

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

نخواه‌های جنسی. جلسه ۸۵

زهره عبدی. ۳۰ آبان ۱۳۹۶

راه پله های خونه میاید بالا، کلید میندازید و در رو باز میکنید، زودتر از همسرتون رسیدید لباس های بیرونتون رو در میارید و کمی استراحت می کنید شروع میکنید به آماده شدن برای دیدن همسرتون، اصلاح میکنید، دوش می گیرید، به خودتون می رسید و با خودتون برنامه ریزی میکنید که امشب یه اتفاق خوب بینتون بیفته، و وقتی همسرتون میاد

کلی باهش میکید و میخندید از هر دری صحبت میکنید، آروم آروم شروع میکنید به نوازش کردنش، میبوسیدش و کارهایی رو که دوست داره رو براش انجام میدید و اونهم پاسخگوی شماست تمام توانتون رو می گذارید که بهترین لذت ها رو بهش بدید، و اینکه اول اون کام بگیره و بعد شما، همیشه همینطور بوده اولویت اول برای شما اونه و از اینکه میبینید که اون داره لذت میبره ازش لذت میبریدسراغ جای جای بدنش میرید و ستایشش میکنید مدام توی گوشش میخونید که اون بهترین برای شما و بودنش کنار شما نیاز شماست بهش احتیاج دارید و دوستش دارید و مطمئنش میکنید که اون برای شما کافیه، یک سکس کامل شکل میگیره و هر دو تون راضی هستید با آرامش کنار هم به خواب میرید. صبح حاضر می شید که برید سرکار بین راه با آدم های متفاوت باهر بهونه ای ارتباط برقرار میکنید دوست دارید باهاشون آشنا بشید مخصوصا جنس مخالف، به دفتر کارتتون که می رسید با تک تک همکارها احوالپرسی میکنید اما با یکی شون یه جور دیگه هستید حس خاصی نسبت بهش دارید و دوست دارید تصاحبش کنید، حقیقت این که شما از جنس مخالف خیلی خوشتون میاد و از ارتباط گرفتن باهاشون لذت میبرید. میرید توی نخ همکارتون و کلی باهش خوش و بش میکنید و بعد میشینید پشت میز کارتتون، موبایلتون رو بیرون میارید پیغام دارید از کسی که سال ها پیش عاشقش بودید و به هم خورده و البته هراز چندگاهی هم همدیگه رو میبینید اظهار دلتنگی کرده و شما بهش پاسخ میدید پیش خودتون فکر میکنید چه ایرادی داره، این کارها که به روابط زناشویی من لطمه نمیزنه، اینکه من با آدم های دیگه هم باشم اصلا عیبش چیه؟ وقتی از پشش برمیام و میتونم مدیریت کنم وقتی میتونم به آدم های مختلف لذت بدم و لذت ببرم. این نیاز هم مثل نیازهای دیگه می مونه مثل غذا خوردن آب خوردن مگه آدم همیشه از یک لیوان آب میخوره یا همیشه تو یه رستوران غذا میخوره، ممکن آدم رستوران مورد علاقه ای داشته باشه ولی از رستوران های دیگه هم استفاده میکنه، اصلا چه عیبی داره.

به صداها توی سرتون گوش بدید صدا خودتمایی میکنه، همه ش شما رو دلمشغول خودش نگه میداره ذهنتون پر از سوال و حرف و توجیه و تنبیه و قضاوت بهش گوش بدید، گوش بدید، بهش توجه کنید، حالا جلوش وایستید و قطع ش کنید جلوش رو بگیرید ذهنتون رو سراسر کنید از سکوت و سکوت و سکوت و دیگه هیچ چی، در مورد صداها بنویسید و تجربه قطع شدنش رو توصیف کنید.