

رفتارهای جنسی اجباری

Compulsive sexual behaviors

mohsen.todehnanjbar

"PhD in Social Sciences Research, University of Tehran"

Email: mohsen.todehnanjbar@gmail.com

محسن توده رنجبر *

دکتری پژوهشگری علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

Abstract

Sexual desires in humans are considered one of their most essential needs. Sexual novelty-seeking is a disorder that usually occurs when love diminishes in relationships and satisfactory sexual fulfillment is not achieved. Numerous influencing factors, such as watching pornography, unconventional films, and sexually promoting websites, can exacerbate this issue, leading to an insatiable expectation in individuals. The prevalence of this occurrence is significantly higher in men than in women, and men affected by this issue may seldom, if ever, achieve natural sexual fulfillment with their partners. Such individuals are like those who are perpetually hungry, perceiving everything as a source of satisfaction, with an insatiable desire being apparent. They are always in search of more attractive individuals or new methods to fulfill their sexual desires. Sexual novelty-seeking is a complex topic that depends on multiple factors and may be understood differently from various perspectives. It is important to recognize that relationships and sexual desires are personal and private aspects of individuals' lives, depending on personal needs, values, and beliefs. Although some may not justify sexual novelty-seeking, different societies hold varying views on the matter. Ultimately, it is crucial for each person to make personal life and relationship decisions with awareness and respect for themselves and others, seeking approaches that are healthy and satisfying for both themselves and their partners.

Keywords: Addiction, sex, pornography, sexual novelty-seeking, sexual behaviors.

چکیده

امیال جنسی در انسان یکی از مهمترین نیازهای او به شمار می‌رود. تنوع طلبی جنسی یک اختلال است که معمولاً زمانی رخ می‌دهد که عشق در روابط کمرنگ شود و ارضای جنسی مطلوبی در آن رابطه اتفاق نیافتد. همواره عوامل تاثیرگذار زیادی مانند (تماشای پورنوگرافی، فیلم‌های نامتعارف، سایت‌های مروج جنسی و...) می‌تواند به این امر شدت بخشد و منجر به یک انتظار سیری ناپذیر در افراد خواهد شد. شیوع این اتفاق در مردان به مراتب بیشتر از زنان است و اغلب مردان درگیر این موضوع کمتر و یا شاید هرگز به صورت طبیعی با همسر خود به ارضای جنسی دست نیابند. این فرد به شخصی گرسنه شبیه است که همه چیز را مانند غذا می‌بیند و میلی سیری ناپذیر در او مشهود است. این افراد همواره در حال یافتن فردی جذاب تر و یا روشی جدیدتر در ارضای امیال جنسی‌شان هستند. تنوع‌طلبی جنسی موضوعی پیچیده است که به عوامل متعددی بستگی دارد و درک آن ممکن است از دیدگاه‌های مختلف، متفاوت باشد. مهم است توجه داشته باشیم که روابط و تمایلات جنسی بخشی شخصی و خصوصی از زندگی افراد هستند و به نیازها، ارزش‌ها و باورهای فردی بستگی دارند. هرچند که ممکن است برخی افراد تنوع‌طلبی جنسی را قابل توجیه ندانند، اما در جوامع مختلف دیدگاه‌های متفاوتی درباره این موضوع وجود دارد. در نهایت، مهم است که هر فرد با آگاهی و احترام به خود و دیگران، تصمیمات مربوط به زندگی شخصی و رابطه‌های خود را بگیرد و به دنبال رویکردهایی باشد که برای او و شریک زندگی‌اش سالم و رضایت‌بخش است.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد، سکس، پورنوگرافی، تنوع طلبی

جنسی، رفتارهای جنسی.

۱- مقدمه

واژه‌ی اعتیاد به سکس، برای نخستین بار در دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی مطرح شد. اعتیاد به سکس به عدم توانایی در کنترل و یا به تعویق انداختن تمایلات و فعالیتهای جنسی اطلاق می‌گردد. در واقع سکس و اندیشیدن به آن افکار معتاد را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و نیاز به انگیزش جنسی جای نیاز به صمیمت را می‌گیرد. علت آن معمولاً بدرفتاری با معتادین در سنین کودکی اینگونه افراد می‌باشد.

در واقع، این مفهوم از الگوی وابستگی (اعتیاد) به داروها (مواد) یا رفتارهایی چون قمار برگرفته شده است. وابستگی (اعتیاد) به سکس در این جا به معنی وابستگی روان شناختی، وابستگی جسمی و وجود نشانه‌ها و علائم سندرم ترک (محرومیت) در صورت عدم دسترسی به دارو (ماده) یا ناکامی رفتار (مانند قمار) است.

استرس یک عامل برانگیزنده و تشدید کننده این اختلال است در واقع فرد معتاد به سکس از طریق سکس آرام عاطفی و عقده‌های روانی خود را تسکین می‌دهد باید توجه داشت که نباید اعتیاد به سکس را با شهوت جنسی قوی اشتباه گرفت فرد معتاد به سکس ممکن است دارای شهوت جنسی اندکی باشد.

اعتیاد به سکس در هر دو جنس زن و مرد مشاهده می‌گردد. در واقع با ارضاء جنسی به فرد احساس سرخوشی در پی آزادسازی آدرنالین و آندومرفینها دست داده و وی را موقتاً تسکین می‌دهد. معمولاً فرد معتاد از رابطه جنسی خود لذت چندانی نمی‌برد زیرا پس از آن دچار احساس گناه و شرمساری می‌گردد.

افراد بسیاری دیده می‌شوند که همه‌ی کوشش‌ها و رفتارهایشان در زندگی معطوف به جست‌وجوی رابطه‌ی جنسی است؛ زمان زیادی را صرف چنین رفتاری می‌نمایند و اغلب تلاش می‌کنند که این رفتار را متوقف کنند ولی در عمل، توانایی این کار را ندارند. شاید بسیاری برای نخستین بار با چنین واژه‌ای رو به رو شده باشند اما این پدیده، برای شمار فراوانی از درمانگران کاملاً شناخته شده است. این افراد، کوشش فزاینده و مکرری انجام می‌دهند که رابطه‌ی جنسی داشته باشند و چنانچه در این تلاش‌ها پیروز و کامیاب نشوند، دچار ناراحتی و رنج و عذاب می‌شوند. (Carnes, 1983)

۲- بیان مسئله

می‌توان گفت که وابستگی (اعتیاد) به سکس، یک مفهوم اکتشافی مفیدی است که درمانگر را برای علت زمینه‌ای این رفتار، هشیار می‌سازد. معتادین جنسی نمی‌توانند تکانه‌های جنسی خود را کنترل کنند. این تکانه‌ها طیف کاملی از رفتار یا تخیلات جنسی را در بر می‌گیرد. سرانجام، نیاز به آمیزش و به طور کلی هر گونه فعالیت جنسی، افزایش می‌یابد و میل مداوم به رابطه‌ی جنسی، تنها انگیزه‌ی رفتار فرد می‌شود.

در سابقه‌ی شخص، معمولاً الگوی درازمدتی از این رفتار وجود دارد که شخص بارها تلاش داشته تا آن را متوقف کند، ولی موفق نشده است. هر چند ممکن است پس از چنین اعمالی، فرد دچار پشیمانی و احساس گناه و عذاب وجدان شود، ولی چنین احساساتی برای پیش‌گیری از بروز دوباره‌ی این رفتار، کافی نیستند. ممکن است بیمار بیان نماید که در دوره‌های پراسترس یا هنگام تنش، اضطراب و خشم، نیاز بیشتر و شدیدتری در خود برای برون ریزی احساس می‌نماید.

به طور کلی، بیشتر اعمال شخص در این زمینه، با ارگاسم پایان می‌یابد؛ هر چند این یک قانون و اصل کلی نیست و رفتار جست‌وجوی رابطه‌ی جنسی به میزان زیادی با تهییج و تحریک همراه است که نیاز و الزامی به رسیدن به ارگاسم ندارد.

در نهایت، فعالیت جنسی با زندگی زناشویی، اجتماعی یا حرفه‌ای شخص تداخل می‌کند و سبب از دست رفتن کارکرد شخص در این زمینه‌ها می‌شود. (Carnes, 1983)

۲-۱- عوامل موثر در اعتیاد به سکس

اعتیاد به سکس یا رفتارهای جنسی اجباری ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار بگیرد. برخی از این عوامل شامل موارد زیر هستند:

۲-۱-۱- فاکتورهای روان‌شناختی

اختلالات اضطرابی، افسردگی یا استرس ممکن است افراد را به سوی رفتارهای جنسی ناسالم به عنوان یک راه برای کاهش تنش و اضطراب سوق دهد.

۲-۱-۲- آسیب‌های روانی و عاطفی

تجربه آسیب‌های روحی و روانی در گذشته، مانند سوء استفاده جنسی یا عاطفی، می‌تواند در توسعه رفتارهای جنسی مخرب نقش داشته باشد.

۲-۱-۳- ژنتیک و بیولوژی

برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که ممکن است زمینه‌های ژنتیکی یا تغییرات شیمیایی در مغز وجود داشته باشد که فرد را مستعد رفتارهای اعتیادی از جمله اعتیاد به سکس کند.

۲-۱-۴- محیط و تربیت

تربیت در محیط‌هایی که روابط جنسی را بیش از حد جنبه‌دار و مهم جلوه می‌دهند یا در مقابل، به‌طور کامل سرکوب می‌کنند، می‌تواند در شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتارهای جنسی ناسالم تأثیرگذار باشد.

۲-۱-۵- دسترسی و فرصت‌ها

افزایش دسترسی به محتوای جنسی، به‌ویژه در دنیای دیجیتال، می‌تواند فرد را بیشتر در معرض رفتارهای جنسی نادرست قرار دهد.

۲-۱-۶- تأثیرات اجتماعی و فرهنگی

فشارهای اجتماعی و فرهنگی در مورد هنجارهای جنسی می‌توانند نقش مهمی در نحوه درک و برخورد افراد با مسائل جنسی ایفا کنند.

۲-۱-۷- اختلالات دیگر

اعتیاد به موادی مانند الکل و مواد مخدر می‌تواند به افزایش رفتارهای جنسی پرخطر و ناسالم منجر شود. مهم است که اگر فردی احساس می‌کند کنترل بر رفتارهای جنسی خود را از دست داده یا این رفتارها برای او یا دیگران مشکل‌ساز شده‌اند، به جستجوی کمک حرفه‌ای بپردازد. روان‌درمانی و مشاوره می‌تواند به فرد کمک کند تا عوامل زمینه‌ساز را شناسایی کرده و استراتژی‌هایی برای مدیریت این رفتارها توسعه دهد. (Carnes, 1983)

۲-۲- علائم و نشانه‌های وابستگی (اعتیاد) به سکس

علائم و نشانه‌های وابستگی (اعتیاد) به سکس را می‌توان این چنین فهرست نمود:

- (۱) رفتار خارج از کنترل
- (۲) پیامدهای قانونی، پزشکی و بین فردی نامطلوب و زیان آور
- (۳) پیگیری همیشگی رفتار جنسی پر خطر یا رفتارهای خود تخریبی
- (۴) کوشش‌های مکرر برای متوقف نمودن رفتارهای جنسی
- (۵) وسواس فکری و تخیلات جنسی - آمیزشی
- (۶) نیاز برای حجم فزاینده‌ای از فعالیت‌های جنسی
- (۷) تغییرات خلقی شدید در ارتباط با فعالیت جنسی (افسردگی، خوشی، ...)
- (۸) صرف زمانی غیر عادی برای دستیابی به رابطه‌ی جنسی، شهوت انگیز بودن یا رهایی از تجربه‌ی جنسی
- (۹) تداخل رفتار جنسی با فعالیت اجتماعی، شغلی یا تفریحی
- (۱۰) خودارضایی وسواسی و مفرط
- (۱۱) آزار جنسی و تجاوز جنسی دیگران
- (۱۲) ارضاء جنسی از طریق مشاهده دیگران عریان گرایشی و ارتکاب به کودک آزاری و تجاوز جنسی
- (۱۳) اقدام به برقراری روابط جنسی مخاطره آمیز
- (۱۴) دارا بودن شریک جنسی متعدد بدون تعهد
- (۱۵) بی‌اعتنایی و یا قربانی کردن فعالیت‌های مهم اجتماعی خانوادگی شغلی و تفریحی بخاطر فعالیت‌های جنسی
- (۱۶) تداوم به اعتیاد بدون توجه به عواقب منفی همچون مشکلات مالی به خطر افتادن سلامتی و از هم گسستگی روابط فرد. (Black et al, 1997)

۲-۳- نظریه‌هایی مرتبط با اعتیاد به سکس

اعتیاد به سکس موضوعی پیچیده و بحث‌برانگیز است که هنوز به طور کامل مورد بررسی علمی قرار نگرفته است. با این حال، چندین نظریه و دیدگاه از سوی دانشمندان و متخصصان در این زمینه مطرح شده است:

۲-۳-۱- نظریه اعتیاد رفتاری

بعضی متخصصان اعتیاد به سکس را مشابه اعتیاد به قمار یا دیگر رفتارهای اجباری می‌دانند که در آن فرد به دلیل فشارهای روانی یا نیازهای عاطفی به رفتارهای ناسالم متوسل می‌شود.

۲-۳-۲- دیدگاه روان‌شناختی

بر اساس این نظریه، اعتیاد به سکس می‌تواند نتیجه مسائل روان‌شناختی مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی، یا تروماهای قدیمی باشد که فرد از رفتارهای جنسی به عنوان مکانیسمی برای مقابله با آنها استفاده می‌کند.

۲-۳-۳- دیدگاه نوروبیولوژیکی

تحقیقات نشان داده‌اند که اعتیاد به سکس ممکن است شامل تغییرات شیمیایی و ساختاری در مغز، مشابه با اعتیاد به مواد مخدر، باشد. این تغییرات ممکن است بر روی دوپامین و دیگر پیام‌رسان‌های عصبی تاثیر بگذارد.

۲-۳-۴- تئوری دلبستگی

برخی متخصصان باور دارند که مشکلات در دلبستگی اولیه و روابط می‌تواند به وابستگی یا رفتارهای جنسی اجباری منجر شود، زیرا فرد از این طریق به دنبال یافتن احساس نزدیکی و ارتباط است.

۲-۳-۵- نظریه اقتصادی-اجتماعی

برخی دیدگاه‌ها به تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر روی رفتارهای جنسی اشاره می‌کنند و نشان می‌دهند که دستیابی آسان‌تر به محتوای جنسی و تغییرات فرهنگی می‌تواند منجر به افزایش رفتارهای جنسی اجباری شود. این نظریه‌ها نشان‌دهنده تنوع دیدگاه‌ها در رابطه با اعتیاد به سکس هستند و تحقیقات بیشتری برای درک کامل این پدیده مورد نیاز است. (all, 2012)

۲-۴- مراحل اعتیاد به سکس

اعتیاد به سکس، مانند دیگر انواع اعتیاد، معمولاً به صورت تدریجی رخ می‌دهد و می‌تواند شامل چندین مرحله باشد. این مراحل عبارتند از:

۱- مرحله آزمایش و تجربه اولیه

در این مرحله، فرد ممکن است رفتارهای جنسی جدیدی را امتحان کند یا از محتوای جنسی خاصی استفاده کند. این رفتارها ممکن است به عنوان راهی برای مقابله با استرس یا احساسات منفی شروع شوند.

۲- مرحله افزایش تکرار و شدت

به مرور زمان، رفتارهای جنسی بیشتر و شدیدتر می‌شوند. فرد ممکن است زمان بیشتری را صرف این رفتارها کند و به تدریج فعالیت‌های دیگر زندگی را کنار بگذارد.

۳- مرحله از دست دادن کنترل

در این مرحله، فرد ممکن است احساس کند کنترل رفتارهای جنسی خود را از دست داده است. این مرحله با احساس نیاز مداوم و فوری به انجام رفتارهای جنسی مشخص می‌شود.

۴- مرحله تجربه پیامدهای منفی

در این مرحله، رفتارهای اعتیادگونه موجب ایجاد مشکلات جدی در زندگی فرد می‌شوند، از جمله مشکلات در روابط شخصی، کار یا جنبه‌های دیگر زندگی. احساس شرم، گناه و انزوا نیز ممکن است تشدید شود.

۵- مرحله تداوم و حتی با وجود پیامدهای منفی

علی‌رغم آگاهی از اثرات مضر اعتیاد، فرد همچنان به رفتارهای جنسی اعتیادگونه ادامه می‌دهد و ممکن است در تلاش برای کاهش یا توقف این رفتارها شکست بخورد و احساس ندامت و گناه و شرم بر سر ناتوانی در کنترل رفتار خود در او بوجود می‌آید.

درمان موثر اعتیاد به سکس نیازمند شناخت رفتارهای اعتیادگونه و پرداختن به علل زیرساختی آنهاست و معمولاً شامل مشارکت در روان‌درمانی و حمایت اجتماعی می‌شود (Carnes, 2002)

۲-۵- انواع اعتیاد به سکس

اعتیاد به سکس یا رفتار جنسی ناسالم می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند و تأثیرات منفی بر زندگی افراد داشته باشد. برخی از انواع این اعتیاد شامل موارد زیر است:

۲-۵-۱- رفتارهای جنسی اجباری

تمایل شدید و غیرقابل کنترل به درگیر شدن در روابط جنسی یا فعالیت‌های جنسی.

۲-۵-۲- استفاده مفرط از پورنوگرافی

تماشای مکرر و افراطی محتوای پورنوگرافی که می‌تواند باعث مشکلات در روابط زناشویی یا زندگی شخصی شود.

۲-۵-۳- خودارضایی اجباری

نیاز مداوم و غیرقابل اجتناب به خودارضایی که ممکن است به روابط و فعالیت‌های روزانه فرد آسیب برساند.

۲-۵-۴- تعدد شرکای جنسی

داشتن روابط جنسی با افراد مختلف به شکلی که رفتارها مخاطره‌آمیز یا غیرمسئولانه شود.

۲-۵-۵- درگیری در فعالیت‌های جنسی خطرناک

انجام موقعیت‌های جنسی که ممکن است به سلامت جسمی یا روانی فرد آسیب برساند.

این مشکلات معمولاً نیاز به تشخیص و درمان تخصصی دارند. مشاوره روان‌شناسی و درمان‌های گروهی یا فردی می‌توانند به فرد در مقابله با این عادات و بهبود وضعیت روانی و اجتماعی او کمک کنند. (Sahithya et al, 2022)

۲-۶- اختلالات روانی اختلالات روانی که معمولاً با اعتیاد به سکس همراه هستند

در بسیاری از موارد، اعتیاد به سکس، مسیر نهایی و مشترک انواعی از اختلالات دیگر است. افزون بر انحرافات جنسی که اغلب وجود دارند، این اختلالات می‌توانند به پیچیدگی و چالش‌های مربوط به اعتیاد افزوده و فرآیند درمان را دشوارتر کنند. ممکن است برخی از اختلالات روانی که معمولاً با اعتیاد به سکس همراه هستند عبارتند از:

۲-۶-۱- افسردگی

بسیاری از افراد مبتلا به اعتیاد جنسی ممکن است از افسردگی نیز رنج ببرند. احساس گناه و شرم مداوم ناشی از رفتارهای اعتیادگونه می‌تواند افسردگی را تشدید کند.

۲-۶-۲- اضطراب

اضطراب فراگیر یا اختلالات اضطرابی خاص ممکن است در این افراد به دلیل نگرانی‌های مرتبط با عواقب رفتارهایشان یا ترس از کشف شدن وجود داشته باشد.

۲-۶-۳- اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)

برخی افراد ممکن است رفتارهای جنسی وسواسی و تکراری را تجربه کنند که با OCD همپوشانی دارد.

۲-۶-۴- اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD)

تحقیقات نشان می‌دهند که ADHD می‌تواند با رفتارهای اعتیادگونه مرتبط باشد، از جمله اعتیاد به سکس.

۲-۶-۵- اختلالات مصرف مواد

افرادی که دچار اعتیادهای چندگانه هستند ممکن است با مصرف مواد مخدر یا الکل نیز دست‌وپنجه نرم کنند، که می‌تواند رفتارهای جنسی پرخطر را تقویت کند.

۲-۶-۶- اختلالات شخصیت:

برخی از اختلالات شخصیت، مانند اختلال شخصیت مرزی یا خودشیفته، ممکن است با رفتارهای جنسی اعتیادگونه مرتبط بوده و به مشکلات پیچیده‌تری منجر شوند.

«دون ژوانیسم» و «نیمفومانیا» دو واژه‌ای هستند که پیرامون وابستگی (اعتیاد) به سکس باید مورد اشاره قرار گیرند. دون ژوانیسم را گاه برابر اعتیاد به سکس مردان قرار داده‌اند. گفته می‌شود دون ژوان‌ها از فعالیت‌های جنسی خود برای پوشاندن احساسات عمیق حقارت استفاده می‌کنند. برخی از آن‌ها، تکانه‌های ناخودآگاه همجنس‌گرایی داشته و با روابط جنسی وسواسی با زنان، این تکانه‌ها را انکار می‌کنند. این مردان، می‌خواهند خود را از لحاظ جنسی، پر کار نشان دهند و اغلب پس از رابطه‌ی جنسی، دیگر تمایل و علاقه‌ای به آن زن ندارند.

نیمفومانیا، معادل اعتیاد به سکس زنان و به مفهوم میل مفرط یا بیمارگونه زن برای آمیزش جنسی است. به طور معمول، زنان دچار این حالت، یک یا چند اختلال کارکرد جنسی (اغلب شامل اختلال ارگاسمی زنانه) داشته‌اند. زن مبتلا، اغلب ترس شدیدی در مورد از دست دادن عشق داشته و می‌کوشد با انجام این اعمال، نیازهای وابستگی (و نه تکانه‌های جنسی) خود را ارضا کند.

درمان موثر اعتیاد به سکس معمولاً نیازمند رویکردی جامع است که هم به جنبه‌های روانی و هم به رفتارهای اعتیادگونه بپردازد. این ممکن است شامل روان‌درمانی فردی و گروهی، مشاوره دارویی، و تکنیک‌های مدیریت استرس و حمایت اجتماعی باشد. همکاری با یک متخصص بهداشت روانی که در زمینه اعتیاد و اختلالات همزمان تخصص دارد، می‌تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند. (Karila et al, 2014)

۲-۷- آیا تمایل به تنوع در روابط جنسی واقعیت دارد؟

بله، تنوع‌طلبی جنسی به عنوان یک پدیده واقعی در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی شناخته می‌شود. این مفهوم به تمایل برخی افراد به تجربه روابط یا تعاملات جنسی با شرکا یا در قالب‌های مختلف اشاره دارد. میزان و نحوه بروز تنوع‌طلبی جنسی می‌تواند تحت تأثیر ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی، اجتماعی و فرهنگی باشد. همچنین، این رفتار در افراد مختلف متنوع است و همه افراد ممکن است چنین تمایلی نداشته باشند. برای برخی افراد، تنوع‌طلبی می‌تواند بخشی از سبک زندگی باشد، در حالی که برای دیگران ممکن است به دلایل خاصی مثل عدم رضایت در رابطه یا نیاز به تجربه‌های جدید بروز کند. مهم است که به حقوق و مرزهای افراد احترام گذاشته شود و در صورت احساس ناراحتی یا آسیب، به کمک حرفه‌ای مراجعه شود.

۲-۸- چالش تمایل به تنوع در میان مردان

چالش تنوع‌طلبی در مردان می‌تواند به جریانی اجتماعی اشاره داشته باشد که به تعداد بیشتری از مردان به دنبال تنوع در تجربیات جنسی خود هستند. این پدیده می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی باشد که قبلاً به آنها اشاره شد، مانند عوامل بیولوژیکی، روان‌شناختی و فرهنگی.

در برخی جوامع، به ویژه با تأثیر رسانه‌ها و تغییرات فرهنگی، ممکن است فشار بیشتری بر مردان باشد تا تجربیات متنوع‌تری را در زندگی جنسی خود جستجو کنند. این می‌تواند منجر به ظهور الگوهایی شود که در آن مردان به دنبال روابط متعدد یا متفاوت هستند.

تأکید بر تنوع‌طلبی می‌تواند هم جنبه‌های مثبت و هم منفی داشته باشد. از یک طرف، می‌تواند به معنای افزایش آگاهی و پذیرش تنوع در زندگی جنسی باشد، و از طرف دیگر، ممکن است چالش‌هایی نظیر فشارهای اجتماعی، نارضایتی‌های شخصی یا حتی مشکلات اخلاقی و قانونی را به همراه داشته باشد. در نهایت، نحوه مدیریت این خواسته‌ها و درک عمیق‌تر از انتظارات و نیازهای خود و شریک زندگی می‌تواند به ایجاد روابط سالم و پایدار کمک کند.

۹-۲- دلایل تنوع‌طلبی جنسی

تنوع‌طلبی جنسی می‌تواند به دلایل مختلفی بروز کند و این دلایل ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. در ادامه به برخی از عوامل رایج که ممکن است به تنوع‌طلبی جنسی منجر شوند، اشاره می‌شود:

۹-۲-۱- عوامل بیولوژیکی

برخی تحقیقات نشان می‌دهند که عوامل بیولوژیکی و هورمونی می‌توانند بر میل به تنوع‌طلبی جنسی تأثیر بگذارند. مثلاً سطح‌های مختلف هورمون تستوسترون می‌تواند با افزایش یا کاهش میل جنسی مرتبط باشد.

۹-۲-۲- تنوع در تجربه و هیجان

برخی افراد به دنبال تجربه‌های جدید و هیجان‌انگیز هستند و این می‌تواند به میل به تنوع‌طلبی جنسی منجر شود. این افراد ممکن است تجربه‌های جدید و متفاوت را برای افزایش هیجان جنسی ارزشمند بدانند.

۹-۲-۳- روان‌شناختی و عاطفی

نیاز به تأیید، افزایش اعتماد به نفس، و یا برآورده کردن نیازهای عاطفی ممکن است به تنوع‌طلبی کمک کند. بعضی افراد ممکن است احساس کنند که از طریق روابط مختلف، نیازهای روانی و عاطفی بیشتری را برآورده می‌کنند.

۹-۲-۴- نارضایتی از رابطه فعلی

در برخی موارد، نارضایتی از یک رابطه فعلی ممکن است فرد را به جستجوی تجربه‌های جدید سوق دهد. نارضایتی از نظر عاطفی، جنسی یا ارتباطی می‌تواند دلایلی برای چنین رفتاری باشد.

۹-۲-۵- عوامل فرهنگی و اجتماعی

جوامع مختلف نگرش‌های متفاوتی به موضوع روابط جنسی دارند. در برخی فرهنگ‌ها، داشتن روابط متعدد ممکن است به عنوان نوعی از ابراز مردانگی یا موفقیت تلقی شود.

۹-۲-۶- تأثیر رسانه و جامعه

ترویج و نمایش تنوع در روابط جنسی از طریق رسانه‌ها و جامعه می‌تواند بر نگرش‌ها و انتظارات فرد تأثیر بگذارد و باعث شود فرد به دنبال تجربه‌های متفاوت بیافتد.

این دلایل و عوامل ممکن است در کنار هم یا به صورت مجزا به تنوع‌طلبی جنسی منجر شوند و بسته به شرایط فردی و محیطی متفاوت باشند.

۹-۲-۱۰- علت تنوع‌طلبی جنسی مردان

تنوع‌طلبی جنسی در مردان می‌تواند علل مختلفی داشته باشد که ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی را شامل می‌شود. برخی از این عوامل عبارتند از:

۲-۱۰-۱- زیست‌شناسی و تکامل

از دیدگاه زیست‌شناسی و تئوری تکامل، مردان ممکن است تمایل به داشتن شرکای جنسی متعدد داشته باشند تا شانس تولید مثل خود را افزایش دهند.

۲-۱۰-۲- عوامل روان‌شناختی

عواملی چون نیاز به تأیید، اعتماد به نفس پایین، یا جستجوی برانگیختگی و هیجان جدید می‌تواند در ایجاد تنوع‌طلبی جنسی نقش داشته باشد.

۲-۱۰-۳- عوامل فرهنگی و اجتماعی

برخی فرهنگ‌ها و جوامع ممکن است به‌صورت ضمنی یا آشکار رفتارهای تنوع‌طلبانه را تشویق یا توجیه کنند.

۲-۱۰-۴- تأثیرات رسانه‌ای

نمایش‌های رسانه‌ای و محتوای پورنوگرافی می‌توانند انتظارات و تمایلات غیرواقعی را در افراد ایجاد کنند.

۲-۱۰-۵- مشکلات در روابط

نارضایتی در روابط فعلی یا کمبود ارتباط عاطفی با شریک زندگی ممکن است به جستجوی روابط جدید منجر شود. درک و مدیریت این تمایلات ممکن است نیازمند مشاوره و راهنمایی تخصصی باشد تا به بهبود روابط و ارتقاء سلامت روانی افراد کمک کند. (Coleman et al, 2003)

۲-۱۱- تنوع‌خواهی جنسی مردانه در ایران

در ایران، همانند بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع دیگر، تنوع‌خواهی جنسی می‌تواند در میان مردان وجود داشته باشد. این تمایل می‌تواند به دلایل بیولوژیکی، روان‌شناختی یا اجتماعی باشد. با این حال، نحوه ابراز و مدیریت این تمایل در ایران تحت تأثیر عوامل فرهنگی، مذهبی و اجتماعی است.

۲-۱۱-۱- فرهنگی و مذهبی

ارزش‌ها و قوانین مذهبی و فرهنگی در ایران تأکید زیادی بر خانواده و تعهد در رابطه دارند، که می‌تواند به فشارهایی بر افراد برای پایبندی به یگانه‌خواهی جنسی منجر شود.

۲-۱۱-۲- قوانین و محدودیت‌ها

قوانین ایران روابط خارج از چارچوب ازدواج را غیرقانونی می‌دانند و این موضوع می‌تواند بر رفتار و نگرش‌های مردان نسبت به تنوع‌خواهی جنسی تأثیر بگذارد.

۲-۱۱-۳- راه‌های ابراز

در برخی موارد، مردان ممکن است به جای جستجوی رابطه خارج از ازدواج، به منابعی مانند اینترنت یا رسانه‌ها روی آورند تا به نیازهای تنوع‌طلبی خود پاسخ دهند.

۲-۱۱-۴- تأثیرات اجتماعی

فشارهای اجتماعی و قضاوت عمومی می‌تواند باعث شود که مردان تمایلات خود را به صورت پنهانی‌تر ابراز کنند. به طور کلی، در هر جامعه‌ای، ماهیت و ابراز تنوع‌خواهی جنسی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل پیچیده است و مدیریت این تمایلات نیاز به فهم و درک متقابل در روابط دارد.

۲-۱۲- آیا تنوع طلبی جنسی مردان انحراف محسوب می شود

نقش تنوع طلبی جنسی در مردان از دیدگاه‌های مختلف می‌تواند به صورت متفاوتی تفسیر شود. از دیدگاه فرهنگی، اجتماعی یا مذهبی، برخی ممکن است این رفتار را انحراف بدانند، در حالی که از دیدگاه‌های دیگر، ممکن است به عنوان یک ویژگی طبیعی یا رفتاری انسانی شناخته شود. بنابراین، پاسخ به این سؤال بستگی به چارچوب مفهومی و ارزشی دارد که از آن نگاه می‌کنیم.

۲-۱۳- عوارض تنوع طلبی جنسی در مردان

تنوع طلبی جنسی در میان مردان می‌تواند به دلایل مختلفی بروز پیدا کند و مانند هر رفتار دیگری، می‌تواند تأثیرات مثبت یا منفی بر سلامت روانی و اجتماعی فرد داشته باشد. برخی از مردانی که به دنبال تنوع طلبی جنسی هستند، ممکن است با مشکلات روانی یا اجتماعی روبرو شوند، از جمله:

۲-۱۳-۱- مسائل روانی

بسیاری از مردان ممکن است از احساس گناه، افسردگی یا اضطراب رنج ببرند، به ویژه اگر رفتاری برخلاف ارزش‌های شخصی یا اجتماعی خود داشته باشند. این افراد ممکن است نیاز به ارزیابی و حمایت روان‌شناختی داشته باشند.

۲-۱۳-۲- مشکلات اجتماعی

رفتارهای تنوع طلبی جنسی ممکن است به مشکلاتی در روابط شخصی و خانوادگی منجر شود. عدم رضایت همسر یا شریک و ایجاد مشکلات در اعتماد به یکدیگر از جمله مسائل رایجی است که ممکن است به وجود بیاید.

۲-۱۳-۳- مشکلات بهداشتی

اگر رفتارهای جنسی پرخطر و بدون محافظت صورت گیرد، می‌تواند منجر به افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های مقاربتی شود.

۲-۱۳-۴- چالش‌های حقوقی و اقتصادی

در برخی موارد، رفتارهای جنسی ممکن است منجر به مشکلات حقوقی یا اقتصادی شود، به ویژه اگر شامل موارد غیرقانونی یا ناهنجار باشد.

۲-۱۳-۵- تأثیر بر تمرکز و کارایی

اشتغال ذهنی مداوم به این قبیل رفتارها می‌تواند تمرکز فرد را بر کار و اهداف مهم دیگر زندگی کاهش دهد و منجر به افت کارایی یا پرهیز از مسئولیت‌ها شود.

همانند بسیاری از مسائل روان‌شناختی و رفتاری، اهمیت دارد که فرد خودآگاه باشد و در صورت بروز هرگونه مشکل یا تعارض درونی، به مشاوره تخصصی مراجعه کند. روان‌درمانی می‌تواند به فرد کمک کند تا دریابد که این رفتارها از کجا نشأت گرفته‌اند و چگونه می‌توان آن‌ها را بهبود بخشید یا مدیریت کرد. (Black et al, 1997)

۲-۱۴- دلایل تمایل برخی از زنان به روابط متنوع

تنوع طلبی در زنان می‌تواند به دلایل متعددی رخ دهد که اغلب با عوامل پیچیده روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی مرتبط است. در اینجا به برخی از این دلایل اشاره می‌شود:

۲-۱۴-۱- تغییرات اجتماعی و فرهنگی

با تغییرات در نگرش‌های اجتماعی نسبت به جنسیت و روابط، زنان بیشتری احساس می‌کنند که می‌توانند خواسته‌ها و علایق شخصی خود را دنبال کنند.

۲-۱۴-۲- نارضایتی در رابطه

نارضایتی عاطفی یا جسمی در یک رابطه می‌تواند باعث شود که زنان به دنبال تنوع و تجربیات جدید باشند.

۲-۱۴-۳- استقلال فردی

افزایش استقلال اقتصادی و اجتماعی زنان می‌تواند به آنها این امکان را بدهد که به دنبال تجربیات متفاوت باشند، بدون اینکه نگران قضاوت‌های اجتماعی باشند.

۲-۱۴-۴- تغییرات در طول زندگی

با تغییر نیازها و اولویت‌ها در طول زندگی، ممکن است اولویت‌های جدیدی در روابط ایجاد شود که باعث جستجوی تجربیات جدید و متنوع شود.

۲-۱۴-۵- کنجکاوی و رشد شخصی

برخی افراد ممکن است به دنبال تنوع باشند تا به رشد و درک بهتری از خود برسند و تجربیات مختلف را بیازمایند.

۲-۱۴-۶- تأثیر عوامل روانشناختی و بیولوژیکی

عوامل روانشناختی مثل نیاز به هیجان یا احساس قدرت شخصی و عوامل بیولوژیکی مثل تغییرات هورمونی می‌تواند در این مسئله دخیل باشند.

در نهایت، تنوع‌طلبی می‌تواند بخشی از فرآیند شناخت و خودآگاهی باشد، اما مهم است که با احترام به خود و دیگران و در چارچوبی سالم و اخلاقی پیش برود.

۲-۱۵-۱- روحيات خانم‌هایی که تن فروشی می‌کنند

عوامل زیادی می‌توانند بر روحيات و آینده زنانی که به تن‌فروشی مشغول هستند تأثیر بگذارند. در اینجا برخی از تأثیرات روانی و مشکلاتی که این افراد ممکن است با آن‌ها مواجه شوند، آورده شده است:

۲-۱۵-۱- تروما روانی

بسیاری از زنانی که به تن‌فروشی روی می‌آورند، ممکن است در معرض تجربه‌های ناخوشایند و آسیب‌زا قرار بگیرند که می‌تواند منجر به تروماهای روانی شود. این تروماها ممکن است به اضطراب، افسردگی، یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) منجر شوند.

۲-۱۵-۲- احساس شرم و خودکم‌بینی

برخی از این زنان ممکن است دچار احساسات شرم یا خودکم‌بینی شوند که می‌تواند تأثیر منفی بر عزت نفس آن‌ها بگذارد.

۲-۱۵-۳- مشکلات روابطی

تن‌فروشی می‌تواند به مشکلاتی در برقراری و حفظ روابط سالم با دیگران منجر شود، از جمله روابط خانوادگی و عاطفی.

۲-۱۵-۴- سلامت جسمی

این افراد ممکن است با خطرات جدی بهداشتی نظیر بیماری‌های مقاربتی، مشکلات مربوط به سوءمصرف مواد، و سایر مسائل بهداشتی روبرو شوند.

۲-۱۵-۵- مشکلات قانونی و اجتماعی

زنانی که به تن‌فروشی مشغول هستند، ممکن است با مسائل قانونی و اجتماعی مانند برخورد با پلیس، استیگما و تبعیض روبرو شوند.

این مسائل تأکید می‌کند که زنان در این شرایط به حمایت‌های جامع از جمله مشاوره روان‌شناسی، خدمات بهداشتی، و برنامه‌های حمایتی برای بازتوانایی و ورود مجدد به جامعه نیاز دارند. در نظر داشته باشید که شرایط و تجربیات هر فرد می‌تواند خاص و منحصر به فرد باشد. (Black et al, 1997)

۲-۱۶- مقایسه تنوع طلبی جنسی در مردان با زنان

تنوع‌طلبی جنسی در مردان و زنان می‌تواند تحت تأثیر عوامل بیولوژیکی، روان‌شناختی، فرهنگی و اجتماعی قرار گیرد. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تمایلات و رفتارهای جنسی به دلایل مختلفی ممکن است در میان مردان و زنان متفاوت باشد، اما نباید این تفاوت‌ها را به عنوان قاعده کلی یا قطعی در نظر گرفت. تفاوت‌ها و شباهت‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشند:

۲-۱۶-۱- بیولوژیکی

برخی مطالعات نشان داده‌اند که ممکن است تفاوت‌هایی در سطح هورمون‌ها و ساختار مغزی وجود داشته باشد که بر تمایلات جنسی افراد تأثیر می‌گذارد. با این حال، این موضوع پیچیده است و عوامل بسیاری در آن دخیل‌اند.

۲-۱۶-۲- اجتماعی و فرهنگی

هنجارها و انتظارات اجتماعی می‌توانند بر رفتار جنسی افراد تأثیر بگذارند. مثلاً در برخی جوامع، ممکن است مردان برای رفتارهای متنوع جنسی تشویق شوند، در حالی که زنان با محدودیت‌های بیشتری روبرو باشند.

۲-۱۶-۳- روان‌شناختی

تجربیات شخصی، روابط عاطفی و روانی فرد با دیگران می‌تواند بر تمایلات و رفتارهای جنسی تأثیر بگذارد. اعتماد به نفس و احساس امنیت نیز از عوامل مؤثر در این زمینه به شمار می‌روند.

۲-۱۶-۴- فردی و انتخاب شخصی

هر فرد بسته به شخصیت، تجربیات و تربیت خود می‌تواند تمایلات و نگرش‌های متفاوتی نسبت به تنوع‌طلبی جنسی داشته باشد.

در نهایت، توجه به این نکته مهم است که تنوع در تمایلات و رفتارهای جنسی بین افراد وجود دارد و تعمیم آنها به گروه‌های جنسی خاص ممکن است دقیق نباشد. بحث‌های مربوط به این موضوع باید با درک و احترام به تفاوت‌های فردی و فرهنگی انجام شود. (Carnes, 2002)

۲-۱۷- جذابیت و زیبایی زنان در تمایل مردان به تنوع طلبی

این موضوع به پیچیدگی‌های انسان و تعاملات اجتماعی مربوط می‌شود. جذابیت ظاهری ممکن است توجه افراد را جلب کند، اما برخورد درست با این مسئله به مجموعه‌ای از عوامل مرتبط است، از جمله:

۲-۱۷-۱- آموزش و آگاهی

آموزش مناسب می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر بتوانند احساسات و واکنش‌های خود را مدیریت کنند و تصمیم‌گیری‌های اخلاقی‌تری داشته باشند.

۲-۱۷-۲- ارزش‌ها و اعتقادات

افرادی که باورها و ارزش‌های قوی و روشن دارند، ممکن است راحت‌تر بتوانند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. تقویت ارزش‌های اخلاقی و دینی می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

۲-۱۷-۳- محیط اجتماعی

محیطی که فرد در آن زندگی و کار می‌کند نیز تأثیر قابل‌توجهی بر رفتار او دارد. فرهنگ و هنجارهای جامعه می‌تواند رفتارهای خاص را تشویق یا تضعیف کند.

۲-۱۷-۴- خودآگاهی و تمرین

تشویق افراد به خودآگاهی و تمرین کنترل هیجانات و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه می‌تواند به بهبود رفتارها کمک کند. در نهایت، ایجاد محیطی که در آن احترام و ارزش‌های اخلاقی تقویت شود، می‌تواند به کاهش چنین رفتارهایی کمک کند. همچنین، گفت‌وگوهای باز و آموزش‌های موثر در این زمینه می‌تواند به ترویج رفتارهای مسئولانه‌تر و اخلاقی‌تر کمک کند. (Doan, 2015)

۲-۱۸- ترکیب نیاز به تنوع و تمایل به وفاداری در روابط

جمع میان تنوع‌طلبی جنسی و یگانه‌خواهی جنسی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، زیرا این دو مفهوم به نوعی در تضاد با یکدیگر قرار دارند. با این حال، برخی از افراد یا زوجها راهکارهایی برای مدیریت این دو تمایل پیدا می‌کنند. در ادامه چند روش برای جمع میان این دو مفهوم آورده شده است:

۲-۱۸-۱- ارتباط باز و صادقانه

گفتگو و ارتباطات باز با شریک زندگی درباره نیازها، تمایلات و مرزهای شخصی می‌تواند به درک متقابل و راه‌حل‌های مؤثر منجر شود.

۲-۱۸-۲- تعریف مرزها

تعریف مرزهای مشخص در رابطه می‌تواند به ترک تضادها کمک کند. برخی از زوجها ممکن است به توافقی بر سر اینکه چه چیزی قابل قبول است برسند.

۲-۱۸-۳- پلی‌آموری و رابطه باز

برخی زوجها ممکن است تصمیم بگیرند که رابطه‌شان را به صورت باز تنظیم کنند، به طوری که هر دو طرف آزادی بیشتری برای داشتن روابط با افراد دیگر دارند، در حالی که همچنان به یکدیگر متعهد هستند.

۲-۱۸-۴- ارزش‌گذاری بر تنوع در رابطه

^۱ - پلی‌آموری یا چندعشقی، به مفهوم داشتن روابط عاطفی یا عاشقانه با چندین نفر به طور همزمان و با رضایت و آگاهی همه افراد درگیر است. این نوع روابط بر اساس اصول صداقت، شفافیت و احترام متقابل شکل می‌گیرند و تفاوت اصلی آن با دیگر انواع روابط غیراستوار در این است که همه اعضای رابطه از وجود یکدیگر مطلع هستند و با آن موافقاند. پلی‌آموری می‌تواند به شکل‌ها و ساختارهای مختلفی متناسب با توافق افراد شکل بگیرد.

می‌توان تنوع را در خود رابطه با شریک زندگی پیاده کرد، مثلاً با تجربه‌های جدید مشترک یا افزودن تنوع به زندگی جنسی و فعالیت‌های روزمره.

۲-۱۸-۵- مشاوره و درمان

مراجعه به مشاوران و روان‌شناسان می‌تواند در شناخت و حل تعارضاتی که ممکن است به دلیل این تمایلات متضاد به وجود آید، کمک‌کننده باشد.

به طور کلی، موفقیت در مدیریت این تمایلات به تمایل هر دو طرف برای کار کردن بر روی رابطه و احترام به نیازها و مرزهای یکدیگر بستگی دارد.

۲-۱۹- نقش محدودیت‌ها و فشارهای فرهنگی اجتماعی بر رفتارها و تمایلات فردی

تأثیر محدودیت‌ها و الزام‌های فرهنگی و اجتماعی بر رفتارها و تمایلات افراد می‌تواند پیچیده باشد. در جوامعی که بر پوشش و حجاب زنان تأکید زیادی وجود دارد، ممکن است برخی افراد احساس کنجکاوی یا تمایل بیشتری برای دیدن آنچه که مخفی شده است، داشته باشند. این مسئله می‌تواند به دلایلی چون تابو بودن موضوع و ایجاد جذابیت‌هایی که از محدودیت ناشی می‌شود، منجر شود.

از سوی دیگر، این محدودیت‌ها می‌توانند باعث ایجاد محرومیت و حتی اضطراب در برخی افراد شوند، زیرا ممکن است نتوانند به طور مناسب با تمایلات و نیازهای عاطفی و جنسی خود برخورد کنند.

با این وجود، باید در نظر داشت که پاسخ به این مسئله در افراد مختلف، متفاوت است و نمی‌توان به سادگی گفت که این موضوع به افزایش یا کاهش تمایلات جنسی در جمعیت منجر می‌شود. در نهایت، گفتگو و آموزش مناسب در زمینه مسائل جنسی و روابط بین فردی می‌تواند به ارتقای فهم و پذیرش سالم‌تر در جامعه کمک کند. (Doan, 2015)

۲-۲۰- تأثیر پوشش و ظاهر زنان بر تنوع طلبی جنسی مردان

موضوع پوشش و حجاب و تأثیر آن بر تمایل به تنوع‌طلبی جنسی مردان، مسئله پیچیده‌ای است و می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله عوامل فرهنگی، اجتماعی، روان‌شناختی و فردی قرار گیرد.

از یک سو، برخی ممکن است ادعا کنند که محدودیت‌های سختگیرانه می‌تواند کنجکاوی یا تمایل به کشف آنچه که مخفی شده است را افزایش دهد. این موضوع می‌تواند برای عده‌ای منجر به تنوع‌طلبی یا جستجوی تجربیات جدید شود.

از سوی دیگر، فرهنگ‌ها و جوامع مختلف می‌توانند ارزش‌ها و هنجارهای متعددی را پیرامون روابط جنسی و جذابیت بدنی ترویج دهند. گاهی محدودیت‌ها می‌توانند منجر به تقویت باورها و ارزش‌های خاصی شوند که بر ثبات در روابط و اولویت‌های معنوی به جای جذابیت ظاهری تأکید دارند.

در نهایت، باید توجه داشت که رفتارها و تمایلات افراد تحت تأثیر یک عامل واحد قرار نمی‌گیرند و مجموعه‌ای از عوامل روانی، فرهنگی و شخصی در شکل‌دهی به این رفتارها نقش دارند. گفتگوی باز، آموزش و درک متقابل می‌تواند به ارتقای سلامت روانی و جنسی در جامعه کمک کند.

۲-۲۱- مقایسه تمایل مردان به تنوع طلبی جنسی در جوامع دارای محدودیت پوشش و ظاهر با جوامع بدون محدودیت

مقایسه دو جامعه با این ویژگی‌ها ممکن است نتایج متفاوت و پیچیده‌ای به همراه داشته باشد، زیرا عوامل متعددی می‌توانند بر تمایلات جنسی و رفتارهای اجتماعی افراد در این جوامع تأثیر بگذارند. در این ارزیابی باید به موارد زیر توجه داشت:

۲-۲۱-۱- فرهنگ و ارزش‌های اجتماع

در جوامعی که محدودیت‌های پوشش وجود دارد، ممکن است ارزش‌ها و باورهای فرهنگی بر تأکید بر محافظه‌کاری یا کنترل تمایلات جنسی قرار گیرد. این می‌تواند به رفتارها و نگرش‌های مختلفی در زمینه روابط جنسی منجر شود، که لزوماً با تنوع‌طلبی جنسی مرتبط نیست.

۲-۲۱-۲- میزان آموزش و آگاهی

آموزش و آگاهی در مورد مسائل جنسی و روابط انسانی می‌تواند نقش مهمی در شکل‌دهی به رفتارها و نگرش‌های افراد داشته باشد. جوامع با آموزش جنسی بهتر ممکن است به روابط مبتنی بر احترام و تفاهم بیشتری دست یابند.

۲-۲۱-۳- فشار اجتماعی و نقش آن در رفتار

در جوامعی که قوانین سختگیرانه‌تری دارند، فشارهای اجتماعی و نگرانی از قضاوت عمومی می‌تواند بر تمایلات و رفتارهای جنسی تأثیر بگذارد.

به طور کلی، نمی‌توان به طور قطع گفت که تمایلات و رفتارهای جنسی در این دو نوع جامعه یکسان است یا متفاوت، زیرا این موضوع به تعاملی پیچیده از عوامل فرهنگی، اجتماعی، فردی و حتی بیولوژیکی بستگی دارد. بررسی‌های دقیق‌تر و کامل‌تری بر پایه داده‌های معتبر و تحقیقات میدانی می‌تواند به روشن‌تر شدن این مسئله کمک کند. (Doan, 2015)

۲-۲۲- تأثیر رسانه‌ها و آزادی‌های فردی در پوشش و ظاهر بر تنوع طلبی جنسی

تأثیر رسانه‌ها و نحوه حضور افراد در جامعه بر رفتارها و نگرش‌های فردی موضوعی پیچیده و چندوجهی است. در جوامعی که نمایشی از برهنگی و تصاویر جنسی به صورت گسترده در رسانه‌ها و محیط عمومی وجود دارد، ممکن است برخی افراد به دلایل مختلفی بیشتر تحریک شوند و این ممکن است به تنوع‌طلبی یا مقایسه‌های مداوم بینجامد. با این حال، چند نکته قابل توجه است:

۲-۲۲-۱- مصونیت فرهنگی و آموزشی

افرادی که آموزش فرهنگی و جنسی مناسبی دریافت کرده‌اند، ممکن است نگرش‌ها و رفتارهای متعادل‌تری داشته باشند. این آموزش می‌تواند به فرد کمک کند تا با محرک‌های بیرونی به شیوه‌ای منطقی و متعادل برخورد کند.

۲-۲۲-۲- تفاوت‌های فردی

هر فرد بسته به تجربه‌های شخصی، فرهنگی و روانشناسی خود واکنش متفاوتی به محرک‌های بیرونی نشان می‌دهد. بنابراین، نباید انتظار داشت که همه افراد در این شرایط به یک شکل واکنش نشان دهند.

۲-۲۲-۳- آگاهی و انتخاب فردی

در نهایت، آگاهی و خودآگاهی فردی می‌تواند نقش مهمی در مدیریت تمایلات و انتخاب‌های شخصی داشته باشد. آگاهی از تأثیرات محیطی و تلاش برای حفظ تعادل میان جنبه‌های مختلف رابطه می‌تواند به غلبه بر تمایلات ناخواسته کمک کند.

بنابراین، اگرچه محیط و رسانه‌ها می‌توانند تأثیرگذار باشند، اما فرد همواره نقشی فعال در تنظیم و مدیریت رفتارها و نگرش‌های خود دارد.

۲-۲۳- تأثیر آزادی‌های فردی در پوشش و ظاهر زنان بر تمایل به تنوع طلبی جنسی مردان

این موضوع به شدت به فرهنگ، ارزش‌ها و قوانین هر جامعه بستگی دارد و نظرات درباره آن متفاوت است. برخی جوامع آزادی بیشتری را برای انتخاب نوع پوشش به افراد می‌دهند، در حالی که در برخی دیگر، محدودیت‌ها و قوانین مشخصی در این زمینه وجود دارد.

در نهایت، تصمیم‌گیری درباره نوع پوشش باید به خود افراد سپرده شود، با توجه به این که انتخاب‌های آن‌ها با احترام به حقوق و آزادی‌های دیگران و هنجارهای جامعه صورت گیرد. مهم است که فضایی فراهم شود که همه افراد، بدون نگرانی از قضاوت یا تبعیض، احساس راحتی و امنیت کنند.

همچنین، گفت‌وگو و تعامل سازنده درباره ارزش‌ها و توقعات فرهنگی می‌تواند به ایجاد تفاهم و احترام متقابل کمک کند.

۲-۲۴- وضع قوانین به منظور محدود کردن پوشش و ظاهر زنان با هدف کاهش انحرافات در مردان

این پرسش بسیار مهم و پیچیده است و به تعامل میان آزادی فردی و نظم اجتماعی می‌پردازد. در واقع، قوانین و مقررات در هر جامعه‌ای برای حفظ نظم، امنیت و رفاه تعیین می‌شوند. در این زمینه، چند نکته قابل تأمل است:

۲-۲۴-۱- تعادل میان آزادی و نظم

هدف قوانین اجتماعی، ایجاد تعادلی است که در آن هم آزادی‌های فردی محترم شمرده شود و هم نظم و امنیت عمومی حفظ شود. همان‌طور که قوانین راهنمایی و رانندگی به جلوگیری از خطرات و حفظ امنیت کمک می‌کند، دیگر قوانین نیز باید با هدف حمایت از حقوق همه افراد طراحی شوند.

۲-۲۴-۲- تعریف انحراف

آنچه به عنوان انحراف تلقی می‌شود به شدت به فرهنگ و هنجارهای جامعه بستگی دارد. بنابراین، تعریف و مدیریت آن ممکن است در جوامع مختلف متفاوت باشد.

۲-۲۴-۳- آموزش و فرهنگ‌سازی

گاهی به‌جای تعیین قوانین سختگیرانه، فرهنگ‌سازی و آموزش می‌تواند به ایجاد رفتارهای مثبت در جامعه کمک کند. با افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت احترام به تفاوت‌ها و ارزش‌های مشترک، جامعه می‌تواند به هماهنگی بیشتر دست یابد.

۲-۲۴-۴- گفت‌وگو و مشارکت

تصمیم‌گیری درباره قوانین و مقررات باید بر اساس گفت‌وگوی باز و مشارکت همه‌جانبه شهروندان صورت گیرد تا قوانین به بهترین شکل ممکن نیازها و دیدگاه‌های جامعه را منعکس کنند.

در نهایت، ایجاد جامعه‌ای که در آن آزادی و نظم با یکدیگر هم زیستی داشته باشند نیازمند رویکردی جامع و مشارکتی است. (Doan, 2015)

۲-۲۵- عدم سرکوب نیاز جنسی

عدم سرکوب نیازهای جنسی زمانی می‌تواند حائز اهمیت باشد که به روشی سالم، آگاهانه و با احترام به خود و دیگران مدیریت شود. نیازهای جنسی بخشی طبیعی از انسان بودن هستند و شناخت و احترام به این نیازها می‌تواند به بهبود سلامت روانی و جسمی کمک کند.

برای مدیریت سالم این نیازها، ممکن است رعایت موارد زیر مفید باشد:

۲-۲۵-۱- آگاهی و شناخت

شناخت تمایلات و نیازهای خود و توجه به احساسات و افکار مرتبط با آن.

۲-۲۵-۲- ارتباط موثر

صحبت با شریک زندگی یا مشاور درباره نیازها و خواسته‌ها می‌تواند به درک بهتر و یافتن راه‌حل‌های مشترک کمک کند.

۲-۲۵-۳- آموزش و یادگیری

آگاهی از اطلاعات درست و علمی درباره سلامت جنسی می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های بهتر کمک کند.

۲-۲۵-۴- احترام و مرزگذاری

احترام به خود و دیگری و تعیین مرزهایی که برای شما و دیگران راحت‌کننده و ایمن است.

۲-۲۵-۵- مدیریت استرس و احساسات

استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس و مراقبت از سلامت روان برای برخورد سالم با احساسات مرتبط با نیازهای جنسی، پیدا کردن تعادل و روش‌های سالم برای برآوردن نیازهای جنسی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند و باید همواره به صورت فردی و با توجه به ارزش‌ها و باورهای شخصی انجام شود.

۲-۲۶- پیامدهای اعتیاد به روابط جنسی و تمایل به تنوع در مردان

اعتیاد به سکس و تنوع‌طلبی جنسی می‌تواند عواقب جدی برای فرد و روابط او به دنبال داشته باشد، اگر به آن رسیدگی نشود. برخی از این عواقب ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۲-۲۶-۱- روابط شخصی

این نوع اعتیاد می‌تواند روابط عاطفی و زناشویی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به مشکلاتی نظیر بی‌اعتمادی، خیانت و پایان روابط شود.

۲-۲۶-۲- سلامت روانی

ممکن است فرد با احساساتی نظیر افسردگی، اضطراب، یا تنهایی مواجه شود. کاهش اعتماد به نفس و احساس گناه نیز می‌تواند از عواقب روانی این اعتیاد باشد.

۲-۲۶-۳- سلامت جسمی

رفتارهای جنسی پرخطر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی را افزایش دهد و سلامت جسمانی فرد را به خطر بیندازد.

۲-۲۶-۴- کار و زندگی اجتماعی

تمرکز زیاد بر تمایلات جنسی ممکن است بر عملکرد شغلی و روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارد و باعث کاهش بهره‌وری و ایجاد مشکلات در محیط کار و اجتماع شود.

۲-۲۶-۵- مالی

در برخی موارد، این اعتیاد می‌تواند به هزینه‌های مالی قابل توجهی برای فرد منجر شود، به ویژه اگر شامل پرداخت برای خدمات جنسی یا دسترسی به محتوای بزرگسالانه غیرمجاز باشد. در مواجهه با اعتیاد به سکس و تنوع‌طلبی جنسی، مهم است که فرد به دنبال کمک حرفه‌ای باشد. روان‌درمانی و مشاوره تخصصی می‌تواند به شناسایی و مدیریت علل و تأثیرات این اعتیاد کمک کند و فرد را در مسیر بهبود قرار دهد. (Coleman et al, 2003).

۲-۲۷-۲- مهار تمایلات مردان در گرایش ذاتی به سمت زنان

مهار تمایلات طبیعی موضوع پیچیده‌ای است و به عوامل مختلفی از جمله ارزش‌های فردی، فرهنگی و اجتماعی بستگی دارد. در بسیاری از جوامع، کنترل تمایلات به منظور برقراری روابط سالم و احترام‌آمیز اهمیت دارد. در عین حال، آموزش و آگاهی در مورد مدیریت این تمایلات و ایجاد چارچوب‌هایی برای روابط سالم می‌تواند مؤثر باشد. مهم است که به جنبه‌های اخلاقی، احترام به حقوق دیگران و رضایت متقابل توجه شود. توجه به این مسئله نیازمند درک عمیق‌تری از عوامل فرهنگی، اجتماعی و روانی است که می‌تواند بر رفتارها و نگرش‌های افراد تأثیر بگذارد. برخی از راهکارها و نکات قابل تأمل عبارت‌اند از:

۲-۲۷-۱- آموزش و فرهنگ‌سازی

آموزش و آگاه‌سازی درباره اهمیت احترام به حقوق فردی و اجتماعی و همچنین اهمیت روابط سالم و اخلاقی می‌تواند نقشی اساسی در تغییر نگرش‌ها و رفتارها داشته باشد.

۲-۲۷-۲- تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی

تشویق به توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی، مانند احترام متقابل، توانایی برقراری ارتباطات صادقانه و مدیریت هیجان‌ها، می‌تواند به بهبود تعاملات اجتماعی کمک کند.

۲-۲۷-۳- بحث‌های باز و سازند

ایجاد فضایی برای گفت‌وگو و بحث‌های سازنده درباره موضوعات جنسی، نیازها و مرزهای شخصی می‌تواند به افزایش فهم و پذیرش کمک کند و به روشن‌گری بیشتر میان افراد بینجامد.

۲-۲۷-۴- تغییر نگرش‌های فرهنگی

نگاه‌های سنتی و کلیشه‌ای ممکن است به نحوی بر رفتارهای افراد تأثیر بگذارد. فرهنگ‌سازی برای ایجاد نگرش‌های مثبت‌تر و پذیرش تنوع‌های فردی و اجتماعی می‌تواند مفید واقع شود.

۲-۲۷-۵- حمایت از روابط پایدار و محترمانه

تشویق به ارزش‌گذاری بر روابط پایدار و محترمانه و به رسمیت شناختن تفاوت‌های فردی می‌تواند به کاهش رفتارهای ناپسند کمک کند.

هرچند تغییراتی از این دست زمان‌بر و نیازمند همکاری مستمر میان افراد، نهادهای آموزشی و فرهنگی است، اما می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای با رفتارهای مسئولانه‌تر و احترام‌آمیزتر منجر شود. (all, 2012)

۲-۲۸- راهکاری برای رهایی از اعتیاد به سکس یا رفتارهای جنسی اجباری

رهایی از اعتیاد به سکس یا رفتارهای جنسی اجباری نیازمند یک رویکرد جامع است. در اینجا چند راهکار کلی پیشنهاد می‌شود:

۲-۲۸-۱- درمان حرفه‌ای

ملاقات با یک روان‌درمانگر یا مشاور متخصص در زمینه اعتیادهای رفتاری می‌تواند بسیار مفید باشد. درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) به‌طور خاص در کمک به افراد برای درک و تغییر الگوهای رفتار ناسالم موثر هستند.

۲-۲۸-۲- گروه‌های حمایتی

پیوستن به گروه‌های حمایتی مانند برنامه‌های ۱۲ قدمی می‌تواند به ایجاد یک شبکه حمایتی و فراهم کردن محیطی امن برای به اشتراک‌گذاری تجربیات کمک کند.

۲-۲۸-۳- شناسایی محرک‌ها

شناسایی محرک‌ها و شرایطی که منجر به رفتارهای اجباری می‌شوند، اولین گام مهم در مدیریت آن‌هاست. نگه‌داشتن یک دفترچه ثبت رفتارها و احساسات می‌تواند در این فرآیند کمک‌کننده باشد.

۲-۲۸-۴- توسعه مهارت‌های مقابله‌ای

یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای سالم، مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی، یا فعالیت‌های فیزیکی، می‌تواند به کاهش استرس و کنترل میل‌های اجباری کمک کند.

۲-۲۸-۵- ایجاد روتین‌های سالم

ایجاد عادات و روتین‌های سالم روزمره می‌تواند به فرد کمک کند تا تمرکز خود را بر روی جنبه‌های مثبت زندگی معطوف کند و از موقعیت‌های خطرناک دور بماند.

۲-۲۸-۶- تعامل با افراد مثبت

گذراندن زمان با افرادی که سبک زندگی سالمی دارند می‌تواند به ایجاد انگیزه و مدل‌های رفتاری مثبت کمک کند.

۲-۲۸-۷- خودآگاهی و پذیرش

کار بر روی خودآگاهی و پذیرش وضعیت کنونی می‌تواند به فرد کمک کند تا با خود با مهربانی بیشتری رفتار کند و مسیر بهبودی خود را با انگیزه بیشتری دنبال کند. (Black et al, 1997)

۳- نتیجه‌گیری

تنوع طلبی جنسی خود را توجیه نکنید!

هر کسی برای ازدواج باید به میزان مشخصی از بلوغ رسیده باشد تا بتواند احساسات و هیجانات نامناسب خود را کنترل کند. قطعاً داشتن هر نوع تنوع طلبی جنسی در یک زندگی زناشویی به هیچ وجه توجیه پذیر نیست و فرد نمی‌تواند به این دلیل که فردی زیباتر را یافته خود را توجیه کند.

پیش از ازدواج لازم است فرد با شناخت صحیح و انتخاب همسر مناسب اقدام به ازدواج کند تا پس از آن دچار حس پشیمانی نشود. شیطنتها و رفیق بازیها و برقراری روابط باز با جنس مخالف و... نشانه‌های تنوع طلبی جنسی بالا می‌باشد و معمولاً پس از ازدواج شدت بیشتری نیز پیدا می‌کند.

در چنین شرایطی پیش از ازدواج بهتر است تنوع طلبی فرد زیر نظر روانشناس بررسی شود تا دلایل و روش‌های رفع آن مشخص شود. گاهی برخی اختلالات شخصیت یا ناتوانی‌های جنسی و خلاءهای عاطفی و... باعث این گونه رفتارها می‌شوند در آخر آن که فراموش نکنید تنوع طلبی جنسی نوعی اختلال جنسی است که مانند دیگر اختلالات جسمی و روانی باید درمان شود.

مراجع

- [1] All, Paula; Understanding and Treating Sex Addiction: A comprehensive guide for people who struggle with sex addiction and those who want to help them; December 16, 2012
- [2] Black, D. W., Kehrberg, L. L., Flumerfelt, D. L. & Schlosser, S. Characteristics of 36 subjects reporting compulsive sexual behavior. American Journal of Psychiatry, (1997). 154(2), 243–249. 10.1176/ajp.154.2.24
- [3] Carnes, Patrick.; Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction, Hazelden; 1983
- [4] Carnes, P. J. (2000). Sexual addiction and compulsion: Recognition, treatment, and recovery. CNS Spectrum, 5(10), 63–72
- [5] Coleman, E., Raymond, N. & McBean, A. (2003). Assessment and treatment of compulsive sexual behavior. Minnesota Medicine, 86(7), 42–47
- [6] Doan, Andrew; Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update; Sep 2015
- [7] Karila, L., Wéry, A., Weinstein, A., Cottencin, O., Petit, A., Reynaud, M. & Billeux, J. (2014). Sexual addiction or hypersexual disorder: Different words for the same problem? A review of the literature. Current Pharmaceutical Design, 20, 1–10. 10.2174/13816128113199990619
- [8] Sahithya, B. R. Kashyap, Rithvik S. Sexual Addiction Disorder— A Review With Recent Updates; First published online May 16, Volume 4, Issue 2, 2022.