**نویسنده :** تیمی از سکسولوجیست ها

**تاریخ نشر مقاله :** 25-11-2021

**برگردان :** پوهندوی دوکتور سیدحسام «مل» .

---

انسان با علم ویا بادانش تولد نمی شود بلکه انسان با علم زندگی میکند- پس در توضیح وتشریح موضوعات گوناگون اعم ازموضوعات تا بو نبا ید شرم رابخود راه داد بلکه بخا طر تنویرذهن دیگران تمام موضوعات علمی را با کمک علم ودانش باید توضیح وتفسیر کرد .....مثل این موضوع درتحت عنوان {هنر گفتگو ..... درطول رابطه جنسی را.....باید خاطر نشان کرد که سکسولوژی امروز جا یگاه خاص خودرا در فهرست علوم اتخاذ کرده است و میتوان با توضیح موضوعات آن اکثر بیماران مبتلا به امراض جنسی ومقاربتی را تداوی کرد ...

تعریف سکسولوژی

سکسولوژی مطالعه علمی تمایلات جنسی انسان است .این رشته طیف گسترده‌ای از موضوعات از جمله رفتار جنسی ، رشد، روابط و سلامت جنسی را از دیدگاه‌های مختلف مانند پزشکی، روانشناختی و اجتماعی در بر می‌گیرد .اسا ساً، این رشته پیچیدگی‌های رابطه جنسی و تمایلات جنسی را در ا نسا ن بررسی می‌کند .

..... پوهندوی دوکتور سیدحسام «مل» .}

# هنر گفتگو... در طول رابطه جنسی

# The Art Of Conversation... During Sex

## ستون نویس سکس در The Stack ، اما-لوئیز بوینتون، به بررسی الگوهای جنسی مخربی می‌پردازد که مانع از برقراری ارتباط بهتر بسیاری از ما در طول رابطه جنسی می‌شود

***The Stack's sex columnist, Emma-Louise Boynton, explores the damaging sexual scripts preventing so many of us from being better communicators during sex***

زمان شروع سکس تراپی در اوایل امسال (فرآیندی که من در Stack مستند کرده‌ام) کاملاً مجذوب نحوه بروز بسیاری از مسائل اجتماعی و همچنین شخصی و حتی سیا سی در زمینه رابطه جنسی شده‌ام. از روابط جنسیتی گرفته تا مسا ئل یا موضوعات مربوط به بدن، مسائل مربوط به سلامت روانی، ایده‌های مربوط به قدرت..... عوامل بیرونی زیادی وجود دارند که بر نحوه حضور ما از نظر ذهنی و جسمی هنگام رابطه جنسی تأثیر می‌گذارند. تا قبل از صحبت با درما نگرم، **الکس**، متوجه نشده بودم که تا چه حد درگیر مسا ئل جنسی هستم.

هما نطور که در اتا ق درمان مجازی‌ام به بررسی برخی از این مسا ئل وموضوعات بی شمار پرداخته ام، کنجکاوی ام در مورد مسا ئلی که دیگران نیز در اتاق خواب با آن مواجه هستند، افزایش یافته ا ست، و البته گفتگوهای گسترده تر پیرامون رابطه جنسی که اخیراً شتاب بسیا ر چشمگیری پیدا کرده ا ست. شرکت‌هایی ما نند Smile Makers، Ferly، Kama، Come Curious و درمانگران جنسی ما نند الکس، کیت مویل و دکتر کارن گورنی، همگی درحال کمک به از بین بردن شرم و انگ (stigma = مجموعه‌ای از باورهای منفی و ناعادلانه که یک جامعه یا گروهی از مردم در مورد چیزی دارند ..... تفصیل توسط این قلم ) اجتماعی و انگ اجتماعی هستند که هنوزرابطه جنسی و لذت زنانه را احا طه کرده ا ست، ودرعین حال نحوه صحبت ما در مورد این جها نی‌ترین موضوعات را به جلو می برند.

"بسیاری از مسائل اجتماعی و همچنین شخصی و حتی سیاسی گسترده تر، خود را در زمینه رابطه جنسی نشا ن می‌دهند"

از این رو، من یک مجموعه رویداد زنده ماهانه و مجموعه پادکست به نام "گفتگوهای جنسی در نسخه لندن" راه‌اندازی کرده‌ام، که در آن اکنون این فرصت را دارم که با برخی از این ذهن‌های درخشا ن در مورد همه مسائل مربوط به... خوب، رابطه جنسی صحبت کنم. و جا یی که هر کسی که بخواهد می‌تواند به آن بپیوند د، می‌تواند برخی از مزایای انجام سکس تراپی را تجربه کند ، بدون اینکه مجبور با شد فعلاً دنبا ل من تا اتاق درمان بیاید. مکا لما تی که دراین گفتگوها مطرح می‌شوند، سپس در برنامه‌ی «باشگاه گفتگوهای جنسی» من در «The Stack» ادامه خواهند یافت.

## گفتگوهای جنسی: تابوی[ موضوع، کلمه یا عملی که به دلایل مذهبی یا اجتماعی از آن اجتناب می‌شود.... تفصیل توسط این قلم ] لذت زنا نه.

این مجموعه ماه گذ شته با بحثی در مورد رابطه جنسی و تا بوی لذ ت زنانه **با بیلی کوینلان**، یکی از بنیانگذاران اپلیکیشن سلامت جنسی **فرلی و لوسی لیتواک**، مدیرعامل برند اروتیک و لباس زیر زنا نه کوکو د مر، آغا ز شد. می‌خواستم در اینجا در مورد موضوعی که در طول شب به طور مداوم به آن برمی گشتیم، تأمل کنم، زیرا این

موضوعی ا ست که من نیز در طول سکس تراپی به تفصیل در مورد آن بحث کرده‌ام: ارتباط. یعنی اهمیت ارتبا ط قبل، حین و بعد از رابطه جنسی.

به عنوان نوشداروی فرضی همه (خوب، بسیاری از) مشکلات جنسی ما، تسلط بر هنر ساده ارتباط در طول رابطه جنسی به نظر نمی رسد درخواست چندان دشواری باشد. فقط از کلمات استفاده کنید. ساده. البته حداقل طبق تجربه من اینطور نیست . و ظاهراً من تنها نیستم.

در یک مصاحبه پادکست اخیر، **امیلا ناگوسکی**، نویسنده کتاب «همانطور که هستی بیا، علم جدید شگفت‌انگیزی که زندگی جنسی شما را متحول خواهد کرد»، اظها ر داشت که اگر رابطه جنسی با کسی را آسا ن تر از صحبت با همان شخص در مورد رابطه جنسی می‌دانید، مشکلی دارید. معلوم می‌شود که مشکل این ا ست که بسیاری از افرادی که برای دید ن او می‌آیند، این مشکل رادارند

## خوب، اینجا چه خبر است؟

برای من، مسئله خجالت کشیدن از بحث در مورد رابطه جنسی به خودی خود نیست . در واقع، اخیراً درصحبت کردن بیش ازحد در مورد موضوع مورد علاقه جدیدم مهارت پیدا کرده‌ام . و همانطور که معلوم شد، گفتن اینکه به کسی که تحت درمان جنسی هستید، نه تنها یک شروع کننده عالی برای گفتگو است ، بلکه راهی بی نظیر برای سرعت بخشیدن به بحث به سمت زمینه‌های عمیق‌تر وآسیب پذ یرتراست (بگذارید مشخص شود: من از گپ زدن متنفرم. لطفاً قبل از اینکه ازکاری که آخر هفته گذشته انجام دادید تعریف کنید، از آسیب‌های روحی، اضطراب‌ها، عمیق‌ترین و تاریک‌ترین ترس‌ها و خیالات خود برای من بگویید، متشکرم.)

## ارتباط، ارتباط، ارتباط

در زمینه بحث با شریک فعلی یا آینده، صحبت در مورد سکس تراپی همچنین ثابت شده است که راهی عالی برای شروع گفتگو در مورد آنچه شریک آینده در طول رابطه جنسی دوست دارد و دوست ندارد، رابطه آنها با رابطه جنسی به طور کلی و آنچه که آن را شکل می‌دهد، و گاهی اوقات انواع فانتزی‌هایی که ممکن ا ست معمولاً به آنها ابراز نکنند، حداقل نه در اوایل رابطه، است. من در حال تسلط بر هنر ارتبا ط قبل از رابطه جنسی هستم... تا حدودی.

اما وقتی صحبت از ارتباط واقعی در طول رابطه جنسی می‌شود، تعهد تازه ایجاد شده من به ارتباط از بین می رود. و درحالی که **لیتواک** در طول مکالمه ما خاطرنشان کرد که نباید در اینجا خیلی به خودمان سخت بگیریم، زیرا یا د گیری بیان خواسته‌های جنسی کار سختی ا ست و می‌تواند یک عمر طول بکشد، اما این موضوع مرا آزار می‌دهد که ناتوانی من در انجام این کار به نظر می‌رسد ناشی از آن احسا س مزاحمی ا ست که ما در اتاق درمان به آن زمان زیادی می‌دهیم: یعنی شرم.

"اگر رابطه جنسی با کسی را آسان تر از صحبت با همان شخص در مورد رابطه جنسی می‌دانید، پس مشکلی دارید."

من از بیان خواسته‌هایم در طول رابطه جنسی طفره می روم، تا حدی به این دلیل که نمی‌توانم جلوی فکر کردنم را بگیرم: اگر طرف مقابل به خاطر اینکه من را چند شآور می‌داند نخواهد این کار را با من انجام دهد چه؟ اگر از بدنم منزجر شود چه؟ اگر فکر کند من کثیف هستم یا با افراد زیادی می‌خوابم چه؟ یا چون بی‌تجربه یا از خودم مطمئن نیستم، با افراد کمی می‌خوابم چه؟

## به چه فکر می‌کنند؟

غیرقابل تحمل است، آن سکوت عمیقی که بین من و یک شریک جنسی جدید وجود دارد، در حالی که بدن‌هایمان اینقدر به هم گره خورده است .

و با این حال، در حالی که به ستایش فضایل ارتباط در طول رابطه جنسی عادت کرده‌ام، در عمل به آنچه موعظه می‌کنم، خیلی بهتر نشده‌ام.

**بازنویسی کامل سناریوی جنسی که بسیاری از ما با آن بزرگ شده‌ایم.**

مشکل اصلی این است که بیان آنچه می‌خواهید و آنچه در طول رابطه جنسی احساس می‌کنید، نیاز به فراموشی زیادی دارد - بازنویسی کامل سناریوی جنسی که بسیاری از ما با آن بزرگ شده‌ایم .

به عنوان مثال، نحوه نما یش معمول رابطه جنسی روی پرده سینما (من اینجا در مورد فیلم و تلویزیون صحبت می‌کنم نه پورنوگرافی ، که کلی سوال برای پاسخ دادن دارد و اینجا به آن نمی‌پردازم) مدت‌هاست که نشان می‌دهد دو غریبه می‌توانند با یکدیگر به رختخواب بروند و بدون اینکه حتی یک کلمه راهنما بگویند، به طرز معجزه آسا یی شروع به پیمایش در زمین بیگانه بدن طرف مقابل کنند، به گونه‌ای که نشان دهنده یک عمر آشنایی باشد .رابطه جنسی شدید، پرشور، بدون خونریزی و عا ری از هرگونه لحظه ناخوشایند تغییر موقعیت است .دو بدن در حالی که با لذت برابر به خود می‌پیچند، در شور و اشتیاق فرو می‌روند، به طور یکپا رچه و هماهنگ به اوج لذ ت می رسند، سپس در یک سرگیجه نفس گیر و رضا یت بخش پس از مقاربت از هم می‌پاشند .رابطه جنسی به منظور ارگا سم ا ست و ارگا سم هر دو طرف همواره اتفاق می‌افتد .

به ندرت اشاره‌ای به استفاده از کاندوم می‌شود، و با این حال هرگز آن تصویر آشنا از چکیدن آب گرم از پای زن پس از رابطه جنسی روی صفحه نمایش را ندیده ام .شا ید به این دلیل است که به نظر نمی‌رسد او هرگز نیاز داشته باشد که فوراً برای ادرار کردن به توالت برود؟ سیستیت برای قهرمانان جنسی ما نگران کننده نیست .

در اصل، رابطه جنسی روی صفحه نما یش، مد ت زیادی است که به شدت بهداشتی شده است .آنقدر که وقتی **میکائلا کول** در فیلم «ممکن است تو را نابود کنم» صحنه‌ای را از شریک جنسی‌اش که لخته خون پریودی باقی مانده روی تخت را پس از رابطه جنسی پریودی برمی‌دارد و بررسی می‌کند، گنجاند، این خبر به یک خبر (یا بهتر است بگوییم، خبر زیادی) تبدیل شد .

این موضوع مهم ا ست زیرا در حا لی که آموزش رسمی جنسی همچنا ن بسیا ر رقت‌انگیز است (چه کسی دیگر به یاد دارد که تنها پیام اصلی آموزش جنسی در مدرسه این باشد که «چگونه از بارداری و ابتلا به بیماری‌های مقاربتی جلوگیری کنیم»؟)، اکثر ما مجبور شده ایم این خلا را با هر تصویر و توصیفی از رابطه جنسی که در دوران بزرگ شدن به آن دسترسی داشته‌ایم، پر کنیم .من به وضوح به یاد دارم که وقتی بکارت خود را از دست دادم، تنها مرجعی که در مورد اینکه واقعاً قرار است با بدن این غریبه زیر من چه کار کنم، داشتم، ماریسا از اتاق عمل بود .من به سرعت تصاویر ذهنی او را که روی یک رایان غمگین نشسته بود ، دوبا ره مرور کردم و سعی کردم از زور زدن‌های «سکسی» او تقلید کنم، اما تأثیر چندانی نداشت .اکنون، با توجه به اینکه بیش از نیمی از کودکان ۱۱ تا ۱۳ ساله پورن تماشا می‌کنند، آن نقطه مرجع جنسی به طور فزاینده‌ای به جای یک ستاره تلویزیونی نوجوان که رابطه جنسی PG زیبا یی دارد، یک ستاره پورن است .از آنجایی که پورن معمولاً از طریق نگاه مردانه به تصویر کشیده می‌شود و اغلب برای تقویت تقدم لذت مردانه به کار می‌رود، در حالی که رابطه جنسی خشونت‌آمیز، تحقیرآمیز و بدون رضایت را جذاب جلوه می‌دهد، جایگزین بسیا ر بدی برای آموزش صحیح جنسی می‌شود .

پس جای تعجب نیست که بسیاری از ما ممکن است در طول رابطه جنسی برای ارتباط صحیح مشکل داشته باشیم. ما فقط یاد نگرفته‌ایم که چگونه این کار را انجام دهیم. و آنچه آموخته‌ایم در واقع می‌تواند بسیار مضر باشد.

## رابطه جنسی برای دیگری

رابطه جنسی برای دیگری در طول اولین مکالمه «گفتگوهای جنسی»، مصاحبه پادکستی را که اخیراً با نویسندگان **گلنون دویل** و **الیزابت گیلبرت** گوش دادم، به یاد آوردم که به طور کامل سوءتفاهم و قطع ارتباط جنسی متعاقب آن را که بین مردان و زنان (در روابط دگرجنسگرا) در نتیجه این الگوهای جنسی غالب رخ می‌دهد، به تصویر کشیده است.

**گلنون دویل، نویسنده مشهور کتاب «رام‌نشده»، خاطرنشان می‌کند:**

«ما (زنان) پیام‌های گیج‌کننده زیادی در مورد بدن خود دریافت می‌کنیم. ما بدن خود را نمی‌بینیم. ما آنقدر به شیءانگاری عادت کرده‌ایم که خودما ن را شیءانگاری می‌کنیم. ما فقط می‌دانیم چگونه مورد توجه قرار بگیریم، نمی‌دانیم چگونه آرزو کنیم. ما فقط می‌دانیم چگونه مورد توجه قرار بگیریم، نمی‌دانیم چگونه بخواهیم.

زنان از بدن خود شرمسار می‌شوند، مردان از احساسات خود شرمسار می‌شوند . آنها سعی می‌کنند با بدن خود عشق بورزند اما ما آنجا زندگی نمی‌کنیم. ما سعی می‌کنیم آنها را با ذهن خود دوست داشته باشیم و آنها آنجا زندگی نمی‌کنند.

وقتی سعی می‌کنید کسی را دوست داشته باشید، باید خیلی چیزها را فراموش کنید.»

کلمات او روزها در ذهنم طنین‌انداز می‌شد، زیرا به این فکر می‌کردم که فقط دانستن اینکه «خواسته شدن» چیست و از این رو، همزمان با معنای آرزو کردن و خواستن ناآشنا بودن، به چه معناست. این جمله، همانطور که اغلب تجربه کرده‌ام، ماهیت نمایشی رابطه جنسی را به شدت خلاصه می‌کند، احساسی که رابطه جنسی همیشه برای دیگری است، نه برای خودت.
کوئینلان در پاسخ، از زنی نام برد که اخیراً در یکی از کارگاه‌های سلامت جنسی فرلی با او ملاقات کرده بود. این زن در مورد رابطه فعلی خود با رابطه جنسی با شریک زندگی‌اش اینگونه تأمل کرد: شب‌ها یی که او و شریک زندگی اش رابطه جنسی داشتند، «برای او» بودند، شب‌هایی که رابطه جنسی نداشتند، «برای او» بودند.

## رابطه جنسی، برای این زن، همیشه برای دیگری بود.

«احترام به لذت زنانه معادل احترام به زنان ا ست - این احترام به برابری جنسیتی و این ایده است که احساسات و عواطف زنان به اندازه هر کس دیگری مهم است.»

هرچند آشنا بود، اما فکر کردن به این که این زن تا چه حد چنین رویکردی به رابطه جنسی را در چارچوب یک رابطه طولانی مد ت به امری عادی تبدیل کرده بود ، مرا غمگین کرد. داستا ن او با تکرار سخنان **دویل** به من یادآوری کرد که فقط افراد مجرد در میان ما نیستند که با افراد مختلف رابطه جنسی اتفاقی دارند و از ترس واکنش غریبه‌ها یا بیگا نه ها ها برای برقراری ارتباط مشکل دارند..این یک عادت غیرقابل ترک دربین زوج‌ها نیز هست.

## چرا لذت زنانه مهم است

**لیتواک** هنگام شروع جمع‌بندی کتاب «گفتگوهای جنسی شماره یک » اشاره کرد:
«احترام به لذت زنانه معادل احترام به زنان ا ست - این احترام به برابری جنسیتی و این ایده است که احساسات و عواطف زنان به اندازه احساسات هر کس دیگری مهم است.»

*در نهایت، ارتباط خوب کلید کشف لذت خود در طول رابطه جنسی و همچنین لذ ت طرف مقابل است. وقتی با احساس شرم ازبد نما ن، با این احساس که زبانی برای توصیف آنچه فکر می‌کنیم ممکن است در طول رابطه جنسی بخواهیم نداریم، ساکت می‌شویم و به لطف الگوهای جنسی تقلیل گرا که اکثر ما با آنها بزرگ شده‌ایم، وادار به این احساس می‌شویم که ممکن ا ست «اشتباه» یا «عجیب» با شد، خودمان را از فرصت لذت جنسی بیشتر محروم می کنیم. گاهی اوقات ما خودمان را از فرصت هرگونه لذت جنسی محروم می کنیم.*

*فراموش کردن بسیاری از ایده‌های تقلیل‌گرا در مورد رابطه جنسی و لذت که به طور مداوم از طریق فرهنگ عامه (و اکنون پورنوگرافی) تقویت می‌شوند، دشوار است. اما در ستایش اهمیت بسیار واقعی و همچنین نمادین اجتماعی لذت زنانه، من قصد دارم تلاشی هماهنگ انجام دهم تا با تلاش برای برقراری ارتباط حداقل کمی آشکارتر در طول رابطه جنسی، بخشی از این شرطی سازی را به طور فعال از بین ببرم. آیا به شرکت در این چالش با من فکر می‌کنید؟*

*برای رویداد بعدی گفتگوهای جنسی که در ۲۵ نوامبر در اینجا برگزار می‌شود، اینجا ثبت نام کنید و به ضبط‌های زنده اینجا گوش دهید.*

*ستون کوتاه*

*اما-لوئیز بوینتون، ستون‌نویس سکس در ستون، به بررسی سکس و تابوی لذت زنانه طور ذیل می‌پردازد.*

*میل جنسی در مردان و زنان حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل بیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی است در حالی که هر دو جنس مشترکاتی دارند، جنبه‌های منحصر به فردی نیز در نحوه بروز و تجربه میل جنسی وجود دارد.*

## فکتورهای بیولوژیکی :

### هورمونها:

***تستوسترون نقش کلیدی در میل جنسی هم در مردان و هم در زنان دارد. در مردان، سطح تستوسترون مستقیماً بر میل جنسی تأ ثیر می گذارد. در زنان، اگرچه ا ستروژن بسیار مهم است، تستوسترون نیز در میل جنسی نقش دارد.***

### مغزوسیستم عصبی

***مسیرهای عصبی و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین در برانگیختگی و میل جنسی نقش دارند.***

**** عوامل فیزیولوژیکی :

- تغییرات هورمونی ناشی از پیری، بارداری یا یائسگی می‌تواند بر میل جنسی در هر دو جنس تأثیر بگذارد.

- سلامت روان: شرایطی مانند افسردگی، اضطراب و استرس می‌توانند به طور قابل توجهی بر میل جنسی تأثیر بگذارند.

- پویایی‌های رابطه : ارتباط عاطفی، ارتباط و رضایت در یک رابطه نقش حیاتی در میل جنسی هم برای مردان و هم برای زنان ایفا می‌کند.

- تجربیات شخصی : تجربیات جنسی گذشته، آسیب‌های روحی و باورهای فردی در مورد تمایلات جنسی می‌توانند بر میل جنسی تأثیر بگذارند

***** عوامل اجتماعی و کلتوری:

- نگرش‌های اجتماعی :هنجارهای فرهنگی، باورهای مذهبی و انتظارات اجتماعی پیرامون تمایلات جنسی می‌توانند نگرش‌ها و رفتارهای فردی مرتبط با میل جنسی را شکل دهند.

****** تفاوت‌های جنسیتی:

تجلی : در حالی که هم مردان و هم زنان میل جنسی را تجربه می‌کنند، شدت و فراوانی آن می‌تواند متفاوت باشد .مردان تمایل دارند میل جنسی مکررتر و قوی‌تری را گزارش کنند.

******* پاسخ به برانگیختگی :اگر زنان فاقد برانگیختگی ذهنی باشند، احتمال بیشتری دارد که کاهش میل جنسی را تجربه کنند.

در اصل، میل جنسی یک تجربه چندوجهی است که تحت تأثیر ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی قرار دارد و در مردان و زنان به صورت‌های منحصر به فردی بروز می‌کند.

---------- با تقدیم احترام «2025-07-23»