

رابطه جنسی عاشقانه

(مدلی جامع برای تربیت جنسی)

نویسندگان:

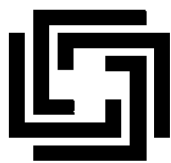
کبی لافی و پولی مکافی

مترجم:

خشایار خدابخشی

- سرشناسه : لفی، کبی
- Laffy, Cabby
- عنوان و نام پدیدآور : رابطه جنسی عاشقانه (مدلی جامع برای تربیت جنسی)/نویسندگان کبی الفی و پولی مکافی؛ مترجم خشایار خدابخشی.
- مشخصات نشر : تهران: یافته، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری : ۲۷۲ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۰۷۱-۰۰۱-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی: Lovesex and relationships : an integrative model for sexual education , ۲cd.ed, ۲۰۲۳.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : اخلاق جنسی
- Sexual ethics
- شناسه افزوده : مک‌آفی، پولی، ۱۹۷۴-م.
- شناسه افزوده : McAfee, Polly, ۱۹۷۴-
- شناسه افزوده : خدابخشی، خشایار، ۱۳۶۹-، مترجم
- رده بندی کنگره : HQ۳۲
- رده بندی دیویی : ۱۷۶/۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۳۷۷۲۳
- اطلاعات رکورد : فیپا
- کتابشناسی

نشر یافته: ناشر کتاب‌های دانشگاهی



یافته
ناشر کتب دانشگاهی

عنوان: رابطه جنسی عاشقانه (مدلی جامع برای تربیت جنسی)

مترجم: خشایار خدابخشی

صفحه‌آرایی و ویراستاری: نسیم ناصری مقدم

چاپ و صحافی: مؤسسه مهراد

طراحی جلد: امین حیدری

چاپ اول: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: 978-622-4857-00-2

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان فخر رازی، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۸۵، طبقه چهارم

دیگران درباره کتاب چه می گویند:

«کتاب سکس عاشقانه و روابط»^۱، خوانندگان را به سفری در حیطه مغز، ذهن، بدن و هیجانات می برد، و کاوشی عمیق و بی هزینه در زمینه تمایلات جنسی و روابط صمیمانه انسانی است. این کتاب با لحنی گرم و فلسفه جنسی مثبتی نگارش شده، و برای تمام افراد علاقمند به کسب دانش در مورد سکس و روابط، یک راهنمای ضروری محسوب می شود. کبی لافی^۲ و پولی مکافی^۳ تمرینات تأملی بسیاری ارائه می دهند که به خوانندگان کمک می کند تا زندگی جنسی و روابطشان را بهبود بخشند. نویسندگان به موضوعات حساسی می پردازند که اغلب ناگفته مانده است.»

سیلوا نویس^۴، روان درمانگر سخنران و نویسنده در زمینه روانی-جنسی و رابطه ای

«سکس عاشقانه و روابط» کتابی جامع، به روز، در دسترس و جذاب درباره نحوه عملکرد سکس و صمیمیت است. نویسندگان با تکیه بر طیف گسترده ای از نظریه ها و تحقیقات مرتبط، درک قانع کننده ای از نحوه کار ذهن، مغز، بدن و هیجان- در بافت اجتماعی و روابط ما- ارائه می کنند، تا تجربه ما از عشق و هوس را شکل دهد. خواندن این کتاب برای همه کارشناسان زمینه سکس و روابط ضروری است و طرح آن با درمانجویانی که با این مسائل دست به گریبان هستند بسیار مفید خواهد بود.»

مگ جان بارکر^۵، نویسنده تعدادی از کتاب های محبوب در زمینه سکس، جنسیت و روابط است، از جمله راهنمای تصویری برای دگرباشان (کوئیر)، جنسیت، و تمایلات جنسی^۶، چگونه جنسیت مان را نفهمیم^۷، زندگی دودویی نیست^۸، از سکس لذت ببرید (چگونه می خواهید، چه زمانی می خواهید و اگر بخواید)^۹، بازنویسی قوانین^{۱۰}، و جهنم، آره خودمراقبتی^{۱۱}. همچنین بر مبنای سالها تحقیقات دانشگاهی و

¹ LoveSex and Relationships

² Cabby Laffy

³ Polly McAfee

⁴ Silva Neves

⁵ Meg-John Barker

⁶ graphic guides to Queer, Gender, and Sexuality

⁷ How To Understand Your Gender

⁸ Life Isn't Binary

⁹ Enjoy Sex (How, When, and IF You Want To)

¹⁰ Rewriting the Rules

¹¹ Hell Yeah Self Care

تمرین درمانی، چندین کتاب برای محققان و مشاوران در مورد این موضوعات به رشته تحریر درآورده است.

«این کتاب حاوی یک راهنمای سازماندهی شده و جذاب، و سرشار از اطلاعات و مدلی مناسب برای استفاده دانشجویان و درمانگران خبره‌ای است که به دنبال اطلاعات در زمینه عشق و سکس هستند. اطلاعات به‌روز بیانگر مجموعه دانشی کامل هستند، و شامل ظرایف مسائل امروزی اثرگذار بر سلامت روانی و جسمی نیز می‌باشند. مخصوصاً متون و نمودارها به درمانگران کمک می‌کنند تا نحوه کار با اختلالات جنسی و مسائل مربوط به روابط را به راحتی یادداشت کنند. نسخه قبلی این کتاب در تقویت دانش مربوط به زمینه کمک شایانی کرده است، و این نسخه به‌روز شده دیدگاه افراد تازه‌وارد در این حرفه را به میزان زیادی تغییر می‌دهد، و در عین حال افرادی را فراموش نمی‌کند که با خواندن این کتاب به پیوستن به این حرفه تشویق شده‌اند.»

ریمایا و کینز^۱، روان‌درمانگر روان - جنسی و رابطه

«این کتاب از نظر من زیاست. چرا که روشی در دسترس و فراگیر برای اندیشیدن به تمایلات جنسی انسان در بافت معاصر ارائه می‌دهد، که منحصراً اطلاعات علمی را با آگاهی و حساسیت شدید نسبت به تأثیر سیستم‌های اجتماعی مسلط در هم ادغام می‌کند. این کتاب تجربه چندبعدی انسان در زمینه عشق، جنسیت و روابط را در بین تمام فرهنگ‌ها و هویت‌ها می‌کاود، و عمق بررسی آن گویای تجربه روان درمانی وسیع نویسندگان است. این کتاب زیبا و حائز اهمیت است، و در اندک زمانی در صدر فهرست کتاب‌های مطالعاتی ما قرار خواهد گرفت.»

جولی سیل^۲، درمانگر ارشد معتبر جنسی و روابط

«بخش اعظم گفته‌ها و آموزه‌های ما در مورد ارتباط جنسی حاصل دیدگاهی محدود است، که ظرفیت ما برای سلامت جنسی و دستیابی به بهترین سکس با خودمان و دیگران را محدود می‌کند، و سکس عاشقانه و روابط، در تقابل با آن قرار دارد. این کتاب با استفاده از مدل هومودینامیک (حرکت‌شناسی خون)^۳، جنسیت را از دریچه یک لنز کلی‌نگر مشاهده می‌کند، که دامنه وسیعی از عوامل که بر ما تأثیر می‌گذارند و ما را به شخصیت جنسی امروزی تبدیل می‌کنند، در بر می‌گیرد. مهمتر از همه اینکه کتاب سکس

¹ Rima Hawkins

² Julie Sale

³ homeodynamic

عاشقانه و روابط لذت‌محور است و دید مثبتی نسبت به سکس دارد، به این معنی که دقیقاً در تقابل با حجم عظیم آموزش‌های سکس است که بر مبنای یک مدل مبتنی بر شرم به ما داده شده است. خواندن این کتاب برای همه افراد، به ویژه برای پزشکانی که در زمینه سلامت روان و بافت‌های روانشناختی کار می‌کنند ضروری است.»

کیت مویل^۱، روان‌درمانگر جنسی و روابط

¹ Kate Moyle

پیشگفتار نویسندگان

سکس عاشقانه و روابط

کتاب سکس عاشقانه و روابط با معرفی مدلی برای سکس متمرکز بر لذت، و نه سکس متمرکز بر تولید مثل، نحوه تعامل مغز، بدن و هیجانات برای خلق تجربه جنسی ما را مورد بررسی قرار می‌دهد.

این کتاب کالایی‌سازی سکس و تمایلات جنسی به لحاظ فرهنگی را به چالش می‌کشد، و خواننده را تشویق می‌کند تا بیشتر «جنسی بودن» را تجربه کنند، نه اینکه «سکس» کنند یا «سکسی به نظر برسند». این موضوع برای توسعه عزت نفس جنسی ما، به‌ویژه در عصر دیجیتال پورنوگرافی، اپلیکیشن‌های دوستیابی و رابطه بدون تعهد بسیار حائز اهمیت است. پس از به‌روزرسانی مطالب نسخه اول، فصل‌های این کتاب با تمرکز بر تروما (آسیب روانی) و نظریه پلی‌واگال¹ در برگیرنده نمودارهای تشریحی و تفسیر اجتماعی است. تنوع و تغییرات فرهنگی از جمله درک کلی هویت جنسیتی، و آگاهی بیشتر از تأثیر قدرت و مرتبه در روابط جنسی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. نکته آخر اینکه هر فصل علاوه بر تمرین انفرادی نسخه قبل، حاوی یک تمرین دونفره جدید است.

زبان قابل فهم کتاب باعث شده منبع ارزشمندی برای درمانگران و کارآموزان سکس و روابط، متخصصان سلامت روان عمومی، متخصصان سکس/روابط و درمانجویان باشد.

کبی لافی، نویسنده نسخه اول، روان درمانگر جنسی باتجربه و علاقمند به الهام بخشیدن به افراد برای داشتن رضایت‌بخش‌ترین زندگی جنسی.

پولی مکافی، مربی، تسهیلگر گروه و درمانگر سکس و رابطه است، که به افراد کمک می‌کند بدنشان را دوست داشته باشند، از تمایلات جنسی‌شان لذت ببرند و در روابطی که دارند با خودشان صادق باشند.

¹ Polyvagal Theory

فهرست مطالب

۱۲	مقدمه
۱۷	 فصل اول: سکس عاشقانه و روابط
۱۸	این کتاب مناسب چه کسانی است
۱۸	نحوه استفاده از این کتاب
۲۰	بافت اجتماعی و فرهنگی
۲۵	 فصل دوم: مدلی جدید برای تمایل جنسی
۲۶	درک مسائل جنسی
۲۹	دیدگاهی جدید
۳۲	مدل هومودینامیک
۳۷	 فصل سوم: تمرینات کاوشگری جنسی
۳۸	خودمراقبتی
۳۹	یادداشتی برای افراد دارای سابقه آسیب روانی
۴۳	کار انفرادی
۴۳	آماده‌سازی
۴۳	انجام تمرینات
۴۴	تأمل در تمرینات
۴۴	کار با همراهی شریک عاطفی
۴۵	مشکلات رابطه
۴۵	چرا این اتفاق می‌افتد؟
۴۶	چهار سبک دلبستگی داریم:
۴۹	چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
۴۹	ارتباط آگاهانه
۵۰	ارتباط آگاهانه دارای سه مرحله است:
۵۲	خلاصه کار با چند شریک عاطفی
۵۷	 فصل چهارم: ذهن
۵۸	مغز متفکر
۶۰	گفتگوی درونی

۶۳	باورها.....
۶۴	زبان جنسی.....
۶۶	فرهنگ جنسی.....
۷۱	سکس و تولیدمثل.....
۷۳	اصل لذت.....
۷۶	رضایت.....
۸۱	اصول سلامت جنسی.....
۸۳	BDSM و کینک (رفتار جنسی نامتعارف).....
۸۸	خوش تیپی.....
۹۲	هویت جنسی.....
۹۷	سکس ایمن تر.....
۱۰۰	غذای ذهن.....
۱۰۲	ارزش های جنسی.....
۱۰۳	چه می شود اگر...؟.....
۱۰۷	فصل پنجم: بدن.....
۱۰۸	سکس، برای بدن همه (بزرگسالان) لازم است.....
۱۱۱	سکس، تولیدمثل و لذت.....
۱۱۶	آلت تناسلی سرفراز.....
۱۱۷	فیزیولوژی.....
۱۱۸	باروری.....
۱۱۹	برانگیختگی.....
۱۱۹	انزال.....
۱۱۹	ارگاسم.....
۱۱۹	رحم شگفت انگیز.....
۱۱۹	فیزیولوژی.....
۱۲۵	فرج شهوانی.....
۱۲۵	فیزیولوژی.....

۱۲۶	کلیتوریس حيله گر
۱۲۷	فيزيولوژى
۱۲۹	برانگيختگى
۱۲۹	انزال
۱۲۹	ارگاسم
۱۳۱	مراحل زندگى
۱۳۱	سلامت قاعدگى
۱۳۱	زايمان
۱۳۳	يائسگى
۱۳۹	حواس
۱۴۱	هورمون هاى شاد
۱۴۳	سيستم عصبى
۱۴۵	هيچانزده شدن
۱۵۱	بار انرژى بسازيد
۱۵۸	حالا همه با هم
۱۶۱	در جهت جريان آب حركت كنيد
۱۶۸	فصل ششم: مغز
۱۶۹	مورمور شدن
۱۷۱	مغز پرمشغله
۱۷۳	سيستم ليمبيك
۱۷۸	عصب واگ
۱۸۲	ادراك عصبى
۱۸۳	مواد شيميايى مغزى
۱۸۶	الگوهاى رفتارى فراگير انساني
۱۸۹	هفت الزام انساني
۱۹۳	دلبستگى و روابط
۱۹۶	تكاليف دوران رشد

نیاز به لمسکردن و بغلکردن.....	۱۹۷
تشخیص - نیاز به تعلق داشتن، احساس «یکی بودن» با دیگران.....	۱۹۸
تمایز - نیاز به متفاوت و جدا بودن.....	۱۹۸
نیاز به قدرت در روابط و زندگی ما.....	۱۹۹
تأیید - نیاز به احساس ارزنده بودن؛ ارزشمندی و قابل تحسین بودن.....	۲۰۰
نیاز به پرورش؛ مراقبت و کمک به دیگران.....	۲۰۰
نیاز به برقراری روابط با افراد دیگر.....	۲۰۱
ما و آنها.....	۲۰۳
فصل هفتم: هیجان.....	۲۰۸
وجه تاریک ماه.....	۲۰۹
حقیقت و دروغ.....	۲۱۱
سرشار از احساسات.....	۲۱۳
شرم و تمایل جنسی.....	۲۱۹
خودارزشمندی.....	۲۲۵
جبر جنسی.....	۲۳۱
خشونت جنسی.....	۲۳۵
روابط.....	۲۴۶
تمایل جنسی مقدس.....	۲۵۴
فصل هشتم: نتیجه گیری.....	۲۶۱
نتیجه گیری.....	۲۶۲
احیای سکس.....	۲۶۳
قیاس با غذا.....	۲۶۴
قلب.....	۲۶۵
درباره نویسندگان کتاب.....	۲۶۶
فهرست منابع.....	۲۶۷