

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## بسم الله الرحمن الرحيم

### اثر اعتیاد جنسی بر روی روابط زوج ها و راه های درمان آن

اول اشاره ای می کنیم به اینکه در شرایطی که یکی از طرفین دچار اعتیاد جنسی هست بر سر طرف مقابلش چه میاید چون همانطوری که می دانیم در خیلی از موارد اعتیاد جنسی، فرد معتاد اصلا نمی داند و یا نمی تواند درکی از حال شریک جنسی اش داشته باشد.

### **عکس العمل های طرف مقابل:**

- بی تفاوتی؛ اینکه طرف مقابل فرد معتاد خودش را پس می کشد و دیگر برایش مهم نیست چه در رابطه شان می گذرد.
- شریک جنسی ممکن است رابطه جنسی بیشتری برقرار کند که بتواند شریک جنسی اش را از اعتیادش منحرف کرده و دوباره به سمت خودش جذب کند.
- رابطه جنسی شان سرد می شود و ممکن است خودش را مقصر بداند و فکر کند که به خاطر مشکلات ازدواجشان بوده که همسرش به سمت آن اعتیاد کشیده شده است. یا می ترسد رابطه جنسی داشته باشد که مبادا شریک جنسی اش به خاطر اعتیادش رابطه جنسی پرخطری را تجربه کرده باشد و از او بیماری های مقاربتی بگیرد.
- انکار؛ قبول اینکه همسرش دچار این مشکل شده آسان نیست -

شوکه؛ اگر به یکباره متوجه این عادت شریک جنسی اش بشود ممکن است دچار (شوکه بشود) مثلاً در مورد اعتیادهای اینترنتی

- در مواردی که فرد به بیش خواهی جنسی دچار است. مثلاً هر روز طلب رابطه - جنسی می کند. همسرش ممکن است احساس کند که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته که اثرات روحی نامطلوب می گذارد، ممکن است احساس عصبانیت شدید کند و در نهایت دیگر نتواند زندگی با همسرش را تحمل کند.
- همسر فرد به نقش والد در می آید و می خواهد مشکل همسرش را حل کند که این تعادل رابطه شان را بر هم می زند. چون فردی که به اعتیاد جنسی مبتلا است در قالب بچه خطاکار و همسرش در قالب والد سرزنش کننده می شود و مدام به سؤال کردن از او می پردازد که مثلاً کجا بودی؟ چکار کردی؟ فلان ساعت خانه باش و غیره.

اما زمانی می رسد که فردی که در قالب کارآگاه رفته، متوجه می شود که رودست خورده و همسرش هنوز هم به رفتار جنسی خارج از قاعده خود ادامه می دهد و این می تواند یک بحران شدید در رابطه به وجود بیاورد.

در این حالت نه تنها رابطه زناشویی زوج به کل از بین می رود بلکه همسر فرد معتاد هم ممکن است به چک کردن و کنترل وی معتاد شود، یعنی به جای اینکه فرد اول اعتیاد جنسی اش مداوم شود فرد دوم هم دچار اعتیاد فکری و رفتاری می شود و مشکل دو چندان می شود.

## مهارتهایی که در رفتار درمانی شناختی به افراد آموخته می شود

- فرد مدتی روی خودش کار می کند که اصلا ریشه مسئله اش را متوجه بشود و بعد تشویق می شود که هر وقت آماده بود با شریک زندگی اش و یا کسی که با او زندگی می کند موضوع را در میان بگذارد و معمولا این مرحله اگر زیر نظر مشاور روانشناس باشد بهتر است چون باید همزمان با ناراحتی های روحی که برای شریک جنسی فرد هم پیش میاد مواجه شد و آنها را تحت مشاوره قرار داد وگرنه ممکن است رابطه زوج از هم بپاشد.
- به فرد آموزش داده می شود که در زمان های معینی از روز با خودش خلوت کند و اگر جای ساکتی دراز بکشد و یا در موقعیت راحتی بنشیند و تمرین های تمرکز و آرامش بخش انجام دهد مثلا فقط بر روی نفس هایش تمرکز کند.
- عوض کردن سبک زندگی فرد به نوعی که فرد کم تر در معرض مواد تحریک کننده باشد و در فعالیت های فیزیکی (ورزشی) و معنوی شرکت کند. مصرف الکل و مواد مخدر یا محرک را کم یا قطع کند.
- روش های کنترل عصبانیت (در مواقعی که فرد می خواهد به عادتش برگردد اما می خواهد خودش را کنترل کند).
- فراگیری اینکه چه موقع در مقابل خواسته های درونی بایستید و به طور خلاصه در نه گفتن مهارت پیدا کنید.

## نکته هایی که در طول دوره درمان باید در نظر داشت

در طول دوره درمان هرچه زودتر شریک زندگی در جریان قرار بگیرد و او را -  
 همراهی کند بهتر است، چون نه تنها درمان موثر است بلکه می شود روی رابطه زوج  
 ها هم کار کرد چون مراحل متعددی را از زمان تشخیص تا ترک کامل باید طی کنند که  
 روی رابطه شان اثر می گذارد و همسر فرد هم به حمایت احتیاج دارد

زمانی که فرد در دوران ترک است ممکن است از رابطه جنسی مشمئز بشود و یا -  
 در بر قراری رابطه جنسی حالت عصبانیت داشته باشد که با رابطه جنسی شان تداخل  
 کند.

مهم این است که همسر فرد بداند که نمی تواند او را تحت کنترل دریاورد -

در سال 1992 پژوهشی انجام شد که نشان می دهد که در بین خانمها و آقایان  
 تفاوتی از این نظرها وجود دارد. مردها بیشتر ناراحت می شوند که زن ها در رابطه  
 جنسی باشند تا عاطفی، ولی زن ها بیشتر از اینکه همسرشان در رابطه عاطفی با زن  
 دیگری باشد ناراحت می شوند تا اینکه صرفا رابطه جنسی داشته باشد

**مراحلی که زوج ها در دوران ترک تجربه می کنند**

- 1 - الگوهای قبلی دعواها و کدورتها بر می گردد و اختلافات زوج ها بالا می گیرد. -  
 باید روی رابطه شان هم کار کنند نه اینکه فقط بر روی فرد معتاد تمرکز کنند
- 2 - هنگامی که مشکل اعتیاد فرد حل می شود، مشکلات دیگر جنسی زوج ها رو -  
 می شود

- 3 - برگشت رابطه زوج ها به صورت عادی مدتی زمان می برد، چون مدت ها بوده که روی موضوع سومی که اعتیاد فرد مقابل بوده تمرکز کرده بودند و حالا دوباره باید بر روی رابطه شان تمرکز کنند مثل کسی که مدتی است راه نرفته و دوباره راه رفتن تا مدتی برایش سخت است.
- 4 - طرفین در زمان های متفاوت به نقطه ای می رسند که بتوانند به رابطه شان متعهد باشند.
- 5 - حلقه دوستانشان متفاوت می شود و ممکن است در طول این زمان تعدادی از دوستانشان را از دست بدهند.
- 6 - در برخی موارد وقتی که مشکل اعتیاد جنسی حل می شود اعتیادها و وسوسه های فکری و رفتاری دیگر از جمله خوردن و خرید کردن و غیره ممکن است در هر کدام از طرفین ظهور پیدا کند که در واقع وجود داشته اما به واسطه مهم تر بودن اعتیاد جنسی به چشم نمی آمده است.
- 7 - بعضی اوقات افراد در دوران ترک دورابه به عادت خود بر می گردند و دعوایها و حالت شک همسر هم بر می گردد و باز قضیه از اول تکرار می شود تا فرد دوباره به مرحله ترک برسد که این فرایند می تواند خیلی خسته کننده و مایوس کننده باشد برای هر دو طرف. در این هنگام بودن یک نفر سوم و یا یک حلقه حمایتی می تواند به زوج در پشت سر گذاشتن این دوران کمک کند.

در بین بعضی زوج ها آنقدر فرد ترک می کند و دوباره آن عمل را تکرار می کند - 8  
 که نه تنها شریک جنسی فرد اطمینانش را از دست می دهد بلکه خود فرد هم از  
 خودش نا امید می شود که آیا اصلا می تواند این اعتیاد را ترک کند یا خیر

اما با کمی اعتقاد و خودباوری زوجها نه تنها می توانند اطمینان و اعتمادشان را نسبت  
 به هم و رابطه شان بدست بیاورند و حتی رابطه شان به سطحی عمیق تر وارد می شود  
 و زوج زندگی صمیمانه تری را تجربه خواهند کرد چون مرحله به این سختی را به کمک  
 هم پشت سر گذاشته اند و موفق شده اند

یک موردی را هم در آخر اشاره کنم که بعضی از اعتیادهای جنسی مثل داشتن رابطه  
 مکرر و پرخطر با افراد خیابانی را می شود برای همیشه کنار گذاشت اما در بعضی  
 موارد دیگر مثل اعتیاد به خودارضایی کردن، فرد باید یاد بگیرد که این عمل را چطور  
 در حد اعتدال نگهدارد وگرنه ترک کردن خودارضایی بطور دائم خیلی عملی نیست و  
 برای افرادی که در رابطه جنسی هم نیستند خیلی توصیه نمی شود، به خصوص برای  
 مردها به دلیل اینکه نیاز به خارج کردن مایع منی ساخته شده در بدن وجود دارد

ما معمولا توصیه میکنیم حداقل تا 6 ماه از داشتن رابطه جنسی خود داری کنید که  
 کنترل فکر و رفتارتان را بدست بیاورید و بعد کم کم در حد 1 یا 2 بار در هفته لمس  
 آلت را به آهستگی شروع کنید که به حساسیت اعصاب این منطقه عادت کنید و  
 بدون فشار زیاد و دفعات غیرقابل کنترل هم بتوانید به لذت جنسی برسید

اگر شما در رابطه جنسی باشید می توانید دوران 1 تا 3 ماه را بدون رابطه جنسی طی  
 کنید (البته با موافقت شریک جنسی تان) و بعد از این دوران رابطه جنسی را به

صورت دخول با شریک جنسی تان داشته باشید اما از هرگونه تحریک جنسی دیگر  
مثل خودارضایی متقابل و غیره خود داری کنید تا به الگوی جدید رفتاری عادت کنید

---

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجوادمرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها مقالات به وب سایتهای ماسرزنید.

[www.sunboys.ir](http://www.sunboys.ir)

[www.arzil.rzb.ir](http://www.arzil.rzb.ir)

[www.takroman.ir](http://www.takroman.ir)

[www.parlaq.ir](http://www.parlaq.ir)

میتوانید با ایمیل

[Sunboys.online@yahoo.com](mailto:Sunboys.online@yahoo.com)

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جهت خرید کتاب کامل آموزش های جنسی آقایان و بانوان که جامع ترین کتاب قابل نصب بر روی کلیه ی  
گوشیهای موبایل میباشد. به شماره ی 09149967090 پیامک بزنید و کتاب را خریداری کنید.

جامعه ی مجازی پسران افتاب





آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

