

# تقویت تنانگی در زندگی مشترک

اگرچه رابطه‌ی جنسی باید فاکتوری مثبت در زندگی مشترک باشد، اما اغلب موارد این گونه نیست. داشتن رابطه‌ی جنسی خوب می‌تواند کیفیت زندگی شما را بالا ببرد و چیزی را به زندگی مشترک شما بیافزاید اما رابطه‌ی جنسی ناخوشایند قطعاً تأثیرات عمیق‌تر و مخرب‌تری به دنبال خواهد داشت.

در ارتباط با این موضوع، متن مصاحبه با «بری و» امیلی مک کارتی «روانشناس را به مناسبت انتشار کتاب جدیدشان با عنوان «تقویت تنانگی در زندگی مشترک» در پیش روی شما خوانندگان قرار می‌دهیم:

- چه تصورات و افسانه‌های مخربی در خصوص رابطه‌ی جنسی وجود دارد؟

امیلی: افسانه‌ها و تصورات نادرست در خصوص رابطه‌ی جنسی در فرهنگ ما همچنان امری فراگیر است. یکی از قدیمی‌ترین این تفکرات این است که «نقش‌های جنسی سنتی، رضایت‌بخش‌ترین نوع رابطه‌ی جنسی برای زنان و مردان است» «نقش‌هایی که بر پایه‌ی بی‌تفاوتی، ناآگاهی و تعصب و رفتارهای آزاردهنده پایه‌گذاری شده‌اند. جدیدترین این افسانه‌ها این است که» ارگاسم از طریق نقطه‌ی جی<sup>11</sup> و ارگاسم‌های چندگانه رضایت‌بخش‌ترین نوع رابطه‌ی جنسی است. «تصوری که مبنای آن فرهنگ عمومی از رابطه‌ی جنسی است. یکی دیگر از افسانه‌های رابطه‌ی جنسی که منجر به تقویت شکاف ناسالم جنسی می‌شود، این است که زوج-درمانی مبتنی بر صمیمیت می‌تواند در همه افراد اشتیاق جنسی و احساسات تنانه را تقویت کند. در حالی که تمایلات جنسی چندبعدی و پیچیده است که بسته به تفاوت‌های فردی، تفاوت در زوج‌های مختلف و تفاوت‌های فرهنگی و ارزشی می‌تواند متفاوت باشند. به لحاظ جنسی،» یک لباس، برای همه مناسب نیست<sup>12</sup>». آگاهی از عوامل روانشناختی، زیست پزشکی، فاکتورهای اجتماعی و ارتباطی موجب ارتقا یافتن تمایلات جنسی فردی و زوجین می‌شود. باید باور کنیم آگاهی قدرت است.

- پارادوکس موجود در رابطه‌ی جنسی چیست؟

رابطه‌ی جنسی سالم ۵۱ تا ۰۲ درصد نقش مثبت در زندگی و روابط افراد می‌گذارد. درحالی که، رابطه‌ی جنسی ناسالم و ناکارآمد، قدرت تخریب‌کننده‌ی زیادی (۰۵ تا ۵۷ درصد) در به انحراف کشیده شدن فرد و بی‌ثباتی رابطه‌ی مشترک او دارد. به بیان دیگر، رابطه‌ی جنسی سالم نمی‌تواند نجات‌بخش یک رابطه‌ی بد باشد اما مشکلات و اختلالات جنسی می‌توانند به نابودی یک رابطه‌ی عاشقانه منجر شود. رابطه‌ی جنسی به طرفین در یک رابطه‌ی مشترک انرژی می‌بخشد و موجب تقویت تمایلات و احساسات آن‌ها می‌شود. کارکرد مثبت رابطه‌ی جنسی «تجربه‌ی رضایت مشترک» است که می‌تواند ابزاری برای تقویت رابطه‌ی صمیمی، کاهش فشار و استرس‌هایی شود که طرفین در زندگی مشترک تجربه می‌کنند.

- جالب است که شما در کتابتان یک فصل کامل را به برابری زن و مرد در رابطه‌ی جنسی اختصاص داده‌اید. آیا می‌توانید در خصوص ارتباط این برابری و رابطه‌ی جنسی خوب توضیح دهید؟

بسیاری از افراد با استانداردهای دوگانه‌ی سنتی در زندگی‌شان بزرگ می‌شوند، که بر اساس این استانداردها مردان متخصص و شروع‌کننده‌ی رابطه‌ی جنسی در نظر گرفته می‌شوند و دخول حیطه‌ی انحصاری آن‌ها به شمار می‌آید. از سویی دیگر بر اساس این رویکرد، از زنان به‌عنوان افرادی که به لحاظ جنسی در جایگاه دوم هستند و درگیر مشکلات جنسی که ناشی از بارداری‌های ناخواسته و رابطه‌های جنسی دردناک است، یاد می‌شود. زنان در رابطه‌ی جنسی به‌عنوان افرادی که طالب محبت و امنیت هستند، شناخته می‌شوند. این قوانین و باورها که به‌روشنی بر آن تأکید شده است کاملاً برای زنان، مردان و فرهنگ جامعه مضر هستند.

رابطه‌ی جنسی برابر میان زن و مرد<sup>13</sup> مدل جدید و قدرتمند رابطه‌ی جنسی است. به‌جای باورهای غلط و تقسیم‌بندی تمایلات جنسی که بر اساس آن زنان طالب صمیمیت و مردان موجوداتی شهوانی در رابطه‌ی جنسی شناخته می‌شوند، در این مدل جدید، طرفین هر دو طالب صمیمیت<sup>14</sup> و کامیابی تنانه<sup>15</sup> ارزیابی می‌شوند. در این شکل از رابطه‌ی جنسی، تمایلات جنسی زنان متغیر، منعطف، پیچیده و مختص به خود آن‌ها است اما بی‌ارزش‌تر یا پایین‌تر از تمایلات جنسی مرد قلمداد نمی‌شود.

اشتراکات جنسی که میان زن و مرد وجود دارد به‌خصوص در روابط صمیمی و مشترک بسیار بیشتر از تفاوت‌های آن‌ها است. رابطه‌ی جنسی برای طرفین هنگامی که در یک رابطه‌ی صمیمی هستند و به‌نوعی هم‌تیمی هم در این رابطه‌ی مشترک محسوب می‌شوند، بسیار رضایت‌بخش‌تر است.

- مانترا (قراثت) جدید از رابطه‌ی جنسی چیست و چه تفاوتی با قبل دارد و چرا؟

مانترای جدید رابطه‌ی جنسی تمایل / لذت / تن‌کامگی / ارضای اشتیاق<sup>[۶]</sup> به‌عنوان بُعد اصلی رابطه‌ی جنسی شناخته می‌شود. در گذشته به طور سنتی، تمرکز بر برانگیختگی، دخول و ارگاسم بود. بسیاری از مراجعین و متخصصین معتقد هستند رسیدن به ارگاسم به ویژه برای زنان کلید اصلی یک رابطه‌ی جنسی است. ما مدافعین سرسخت ارگاسم زنان هستیم، اما باید بدانیم کلید اصلی برای رضایت جنسی زنان «پاسخگو بودن به تمایلات جنسی زن<sup>[۷]</sup>»، ارزش نهادن به احساسات و فانتزی‌هایش، علاوه بر دخول است. در قرائت جدید از رابطه‌ی جنسی تأکید می‌شود که «لذت‌جویی مشترک» بسیار پراهمیت‌تر از عملکرد جنسی فردی است.

احساس لذت که به‌طور حتم شامل ارگاسم نیز می‌شود، فراتر از ارگاسم صرف است. احساس رضایت، شامل احساس خوبی است که فرد به‌عنوان شخصی مستقل و فردی که در یک رابطه‌ی مشترک است، نسبت به خود دارد. این مانترا به زنان و مردان این اجازه را می‌دهد که به زبانی مشترک در رابطه‌ی جنسی برسند.

- توانیم کنید، این رابطه به چه معناست و چه زمان می‌استفاده می‌<sup>[۸]</sup> «کافی خوب» ی‌اندازه‌ی جنسی به‌هایتان از رابطه‌شما در صحبت بگوییم در همچین رابطه‌ای هستیم؟

رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب در حقیقت مفهومی است که طرفین از تنانگی صرف گذر کرده و به لذت مشترک رسیده‌اند. این رابطه در حقیقت جایگزین رابطه‌ی جنسی سنتی مردانه‌ای است که در آن دخول و ارگاسم مرد به‌عنوان یک رابطه‌ی جنسی بی‌نقص تلقی می‌شد. رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب نقش‌های چندگانه، معانی و پیامدهای تمایلات جنسی طرفین در یک رابطه‌ی جنسی را به رسمیت می‌شناسد. رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب از سوی زنان راحت‌تر مورد پذیرش قرار می‌گیرد زیرا این نوع رابطه‌ی جنسی، با جامعه‌پذیری جنسی زنان و تجربیات جنسی که آن‌ها دارند، هم راستا است. رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب در حقیقت بر متغیر و منعطف بودن واکنش‌های جنسی طرفین در رابطه‌ی مشترک تأکید دارد نه بر مدلی که تنها معیار درستی رابطه‌ی جنسی دخول مرد به‌حساب می‌آمد. رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب بر انتظارات جنسی مثبت و واقعی متمرکز است به‌طور مثال اینکه ۵ تا ۵۱ درصد از تجربیات جنسی ممکن است فاقد رضایت یا ناکارآمد باشند در این نوع رابطه امری طبیعی قلمداد می‌شود. اگر رابطه‌ی جنسی ای منتج به دخول<sup>[۹]</sup> نشد به‌جای ترس یا عذرخواهی (که رفتاری غیر اروتیک هستند) طرفین باید به سمت هم دست دراز کنند و سطح رابطه را به یک سناریوی اروتیک و برانگیزاننده دیگر منتقل کنند. رابطه‌ی جنسی به‌اندازه‌ی کافی خوب سر هم آوردن رابطه‌ی جنسی نیست بلکه این نوع رابطه در حقیقت جشن گرفتن تجارب جنسی گسترده‌ی طرفین و انتظارات مثبت و واقعی آن‌ها از یک رابطه‌ی جنسی است.

- چگونه زوج‌هایی که برای مدتی طولانی با هم در رابطه هستند می‌توانند این بخش شهوانی و اروتیک رابطه‌شان را حفظ کنند؟

به‌جای رابطه‌ی جنسی و برانگیختگی که در آن مرد مسلط است یا برانگیختگی که الگوی آن فیلم‌های پورن هستند که در آن‌ها با سکسی دیوانه‌وار روبه‌رو هستیم که مرد، در این فیلم‌ها مسلط بر زنی است که در این الگو مطیع و فرمان‌بردار به تصویر کشیده می‌شود، باید به رابطه‌ی جنسی‌ای بیندیشیم که در آن «کامیابی تنانه «زن و مرد به یک اندازه ارزشمند باشد. کامیابی تنانه جزء لاینفک مانترای اشتیاق، لذت‌جویی و رضایت است. رمز» کامیابی تنانه «در روابط طولانی مدت به اشتراک گذاشتن احساسات و اشتیاق شدیدی است که طرفین دارند».

مزیت زندگی مشترک (رابطه‌ای طولانی مدت) این است که شما احساس می‌کنید از ریسک آسیب‌پذیری پنهان در تجربه‌ی رابطه‌ی جنسی در امان هستید و سعی می‌کنید سناریوی شهوت‌انگیز جدیدی را از مجموعه‌ای از برانگیختگی‌های متفاوت قبل یا در هنگام دخول تجربه کنید. مثلاً ساعت دو شب در زیر میز آشپزخانه عشق‌بازی می‌کنید.

- منظورتان «های جنسی و به ارگاسم رسیدن خود مسئول هستید شما در برابر تمایلات و خواسته» اید که شما در کتابتان این جمله را گفته از این جمله چیست؟

تفکر مهمی که در یک رابطه‌ی جنسی باید وجود داشته باشد، این است که هر یک از طرفین رابطه، در برابر تمایلات و خواسته‌های جنسی خود مسئول هستند. این یک چالش بسیار جدی چه برای زنان و چه برای مردان است. در استاندارد دوگانه‌ی سنتی که از آن قبلاً نام بردیم، معیار سنجش در حقیقت به مهارت و توانایی مرد بازمی‌گشت که می‌توانست موجب برانگیختگی و به ارگاسم رساندن زن از طریق دخول شود؛ نگاهی مخرب به رابطه‌ی جنسی.

رویکرد جدید در رابطه‌ی جنسی این است که خود زن اولین نفری است که برای یافتن تمایلات جنسی‌اش مسئول است. تمایلاتی که می‌تواند متفاوت از شریکش باشد اما به معنای نازل بودن آن‌ها نیست. «پاسخ دادن به تمایلات جنسی زن «به میل زن برای دادن و دریافت لمس‌های لذت‌جویانه تعبیر می‌شود که بسیار متفاوت از پیش‌زمینه ذهنی است که زن را در یک رابطه‌ی جنسی منفعل تصور می‌کند».

تجربه کردن برانگیختگی که ناشی از ارتباط احساسی و جسمی است در حقیقت به زنان در رابطه‌ی جنسی قدرت می‌دهد. او چگونه به ارگاسم رسیدن خود را پیدا می‌کند که می‌تواند شامل تحریکات دستی، دهانی، ارتعاشی و دخولی باشد. فقط تعداد محدودی از زنان هستند که مانند مردها، بدون هیچ تحریک اضافی در هنگام دخول به تک ارگاسم می‌رسند. بسیاری از زنان برای اینکه به ارگاسم برسند

نیاز به تحریکات چندگانه دارند. زن و مرد هر دو در رابطه‌ای که بر مبنای صمیمیت و برانگیختگی هم‌زمان باشد می‌توانند به کامیابی مشترک برسند.

- کنندگانه فکر می‌آزمونی برای توانمندی جنسی نیست. بسیاری از مردها اما این ی جنسی کنید که رابطه‌شما این موضوع را مطرح می‌به خصوص هنگامی که در رابطه‌ی جنسی‌ای نمی‌توانند به برانگیختگی و انزال برسند؟

مردان در نوجوانی یا اوایل جوانی رابطه‌ی جنسی را به‌عنوان امری آسان، تحت کنترل، قابل پیش‌بینی می‌آموزند. رابطه‌ی جنسی برای بسیاری از مردان به‌عنوان امری یک طرفه است که در آن نیازی به شناخت از زنان ندارند. رابطه‌ی جنسی برای بسیاری از مردان شامل نعوظ، دخول سریع و ارگاسم قابل پیش‌بینی است که اغلب مواقع انزال زودرس را به دنبال دارد. بسیاری از مردان نعوظ را نشانه‌ی مردانگی و دخول همراه با انزال را به‌عنوان رابطه‌ی جنسی که سربلند از آن بیرون آمده‌اند، می‌دانند.

یکی از یافته‌های مهم اما کمتر شنیده شده این است که در بسیاری از زوج‌هایی که بعد از پنجاه‌سالگی رابطه‌ی جنسی‌شان را متوقف کرده‌اند، اغلب توقف به دلیل خواست مرد بوده است زیرا بسیاری از آن‌ها اعتماد به نفس خود را برای نعوظ و دخول همراه با انزال از دست داده‌اند. اغلب مردان در این سنین صرفاً از دارو یا تزریق برای رسیدن به نعوظ استفاده می‌کنند، مداخله‌ی مستقیم دارویی که اغلب به تنهایی ناکارآمد هستند. واقعیت این است، که این مردان برای حل مشکلات خود باید به‌سوی شریک جنسی خود بازگردند و الگوی رابطه‌ی جنسی به اندازه‌ی کافی خوب را برگزینند. این نوع مدل رابطه‌ی جنسی حتی در دهه‌های ۰۷ و ۰۸ زندگی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. مردان سنتی به تعریف قدیمی رابطه‌ی جنسی که در دخول خلاصه می‌شد، چسبیده‌اند و در سنین بالا به دلیل شرمساری و ناامیدی جنسی آن را متوقف می‌کنند.

- امروز که بسیاری از مردم زندگی پویاتری را نسبت به گذشته دارند، آیا کیفیت رابطه‌ی جنسی زوج‌های مسن‌تر تغییر کرده است؟ آیا برداشته‌های فرهنگی در خصوص رابطه‌ی جنسی میان افراد مسن تغییر قابل توجهی پیدا کرده است؟

بری: در کالج و در کلاس درس هنگامی که از دانشجویانم پرسیدم که آیا می‌توانند تصور کنند زوج‌هایی به سن پدربزرگ و مادربزرگ‌هایشان دارای رابطه جنسی باشند تنها یک نفر از سیزده نفر جواب مثبت به این سؤال داد. شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد زوجین در دهه‌ی ۰۶ و ۰۷ و ۰۸ نیز می‌توانند رابطه‌ی جنسی داشته باشند. رابطه‌ی جنسی در سنین بالا اتفاقاً بسیار اصیل‌تر و انسانی‌تر است. شما برای اینکه لذت، رضایت، صمیمیت و برانگیختگی را در این سنین تجربه کنید، نیاز به یکدیگر دارید. شما هنگامی که رابطه‌ی جنسی در سنین بالا را تجربه می‌کنید با دو موضوع پیچیده روبه‌رو هستید: تمایلات جنسی و پیری.

حفظ رابطه‌ی جنسی در سنین بالا تصمیم خردمندانه‌ای برای زنان، مردان و زوج‌ها است. از نظر کیفیت زندگی، سرمایه‌گذاری بر صمیمیت، لذت‌جویی و تن‌کامگی بسیار بهتر از آن است که ۰۰۱ هزار دلار در صندوق بازنشستگی خود قرار دهید.

- چگونه رابطه‌ی جنسی با بالا رفتن سن تبدیل به ورزشی تیمی می‌شود؟

تمام اتفاقات خوب در رابطه‌ی جنسی در پیری به بار می‌نشیند؛ رابطه‌ی جنسی سالم به همراه لذت‌جویی اشتراکی و برگشتن به سمت شریک جنسی‌تان به‌عنوان دوستی صمیمی که احساسات شما را برانگیخته می‌کند. شما طوری به یکدیگر نیاز دارید که هیچ‌گاه در سن بیست‌سالگی یا چهل‌سالگی آن را تجربه نکرده‌اید. قدرتمندترین داروی تقویت‌کننده قوای جنسی، شریک برانگیخته‌شده‌تان است. شما به‌عنوان یک تیم صمیمی، لمس اروتیک را علاوه بر دخول تجربه می‌کنید. چالش زوجین چه آن‌ها که ازدواج کرده‌اند یا آن‌هایی که پارتنر هستند، آن‌هایی که دگرجنس‌گرا هستند یا آن‌هایی که همجنس‌گرا هستند، این است که بتوانند صمیمیت و برانگیختگی جنسی را باهم درآمیزند. رابطه‌ی جنسی، عملکردی فردی نیست. شما یک تیم جنسی بر پایه روابط صمیمانه تشکیل داده‌اید که در هنگام رضایت و ناامیدی جنسی به‌سوی هم‌دست دراز می‌کنید. شما به شریکتان اعتماد می‌کنید کسی که همیشه هوای شما را دارد.

- مهمترین پیامی که شما می‌خواهید به خوانندگان کتابتان بگویید چیست؟

پیام اصلی این است که برای رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش و ایمن ارزش قائل شوید. نقش رابطه‌ی جنسی سالم این است که به پیوندهای شما انرژی ببخشد و تمایل و اشتیاق شما را تقویت کند.

کلید داشتن رابطه‌ی جنسی موفق این است که رابطه‌ی جنسی به اندازه‌ی کافی خوب را بپذیریم و رابطه‌ی جنسی را شامل معاشقه و تماس‌های برانگیزاننده در کنار دخول بدانیم.

منبع: [بیدارزنی](#)