



## فهرست

۸	مقدمه
۸	کنفرانس "سکس نرمال" - بیمارستان میلاد
۱۱	آشنایی با برخی اصطلاحات (اسلامی)
۱۲	مراحل و واکنشهای عصبی و فیزیکی روابط جنسی از لحظه شروع تا پایان
۱۴	خود ارضایی و انزال زودرس
۱۴	خواب های جنسی که گاهی باعث آزار ما می شوند!
۱۶	خود ارضایی (استمناء) ، راه درمان و عوارض آن
۱۸	زن ... مرد ... خود ارضایی
۲۰	عوارض استمناء (خود ارضایی) چیست مقاله تکمیلی؟
۲۱	تاثیرات منفی و مخرب تماشای تصاویر و فیلمهای غیر اخلاقی
۲۲	استمناء یا اونانیسم یا ماستور باسیون یا خود ارضایی :
۲۷	آیا خودارضایی عامل اصلی بروز مشکلات جنسی ماست؟
۳۱	انزال زودرس در آقایان
۳۴	انزال زودرس قسمت دوم
۳۵	انزال زود رس قسمت سوم
۳۸	ادامه انزال زودرس
۳۹	ارگاسم طولانی و روشهای جلوگیری از انزال زودرس در مردان
۴۲	افزایش مدت زمان رابطه جنسی و جلوگیری از انزال زودرس بین زوجین
۴۶	بیماری ها
۴۶	چگونه فرد به یک بیماری آمیزشی مبتلا می شود؟
۴۸	عوامل بوجود آورنده بیماری ایدز
۴۸	HIV 1
۴۹	Hiv2
۵۴	اقدامات لازم در صورت مواجهه با ویروس ایدز
۵۴	سوالات رایج و مهم در مورد هیپاتیت
۶۲	بیماری هایی که از طریق مقاربت جنسی منتقل می شوند چه هستند؟
۶۶	بررسی مایع منی - اسپرم و مسایل پیرامون آن (از جنبه پزشکی)
۲	

- ۷۱ ..... دانستیهای لازم در مورد اسپرم و منی \* .....
- ۷۷ ..... STDs چیست؟ .....
- ۷۸ ..... معاینه شخصی بیضه (T.S.E) .....
- ۸۰ ..... ۱ واریکوسل .....
- ۸۳ ..... ۲ واریکوسل .....
- ۸۴ ..... خون در اسپرم (همواسپریمیا) .....
- ۸۵ ..... تبخال ناحیه تناسلی .....
- ۸۶ ..... تبخال دستگاه تناسلی ۲ .....
- ۸۸ ..... پروستات چیست؟ .....
- ۹۰ ..... سوزاک .....
- ۹۳ ..... سیفلیس .....
- ۹۴ ..... کلامیدیا .....
- ۹۶ ..... کلامید ۲ .....
- ۹۸ ..... (GENITAL HERPES) .....
- ۹۸ ..... شکستگی آلت تناسلی مردان (penile fracture) .....
- ۱۰۲ ..... ناتوانی جنسی مردان .....
- ۱۰۶ ..... اطلاع رسانی در مورد بیماری .....
- ۱۰۸ ..... دوست دختر دوست پسر (رابطه جنسی): .....
- ۱۰۸ ..... تماس جنسی از راه دهان و خطر HIV .....
- ۱۱۲ ..... هشدار وزارت بهداشت به جوانان ایرانی .....
- ۱۱۳ ..... ازدواج و حاملگی .....
- ۱۱۴ ..... آزمایش های قبل از ازدواج .....
- ۱۲۲ ..... سوالاتی در مورد پرده بکارت ۲ .....
- ۱۲۶ ..... گزارشی از جراحی ترمیم بکارت در ایران .....
- ۱۳۰ ..... ۱۰ نشانه حاملگی .....
- ۱۳۲ ..... چند درصد احتمال حاملگی در رابطه جنسی وجود دارد؟ .....
- ۱۳۸ ..... شناسایی کاندوم استاندارد .....
- ۱۳۸ ..... اسفنج ضد بارداری چیست؟ .....

- ۱۴۰ ..... جلوگیری از بارداری اورژانسی (جلوگیری از بارداری پس از مقاربت)
- ۱۴۲ ..... احتمال حاملگی در دوران پریرودا!
- ۱۴۳ ..... ترس زنان از اولین رابطه جنسی با همسر خود و پایان باکرگی (شب زفاف)
- ۱۴۴ ..... شب عروسی و حجه عروس..
- ۱۴۶ ..... آن سوی زفاف .....
- ۱۴۷ ..... آمیزش جنسی در دوران بارداری .....
- ۱۴۹ ..... نقش مردان در زندگی زناشویی .....
- ۱۵۱ ..... تناسب .....
- ۱۵۱ ..... تناسب جسمی .....
- ۱۵۲ ..... ویاکرا (دارویی برای نعوظ آلت مردانه) .....
- ۱۵۳ ..... کاهش میل جنسی در اثر حساسیت فصلی .....
- ۱۵۴ ..... پوست خود را چگونه مرطوب نگه داریم (نکات بهداشتی) .....
- ۱۵۵ ..... اندازه آلت تناسلی مردانه آیا مهم است ؟ .....
- ۱۵۷ ..... ضعف فیزیکی در آلت جنسی مردان و استفاده غلط از برخی داروها .....
- ۱۵۸ ..... ارگاسم .....
- ۱۵۸ ..... ارگاسم در خانم ها .....
- ۱۶۰ ..... آشنائی با امیال زنان: .....
- ۱۶۱ ..... انتظار زنان از شوهر هنگام برقراری رابطه .....
- ۱۶۲ ..... ارضاء، ارگاسم، چیست و کیف وقوع آن در زن و مرد چگونه است ؟!
- ۱۶۷ ..... تحریک کننده جنسی زنان .....
- ۱۶۹ ..... نشانه ارضاء شدن در زنها .....
- ۱۷۰ ..... اهمیت پیش نوازی در رابطه جنسی و ازدواج .....
- ۱۷۱ ..... ارگاسم طبیعی زنان و مشکلات مربوطه .....
- ۱۷۴ ..... ۲۰ روش برای رسیدن خانمها به ارگاسم .....
- ۱۷۷ ..... اسرار مربوط به روابط جنسی خانمها .....
- ۱۷۹ ..... اشتباهی که نباید در رابطه جنسی انجام داد .....
- ۱۸۱ ..... اطلاعات جامع تر در مورد نقطه جی G-spot .....
- ۱۸۲ ..... تصور های اشتباه در مورد ارگاسم .....

- ۱۸۴..... بهترین حالات جنسی برای زوجین .....
- ۱۸۵..... آیا خانمها انزال میکنند؟.....
- ۱۸۶..... نادانستنیها در مورد انزال در خانمها .....
- ۱۹۰..... زنان و برون ریزی مایعات از واژن در هنگام ارگاسم .....
- ۱۹۱..... زنان و تظاهر به ارگاسم شدن در آنها .....
- ۱۹۳..... اهمیت لامسه در روابط زناشویی .....
- ۱۹۴..... چرا خانم ها ارتباط جنسی را متوقف می سازند.....
- ۱۹۹..... چند نکته در مورد ماساژ.....
- ۲۰۲..... خصوصیتی که شعله تحریک جنسی خانم ها را خاموش می کند.....
- ۲۰۴..... خواسته های زن بعد از انجام رابطه جنسی چیست؟ .....
- ۲۰۵..... سایر اختلالات ارگاسمی .....
- ۲۱۱..... فورپلی چیست؟ .....
- ۲۱۳..... تکنیکهای ارگاسم چندگانه در مردان .....
- ۲۲۰..... تکنیک کِیگل یا تمرین های عضلات کف لگن در مورد خانمها و آقایان .....
- ۲۲۱..... نکاتی برای زوجهای جوان جهت انتخاب مکان مناسب جهت رابطه جنسی .....
- ۲۲۲..... عشق در روابط جنسی .....
- ۲۲۳..... رفتار جنسی سالم یا ناسالم .....
- ۲۲۳..... رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) و رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟.....
- ۲۲۷..... آمیزش دردناک در مردان .....
- ۲۲۹..... بررسی رابطه جنسی از راه مقعد و عوارض پزشکی و احکام شرعی آن .....
- ۲۳۱..... مواردی در مورد فتیش .....
- ۲۳۳..... آیا من Foot Fetish هستم؟.....
- ۲۳۷..... اعتیاد به سکس .....
- ۲۳۹..... X-tasi عملکرد مخرب قرصهای روان گردان اکستازی.....
- ۲۴۰..... گزیده ای از سوالات جنسی .....
- ۲۴۸..... مسائل روانشناسی .....
- ۲۴۸..... خانم ها چه خصایصی را دوست دارند .....
- ۲۵۱..... بایدها و نبایدها در اولین قرار ملاقات .....

- ۲۵۲ ..... حرفهایی که زنان عاشق شنیدنشان هستند .....
- ۲۵۶ ..... 10 تصور غلط آقایان از خانم ها .....
- ۲۵۹ ..... ۹ انگیزه غلط برای ازدواج .....
- ۲۶۱ ..... منظور واقعی خانم ها از آنچه که به زبان می آورند .....
- ۲۶۴ ..... با شکست در عشق چه باید کرد ؟ .....
- ۲۶۷ ..... روشهای غلبه بر وسوسه های شیطانی .....
- ۲۶۹ ..... چگونه به دوستانمان بگوییم "نه" ؟ .....
- ۲۷۵ ..... چرا مردان متاهل ، مردان مجرد را از ازدواج نهی می کنند؟ .....
- ۲۷۶ ..... ۳ اشتباه در برقراری رابطه و راه حل ۲ مسئله اصلی در روابط .....
- ۲۷۸ ..... آنچه دختران تمایل دارند پسران بدانند .....
- ۲۸۰ ..... خواسته های جنسی خود را بیان کنید .....
- ۲۸۳ ..... چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم ؟ .....
- ۲۸۵ ..... چگونه انتقاد جنسی را بپذیریم؟ .....
- ۲۸۷ ..... چگونه میتوانید مرد ایده آل همسرتان باشید؟ .....
- ۲۸۹ ..... مسائل مربوط به معاینه پرده بکارت .....
- ۲۹۱ ..... ۱۰ دروغ زنان به مردان .....
- ۲۹۳ ..... چرا خانم ها قدم اول را بر نمیدانند؟ .....
- ۲۹۵ ..... دوستیهای بی پایه و اساس : .....
- ۲۹۷ ..... تفاوت های احساسی بین زن و مرد .....
- ۲۹۸ ..... اهمیت فاصله سنی .....
- ۳۰۴ ..... روشهای برخورد با نق زدن .....
- ۳۰۶ ..... ۷ تیب از آقایونی که خانمها نمی توانند در مقابل آنها مقاومت کنند .....
- ۳۰۹ ..... چرا خانمها گریه می کنند؟ .....
- ۳۱۱ ..... نکاتی برای مدیریت زمان .....
- ۳۱۲ ..... ۱۰ روش برای بازگرداندن خانم ها .....
- ۳۱۶ ..... رازهای نهفته در رابطه جنسی .....
- ۳۱۸ ..... احادیث امامان و پیامبر اسلام ( ص ) در مورد روابط جنسی بین زوجین .....
- ۳۲۷ ..... ۷ انتظار خانم ها در اولین ملاقات .....

- ۳۲۸ ..... ۵ نوع ازدواج - شما جزء کدام گروه هستید؟
- ۳۳۱ ..... ۱۰ بازی ذهنی خانمها با آقایون
- ۳۳۳ ..... روشهای عذرخواهی
- ۳۳۶ ..... ازدواج در ضربالمثل‌های جهان
- ۳۴۲ ..... انحرافات جنسی ، احکام اسلام و راه درمان انحرافات جنسی
- ۳۴۸ ..... ۱۲ راه برای خواستگاری کردن
- ۳۵۰ ..... آیا تنوع طلبی جنسی یا میل مردان به ارتباط جنسی با زنهای مختلف ذاتی است ؟
- ۳۵۱ ..... اهدافی که در میل جنسی افراد مهم هستند
- ۳۵۲ ..... تصورات غلط در ابتدای آشنایی
- ۳۵۵ ..... هدیه قوه قضائیه ۶ شرط ضمن عقد برای زنان
- ۳۵۷ ..... ازدواج به موقع چه زمانیست ؟
- ۳۵۸ ..... چگونه هر چه در رابطه جنسی با همسر خود میخواهیم بدست آوریم
- ۳۶۲ ..... استرس و رابطه جنسی
- ۳۶۶ ..... سوالاتی که در جلسه خواستگاری باید مطرح شوند
- ۳۷۲ ..... تفاوت عشق و هوس { در ارتباط دختر و پسر یا در ازدواج }
- ۳۷۵ ..... چقدر نامزدی خوبه !
- ۳۷۸ ..... هفت راهکار موثر برای یافتن همسر مناسب برای خانم ها و آقایان
- ۳۸۱ ..... خود نمایی زنان و تفاوت رفتاری زنان و مردان

## مقدمه

### کنفرانس "سکس نرمال" - بیمارستان میلاد

سخنران: دکتر مجد، روان‌پزشک-عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران  
یک سوال مهم: ما باید مسایل جنسی را از چه کسانی یاد بگیریم؟

از پدر و مادرمان؟ دوستانمان؟ مگر آنها چقدر در این زمینه تخصص دارند؟ مگر آنها اطلاعاتشان را در این زمینه از چه کسانی گرفته‌اند؟ آیا از کسانی به جز پدر و مادرشان و یا دوستانشان؟ نه! من واقعا تاسف می‌خورم که ما متخصصان داریم در این مملکت زندگی می‌کنیم، آن وقت بسیاری از هموطنانمان نمی‌دانند که این خصوصی‌ترین و مهم‌ترین اطلاعات زندگی مادیشان را باید از کجا و چگونه به دست بیاورند؟ تاسف می‌خورم که بسیاری از هموطنانمان نمی‌دانند رفتار جنسی بهنجار یعنی چه؟ و افتخار می‌کنم که آموزگار مسایل جنسی ام.

یادم هست که سال ۱۳۶۲ به پیشنهاد امام جماعت یکی از مساجد یافت آباد در خصوص آموزش‌های اولیه مسایل جنسی در مسجد سخنرانی کردم. آن روز، بعضی‌ها در اوایل صحبت‌های من نگاه می‌کردند، اما در اواخر جلسه احساس کردم که همه نگاه‌ها صمیمی‌تر و همراه‌تر شده و حتی در انتهای جلسه از من تشکر کردند و تشویق کردند که این کار را ادامه بدهم. حقیقت این است که حتی از نظر مذهبی هم ما مکلفیم که تمام تعالیم جنسی را قبل از ازدواج یاد بگیریم. این حرف من نیست، حدیثی است از امام صادق (ع). تعالیم جنسی این امام بزرگوار در احادیث پراکنده، آن قدر جامع و مدرن است که می‌شود یک مکتب آموزش مسایل جنسی را از آنها استخراج کرد.

#### گرمیجات!؟

خیالتان را راحت کنم: گردو، پسته، بادام و سایر گرمیجات هیچ ارتباطی با گزینه جنسی ندارند. اگر قرار بود تمام مسایل و مشکلات جنسی با پسته و گردو حل بشود، بنده و امثال بنده به جای این که ۲۷ سال مداوم درس بخوانیم و امتحان بدهیم و زحمت بکشیم، می‌رفتیم مغازه گردوفروشی باز می‌کردیم! خیالتان را از مسئله مهم‌تری هم راحت کنم: مسئله ارتباط زناشویی، ربط چندانی به دستگاه تناسلی هم ندارد. نظام جنسی ما توسط مرکزی در مغزمان کنترل می‌شود و همین مرکز است که تمام سیستم‌های تناسلی را به حرکت درمی‌آورد. محل این مرکز در مغز میانی و در سیستم لیمبیک است. لابد تجربه کرده‌اید که همه‌مان وقتی که افسرده‌ایم یا وقتی اضطراب داریم و یا وقتی که عصبانی هستیم، دیگر میل جنسی نداریم. چرا؟ چون فرمان میل و ارتباط جنسی باید از بالا صادر شود، از مغز. و طبیعتا این فرمان در حالت افسردگی، اضطراب و عصبانیت صادر نمی‌شود. بعد از مغز، همه چیز در کنترل هورمون‌ها و غدد مترشحه داخلی است: هیپوفیز، هیپوتالاموس، تیروئید، آدرنال، بیضه و تخمدان. هر کدام از اینها که نام بردم، اگر مشکلی پیدا کنند، ما در مسایل جنسی‌مان به مشکل خواهیم خورد. بعد از



هورمون‌ها، نوبت به ژنتیک می‌رسد. یعنی اشکالات ژنتیکی هم می‌تواند منجر به اشکالات جنسی شود. آنچه بعد از ژنتیک اهمیت دارد، سیستم خونی بدن است. اگر کم‌خونی داشته باشیم یا اگر دچار تالاسمی باشیم، در روابط جنسی مان مشکل خواهیم داشت. بیماری‌های عفونی مثل سل و بیماری‌هایی نظیر دیابت هم می‌توانند ارتباط جنسی مان را دچار اختلال کنند. اگر دقت کرده باشید، می‌بینید که تا این جای کار، هیچ اسمی از دستگاه تناسلی به میان نیاورده‌ام چون اهمیت آنها در روابط زناشویی خیلی کمتر از آن چیزی است که عموم مردم تصور می‌کنند. حقیقت این است که آلت جنسی برای برقراری یک ارتباط جنسی سالم در ردیف ششم اهمیت قرار دارد.

## احساسات مثبت

برای یک ارتباط زناشویی سالم و بهنجار، آموزش مسایل جنسی قدم اول است اما قدم دوم، داشتن احساسات و عواطف مثبت نسبت به همسر است. باید همسران را صمیمانه دوست داشته باشید. معالجه احساسات منفی البته کار آسانی نیست. من سال‌هاست که مشاور ازدواجم و گه‌گاه با خودم فکر می‌کنم که ای کاش ما زوج‌های ایرانی ۱۵ یا ۲۰ سال با هم نامزد بمانیم و فقط یک سال ازدواج کنیم! چراکه به وفور دیده‌ام که بلافاصله پس از آن امضای کذایی، خیلی چیزها به هم می‌ریزد. به هر حال، اگر زن و شوهر نسبت به هم احساس مثبتی نداشته باشند در روابط زناشوییشان مشکل خواهند داشت. بیشتر مردان، طالب زانی هستند که قابلیت‌هایشان را تایید کنند و قبولشان داشته باشند. توصیه من به تمام خانم‌ها این است که از تایید همسران غافل نشوید و به قول معروف، تحویلش بگیرید. این کار برای همسران هم تاثیرات مثبت جسمی در پی دارد، هم تاثیرات مثبت روحی.

## اتاق خواب

اتاق خوابی که قرار است ارتباط جنسی در آن صورت بگیرد، نقش مهمی در سلامت این ارتباط ایفا می‌کند. در اتاق خوابی که آدم به اضطراب می‌افتد، نمی‌شود یک ارتباط جنسی سالم و آرامش بخش داشت. محیط مورد نظر باید از هر حیث کاملاً امن باشد. اضطراب شایع‌ترین عاملی است که در سیستم‌های گیرنده مغزی اختلال ایجاد می‌کند. نکات دیگری را هم باید در ساخت و تزئین اتاق خواب مد نظر قرار داد. از جمله این‌که: رنگ اتاق خواب باید حتماً روشن باشد، نور اتاق باید کافی باشد، آینه باید حتماً وجود داشته باشد و بهتر است که یک موزیک ملایم و بدون کلام هم گوش‌تان را نوازش بدهد چرا که در این شرایط، مغزتان برای یک ارتباط جنسی سالم، آماده‌تر می‌شود.

## بدآموزی‌های جنسی

آموخته‌های غلط و غیرعلمی را باید از ذهنمان بیرون بریزیم. خیلی از دختران ما این حرف غلط را از بزرگترهایشان شنیده‌اند که مردها پس از رابطه زناشویی نسبت به همسرشان سرد می‌شوند یا از آنها دوری می‌کنند و امثال این حرف‌ها. این مسئله، بسیار شایع و مهم است. من دختران زیادی را ویزیت کرده‌ام که به خاطر همین آموزش نادرست، هنگام اولین آمیزش جنسی با همسرشان، آنقدر خودشان را منقبض کرده‌اند و به خودشان فشار آورده‌اند که دچار <واژینیسموس> شده‌اند. تصورات نادرست مردان هم در خصوص مسایل جنسی، خیلی رایج و البته تاثیرگذار است. بسیاری از مردان انتظار دارند که در اولین ارتباط جنسی با همسرشان، پرده ضخیمی را به عنوان پرده بکارت به چشم خودشان ببینند! یا انتظار دارند که در اولین ارتباط جنسی با همسرشان، خونریزی شدیدی را شاهد باشند. اما حقیقت این است که پرده بکارت درست مثل مخاط لب، نازک و ظریف است و آن خون هم که شنیده‌اید - اگر وجود داشته باشد - چند قطره بیشتر نیست. خلاصه این که تصورات نادرست و

آموزش‌های غلط در این خصوص فراوانند و تاثیرات ذهنی نامطلوبی به بار می‌آورند.

## بهداشت جنسی

زن و شوهر قبل از تماس جنسی باید یک دوش کامل بگیرند و خودشان را خوشبو کنند. استفاده از صابون خوشبو کننده به همین دلیل اهمیت دارد. موهای زاید تناسلی باید حتما تراشیده شود و سیستم‌های تناسلی را هم باید حتما شستشو داد، ترجیحا با ۲۰۰ سی سی آب ولرم و یک قاشق ساولن مایع. پس از رعایت بهداشت، نوبت به آرایش می‌رسد، آن هم یک آرایش کامل. این فرهنگ، حتی از نظر علمی هم، صحیح نیست است که خانم‌ها بیرون از منزل آرایش داشته باشند اما درون منزل و در مقابل همسرشان تصور کنند که از این کار بی‌نیازند. توصیه می‌کنم که زن و شوهر، عطر و اودکلنشان را هم زود به زود عوض کنند. اصلا خوب نیست که آدم برای یک مدت طولانی، مثلا سی سال، فقط از یک نوع خوشبوکننده استفاده کند. شاید همسران با عطر و اودکلن تازه‌تان ارتباط بهتری برقرار کند. بعد از رعایت تمام این مراحل، مغازه و معاشقه آغاز می‌شود.

## مراحل اولیه

مغازه با بوسیدن شروع می‌شود، بنابراین تمیز بودن لب و دهان و دندان مهم است. قبل از معاشقه، از چیزهایی مثل سیگار که نفستان را بدبو می‌کند، حتما پرهیز کنید. ترجیحا چیزهایی بخورید که نفستان را خوشبو کند. بوسه معولا با لمس همراه است و منظور از لمس، تماس نرم پوست با پوست است، همان طور که یک مادر کودکش را نوازش می‌کند. لمس باید روی صورت، گردن، موها، تنه و ... و به ملایمت انجام بگیرد. این لمس را خانم‌ها خیلی دوست دارند و بسیاری از خانم‌ها هم طی همین مرحله، ارضا می‌شوند. متخصصان توصیه می‌کنند که شوهر از همسرش سوال کند که مایل است کدام قسمت از بدنش مورد لمس قرار بگیرد. در حدیثی از امام صادق (ع) هم نقل شده است که زنان در روزهای مختلف ماه، دوست دارند که قسمت‌های مختلفی از بدنشان مورد لمس قرار بگیرد. این حرف با توجه به تغییرات هورمونی خانم‌ها در طی ماه کاملا قابل توجیه و تفسیر علمی است.

## مراحل آخر

بعد از این مقدمات، زن برای مقاربت آمادگی کامل پیدا می‌کند. سیستم کلی مقاربت به شکل قطع و وصل است که منجر می‌شود انبساط عضلانی مناسبی در مجاری تناسلی خانم‌ها به وجود بیاید. حرکات جنسی باید به شکل توامان توسط مرد و زن صورت بگیرد و هیچکدام از طرفین هم نباید منفعلانه عمل کنند. مردان از نظر فیزیولوژیک خیلی زودتر از زنان ارضا می‌شوند. خروج ترشحات از سیستم تناسلی مرد به معنای ارضای جنسی است اما در زنان معمولا سیستم تناسلی در طی یک تماس جنسی کاملا مرطوب است چون غدد ویژه‌ای، نرم و مرطوب کردن مجرا را به عهده دارند. در طی مقاربت، از رد و بدل کردن کلمات عاشقانه و محبت‌آمیز هم غفلت نکنید و بعد از آن نیز از ابراز محبت به همسران غافل نشوید. مبادا یکی از طرفین دچار این توهم شود که همسرش او را فقط برای رابطه زناشویی می‌خواهد و بس. این تصور، تصور زجرآور و آزاردهنده‌ای است.

## آشنایی با برخی اصطلاحات (اسلامی)

### منی

منی، به مایع غلیظی گفته می‌شود که از غدد تناسلی مرد، به وسیله نزدیکی یا احتلام و یا استمنا بیرون می‌آید. خروج منی در زن و مرد تفاوت دارد و در مرد، دارای سه نشانه زیر است:

۱. همراه با شهوت است.
  ۲. با جستن بیرون می‌آید.
  ۳. بدن پس از آن سست می‌شود. اگر هیچ یک از این نشانه‌های سه گانه و یا یکی از آنها در آن نبود، حکم به منی نمی‌شود؛ مگر آن که از راه دیگری یقین به منی بودن آن پیدا شود.
- در زن، اگر خروج ترشحات، همراه با شهوت (اوج لذت جنسی) باشد، حکم به جنابت می‌شود و لازم نیست با جستن بیرون آید و بدن سست شود و اگر بدون شهوت باشد، حکم به منی نمی‌شود؛ مگر آن که از راه دیگری یقین به منی بودن آن پیدا شود. هر رطوبت و ترشحاتی که از بانوان بیرون آید، لازم نیست برای آن غسل کنند؛ بلکه بسیاری از این ترشحات که با اندک تحریک جنسی از آنان بیرون می‌آید، منی نیست و پاک است.

### جنابت

جنابت در اصل، اسم مصدر از اجناب و به معنای دوری است و در اصطلاح، به حالت نجاست باطنی گفته می‌شود که پس از نزدیکی یا خروج منی حاصل می‌شود. انسان جنب، از آن جهت که بدون طهارت و غسل، از نزدیک شدن به نماز منع و نهی گردیده، جنب نامیده شده است. به طور کلی، انسان به دو چیز جنب می‌شود؛ یکی آمیزش جنسی به شرط دخول، نسبت به مرد و زن [اگرچه منی بیرون نیاید] و دیگری بیرون آمدن منی؛ در خواب باشد یا بیداری؛ کم باشد یا زیاد؛ با شهوت باشد یا بی‌شهوت و با اختیار باشد یا بی‌اختیار. هر یک از دو مشخصه یاد شده، به تنهایی باعث وجوب غسل جنابت می‌گردد. بنابراین، ممکن است مرد با همسر خود نزدیکی کند و منی از او بیرون نیاید که در این صورت نیز بر هر دوی آنان غسل واجب می‌شود.

### احتلام

احتلام، از واژه حلم و به معنای خواب دیدن با لذت جنسی است؛ خواه این خواب، باعث انزال منی شود یا نشود؛ ولی در اصطلاح شرعی، احتلام، اخص از احتلام لغوی است؛ به این معنا که هرگاه در خواب، از شخص، منی خارج شود، شخص محتمل شده است و در این صورت، باید برای نماز، غسل جنابت انجام دهد.

### استبرا

استبرا در لغت به معنای پاکی خواستن است و در اصطلاح، به عملی گفته می‌شود که مرد بعد از بیرون آمدن بول انجام می‌دهد و کیفیت آن به این ترتیب است که سه بار با انگشت میانه دست چپ از مخرج غائط تا بیخ آلت بکشد و بعد با شست و انگشت ابهام، زیر آلت گذاشته، سه بار تا ختنه‌گاه بکشد و سپس سه بار سر آلت را فشار دهد. این عمل، برای مرد مستحب است و فایده‌اش آن است که اگر آب مشکوکی بعد از آن از شخص خارج شود، پاک است و وضو را هم باطل نمی‌کند؛ اما اگر استبرا نکند و چنین آبی از او خارج شود، باید وضو را اعاده کند و محل را بشوید.

یک نوع استبرای دیگر نیز به نام استبرای از منی وجود دارد که با بول کردن حاصل می‌شود و فایده‌اش آن است که اگر آب مشکوکی بعد از آن خارج شود و انسان نداند منی است یا یکی از آب‌های پاک، غسل ندارد و اگر استبرا نکند و احتمال دهد ذرات منی در مجرا باقی بوده، همراه بول یا رطوبت دیگری خارج شده، باید دوباره غسل کند. برای بانوان، استبرا وجود ندارد و اگر رطوبتی از آنان بیرون آید و در پاکی و نجاست آن شک کنند، پاک می‌باشد و وضو و غسل آنان را نیز باطل نمی‌کند.

استمنا

استمنا آن است که انسان با خود یا دیگری کاری کند که از او منی بیرون آید؛ لازم نیست این عمل با وسیله‌ای انجام گیرد؛ بلکه ممکن است با نگاه به عکس مبتذل یا فکر ملاحظه، معاشقه و نزدیکی با جنس مخالف نیز استمنا و خودارضایی صورت گیرد. این عمل، گناهی بزرگ و حرام است و در صورت خروج منی، روزه شخص باطل و غسل جنابت بر او واجب می‌شود و اگر با این عمل، منی بیرون نیاید، هر چند شخص مرتکب گناه شده است، ولی روزه‌اش باطل نیست و غسل هم ندارد. استمنا، کفاره ندارد؛ ولی باید توبه کند و از این کار دست بردارد. اگر شخصی که استمنا کرده، نزد قاضی اقرار کند یا دو نفر عادل، نزد قاضی شهادت بدهند، قاضی او را تعزیر می‌کند؛ یعنی به مقداری که مصلحت می‌داند، به او تازیانه می‌زند؛ البته در این گونه موارد لازم نیست شخص به گناه خود اقرار کند و بر دیگران نیز لازم نیست که نزد قاضی آبروی او را ببرند.

مَذْیْ

مذی، در اصل، به معنای آبی است که از روزه حوض بیرون می‌رود و در اصطلاح، به آبی می‌گویند که بعد از ملاحظه و بازی کردن با همسر یا شخص دیگر، از شخص بیرون می‌آید. این رطوبت، در صورتی که مجرا آلوده به بول و منی نباشد، پاک است.

وَذْیْ

وذی، در اصل، از وذیه به معنای آب کم گرفته شده است و در اصطلاح، به آبی می‌گویند که بعد از منی بیرون می‌آید. این رطوبت، در صورتی که مجرا آلوده به بول و منی نباشد، پاک است.

وَذْیْ

ودی، در اصل، به معنای جاری شدن آب و غیر آن است و در اصطلاح، به آبی می‌گویند که بعد از بول بیرون می‌آید و کمی سفید و چسبنده است. این رطوبت، در صورتی که مجرا آلوده به بول و منی نباشد، پاک است.

عرق جنب از حرام

عرق کسی که از طریق حرام جنب شود، خواه به واسطه زنا باشد یا لواط و یا استمنا، نجس نیست؛ ولی بنا بر احتیاط، با بدن یا لباسی که به آن آلوده شده، نماز نخواند.

## مراحل و واکنش‌های عصبی و فیزیکی روابط جنسی از لحظه شروع تا پایان

ارسال مقاله از دکتر الناز رفیعی

بطور کلی واکنش‌هایی که بدن در هنگام کورسهای جنسی و خودارضایی از خودش نشون میدهد، نقش‌های مهمی رو در سلامتی

جنسی افراد بازی میکند که متأسفانه از سوی اشخاص جدی گرفته نمیشود... بصورت تجربی دونستن اینکه الان در چه مرحله ای از رابطه قرار دارید روش تخمینی ساده ای دارد و شناخت علمی اون میتونه کمک شایانی رو در نحوه ارتباط شما با زوجتون فراهم بیاورد... اینک بشناسین زوجتون در چه مرحله ای قرار داره به شما کمک میکنه که رفتار صحیح جنسی رو انتخاب کنید و در لحظه باعث قطع رابطه ، تشدید رابطه یا لزوم یا عدم لزوم برای تغییر حالت و نظایر اینها بشه که تماماً قدرت جنسی شما رو در به ارگاسم رسوندن زوج شما فراهم میکنه... بطور کلی مراحل جنسی شامل ۴ مرحله میباشد که هرکدام نشونه های کاملاً قابل رویتی دارد و این مراحل عبارتست از:

### - برانگیختگی یا Excitement

خصوصیات این فاز میتواند از تنها چند دقیقه تا چند ساعت بروز کرده و کاملاً پایدار بمونه. در این حالت فرد احساس کشیدگی در عضلاتش میکند . معمولاً فرد از نظر روحی به محرکهای اطراف واکنشهای سریع و مقطعی میدهد و مجدداً در خودش فرو میره. ضربان قلب سریعتر میشه و همچنین نفس کشیدن یک مقدار سنگین میشه. بدلیل جریان سریع خون در بدن پوست بصورت تیره تر که البته صحیحترش قرمزتره در میاد. در زنان و تا حدودی در مردها سر سینه ها شروع به سفت شدن میکنه. خون بسمت جهاز جنسی هجوم میاره و در نتیجه آلت در مردان برانگیخته شده و در زنان هم دیواره ها واژن پف میکنه. همینطور کلیتوریس سفت شده و خودش رو از ریز کلاهک بیرون میکشه و آماده تحریک میشه. در واژن مایع لزجی که به منظور سهولت در ایجاد رابطه است شروع به ترشح میکنه و سطح واژن رو کاملاً خیس میکنه در زنان سینه ها سفت شده و در مردان ضمن اینکه بیضه ها پف میکنه یک پیش آب هم شروع به ترشح میکنه و سطح اون رو شستشو میدهد. امواج احساسی شروع به ساطع شدن میکنه و مغز تمرکزش رو بروی موارد حسی و ارتباطی قرار میدهد...

### - مرحله ثابت شدن یا Plateau

این فاز مرحله ای که عملیات جنسی شروع میشه و در طی اون فرد به مرز ارگاسم میرسه. این مرحله در واقع تشدید مراحل فاز یک میباشد. در این فاز ، کلیتوریس به رنگ قرمز تیره در میاد و کاملاً حساس میشه تا جائیکه در بعضی افراد ممکنه لمس اون دردناک بشه. بیضه ها توسط کیسه بیضه جمع میشن و ضربان قلب بالا میره. گردش خون و سرعت تنفس بالا میره و ماهیچه ها، خصوصاً بخش دست و پا و صورت منقبض میشن. در این مرحله مغز زیر بار امواج احساسی قرار داره و تمرکز خودش رو از جاهای دیگه مثل بخش تحلیل بر میداره . در این مرحله است که شما ممکنه دست به کارهایی بزنید که بعداً از فکر کردن بهش احساس شرم کنین!!

### ۳- انزال یا Orgasm

این فاز کوتاه بوده و لحظه ای میباشد. انقباض ماهیچه ها بطور مقطعی ولی صد در صد صورت میگیره. ضربان قلب و سرعت تنفس به بالاترین حالت خودش میرسه. برای توازن بین عمل تنفس و بارهای احساسی معمولاً از اصوات و کلماتی نظیر آه که قابلیت این مهم رو دارن بطور ناخودآگاه استفاده میشه. در مواقعی حتی حبس کوتاه مدت تنفس صورت میگیره. در رحم و واژن حرکات و انقباضات نبضی شکل صورت می پذیره. در مردان این مرحله با خروج مایع Semen یا منی صورت میگیره. کلیتوریس و همچنین سر آلت دچار چنان حساسیتی میشه که لمس اون میتونه کاملاً با واکنش عصبی همراه باشه....

### ۴- بازگشت یا Resolution

در این مرحله بدن شروع به بازگشت به حالت عمومی خودش میکنه. اندامهای پف کرده و سفت شده دوباره شل شده و حالت طبیعی از نظر رنگ و اندازه بخودش میگیره. در زنان عموماً میشه با تحریک سریع اونها باعث شد که دچار چندین ارگاسم سریع و پشت سر هم بشن ولی این مورد در میان مردان شایع نیست و اونها برای کورس بعدی احتیاج به زمانی برای استراحت دارن که البته بسته به سن و قدرت جنسی این زمان متغیر میباشد.....

## نکته مهم

اینکه تمام این تغییرات فیزیکی بوده ولی لازمه اون مسائل روانی میباشد. یعنی اینکه کافیه شما دارای شرایط و آمادگی روحی لازم نباشید تا ارگاسم کاملاً ناقصی رو تجربه کنید. این انزال کاملاً از نظر روانی مخرب میباشد. متأسفانه افراد و خیلی از زنها فکر میکنند که ارگاسم نشانه یک رابطه جنسی کامله!! در حالیکه اینطور نیست و کامل بودن اون فقط به مسائل روانی فرد بستگی داره. تخلیه روحی فرد چنانچه صورت نگیره باعث یک تشنگی خطرناک میشه و این در حالیه که فرد میبینه از نظر جسمی تخلیه لازمه رو انجام داده ولی رابطه نه تنها باعث شارژ روحی وی نشده بلکه تشنگی رو به همراه آورده که عملاً کورس جنسی رو بی مفهوم جلوه میده و در دراز مدت براحته افسردگی و خستگی جنسی رو براتون به ارمغان میاره. این مورد رو براحته میشه در اثر استفاده نامطلوب از خودارضایی در افراد مشاهده کرد که بدلیل فقدان مرحله روانی، در مقاطع اشتباه زمانی و احساسی شروع به انجام این عمل میکنند که نتیجه و اثر اون کاملاً روشن و واضح میباشد....

## خود ارضایی و انزال زودرس

### خواب های جنسی که گاهی باعث آزار ما می شوند!

(بررسی خواب های جنسی در نوجوانان و جوانان)

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان بدون مرز

حتی در این دوران که مسائل رابطه های جنسی کمی بازتر شده است، باز هم خیلی از مردم وقتی خوابی در این رابطه داشته باشند، نگران می شوند. به ویژه، اگر عملی که در خواب انجام داده اید، در زندگی عادی برایتان غیر منتظره و تکان دهنده باشد، این خواب ها آزار دهنده تر خواهد شد.

اما، خیلی از افراد هم هستند که اصلاً از چنین خواب هایی ناراحت نمی شوند، بلکه از آن لذت هم می برند. می توان گفت این بهترین رفتاری است که می توانید داشته باشید.

### چرا خواب رابطه جنسی می بینیم؟

ما به خاطر فعالیت های شدیدی که بطور مداوم در ذهن ناخودآگاهمان در حال انجام است، خواب می بینیم. و از آنجا که رابطه جنسی یکی از نیرومندترین غرایز و امیال انسانی است، حیرت انگیز نیست که برخی خواب های ما محتوای جنسی داشته باشد.

اگر میل و انگیزه شدیدی برای انجام برخی کارها داشته باشیم، احتمال اینکه آن را در خواب ببینیم خیلی زیاد است و ذهن خودآگاه ما نمی تواند از اتفاق آن جلوگیری کند.

آیا حقیقت دارد که ذهن خودآگاه ما خوابهای جنسی را سانسور می کند؟

بله. ذهن چیزی دارد به اسم "سانسور رویا" که خواب‌ها را تصفیه می‌کند. پس اگر فردی در امور دینی و اخلاقی دیدگاهی بسیار سخت‌گیرانه داشته باشد، و شروع به دیدن یک خواب جنسی کند، قابلیت سانسور رویاها در ذهن آن خواب‌را جوری تغییر می‌دهند که صحنه‌های خیلی گستاخانه با سمبل‌ها و نشانه‌هایی جایگزین میشوند.

از اینرو، مردی با اخلاقیات جنسی بسیار خشک و سختگیرانه، ممکن است در عمق ناخودآگاه خود میل شدیدی به داشتن رابطه جنسی با زنی زیبا داشته باشد. در این مورد، به جای اینکه آن فرد خواب اندام‌های جنسی زنانه را ببیند، در خواب لوله‌ها یا تونل‌هایی می‌بیند. و به جای دیدن سینه زنان در خواب خواب تپه‌های بسیار دلپذیر و زیبا می‌بیند، و از این قبیل.

به همین ترتیب، زنی که اخلاقیات جنسی او بسیار خشک و سختگیرانه است، آلت جنسی مردانه در خواب نمی‌بیند و در عوض سمبل‌هایی از آن مثل موشک، سیگار و دودکش‌های بلند را در خواب می‌بیند.

اما تجربه نشان می‌دهد این نوع رویاهای سمبلیک نسبت به قبل کمتر شده است. مردم نسبت به نسل‌های قبل در امور جنسی بازتر شده‌اند، به همین خاطر است که در خواب س ک س را به وضوح و آشکار می‌بینند نه سمبل‌هایی از آن را.

### آیا احتمال ارگاسم شدن در خواب وجود دارد؟

مطمئناً. البته برای خانم‌ها خیلی کم پیش می‌آید اما امکان پذیر است به ویژه زمانهایی که آمادگی جنسی لازم را داشته باشند.

روی تحقیقی کار می‌کردم که در آن تعداد زیادی از خانم اعتراف کردند که اولین ارگاسمشان در خواب اتفاق افتاده است.

### مردها چطور؟

اکثر مردها در دوره نوجوانی خود تا ۲۰، ۳۰ سالگی خواب‌های جنسی بسیار زیادی داشته‌اند. تکرار این رویاها با بالا رفتن سن کمتر می‌شود اما بسیاری از مردهایی که میل جنسی زیادی دارند، تا سن ۶۰، ۷۰ سالگی هم چنین خوابهایی می‌بینند.

در مردها، این خواب‌ها تا مرحله ارگاسم و ارضا شدن مرد پیش می‌رود. در جوانی این ممکن است مایه خجالت آنها شود، به ویژه اگر بعد از بیدار شدن ببینند که ملحفه‌ها کثیف شده است. اما برای جلوگیری از وقوع آن هیچ کاری نمی‌توان انجام داد.

اگر مشکلات کثیف شدن ملحفه‌ها باشد، بهتر است با شرت بخوابید اما درمورد مردهای خیلی جوانی که اسپرمشان زیاد است، کثیف شدن ملحفه‌ها اجتناب‌ناپذیر است مگر اینکه یک حوله ضخیم زیر خود بیندازید.

### آیا ارگاسم در خواب مضر است؟

خیلی از مردها تصور می‌کنند که ارضا شدن در خواب زیان‌آور است. اغلب آنها شنیده‌اند که از دست رفتن اسپرم، باعث ضعیف شدن جسمی آنها یا کوتاه شدن عمرشان می‌شود. اما این کاملاً نادرست است. این خواب‌ها فقط واکنش طبیعی بدن به هورمون هاست—تقریباً مثل عادت ماهیانه که در خانم‌ها روی می‌دهد.

## با خواب های جنسی آزار دهنده چه باید کرد؟

بیشتر خواب های جنسی طبیعی هستند و نباید احساس نگرانی کرد. گاهی اوقات این خواب ها فعالیت هایی در خود دارد که ممکن است تصور کنید در زندگی واقعی هیچوقت آن را انجام نمی دهید. اما اشکالی ندارد.

اما، بعضی افراد رویاهای جنسی بسیار آزاردهنده ای دارند—مثل رابطه جنسی با محارم، سکس خشن، و تجاوز. اگر این رویاها مکرراً برایتان اتفاق افتاد، احتمالاً یک دلیل روانشناسی پشت آن وجود دارد.

اگر این خواب ها ناراحتتان می کند و می خواهید دلیل آن را بفهمید، بهترین راه این است که با یک روانشناس مشورت کنید. این افراد با پیش زمینه روانکاوی خود آشنایی بیشتری با دنیای خواب دارند. اما برخی متخصصین هیپنوتیزم درمانی مهارت ویژه ای در کمک به افراد برای کنترل خواب های خود دارند و با هیپنوتیزم به آنها کمک می کنند پایان دیگری برای رویایشان بسازند تا دیگر برایشان آزاردهنده نباشد.

### روبای عشق

گاهی اوقات بعضی افراد خواب هایی می بینند که در آن فردی عمیقاً دوستشان دارد، در آغوش می گیردشان و نوازششان می کند رویاهایی که به آن صورت رابطه جنسی در آن نیست اما فرد را عمیقاً در خواب به سمت فرد مقابلش می کشاند.

این رویاها معمولاً برای فرد بسیار تکان دهنده هستند، چون معمولاً فردی که در خواب به آنها عشق می ورزیده، همسر یا شریک زندگی واقعیشان نیست.

تجربه نشان داده که این رویاها حرف های زیادی را می تواند برایشان بازگو کند. اینگونه رویاها می تواند به ما نشان دهد که ما از وضعیت کنونی زندگی خود چندان راضی نیستیم و میل و اشتیاق ما را برای یک تجربه عشقی جدید نشان می دهد که در ازدواج یا رابطه کنونیمان وجود ندارد.

اگر شما چنین خواب هایی می بینید و برایتان آزاردهنده است، بهتر است با یک مشاور خانواده مشورت کنید تا ببینید دلیل این رویاهایتان چه بوده است.

مطمئناً همه ما رویاهایی می بینیم که در آن مسائل نامتجانسی با کسانی که فکرش را هم نمی کنیم برایشان اتفاق می افتد، اما وقتی این رویاها لحظات بیداری ما را در یکی دو روز پس از آن به خود مشغول کند، بهتر است به دلیل احتمالی آن و پیامی که آن رویا می تواند برای ما داشته باشد فکر کنیم.

## خود ارضایی (استمناء) ، راه درمان و عوارض آن

### خود ارضایی چیست؟



ارضا شدن به صورت غیر عادی بواسطه تحریک مجازی توسط عکس فیلم و یا شخصیت و انجام سکس خیالی در ذهن را خود ارضایی می نامند . یکی از بارز ترین مشکلات جوانان به خصوص در ایران به علنت نیاز میل جنسی و عدم دسترسی به جنس مخالف برای ارضا شدن این گزینه پدیده خود ارضایی میباشد این پدیده در زنان ۲۰ در صد بیش از آقایان میباشد اما ضررهای وارده بر جسم و روان مردان تا ۵۰ درصد بیش از زنان می باشد بر حسب لذت و امنیت خاطر و محیا بودن محیط و سهولت انجام این عمل اعتیاد به آن بسیار زیاد می باشد و ترک آن بسیار سخت هرگونه خارج شدن اسپرم یا مایع تخاعی از آلت مردانگی بواسطه خود ارضایی باعث می شود تا انرژی زیادی از بدن به هدر رود خواب آلودگی ، احساس خستگی ، بی حوصلگی ، عدم تمرکز ذهن را می توان از مهمترین مشکلات روانی این عمل به شمار آورد .

## راه درمان:

هیچ وقت به افرادی که به عمل خود ارضایی وابسته شده اند و بارها تصمیم گرفتند که دست به این عمل نزنند پیشنهاد ترک فوری نمی دهم چون عملی نیست این یک میل است ، این قوی ترین گزینه انسان است پس به آسانی نمی توان با آن مبارزه کرد افرادی را می شناختم که بیان می کردند روزانه سه یا حتی چهار مرتبه این عمل را انجام می دهند و امروز ترک کرده اند راه درمان احتیاج به صبر و مقاومت دارد اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که روزانه این عمل را انجام می دهید برای ترک پیشنهاد می کنم روشهای زیر را به کار گیرید.

(۱) از تنها بودن خودداری کنید

(۲) اگر با نگاه کردن به اندام جنس مخالف تحریک می شوید بلا فاصله روی خود را برگردانید

(۳) از دیدن عکس ، فیلم ، تصاویر و خواندن مطالب تحریک کننده بپرهیزید

(۴) شما در یک هفته و یا حتی یک ماه نمی توانید این عادت را ترک کنید

(۵) اگر روزانه یک بار این عمل را انجام می دهید در ابتدا به جای آنکه هر روز یک بار این کار را بکنید هر دوروز یکبار این عمل را انجام دهید پس از مدت ۱۰ روز بجای انجام این عمل هر دوروز یکبار آنرا به هر سه روز یک بار کاهش دهید اینبار پس از مدت ۱۵ روز سه روز را به چهار روز و بعد از مدت ۳ هفته ۴ روز را به یک هفته برسانید به مراتب پس از مدت زمان حدود ۳ ماه از این روش می اتوانید به ترک کامل برسید

## عوارض خود ارضایی:

(۱) عوارض روحی و روانی:

این عارضه هم در مردان و هم در زنان مشترک می‌باشد زمانی که شما شخصی را در ذهن خود تجسم می‌کنید و عمل سکس را بازسازی می‌کنید به مغز یک دستور مجازی می‌دهید در این صورت مغز هم به اندامها دستور مجازی خواهد داد بلافاصله حرکت خون به قسمت‌های قابل تحریک شما زیاد می‌شود و در خاتمه که ارضا می‌شوید یک انرژی زیادی از شما بواسطه یک حرکت مجازی به هدر می‌رود به مراتب مغز به این پدیده عادت خواهد کرد و زمانی میرسد که شما فقط با ساختار مجازی ذهن خود تحریک می‌شوید و از حقیقت دور می‌شوید پس زندگی زناشویی شما به خطر خواهد افتاد، مغز شما قدرت تصمیم‌گیری خود را تا حدودی از دست خواهد داد دیر فکر می‌کنید، زود خسته می‌شوید، بی‌حوصله و عصبی، گوشه‌گیر و خواب‌آلودگی رنجتان می‌دهد، ضریب هوشی شما کاهش می‌یابد و در نتیجه توانایی مغز شما پایین می‌آید

## ۲) عوارض جسمانی:

در آقایان:

پوکی استخوان، دیسک کمر، عارضه کم‌بینی یا دوبینی، لاغری، به هم خوردن ریتم ضربان قلب، ابتلا به عوارضی همچون نارسایی قلبی و تیروئید، احساس گرسنگی، کم‌شدن آب بدن، عدم بآوری بیضه‌ها، عدم تولید اسپرم یا کاهش آن و در نتیجه کافی نبودن اسپرم برای تولید جنین و...

در خانمها:

سردرد، کم‌شدن قدرت شیردهی، لرزش انگشتان دست، کم‌بینی، درد استخوان و مفاصل، عدم باربری تخمکها، تغییر مدت زمان دوره ماهانه، انحراف استخوانها و البته تاثیر مستقیم بر روی جنین و ...

## زن ... مرد ... خود ارضائی

یکی از مواردیکه در امور جنسی کاملاً افراد را گیج و دچار استرس کرده است مورد خودارضایی می‌باشد. این عاملیست که همه از آن به عنوان یک اعتیاد نام می‌برند و آن را شدیداً پنهان میکنند در حالیکه به نظر من ۹۰٪ پسران و ۷۰٪ دختران به انجام آن مشغولند!!

در گذشته اخلاقیون زنها را عامل تحریک جنسی میدانستند و آنها را به بهانه عوامل گوناگون خانه نشین میکردند تا از جلوی چشم دور باشند ولی در مورد پسران کاری نمی‌توانستند بکنند برای همین با استفاده از دروغ سعی در شستشوی مغزی آنها میکردند و افکار پوچی را برای جلوگیری از مبادرت به این کار وارد مغز آنان مینمودند. با اینکه در علم نوین از خودارضایی به عنوان یک پدیده کاملاً طبیعی در پروسه تکاملی جنسی فرد نامیده میشود ولی متأسفانه بدلیل سانسور شدید خبری دریچه‌های اطلاعاتی کاملاً بسته می‌باشد..

مواردی همچون کاهش قوای جنسی در آینده، ضعف بینایی، لرزش دست، لاغری، گودی و سیاهی چشم، مشکل ارگاسم، مشکل در زایمان و نظایر اینها از جمله اختلالات ناشی از عمل خودارضایی می‌باشد.

بحث بر سر خودارضائی همواره وجود داشته و نظریات متعددی در این باره نقل شده اما هنوز مشخص نشده که آیا خود ارضائی باعث بروز این مشکلات می شود یا اینکه اعتیاد به آن منظور از اعتیاد اقراط در انجام این عمل است .

خود ارضایی در بعد از ازدواج بدلیل عدم رفتار جنسی مناسب صورت می گیرد و می بایست فرد را با ایجاد رویه درست زناشویی همانطوری که در مطالب قبل توضیح داده شده روال عادی بازگرداند. فرد پس از خود ارضایی خود را آدم ضعیف النفسی می یابد و تا حدودی خود را مریض و متفاوت از دیگران احساس میکند. پس از آن روزی ۶۰ بار به خود قول می دهد که دیگر این کار را نکند ولی مجدداً...!!!!!! این باعث میشود که فرد فکر کند اراده نداشته و خود را ضعیف احساس کند...

اما مواردیکه باید خاطر نشان کرد...

۱- افراط در هر چیز نتیجه ای جز ضرر ندارد. موردیکه اشکال خود ارضایی میباشد این است که شما صرفاً از نظر جنسی ارضا میشوید و سایر حواس شما مثل لامسه و غیره همچنان تشنه میباشدند. به همین دلیل خود ارضایی شما را مانند یک رابطه واقعی ارضا نمیکند و حالت آرامش روحی بعد از رابطه واقعی را به شما القا نمیکند. پس افراط در آن می تواند باعث بهم ریختگی توازن شما گردد.

۲- در زمان حالت جنسی شما برای انزال کالری زیادی میسوزانید . پس سعی کنید که حتماً بعد از آن مواد مقوی و همچنین غذای گرم بخورید

۳- قبل از خواب سعی کنید برای عدم تحریک جهاز جنسی خود را با آب سرد بشویید.

۴- هیچگاه در حالت ایستاده مبادرت به انجام این کار نکنید

۵- مواد شوینده از قبیل شامپو و صابون باعث خشکی پوست و سائیدگی میشوند و همچنین ایجاد سوزش مینمایند. از اینها استفاده نکنید.

۶- خود را تحریک به انجام این کار نکنید و سعی کنید تا زمانیکه غدد شما ترشح طبیعی نکرده و امکان برون ریزی طبیعی بوجود نیامده دست به این کار نزنید.

۷- غذاهای سرد در کم کردن التهاب شما موثرند.

۸- بعد از انزال سعی کنید حتماً ادرار کنید.

روشهای ترک خودارضائی

هیچ وقت به افرادی که به عمل خود ارضایی وابسته شده اند و بارها تصمیم گرفتند که دست به این عمل نزنند پیشنهاد ترک فوری نمی دهم چون عملی نیست این یک میل است ، این قوی ترین غریزه انسان است پس به آسانی نمی توان با آن مبارزه کرد افرادی را می شناختم که بیان می کردند روزانه سه یا حتی چهار مرتبه این عمل را انجام می دهند و امروز ترک کرده اند راه درمان احتیاج به صبر و مقاومت دارد اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که روزانه این عمل را انجام می دهید برای ترک پیشنهاد می کنم روشهای زیر را به کار گیرید.

(۱) از تنها بودن خودداری کنید

(۲) اگر با نگاه کردن به اندام جنس مخالف تحریک می شوید بلا فاصله روی خود را برگردانید

(۳) ار دیدن عکس ، فیلم ، تصاویر و خواندن مطالب تحریک کننده بپرهیزید

۴) شما در یک هفته و یا حتی یک ماه نمی توانید این عادت را ترک کنید

۵) اگر روزانه یک بار این عمل را انجام می دهید در ابتدا به جای آنکه هر روز یک بار این کار را بکنید هر دوروز یکبار این عمل را انجام دهید پس از مدت ۱۰ روز بجای انجام این عمل هر دوروز یکبار آنرا به هر سه روز یک بار کاهش دهید اینبار پس از مدت ۱۵ روز سه روز را به چهار روز و بعد از مدت ۳ هفته ۴ روز را به یک هفته برسانید به مراتب پس از مدت زمان حدود ۳ ماه از این روش می اتوانید به ترک کامل برسید

## عوارض استمنا (خود ارضایی) چیست مقاله تکمیلی؟

پس از درج مقاله ای تحت عنوان خود ارضائی و عوارض آن و روش ترک آن در آرشیو وبلاگ همچنان ایملیها و سوالات زیادی راجع به اعتیاد به خود ارضایی برای ما ارسال می گردد که ناچارا اینبار از منابع خارجی استفاده کردیم و از مقالات ترجمه شده در سی دی آموزشی این مقاله را بریا شما انتخاب کردیم . اعتیاد به خودارضایی یک عمل ویران کننده روحی ، جسمی و جنسی است حال جای تعجب است که با توجه به گفته های بزرگان علم پزشکی در همایش ۲۵ سپتامبر ۲۰۰۷ توسط دکتر رابرت شوخ آلمانی و همچنین گفته های دینی چرا برخی افراد یا سایتها بحث استشهاد و استمنا را ترفیق می کنند و از آن به صورت عملی مفید یاد می کنند توجه داشته باشید بحث ما اعتیاد به خود ارضایی است ( یعنی انجام مکرر عمل خودارضایی) .

بزرگترین عارضه آن افسردگی-بد بینی و گوشه گیری و احساس پوچی ست. زیرا بزرگترین مزیت سکس احساس پذیرفته شدن می باشد که فرد را ارضا می کند که در خود ارضایی ایجاد نمی شود . افراد جلقی افرادی بی اراده-تنبل-کمر و -تندخو - خودخواه بدبین عبوس هستند و قدرت سازش با مردم را ندارند. اما در پسران عوارض آن به صورت افراطی عبارتند از :

۱-ضعف بینایی ۲-قوس کمر ۳- سیاهی افتادن دور چشمها ۴-ضعف عمومی و .....۵- استمنا باعث انزال زودرس در آینده می گردد. ۶-دفع بی اختیار منی ( اسپرماطوره) ۷-احتلام مکرر ( خروج منی هنگام خواب به طور غیر ارادی بیش از حد معمول ) اما راه ترک این عمل عبارتند از : راههای موقت :

۱- ورزش بسیار بسیار سنگین تا سر حد خستگی

۲- روزه گرفتن ( عدم مصرف غذاهای محرک مثل شکلات و موز و ...قبلا در ضعف جنسی توضیح دادم) ۳- عدم مشاهده فیلمها و عکسهای سکسی و محرک ۴- عدم خواندن داستانهای پورنوگرافی ۵- پر هیز از تنهایی

۶- ایجاد یک رابطه عشقی شدید با جنس مخالف

۷- پر کردن کامل وقت خود تا جایی که وقت بیکاری برای خیالپردازی نماند

۸- عدم معاشرت با دوستانی که فکر و ذکرشان سکس است .

۹- عدم تمرکز و اختلاط بر روی اندامهای بانوان و یا پر هیز از صحبت کردن شهوت آمیز با جنس مخالف... راه های دایم : یگانه راه دایم ترک استمنا ازدواج از نوع دایم یا موقت است به طوری که سکس منظم داشته باشید . بعد از سکس منظم به ندرت می

توانید خود را متقاعد کنید که سمت چنین اعمالی بروید. در پاسخ سوال چهارم که خانم محترم مطرح کرده اند عرض نمایم که دو احتمال وجود دارد:

۱- احتمال قویتر آن که شوهر شما شدیداً به استمنا خو گرفته و مقاربت وی را ارضا نمی کند و در حین مقاربت در فکر و خیال سیر می کند...

۲- احتمال ضعیفتر آن که شما قادر به ارضای کامل وی نیستید که البته با توجه به این که گفته اید خیلی شهوتی هستید تقریباً منتفی است مگر آن که خیلی زود ارگاسم شوید. در مورد سوال بعدی شما نیروی جنسی بله به ژنتیک خیلی وابسته است. معمولاً زنان عرب و همچنین زنان شمال ایران و نیز زنان با پوست تیره شهوت بیشتری دارند. البته تغذیه و عوامل روحی و روانی-امنیت فکری و رضایت از زندگی و منظم بودن عادت ماهیانه نیز بسیار موثرند. در مورد شوهرتان هم سعی کنید علت این امر را از وی جویا شوید و به وی بیشتر محبت کنید در سکس سعی کنید مانند ستاره های سکسی در فیلمها عمل کنید تا ایشان شما را با هنرپیشه های سکسی خیالی ذهنش تعویض کند. با عنایت به مباحث مذکور وظیفه همه جوانان جامعه عزیزمان است که به سکس اهمیت خاصی در زندگی خود قایل شده و آن را با احساس تلفیق نموده و لذت سکس توام با عشق را چشیده تا زیر بنایی باشد برای ارتقای خود و ایران عزیزمان باشد.

## تاثیرات منفی و مخرب تماشای تصاویر و فیلمهای غیر اخلاقی

آیا دیدن فیلمهای غیر اخلاقی یک کلاس آموزشی برای رابطه جنسی ما در آینده با همسرمان است؟

هر فیلم از چند بخش تشکیل شده یک فیلمنامه یک کارگردان چند بازیگر و تصویر بردار و ... و البته در کنار همه اینها یک منشی صحنه نیز وجود دارد. امروز قصد باز کردن تصاویر پشت صحنه فیلمهای غیر اخلاقی رو دارم همان فیلمهایی که برای اکثر جوانان یک الگوی اساسی برای سکس شده فیلمهایی که عموماً ساخته و تولید کشورهای اروپایی همچون فرانسه ایتالیا و ... میباشد البته برخی کشورهای عربی نیز به این سمت و سو کشیده شده اند. اما بهتره بدانید که ساخت اینگونه فیلمها هم همان ابزارهای سایر فیلمها را نیاز دارد یک فیلمنامه تهیه می شود و نقش آفرینان این فیلمنامه در سکانسهای مختلف باید صدا و حرکاتی که در فیلمنامه درج شده را به اجرا بگذارند شاید به نظر شما در اینگونه فیلمها دو نفری که در حال انجام رابطه جنسی هستند واقعا دارند این رابطه را بر حسب میل خود انجام میدهند اما بهتره سری به پشت صحنه این فیلمها بزنید که برای گرفتن یک صحنه تحریک امیز برداشتهای مختلفی انجام میگردد شاید طرفین ۳ روز برای ساخت یک رابطه جنسی باید تلاش کنند تا مطابق فیلمنامه پیشروی کنند و وقتی از یکی از بازیگران مشهور مرد اینگونه فیلمها سوالی پرسیده شد که آیا واقعا انجام حرکات بر عهده شماست در پاسخ گفت حتی کوچکترین حرکت و حرفها و حالات در فیلمنامه قید شده و مگر با نظر کارگردان در صحنه یا فیلمنامه تغییری ایجاد شود و ما فقط بازیگریم در حین انجام فیلم گاهی مجبوریم مواد غذایی یا پروتئینی خاصی مصرف کنیم مدام برداشتهای مختلف گرفته میشود و من فکر میکنم بازیگری در اینگونه فیلمها سختتر از سایر فیلمهاست. جالبتر اینکه پخش اینگونه فیلمها برای شبکه های داخلی اصلی ممنوع میباشد و تنها شبکه های خصوصی یا محلی مجاز به پخش اینگونه تصاویر هستند و البته شبکه های ماهواره ای محدودیتی ندارند.

بر میگردیم به ایران اگر از یک مرد ایرانی یا یک زن ایرانی بپرسیم در سکس چه کارهایی انجام میدهند به زور ۴ تا حرکت جنسی و حالت سکسی رو که یا تو گوشی موبایل دیده یا از فیلمهای غیر اخلاقی و اینترنت دیده نام میبره و در همین حدم

خودش رو راضی نگه میداره اما در همان کشورهایی که این فیلمها ساخته میشود فیلمهای آموزشی نیز ساخته میشود . سازندگان این فیلمها فقط به دنبال کسب تجارتي سودمند هستند و انحرافات فکري ديگر جوامع پس تماشای فیلمهای غیر اخلاقی را به منظور آموزش سکس برداشت نکنید .

تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد با دیدن فیلمهای غیر اخلاقی تحریک می شوند که البته اگر یکبار پشت صحنه ای از این فیلمها ببینند ديگه تحریک نمی شوند چون میدانند که همه صداها حالات و حرکات بر اساس فیلمنامه پیش روی میکند و وقت فردی تحریک شود هورمونهای جنسی آن برانگیخته میشود در این صورت عطش جنسی آنها بیشتر میشود تماشای مکرر این تصاویر بر روح و روان انسان تاثیر گذار است چرا که وجود غریزه جنسی عاملیست طبیعی و البته مقدس اما با تماشای اینگونه تصاویر تنها باعث تحریک قوای جنسی خود شده ایم و نهایتاً به دنبال تخلیه و آزاد سازی غریزه خود میرویم تاثیرات روانی این اینگونه تصاویر برخی مواقع به قدریست که میتواند انسان را از خود بیخود کرده و نهایتاً پدیده تجاوز و یا روابط نامشروع در جامعه گسترش یابد .

سخن آخر

غریزه جنسی در سنین جوانی بسیار غریزه قوی میباشد و مبارزه با آن و یا خویشتن داری بسیار سخت میباشد اما اگر واقعا در شرایطی به سر میبرید که قادر نیستید غریزه جنسی خود را تخلیه کنید چرا کاری کنیم که عطشمان بستر شود ؟ مثل این میمونه که ما گرسنه باشیم و دسترسی به هیچ غذایی نداشته باشیم اما مدام به فکر مثلاً یک غذای لذیذ باشیم و بگوییم اگر این غذا اینجا بود چه خوب می شد اگر اینکارو بکنیم باعث شدیم تا گرسنگی بیشتر بر ما فشار بیورد . موفق و پاینده باشید

## استمنا یا اونانیسم یا ماستور باسیون یا خود ارضایی :

ارسال مقاله از داود خداپرست منبع پایگاه پزشکان بدون مرز  
استمنا یا اونانیسم یا ماستور باسیون یا خود ارضایی یا به اصطلاح عوام جلق عبارت است از سکس با خود تا سر حد ارضاء شدن که بیشتر توام با خیال بافی صورت می گیرد . خود ارضایی در قبل از ازدواج یک امر طبیعی و بدلیل کمبود رابطه جنسی میباشد و در نزد هر دو جنس شایع است . نوجوان و جوان مدتی بعد از بلوغ کم کم تحت فشار جسمی قرار خواهد گرفت و حتی در صورت عدم اقدام به این مورد در هنگام خواب تخلیه و ارگاسم صورت خواهد گرفت . لازم به ذکر است زمان اولین خود ارضایی در افراد مختلف گوناگون است و حتی خود ارضایی در کودک ۲ ساله نیز گزارش شده است . انسان تنها موجودی نیست که خود ارضایی می کند، و در میمونها نیز این مورد مشاهده شده است

خود ارضایی در بعد از ازدواج :

خود ارضایی در بعد از ازدواج بدلیل عدم رفتار جنسی مناسب زوجین صورت می گیرد و می بایست فرد را با ایجاد رویه درست زناشویی به روال عادی بازگرداند. البته در زمان بارداری و در هفته های آخر بارداری نیز خود ارضایی در مردان دیده می شود. حالات روحی افراد بعد از خود ارضایی:

فرد پس از خود ارضایی خود را آدم ضعیف النفسی می یابد و تا حدودی خود را مریض و متفاوت از دیگران احساس میکند. پس

از خود ارضایی بارها به خود قول می دهد که دیگر این کار را نکنند ولی مجدداً تکرار می گردد! این امر باعث می شود که فرد فکر کند اراده نداشته و خود را ضعیف احساس کند. بعضی افراد بعد از خودارضایی بستگی به نوع تربیت و اخلاقیات خود دچار عذاب وجدان نیز می گردند.

معایب خود ارضایی چیست ؟

۱- مسائل روانی اگرچه این مسئله بصورت عیب فیزیکی برای این مورد گنجانده نشده است ، اما به هر حال خود ارضایی تحت تاثیر مسائل فرهنگی ، دینی ، اجتماعی و فردی دچار نا بسامانی هایی در این زمینه گردیده . بطور کلی کودک از ابتدا شدیداً تحت تاثیر فشار مستقیم والدین خود قرار می گیرد . چه در زمانی که بطور ساده و از روی حس کنجکاوی خود، برای شناسایی اندامهای بدن خود به آنها دست می زند و چه در زمانی که بزرگتر شده و در ضمیر شخصی خود بدنبال حل معمای آفرینش و جنسیت است ، و چه در وقتی که بالغ شده و تحت تحریکات جنسی بسر می برد . والدین همانطور که گفتم به هیچ عنوان به این مسائل بصورت ساده نگاه نمی کنند و عادت دارند بی مورد همه چیز را در کثیف ترین وضعیت موجود آن در نظر بگیرند ! به هر جهت کودک در خارج از خانه همه چیز را می آموزد و هرگز خود را معطل فیلتر خانواده نمی کند . البته اصلاً عنوان نمی کنم که حریم رفتاری خانوادگی شکسته گردد و همه چیز بصورت عربان در آن به تصویر کشیده گردد . بلکه عنوان می کنم حریم فردی هر شخص محترم شناخته شود و بی مورد وارد آن نشوند . از طرف دیگر نگرانی والدین صرفاً بخاطر نا آگاهی از میزان و چگونگی عملی است که انجام می گردد . اعتیاد به هر چیزی می تواند اثرات مخرب داشته باشد . اما در حقیقت مسئله شناسایی اعتیاد داشتن به چیزی آنهم توسط والدین باز هم در حریم فردی افراد طبقه بندی می گردد و نباید وارد آن گردید .

احکام و قوانین شرعی اسلام در مورد عمل استمناء یا خود ارضایی

از نظر اسلام استمناء ( خودارضایی) یکی از گناهان کبیره به حساب می آید مطمئناً هر آنچه از نظر اسلام نقض شده باشد از نظر جسمانی یا روحی برای انسان مضر بوده و هست کما اینکه امروزه علم پزشکی و روانشناسی به این مهم دست یافته که اعتیاد به خودارضایی یک عمل ویرانگر میباشد. از نظر اسلام هر نوع رابطه جنسی فقط و فقط مابین زوجین تعریف شده که باز هم امروزه ثابت شده افرادی که رابطه جنسی را با افراد مختلف تجربه کرده اند در زندگی زناشویی خود در این زمینه دچار مشکل های جدی شده تا جایی که زندگی مشترک آنها به جدائی ختم گشته پس عمل خود ارضایی هم که به نوعی یک رابطه جنسی یکطرفه میباشد گذشته از اینکه گناه کبیره محسوب می شود بسیار بسیار مخرب میباشد.

**اعتیاد به خود ارضایی :**

حال اگر خودارضایی در فرد خارج از کنترل گردد و مثل بعضی افراد مدام مشغول انجام این عمل باشید ، مسلماً این سبک محاسبه شده توسط بدن به هم خواهد خورد. آسیبهایی که بشما میزند بخاطر عدم دریافت کالری و از سوی دیگر سوزاندن کالری ذخیره شده بدن ، می تواند شدید باشد . لاغری و حتی چاقی مزمن برای شما به ارمغان بیاورد . یا کلاً هر اختلالی را در بدن شما تولید کند . به اندامهای تناسلی ضربه وارد کند . آنها را تحلیل ببخشد . خروج منی در آقایان و عدم ادرار و در نتیجه باقی ماندن بخشی در لوله خروجی آلت باعث عفونت در دراز مدت گردد . تخلیه عروقی بدن و شدت گرمایی بالای آن در صورتی که شستشو را رعایت نکنید می تواند باعث ناراحتی های پوستی گردد . مسئله زود انزالی را برای شما به ارمغان بیاورد که توضیح لازمه آن را اینجا دادم . می توانید مطالعه کنید . به پروستات شما ضربه بزند . دچار ضعف بدنی گردید . (ضعف بدنی بخاطر کالری سوخته شده) و کالری لازمه به سلولهای ضعیف و حساس از قبیل آنهایی که در چشم وجود دارند نمی رسد و به

آنها آسیب برساند. بسادگی دچار دردهای کمر گردید. فاصله بین مهره ها را از ماده لازمه و نرم کننده خالی کنید از طرف دیگر سکس امری روانی و لازم برای شرکت تمام اعضای بدن میباشد: در خود ارضایی بطور مثال بخش لامسه چندان مورد توجه قرار نمی گیرد. در نتیجه نمی تواند به هیچ عنوان جایگزین سکس گردد. اشکال این مسئله این است که زمانی که تمام اعضای بدن شما (مثل زمان سکس) مورد تخلیه قرار نگیرد، شما آنها را تشنه کردید و به آن پاسخ ندادید! مانند آب شور به فرد تشنه. در نتیجه تخلیه شده اید اما کامل خیر! در مواقع بحرانی از تحریک تخلیه به این صورت همانطور که در قسمت بالا مقاله گفتم دارای مزایا می باشد اما در حالت معمول که فرد از روی بیکاری یا یک تحریک قابل کنترل و یا هر مورد دیگری، بی جهت بدن خود را فعال می کند، باعث می گردد که اقدام به انجام به این عمل را بالا ببرد و در روز به چندین دفعه برساند. در نتیجه آسیبهها کاملاً تشدید شده و مشخص است.

### خود ارضایی خوب است یا بد؟

خود ارضایی مثل هر چیز دیگری دارای فایده و ضرر است. پر واضح است که اگر از چیزی درست استفاده نکنید قادر است بشما ضربه وارد سازد. استفاده نا مربوط از این امکان و ایجاد شرایط خارج از وضعیت معمول آن، می تواند مثل سایر چیزها به هر فردی لطمه وارد سازد.

### پیامدهای خودارضایی که بصورت اعتیاد و بیش از حد باشد:

#### ۱. مرحله مشکل ساز (Problematic)

در افرادی که مدتی است گرفتار خودارضایی بیمارگونه و به شکل اعتیاد شده اند (روزانه بیش از ۱ تا ۲ بار)، زودرس ترین عوارض ناشی از خودارضایی بسیار زیاد عبارت است از:

- الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)،
- ب. عدم تمرکز حواس (Lack of concentration)،
- ج. ضعف حافظه (Poor memory)،
- د. استرس و اضطراب (Stress/Anxiety).

#### ۲. مرحله گرفتاری شدید (Severe)

بروز علائم زیر در فرد گرفتار، نشان دهنده آن است که شدت ابتلای وی یا مدت آن بیش از مرحله اول است و فرد حتی در روز ۳ تا ۴ بار استمناء می کند و در نتیجه عوارض شدیدتری ظاهر شده است:

- الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)،
- ب. نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی (Mood swings)،
- ج. حساسیت بیش از حد و زودرنجی (Irritability)،
- د. کمردرد (Lower back pain)،
- ه. نازک شدن موها (Thinning hair)،
- و. ناتوانی جنسی زودرس در جوانی (Youth impotence)،
- ز. بی خوابی یا بد خوابی و مشکلات مشابه (Insomnia/Sleep problem).

#### ۳. مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد (Addictive)



بروز علائم زیر در فرد گرفتار، نشان دهنده آن است که شدت ابتلای وی یا مدت آن بیش از مرحله دوم است و فرد حتی در روز ۵ بار استمناء می کند و در نتیجه عوارض بسیار شدیدتری ظاهر شده است:

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)،

ب. ریزش شدید موها (Severe hair loss)،

ج. تارشدن دید چشم‌ها (Blurred vision)،

د. وز وز گوش (Buzzing in the ears)،

ه. انزال زودرس و غیرارادی یا خروج منی به صورت قطره قطره (prematurelyEjaculation)،

و. درد کشاله ران و ناحیه تناسلی (Groin/Testicular pain)،

ز. دردهای قولنجی در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه (tail bonePain or cramps in the pelvic cavity or )

در دانش پزشکی، روند پیدایش علائم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه‌های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر یک بیماری بسیار مهم است و می‌تواند پزشک را در تشخیص و درمان بهتر بیماری و مریض را در پیشگیری کمک کند. به این دلیل مناسب است درباره نحوه پیدایش برخی از عوارض خود ارضایی که در به آن اشاره شد بیشتر به آن توضیح داده شود تا خواننده عزیز با روند پیدایش این عوارض، یا به اصطلاح پاتوفیزیولوژی (Pathophysiology) آن آشنا شود.

#### ۱. خستگی و کوفتگی:

انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم یا اوج لذت جنسی)، باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن (ماده اصلی لازم برای تولید انرژی عضلانی) می‌شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است. در خودارضایی بسیار زیاد و بیمار گونه، به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات به سرعت تمام می‌شود و خستگی و کوفتگی همیشه از عوارض بدیهی آن است.

#### ۲. ریزش مو:

خودارضایی شدید و بیمارگونه به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می‌کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی، تستوسترون به دی هیدرو تستوسترون (DHT=Dihydrotestosterone) می‌شود که از عواقب بالا بودن ماده DHT در خون، ریزش موها و تاسی و بزرگ شدن پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است.

۳. خود ارضایی مکرر و بیمار گونه و اعتیادی باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه آستیل کولین (Acetyl Choline) از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد که این خود باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس پرتی (Absentmindedness)، کمی حافظه (Memory)، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می‌شود. تمام این علامت‌ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول‌های عصبی رد و بدل می‌شود و انتقال پیام‌های مختلف را بر عهده دارد.

برخی نیز بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در انزال‌های مکرر در یک روز، تخلیه شده و هدر می‌رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA (هسته ۳۰۰-۴۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RNA آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لسیتین (Lecithin)، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و... است. این ذخایر عظیم انرژی - که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد - بیهوده و به طور مکرر از بدن خارج می‌شود و هر کدام عوارضی را به دنبال

می‌آورند.

برای مثال از آنجا که سلول‌های خونی و پلاکت‌ها در مغز استخوان‌ها تولید می‌شود و به تکامل نهایی می‌رسد و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است؛ در افراد گرفتار خودارضایی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول‌های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. نیز دفع فسفر و لیستین بیش از حد از طریق انزال‌های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد می‌شود که مواد حیاتی برای سلامتی سلول‌های عصبی هستند و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و ... بروز خواهد کرد.

آسیب‌های روحی و روانی

ضعف حافظه و حواس پرتی، اضطراب، منزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت نبردن از زندگی، پرخاشگری، بداخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان برون‌دادهای روانی و روحی خودارضایی بیمارگونه و به شکل اعتیادی است. شرح پاره‌ای از این موارد در مباحث گذشته روشن شد.

### آسیب‌های اجتماعی :

ناسازگاری خانوادگی، بی‌میل شدن به همسر و ازدواج ، ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر(استمناء بعد از ازدواج)، احساس طرد شدن، از بین رفتن عزت، پاکی، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن از زندگی مشترک جهت آگاهی بیشتر

### راه‌های درمان برای اعتیاد به خود ارضایی بیمار گونه :

۱. نخستین گام برای درمان خود ارضایی بیمار گونه ، اعتقاد و ایمان به درمان‌پذیری آن و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه و ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی نیازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحیح و به کارگیری دقیق دستورها است. البته ترک اعتیاد و عادت نامطلوب، در زمان کوتاه بدون راهنمای کارآموده و دلسوز، امکان ندارد. از همه اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق بر خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد.

بنابراین بیمار اگر بخواهد، می‌تواند بر بیماری اش غلبه کند و جمله معروف «خواستن توانستن است»، عین حقیقت است. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد؛ به عبارت دیگر، اراده تقویت شدنی و پرورش یافتنی است و راه پرورش و تقویت آن این است که برخلاف میل خود، اندک اندک به مقابله با ایک اعتیاد برخیزد تا پس از مدتی لذت توانستن را بچشد

۲. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوئید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است ویکتور پوشه - روان شناس فرانسوی - می‌گوید: افراد مبتلا به این استمناء بیمار گونه و اعتیادی ، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

"پل ژاگو" بر آن است که: «تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است»

۳. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

۴. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب گردد.
۵. از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود.
۶. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.
۷. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ، گوشت قرمز و غذاهای پرچرب - اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.
۸. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.
۹. از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز شود (به خصوص شب‌ها و قبل از خوابیدن).
۱۰. از دست‌ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست‌ورزی کرد!
۱۱. هرگز نباید به رو خوابید.
۱۲. به منظور تخلیه انرژی - زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.
۱۳. برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و ... پر کند.
۱۴. سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید.
۱۵. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در برنامه های جمعی بسیار مفید است.

منبع پایگاه پزشکان بدون مرز

## آیا خودارضایی عامل اصلی بروز مشکلات جنسی ماست؟

یکی از سوالات بسیار شایعی که در حال حاضر در جامعه ما مطرح است تحقیق در مورد مسئله "خودارضایی" است. در واقع در حال حاضر سردرگمی عمیقی از نظر درست بودن یا نبودن انجام خودارضایی در ذهن بسیاری از افراد جامعه وجود دارد. سوالات بسیار زیادی در این زمینه مطرح شده است، سؤالاتی که با مراجعه به پژوهشگران زمینه های مختلف علوم تجربی و انسانی با پاسخ های متفاوتی روبرو شده است. بعضی ها با خودارضایی موافق اند و معتقدند هیچ دلیل علمی برای خودداری از آن وجود ندارد. بعضی دیگر بشدت با آن مخالفند و سعی میکنند دیگران را به خودداری از آن تشویق کنند. بعضی دیگر با خودارضایی مشروط موافقت و بعضی دیگر خودارضایی را تنها محدود به شرایط خاص (و بخصوص عدم دسترسی به همسر) مجاز می شمارند. بعضی معتقدند خودارضایی با مشکلات جسمی و روحی زیاد و متنوعی همراه است. بعضی فکر میکنند خودارضایی هیچ عارضه ای ندارد. واقعاً کلاف سردرگمی است. اما همه در یک چیز اشتراک نظر داریم: همه ما این کار را میکنیم، فقط نمیدانیم بعدش چه بلایی به سرمان می آید؟! (که به هر حال چندان تفاوتی در اصل انجام کار نمیکند چون به هر حال کار خود را می کنیم). حالا تا وقتی مسئله شخصی است "این موضوع به خودمان ربط دارد" اما وقتی دارای همسر رسمی هستیم واقعاً معلوم نیست واکنش همسرمان به این امر چیست و این دفعه دیگر واقعاً نمیدانیم بعدش چه بلایی به سرمان می آید؟! (فیلم زیبایی آمریکایی را دیده اید؟ ظاهراً نظر همه خانمها بر این است که سرنوشت شوم آقای برن هام- با بازی کوین اسپسی- لیاقت همه مردانی است که کنار همسرشان اقدام به آن جور کارها میکنند!) شاید بد نباشد اینجا- بصورت پرسش و پاسخ- بدنبال پاسخی برای برخی از سوالات شایع در مورد خودارضایی باشیم.

۱. آیا خود ارضایی از نظر علمی برای انسان عارضه یا خطری ندارد؟

خودارضایی در میان مردان امر کاملاً شایعی است (بیش از ۹۰ درصد از مردان در طول زندگی حداقل یک بار اقدام به خودارضایی کرده اند) که به اعتقاد بعضی علامت سلامت جنسی یک مرد (و البته یک زن) بشمار میرود. فرهنگ و مذهب ۲۰۰۰ ساله یهودیت و اسلام بشدت افراد را از ریختن آب منی به خارج از رحم زنان (که شامل خودارضایی هم میشود) نهی کرده است. (در واقع آنچه در اسلام منع شده است نه لذت بردن از خود، که ریختن آب منی به بیرون بوده است. در واقع تا آنجا که من یادم است هیچ اظهار نظر مخالفی در مورد خودارضایی خانمها وجود نداشته است) وجود چنین فشار فرهنگی - مذهبی ریشه داری باعث شده است تا در میان مردم شایعات فراوانی در مورد عوارض ناشی از خودارضایی شکل بگیرد. شایعاتی مانند احتمال کاهش بینایی و کوری - ضعف عمومی قوای جسمانی - غش و دیوانگی - و موارد بسیاری مانند آن. تقریباً اغلب افرادی که بطور مرتب خودارضایی میکنند، سعی میکنند در اولین برخورد با علائم یک اختلال، آن را به موضوع خودارضایی خود نسبت دهند. ظاهراً هنوز دلایل علمی قاطعی به نفع این شایعات یافت نشده است و از آن طرف مزایای بسیاری چون امکان تقویت تخیلات و توانایی و اعتماد به نفس جنسی و همینطور کاهش تنشهای روحی و جنسی افراد، برای آن برشمرده شده است. شاید متعجب بشوید از اینکه بدانید یکی از روش های موفق درمان زودارضایی مردان نوعی خودارضایی هدایت شده است (البته با روش و جزئیات خاص خود). یکی از دوستان سوال میکرد آیا نبود دلیل علمی دال بر عارضه دار بودن خودارضایی دلیل بر بی خطر بودن آن است؟ پاسخ این است که با توجه به اصل برائت در زندگی روزمره وقتی دلیلی بر خودداری از انجام کاری وجود ندارد واقعاً اجازه داریم که آن را انجام دهیم (البته میل خودتان است. سوءتفاهم نشود من اصراری ندارم).

۲. آیا خودارضایی یک فعالیت جنسی طبیعی است؟

با رسیدن زمان بلوغ و افزایش سطح هورمون های جنسی و بروز صفات ثانوی در اندام های تناسلی، کنجکاوای های جنسی نیز افزایش می یابد. این نوجوانان هرچند از لحاظ عملکردی دارای توانایی داشتن رابطه جنسی و نزدیکی با جنس مخالف اند، بدلیل مخالفت ها و فشارهای محیطی از این کار بازداشته میشوند. تجمع این فشارهای درونی غریزی باعث چاره جویی فرد و یافتن راهی برای تخلیه این تنشهای جنسی است. در این زمان خودارضایی اغلب ساده ترین راه برای فروکش کردن این هیجانات است. در این بین پسرها زودتر و بیشتر از دخترها اقدام به خودارضایی میکنند (که با توجه به اختیارات و آزادی های بیشتر آنها در جامعه چندان هم دور از انتظار بنظر نمیرسد). هرچند بسیار دیده شده است که دختران و پسران از سنین پایین تر هم اقدام به خودارضایی کنند (بارها دخترخانم هایی با من صحبت کرده اند که به یاد داشتند از سنین ۴ یا ۵ سالگی اقدام به خودارضایی میکردند)، تفاوت عمده خودارضایی در سن بلوغ در حضور تخیلات جنسی غنی و متنوع است. این تخیلات جنسی نقش مهمی در شکل دادن هویت جنسی فرد دارد، در پناه این تصورات وی میتواند در یک محیط شبیه سازی شده به تمرین نقش جنسی خود در رابطه با جفت احتمالی بپردازد. نوع و محتوای این تخیلات در دو جنس کمی متفاوت است. در مردان تصورات جنسی بیشتر شامل زنان برهنه و رفتارهای جنسی آلت محور است. در دخترخانمها این فضا بیشتر شامل صحنه هایی است که در آن مرد مورد علاقه اشان در موقعیت های عاشقانه ای مانند طبیعت دور از غوغای انسانی، به شدت به آنها ابراز عشق و عاطفه میکند. بوسه و نوازش جزء مهم این صحنه ها را تشکیل میدهد. بنابراین در این دوران خودارضایی یک مرحله میانی در شکل دادن هویت و توانایی های جنسی فرد را تشکیل میدهد. در بزرگسالی نیز خودارضایی (به دور از احساس ترس و گناه و تشویش) نقش مهمی در کاهش تنشهای درونی (اعم از جنسی و غیر جنسی) بعهده دارد. هنگام خشم و ترس و ناراحتی های درونی معمولاً خودارضایی یک واکنش دفاعی برای برگشت به تعادل روحی ابتدایی به شمار می رود. اما در مورد کلمه طبیعی بودن. راستش را بخواهید من با این کلمه "طبیعی" مشکل دارم و فکر میکنم در جامعه یک معنای روشن و مشخصی ندارد. اگر طبیعی را به معنای سالم بگیریم پاسخ مثبت است. از نظر من بعنوان یک سکسولوژیست، خودارضایی در کل یک فعالیت جنسی سالم است. اما کامل نیست ناقص است، چون بدون حضور فیزیکی جفت (= پارتنر) صورت میگیرد و مانند آن هم ارضاء کننده نیست چون حواس پنجگانه کارایی واقعی لازم در افزایش تحریکات حسی را ندارند. فقط تجسم و تصور است که

وارد میدان میشود. برای توضیح بیشتر باید دقت کرد که خودارضایی هم مانند بقیه فعالیت های جنسی اگر در شرایط نامناسبی انجام شود یک فعالیت جنسی ناسالم است که با عوارض بعدی همراه خواهد بود (مثلاً در شرایط ترس و اضطراب و عجله و هیجان شدید و احساس گناه) و این مسائلی است که خیلی ها نمیتوانند از هم جدا کنند و خیلی سوال میشود. در مورد تعداد و مدت خودارضایی نمیتوان هیچ چهار چوب مشخصی بعنوان محدوده نرمال تعیین کرد. تعیین اینکه چه موقع میتوان با قاطعیت اظهار نظر کرد که فرد بصورت افراطی معتاد به خودارضایی شده و باید به فکر چاره بود همیشه هم آسان نیست. یک معیار خوب این است که اگر خودارضایی به قدری افزایش یابد که زندگی روزمره فرد را مختل کند باید برای تعدیل آن چاره اندیشید (گاهی گزارش شده که یک فرد ممکن است تا روزی ۲۰ بار اقدام به این کار بکند).

۳. آیا خودارضایی باعث بی نیازی از روابط جنسی طبیعی بین زن و مرد میشود؟ آیا خودارضایی برای کسی که همسر دارد درست است؟

در واقع خودارضایی بعنوان جایگزینی برای روابط جنسی طبیعی با جنس مخالف تصور نمیشود. و این دو معنی دارد اول اینکه اگر کسی خودارضایی میکند بی نیاز از (و یا لزوماً بی توجه به) یک رابطه جنسی با جنس مخالف نیست و معنی دوم اینکه رابطه جنسی دوطرفه زن و مرد هم به معنی لزوم کنار گذاشتن خودارضایی نیست. اگر ما چنین نگرشی را بپذیریم هیچ ترسی از انجام خودارضایی حتی در کنار همسرمان نخواهیم داشت. خودارضایی فرآیند لذتبخشی است که میتواند (در کنار و) علاوه بر معاشقه و نزدیکی دوطرفه انجام شود. هستند افرادی که این کار را در کنار همسرشان انجام داده اند و بدون واکنش بدی از آن لذت برده اند. نکته قابل توجه این است که خودارضایی خانم ها یکی از مهمترین موضوعات فیلم های جنسی تحریک کننده آقایان را تشکیل میدهد و برای بسیاری از آقایان خودارضایی همسرشان بسیار لذتبخش و تحریک کننده است. اما علت مخالفت بسیاری از خانمها با خودارضایی شوهرشان (بعنوان یک توهین بزرگ) شاید نگرانی از این باشد که خودارضایی بتدریج جایگزین روابط عاطفی - جنسی با او شود. برای آنها خودارضایی شوهر نشانه پایان دوره جذابیت های جنسی زنانه است. خودارضایی شوهر با این دید بسیار غم انگیز و دردناک بنظر میرسد و نشان از احتمال جدایی و عوارض ناشی از آن خواهد بود. خشم و تعارضات درونی و عدم ارتباط کلامی میتواند تشدید کننده چنین حسی شود. از آن طرف باید توجه داشت که در دعوای خانوادگی بسیار پیش می آید که شوهر آگاهانه برای تنبیه همسرش در کنار او اقدام به خودارضایی میکند. یک فرآیند شرطی شدن منفی که باعث تشدید احساس بد نسبت به خودارضایی خواهد شد. بنابراین در تکمیل سخن اولم، خودارضایی مرد و زن اگر جایگزین رابطه جنسی طبیعی شود بعنوان یک مشکل باید مورد بحث و بررسی قرار گیرد در غیراینصورت خیر. (فکر میکنم این به نظر آنهایی که نگرانند ممکن است خودارضایی جای یک رابطه جنسی ارضاء کننده دونفره را بگیرد نزدیک میشود نه؟) اما به هر حال نظر جامعه ممکن است جز این باشد. در یک مطالعه توسط Dr. Archibald Hart که در کتابی به نام "The Sexual Man" منعکس شد، بنا به یک بررسی روی ۶۰۰ آمریکایی مسیحی، با وجودیکه حدود ۶۱ درصد از مردان متأهل اقدام به خودارضایی میکردند و بیش از ۹۰ درصد از این افراد از این مسئله احساس گناه نداشتند، تنها ۱۳ درصد از مردان متأهل خودارضایی را یک "عمل طبیعی" (نرمال) تلقی میکردند. بنا بر این گزارش بیش از ۸۰ درصد از این مردان متأهل، در حد هفته ای یکبار اقدام به خودارضایی میکردند.

۴. آیا خودارضایی منجر به ترس، اضطراب، افسردگی و انواع ناراحتی های روحی در انسان نمیشود؟

شاید بسیاری دیده باشید افراد افسرده و پریشان حالی که قسمت قابل توجهی از دلمشغولی های روزانه شان را خودارضایی تشکیل میدهد. آیا واقعاً این خودارضایی نبوده که منجر به چنین عوارض جسمی و روحی دلخراشی در آنها شده است؟ پاسخ ما این است که خیر. در این افراد خودارضایی (و در واقع محدودیت فعالیت جنسی به خودارضایی) نه علت بلکه خود معلول و نشانه عوامل زمینه ساز دیگری است. روابط خانوادگی ناسالم، درگیری ها و اختلافات همیشگی والدین، نبود آموزشهای صحیح برای داشتن یک زندگی بدون تنش، عدم حمایت خانوادگی، کمبود دانش و مهارتهای جنسی لازم، حضور اختلالات روحی -

روانی با منشاء زیستی (رفیق بد، ذغال خوب!) همه و همه عواملی است که منجر به قطع تدریجی ارتباط فرد با محیط و روی آوردن به خلوت انزوای تردید و ترس و تعارضات بی پایان میشود. در این حال فرد سعی میکند تمام تنشها و هیجانات درونی خود را با خودارضایی تخفیف دهد که اتفاقاً کمک بزرگی است اما به تنهایی نمیتواند جایگزین زندگی سالم و ارضاء کننده وی شود. برای کمک به فرد باید به بررسی و رفع عوامل زمینه ساز ابتدایی برگشت. در این صورت فرد به زندگی عادی برمیگردد. یادتان نرود که خودارضایی عامل نیست یک نشانه است.

۵. خودارضایی چقدر در جامعه شایع است؟ چه تفاوتی بین زن و مرد از این لحاظ وجود دارد؟

از زمان اولین بررسی مهم آلفرد کینزی در مورد رفتارهای جنسی آدمی در میانه قرن بیستم، بررسی های متعددی در مورد ابعاد مختلف این رفتارها بعمل آمده است. در یکی از این بررسی ها توسط Robert, Edward O. Laumann, John H. Gagnon T. Michael, and Stuart Michaels که در ۱۹۹۴ از طرف دانشگاه شیکاگو منتشر شد، براساس مصاحبه های رودرو و پرسشنامه های انفرادی پر شده توسط ۲۹۶۹ نفر از زنان و مردان بین سنین ۱۸ تا ۸۹ سال مشخص شد که حدود ۴۲ درصد از زنان و ۶۳ درصد از مردان در آن سال اقدام به خودارضایی کرده بودند.

براساس مطالعه دیگری توسط Samuel S. Janus و همکارانش (معروف به گزارش یانوس) که روی تعداد زیادی از آمریکائیان بالای ۱۸ سال بین سالهای ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۲ انجام شد، در مقابل ۲۵ درصد از آقایان ۱۰ درصد از خانمها دارای خودارضایی مرتب (چندین بار در هفته یا روز) بودند. همچنین در مقابل ۵۵ درصد از آقایان، ۳۸ درصد از خانمها دارای خودارضایی منظم (در ماه یا روز) بودند. بر اساس مطالعات کینزی و گزارش منتشر شده از سوی موسسه کینزی (در بررسی های سال ۱۹۴۸ و ۱۹۵۳ میلادی به ترتیب در کتابهایی به نام رفتارهای جنسی در مردان و رفتارهای جنسی در زنان)، ۹۲ درصد از آقایان و ۶۲ درصد از خانمها حداقل یک بار در طول عمر خود اقدام به خودارضایی کرده بودند. مطابق این بررسی ها خودارضایی شایعترین فعالیت جنسی خانم های مجرد و دومین فعالیت جنسی شایع خانم های متأهل بوده است. البته باید توجه داشت که نمونه مورد بررسی کینزی فقط شامل افراد تحصیلکرده سفیدپوست و زیر سن ۳۵ سال بود (با این حال گزارش کینزی حتی تاکنون هم بزرگترین بررسی بر روی رفتار جنسی انسان در نوع خود محسوب میشود). انتظار بر این است که در جامعه ایران بدلیل محدودیت های جنسی بیشتر، آمار شیوع و دفعات خودارضایی بیشتر از ارقام گفته شده باشد. در مورد علت پایین تر بودن آمار خودارضایی در خانمها نسبت به آقایان بطور سنتی علل فرهنگی- اجتماعی و آموزشهای ابتدایی دخترخانمها در سنین کودکی بعنوان عامل اصلی ذکر میشده است. ابراز تمایلات جنسی مستقل (خارج از خدمات جنسی برای شوهر) از قدیم نشانه "هوایی" و "غیرقابل اعتماد بودن" وی در تعهد به روابط جنسی با شوهرش محسوب میشده است (نگاه کنید به فیلم آقای هالو اثر داریوش مهرجویی). ختنه کردن دختران که همچنان در نواحی مختلف ایران ادامه دارد نمونه ای از تلاشهای جامعه سنتی در تخفیف خطر بروز تمایلات جنسی مستقل خانمهاست. از نظر فرهنگ سنتی، فعالیت جنسی برای یک زن تنها زمانی مورد تأیید است که در خدمت تقویت روابط زناشویی با مرد (بعنوان خریدار خدمات جنسی زن) و تولید مثل، قرار بگیرد. تجربیات من در ایران نشان داده است که امروزه هم خانم ها ترجیح میدهند خودارضایی خود را از نزدیک ترین دوستان و حتی همسرانی که با آنها روابط عاطفی- جنسی خوبی دارند پنهان کنند. از نظر آنان آشکار شدن این مسائل نتیجه ای ندارد جز احساس کم شأنی شدید ناشی از ابراز نیاز و اغناء کنش های جنسی. حتی بعضی از مالش دستی کلیتوریس توسط همسرانشان بشدت احساس ناراحتی میکنند (که خود همین میتواند یکی از علل مشکلات ارگاسم حین نزدیکی در آنها باشد).

۶. روش درست خودارضایی چیست؟ به چه نکاتی باید توجه کرد؟ و چه نکاتی را باید اجتناب از عوارض ناخواست رعایت کرد؟

من در کتاب "پیشگیری از اختلالات جنسی" دو بخش را هم به خودارضایی در مردان و خودارضایی در زنان اختصاص داده ام که شاید بهتر باشد در فرصت دیگری مشروح این نکات را جداگانه در دسترس خوانندگان قرار دهم. توجه داشته باشید که موقع

خودارضایی استفاده از صابون و مواد شوینده (و گاه دیگر مواد شوینده) ممکن است منجر به درد و سوزش و خراشیدگی و التهاب پوست آلت شود و توصیه میشود در صورت لزوم از پمادهای چرب کننده یا مواد لغزنده ای چون وازلین استفاده کنید.

۷. آیا خودارضایی لزوماً با باورهای مذهبی ما مغایرت دارد؟ با توجه به روایت هایی که از خودارضایی به "گناه کبیره" تعبیر شده است آیا توصیه به خودارضایی به نوعی امتناع از شریعت و مخالفت با احکام الهی نخواهد بود؟

به این سوال به دو صورت میتوان پاسخ داد. پاسخ اول میتواند این باشد که وظیفه پاسخ به اینگونه پرسشها بعهده من نیست. من فقط بعنوان یک پزشک میتوانم نظریات جدید علمی که بر اساس بررسی های آماری و علم بیواستاتیک (آمار زیستی) صورت گرفته است را به خوانندگان منتقل کنم. شما خوانندگان عزیز برای یافتن پاسخ چنین پرسشهایی بهتر است به مراجع تقلید و آیات عظام که در این موارد فتوایی دارند مراجعه کنید. اظهار نظر شرعی و فقهی در این باره از حوزه اختیارات من خارج است و نظری در این باره ندارم. بعبارت دیگر همانطور که مجتهدین در کار ما بعنوان پزشک دخالت نمیکند من هم بعنوان پزشک (لااقل از روی ادب و احترام) نباید اظهار نظر غیرمسئولانه در این زمینه داشته باشم. اما پاسخ دوم میتواند به صورت دیگری باشد. در مقاله ای دیگر ثابت خواهیم کرد و نشان خواهیم داد که جواب به این سوال منفی است و (براساس برداشت های من از آموزه های فقه شیعی و نظریات خاص بیانگذار انقلاب اسلامی در باب حکومت اسلامی، توصیه به خودارضایی لزوماً به معنای مخالفت با احکام الهی نخواهد بود. به هر حال آنچه که مسلم است انجام خودارضایی همراه احساس گناه و حضور تعارضات درونی ممکن است منجر به عوارض کوتاه مدت یا درازمدتی شود. از این رو باید از آن دسته از افراد که قلباً این کار را مخالف اعتقادات خود میدانند (تا وقتی که به این عقیده پایبندند) خواست از انجام این کار خودداری کنند. متأسفانه بارها شاهد بوده ایم که افراد بسیاری هرچند شفاهی بصورت شدید از خودارضایی بعنوان یک عمل قبیح یاد میکنند، خود بصورت مرتب مرتکب اینگونه اعمال قبیح میشوند! و این همان چیزی است که بعنوان موتور مولد بسیاری از تعارضات درونی ما عمل میکند. راستش را بخواهید بعد از گذشتن قرنهای از زمان بوعلی سینا ها و رازی ها و بیرونی ها، شاید این اولین بار است که یک بار دیگر حکمت و طبابت به ناچار باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند (فقط امیدوارم به منظور رفع پاره ای مشکلات ناچار از ورود به بحث کواکب و رصد سیارات و رمل و اصطربلاب و علم نجوم و احیاناً دیگر علوم غریبه نشویم. هرچند از ظواهر امر چنان بر می آید که فعلاً قمر بدجوری در برج عقرب جابخوش کرده است و اوضاع کواکب دلالت دارد بر.....).

## انزال زودرس در آقایان

معمولاً افرادی که عادت به خود ارضایی دارند بیشتر دچار این عارضه هستند که خوب در مورد این افراد ترک عادت روش درمان میباشد که من در همین سایت توضیح دادم اما اگر افرادی بدون اینکه عادت به خود ارضایی داشته باشند مبتلا به انزال زودرس هستند در مورد این افراد باید عرض کنم تعداد دفعات رابطه با همسرشان را افزایش داده البته منظورم دخول نیست به مراتب سعی کنند دو مرتبه ارضاء شوند البته این بدین معنی نیست که هر روز و روزی دومرتبه مثلاً رابطه داشته باشند منظور اینست که اگر مثلاً در طول هفته یک بار نزدیکی دارند آنرا به دومرتبه افزایش دهند من باز هم تاکید میکنم به خوردن پیاز تخم مرغ و جعفری و ۲۴ ساعت قبل از عمل نزدیکی از مصرف غذاهای چرب و تند خودداری کنید

### انزال زود رس قسمت اول

یکی از موارد بسیار متورم و سوال برانگیز برای مردان مسئله انزال زودرس در آنان می باشد. این مورد درصد بالای از ایمیلهای

شخصی را تشکیل می‌دهد که تصمیم دارم امروز این مسئله را توضیح بدم و آن را خاتمه یافته بدانم. قبل از هر چیز باید شما ۳ مرحله را در مردان تشخیص دهید. این توضیح را هم بدهم که ترتیب مراحل بصورتی که آنها را عنوان می‌کنم نیست و هر کدام می‌تواند جایگزین دیگری گردد.

۱- پیش انزال - این مرحله زمانیست که فرد به اصطلاح حس می‌کند که آلتش برای خارج کردن اسپرم از بدن آمادگی دارد. در این مرحله نقاط حساس در طول آلت و همچنین فشار روانی در فرد کاملاً بالا می‌رود.

۲- انزال - این مرحله زمانیست که اسپرم از بدن خارج می‌گردد. انزال بدلیل تمرکز فیزیکی و فکری بروی نقاط حساس در مرحله پیش انزال صورت می‌گیرد. انزال می‌تواند کامل و با ناقص باشد. این همون مرحله ایست که آقایان ازش فرار می‌کنند! (مقاله های بعدی)

۳- ارگاسم - در این مقاله بهش می‌پردازیم.

**ارگاسم چیست؟** این مرحله ای است که افراد بخاطرش رابطه جنسی برقرار می‌کنند. ارگاسم وانزال دو مورد کاملاً مجزا از یکدیگر می‌باشند و به اعتقاد من مشکل عمده آقایان از اینجا آغاز می‌گردد که این دو مرحله می‌توانند بدون یکدیگر اجرا شوند. ارگاسم هم می‌تواند همانند مرحله انزال کامل و یا ناقص باشد. ارگاسم یکی از مواردیست که خانمها در آن خیلی موفقتر از آقایان هستند! البته از نظر کمی و نه کیفی! به زبان ساده تر ارگاسم در خانمها خیلی کاملتر از آقایان صورت می‌پذیرد. چون زنها قدرت آزادسازی خود را براحتی دارا هستند و برای همین گاهی می‌شنوید که فلان زن مثلاً در صورت ارگاسم شدید لحظاتی اصلاً از حال می‌رود! اما در مردان بخاطر اینکه از نظر شخصیتی قصد کنترل بر همه چیز را دارند هیچگاه ارگاسم کاملی صورت نمی‌گیرد. متأسفانه چون آقایان حتی در طول رابطه نیز مجبور هستند که انزال و ارگاسم را کنترل کنند هیچگاه نمی‌توانند به لذت بالای ۶۰ درصد در طول رابطه جنسی دست یابند. از سوی بعضی از مردان عنوان می‌شود که آنها در مدت کمتر از یک دقیقه به انزال می‌رسند و این برای آنها ناراحت کننده است. دلیل اصلی این است که فرد هنوز به ارگاسم نرسیده و انزال برای وی نشانه پایان رابطه خواهد بود. اگر انزال و ارگاسم در مردان همزمان اتفاق می‌افتاد مسلماً همین زمان کوتاه نیز برای تحصیل لذت کافی بود ولی بدلیل وجود این فاصله دیگر چنین امکانی شدنی نخواهد بود. ارگاسم همانطور که در مقالات گذشته ذکر کردم کاملاً موردی روانی می‌باشد و زندگی و تکنولوژی بشری نیز توانسته در آن کاملاً دخالت کند. ارگاسم در یک فرد بومی (یا به زبان خودی جنگلی!) خیلی راحتتر و شیرینتر و کاملتر از فردی است که در شهر زندگی می‌کند. بعضی از این محیط زیستی ها! دلیل آن را هوای سالم و غذای سالم میدانند که به اعتقاد من اینها اصلاً درست نیست!

چراکه این موارد در کیفیت انزال نقش دارد و نه در مورد ارگاسم! ارگاسم یک مورد کاملاً روحی بوده و هیچ ارتباطی به موارد یاد شده بالا ندارد. در صورت رعایت اصول موارد بالا اگر بخواهیم ارگاسم را در مردان مثل تعاریف قدیمی مرحله انزال ندانیم، تعریف ارگاسم در مردان چیز بسیار سختی می‌گردد. در واقع به اعتقاد من تعریف ارگاسم در مردان زمان دستیابی به رفتارهای جنسی فرد می‌باشد و برخلاف زنان این زمان نیز مقطعی نیست. هر چقدر که مرد در طول رابطه به این رفتارها بیشتر دست پیدا کند رضایت و ارگاسم بهتری خواهد داشت. در مردان حتی تحرک و خود عمل فیزیکی رابطه نیز بخشی از ارگاسم آنان تلقی می‌گردد. برای همین است که مردان عموماً انتظار دارند که بتوانند زمان طولانی در حال رابطه باشند و به اصطلاح زن را زیر و رو نمایند! نکته قابل ادراک از این مسئله این است که با توجه به توضیح بالا افراد مسلماً درجه ارگاسم متفاوتی از یکدیگر



خواهند داشت.

توضیح کاملتر اینکه فetiš ، زندگی شخصی اجتماعی کاری ، رشد جنسی ، خود ارضایی ( مرحله اول رشد جنسی معادل با شناسایی خواستهای جنسی فردی و نحوه پاسخگویی به آنان ) ، سن ، آب و هوا و بسیاری از چیزهای دیگر در تشکیل درجه ارگاسم فرد نقش اساسی دارد و این درجه در هر فرد نسبت به دیگری فرق دارد و دارای مزیت بر دیگری نیست! یکی از نارضایتی های خانمها این است که عنوان می کنند زوج آنها هر شب به کنار آنها می آید و رابطه ۳ سوت شروع شده و پایان می گیرد! مرد انزال می گردد و همه چیز پایان می پذیرد! حالا بطور کل فشار وارد آمده به زن را نادیده می گیریم (چون مبحث مربوط به این مورد نیست) و به این مورد بسنده می کنیم که خود آقایان هم بشدت با این کابوس دست به گریبان هستند. آنها هر شب انزال می گردند اما بدلیل عدم دستیابی به رفتارهای دلخواه جنسی ارگاسم نمی گردند. در نتیجه برای تشنگی جنسی رفع نشده ( و تشدید شده حتی!) باید دوباره در اولین فرصت برای دفع فشار حاصل تلاش کنند که نتیجه قطعاً چیزی جز نتایج قبلی نخواهد بود! عامل مهم افراط در خود ارضایی نیز از همین جا نشات می گیرد. چراکه در واقع خودارضایی یک مرحله ابتدایی تشکیل خواستها و احساسات جنسی می باشد و شناخت فرد از چگونگی پاسخی که می طلبد اما بدلیل عدم دسترسی به روابط جنسی این عامل جایگزین خود رابطه می گردد ( خودارضایی در بعد از ازدواج و یا روابط جنسی دلیل دیگری دارد ) و سعی در پاسخگویی پیدا می کند . مسلماً هم نمی تواند پاسخگوی کاملی باشد و در آن انزال و ارگاسم ناقص به چشم می خورد. ارگاسم ناقص فرد را بسمت انزال دوباره خواهد کشانید و نتیجه اینکه حتی می شنوید فردی چندین بار در روز خود ارضایی میکند...

### نقش زن در رساندن مرد به ارگاسم چه می تواند باشد؟

نکته دیگر اینکه خانمها در بعضی موارد عنوان می کنند که علیرقم تمام تلاشی که کرده اند نتوانسته اند زوج را مجاب و راضی کنند . آنها گاهی مجبورند (الکی!) عنوان کنند که زوج آنان دارای قدرت بالای جنسی است! و آنها توان پاسخگویی به آن را ندارند! در صحبتهای آنان این جمله مدام به چشم می خورد که " تمام توانم را برای ارضای وی انجام داده ام و هرچه خواست کردم اما رابطه به سمت تکراری شدن و مکانیکی شدن رفت و در انتها نیز خبر دار شدم که همسرم با زن دیگه ای رابطه دارد!" در واقع با توضیحی که از ارگاسم در مردان عنوان شد اکنون باید یکی از دلایل این اتفاق برای این دسته از زنان کاملاً روشن شده باشد که با وجود تمام کارهایی که انجام داده اند نتوانسته اند ارگاسم کاملی برای وی بسازند. آنها نتوانسته اند فetiš و رفتارهای جنسی خواسته شده در مرد را شناسایی کنند و خود در صدد انجام آن بر بیایند. مرد همواره گفته و زن همکاری کرده! این یعنی تحمیلی از سوی مرد به زن که در این مورد این تحمیل به هیچ عنوان برای مرد دوست داشتنی نیست. زنهای بسیاری هستند که در طول رابطه آرام و حرف گوش کن رابطه را انجام می دهند و فکر می کنند که رفتار صحیحی دارند! در حالیکه رابطه را بسمت مرگ سوق می دهند. یکی از دلایل اینکه در بعد از ازدواج مردان با وجود داشتن همسر به خود ارضایی روی می آورند همین مورد می باشد. یعنی زن نتوانسته مرد را کامل کند و در نتیجه **فتیشها** و خواستهای یک مرد همواره در پستوی ذهنش خاک خورده است! رابطه برای وی پاسخ خوبی نبوده است. مرد در نهان همسر را مقصر می داند اما از بیان آن خودداری می کند. وی برای پاسخگویی به خود ، تلاش برای ساخت وضعیت و لحظات دلخواه از طریق خود ارضای می کند. اگر جسورتر باشد ممکن است که نگاهی به بیرون از خانه هم بیاندازد! شاید آنجا آسمان آبیتر باشد! من متاسفم برای زنانی که سکس را وظیفه می دانند . متاسفم برای آنهایی که سکس را یک پاداش می دانند . و برای آنهایی که همه چیز را فدکاری برای دیگری می پندارند و چیزی را برای خود نمی خواهند و نمی پندارند! متاسفم برای افرادی که با شجاعت ( و به اعتقاد من حماقت!) عنوان می کنند که از سکس متنفرند یا علاقه و کششی به آن احساس نمی کنند. تمام این افراد در زندگی بسرعت

می توانند باعث شوند که موارد یاد شده بالا بسمت آنها هجوم بیاورد. جدا از این مسائل نکته دیگر این است که یکی از دلایلی که مردان بدیدن فیلمهای پورن علاقه نشان می دهند همین مسئله است. چراکه هنرپیشه های جنسی دقیقاً می توانند دست بروی رفتارهایی بگذارند که می تواند نقاط حساس رفتارهای ارگاسمی در مردان تلقی گردد. به هر حال جمع بندی از پاراگراف بالا این نکته را بیان می کند که در ارگاسم مردان یکی از دلایل حساس حرارت و نحوه رفتاریست که زن از خود نشان می دهد. شناسایی این رفتارها نیز یکی از چیزهای است که زن باید در انجام آن تلاش کند. اینکه زن در رابطه شرکت جوید و همه چیز را پایان یافته تلقی کند حماقتیست که در زندگی بهای آن پرداخته خواهد شد. ارگاسم ناقص موردی است که مردان را عصبی خواهد کرد. مردان بشما نخواهند گفت چراکه خود نیز شاید ریشه اش را دقیق نشانند. پس در رفتارها دقیق شوید. اگر زوج شما دارای خلقی بد و متفاوت با گذشته گردیده ، اگر وی با کوچکترین حرفی از کوره در می رود و اگر نسبت به گذشته در زمینه انجام روابط جنسی بی تمایل یا کم تمایل شده ، اگر ترجیح می دهد که بیشتر زمان خود را سر کار بگذراند و اگر شما دلیل خاصی برای این رفتارها تا بحال پیدا نکرده اید اندکی بیشتر سطور بالا را بخوانید و بیاندیشید. شاید اشکال از شماست

## انزال زودرس قسمت دوم

انزال از مواردیست که کنترل آن بدون تمرین امکان ندارد. در واقع می توان اینگونه تشبیه کرد که بخواهیم به شبکه باروتی کبریت بزنییم و انتظار داشته باشیم که منفجر نشود! داستان انزال داستان پیچیده ای است ولی باید گفت که سنگین ترین عامل در زود رس شدن آن اضطراب می باشد. استرس ناشی از رابطه در خیلی از افراد تاپیرات جالبی می گذارد. چیزی که من آن را انزال پنهان نامگذاری می کنم . اضطراب و عدم داشتن کنترل کافی بروی مراحل باعث می شود که افراد از مرحله پیش انزال بسرعت به مرحله انزال پنهان برسند! این مرحله چیز نیست که گروهی از آقایان باید تا بحال دقیقاً منظور من را فهمیده باشند! بعضی از افراد که شدیداً تحت فشار هستند ( و البته من فکر می کنم که تجسم قوی از رابطه را هم فرض می کنند ) در صورت قرار گرفتن در شرایط حقیقی به آنچنان استرسی دچار خواهند شد که نفس کشیدن برایشان دشوار خواهد بود و برخی از آنها در صورت اولین تماس کنترل خود را از دست خواهند داد! اما داستان اصلی اینجا نیست بلکه گروه کثیری از آقایان ماجرای شنیدنی تری از انزال پنهان دارند! آنها در زمانیکه شروع به معاشقه با یک زن می کنند تحت فشار و استرس قرار می گیرند! آنها می دانند که باید مدتی را صرف معاشقه با یک زن نمایند تا وی نیز برای رابطه آماده گردد . این زمان زن را برای معاشقه آماده خواهد ساخت اما مرد را نیز دچار انزال پنهان خواهد کرد! یعنی معاشقه مرد را به مرحله ای می رساند که با وجود اینکه در وی هنوز انزال فیزیکی و آشکار صورت نگرفته اما مرد آلت خود را در شرایطی میبیند که با شروع رابطه و با کوچکترین تحریکات و یا تماس کنترل خود را از دست خواهد داده و انزال می گردد و بازی تمام!

یکی از دلایل تحریکات استرسی و عدم کنترلی در این موارد خود ارضایی می باشد. خود ارضایی به تنهایی ربطی به زود انزالی ندارد و حتی کاملاً می تواند تمرین باشد برای کنترل انزال در طول لحظات تحریک. ما نکته ظریفی وجود دارد که باعث می شود نتیجه کاملاً بر عکس شود. خود ارضایی اولین مرحله ای است که بدن در آن شرایط خود را می شناسد و تعلیم می بیند. بسیاری از افراد با دست زدن بی رویه و خارج از کنترل و غیر اصولی به این مسئله بطور کلی باعث می گردند که بدن آنها تعلیم غلطی را دریابد. بطور مشخص منظور افرادی می باشند که خود ارضایی را در شرایطی انجام می دهند که بدن آنها اصلاً در سیاق جنسی بسر نمیبرد ولی ناگهان فرد ( از سر بیکاری یا هر چیز دیگری! ) ناگهان تصمیم می گیرد که لذت جنسی را برای خود رقم بزند! در این شرایط فرد با تمرکز و فشار و گوش سپردن به تحریکاتی که به خود وارد می آورد تلاش می کند تا هرچه سریعتر به انزال و لذت ناشی از آن دست پیدا کند !

حتی محیطی که در آن اقدام به انجام این عمل می شود می تواند بدلیل موقتی بودن یا مناسب نبودن از نظر آمد و شد باعث شود که فرد بخواهد هرچه سریعتر کارش را انجام دهد و در اسرع وقت به لذت مربوطه برسد. اما به هر حال در تمام این شرایط خود ارضایی با شیوه و روشهای اینچنینی باعث می شود که بدن به غلط آموزش ببیند که تحریک و تمرکز بروی آلت درخواستی برای انزال است! پس از این آموزش غلط تماس با آلت می تواند به حدی تحریک پذیر باشد که به محض شروع افراد بتوانند به انزال برسند. حتی این آموزش غلط به بدن تا جایی می تواند شدت یابد که آلت قبل از مرحله نعوذ کامل هم بتواند به انزال برسد. شدیداً توصیه می کنم که کارهای عجیب و غریبی را که می شنوید بعضی ها برای خود ارضایی انجام می دهند) مثل مالیدن آلت به لباس یا بالشت و کارهای دیگری که توضیحش رو ضروری نمی بینم (بشدت می تواند باعث گردد که بدن شما آموزش غلطی را در یابد و باد بگیرد که کنترل خود را از دست بدهد! قویاً توصیه می کنم که خود را مجبور به خود ارضایی نکنید! اگر در شرایط لازمه بسر نمی برید و تحریک نشده اید سعی نکنید خود را به شرایط لازمه برسانید تا اینکار را انجام دهید!

بدن مرد بطور مداوم در حال ساخت اسپرم می باشد و در صورت تخلیه نشدن آن بطور اتوماتیک مازاد آن از بدن بیرون ریخته خواهد شد. ( عموماً در هنگام خواب چراکه ۱- انرژی بی موردی را نسوزانید ۲- در موقع بیداری اگر صورت می گرفت شما تحریک می شدید و شرایط محیطی شما کاملاً با مسائل روانیتون قاطی می شد! ). توصیه می کنم که سیکل یاد شده بالا کاملاً قابل حس و شناسایی است و سعی کنید در صورتی که به این عمل دست می زنید اینکار را در این زمان انجام دهید. تاکید می کنم در صورت فروکش نکردن حس جنسی عامل آن عدم پاسخ مناسب برای شرایط آن لحظه شماسست پس از انجام چند باره آن در طول روز خود داری کنید. و توصیه های زیاد دیگری که از مبحث مقاله خارج است... به هر حال در بسیاری از افراد پس از اینکه رابطه مداومی را از نظر جنسی تجربه کردند از هیجانانگیز و استرسها تخلیه خواهند شد و انزال تا حدی به فرم و زمان طبیعی آن بر خواهد گشت و باید بگویم نگرانی بسیاری از افراد که هنوز شرایط یاد شده را تجربه نکرده اند (به اصطلاح سکس آرام) کاملاً بی مورد است. در این افراد در حالت طبیعی اضطراب ناشی از رابطه قدرت تمرکز بروی آلت را افزایش خواهد داد و نا خود آگاه بدلیل عدم تمرین فرد کنترلی بروی انزال نمی تواند داشته باشد. همانطور که گفتم این مورد با تمرین حل خواهد شد اما در موارد جدی تر این موارد می تواند باقی بماند و من در میل باکسم ببینم که آقایی با ۳۵ سال سن هنوز دچار زود انزالیست. زود انزالی برای افرادی که هنوز مرحله سکس آرام را طی نکرده اند چیز نگران کننده ای نیست چرا که آنها حتی در مرحله درمان هم نیستند. اما نگرانی برای مردانست که به این مرحله رسیده اند ولی بدلیل شکل گیری عاداتهای بدن دیگر توان نگهداری خود را ندارند.

## انزال زود رس قسمت سوم

در مقاله های گذشته توضیح کامل ارگاسم و انزال رو دادم. اینکه اونها چی هستند و چرا افراد انزال دیرتری می خواهند. چرا نمی توانند انزال را کنترل کنند. اینکه متاسفانه شهریت و تکنولوژی و رشد فکری افراد قادر بوده که تمرکز انسان رو بهم بزنه و انزال رو تشدید کنه. حال زمان اون رسیده که شروع کنیم و یکی یکی راههای جاری رو که افراد برای دیر انزالی انجام میدهند رو بررسی کنیم تا در نهایت ببینیم چه باید کرد؟

نکته اساسی این است که برای جلوگیری از انزال زودرس باید توانست که استرس و تحریکاتی رو که به ذهن و آلت وارد می آید رو خنثی کرد. تمام راههای فعلی هم که تا کنون پیشنهاد شده در راستای این اهداف است. حال ببینیم اینها چقدر عملی

هستند! اما توضیح اینکه تمامی این راهها توسط بعضی ها اجرا میشود و برای بعضی ها هم به دلایلی تاثیر دارد. من کاری به تاثیر این راهها بروی بعضی ها و اینکه چرا این راه رو انتخاب می کنند ندارم و تنها دلیل رد کارهای اونها نظر شخصی منه. هر کس مختاره که کاری رو که صلاح می دونه و روش تاثیر داره انجام بده

۱- یکی از کارهایی که برای به تعویق انداختن انزال توصیه می شود ( و البته من با توجه به اینکه آن را قبلاً توضیح دادم خودم این راه را اصلاً قبول ندارم! ) این است که عنوان می شود در طول رابطه به آلت خود فکر و یا تمرکز نکنید! در مرحله اول توصیه می کنند که برای این منظور سعی کنید در لحظاتی که حساس می باشد دیگر به رابطه فکر نکنید و حواس خود را معطوف به واکنشهای زن کنید! اگر نتیجه نداد در مرحله دوم بطور کلی حواس خود را از رابطه پرت کنید و به ناراحتی ها و مشکلاتی که با آن درگیر هستید فکر کنید!! حتی بعضی ها عنوان می کنند که در ذهن شعر می خوانند تا بتوانند به هر نحوی شده کنترل خود را از رابطه منحرف کنند! این تئوری اعتقاد دارد که مرد قادر است هر زمان که خواست به رابطه برگردد و برای خود جشنی از شادمانی و لذت فراهم سازد! در واقع این تئوری می خواهد رابطه از جانب مرد را یک فداکاری نیز از جانب وی القا بنماید! به هر حال هر چیزی که هست این راه به اعتقاد من کاملاً احمقانه و مسخره است. از طرفی این راه با تعریف که از ارگاسم ارائه کرده بودم اصلاً همخوانی ندارد و فرد مجبور است که مدام در طول رابطه گریز بزند و از رابطه خارج گردد. اینکار به اعتقاد من پایانی بغیر از یک ارگاسم ناقص ندارد.

۲- راه دیگری که پیشنهاد می دهند تا بواسطه آن تمرکز بروی آلت کمتر گردد این است که پیشنهاد می گردد از مواد مخدر و یا مشروبات الکلی استفاده گردد. چرا که این موارد فرد را تا حدی به اصطلاح خمار میکند و آرامش خاصی را بر وی حاکم می سازد. در نتیجه دیگر از هیجان و اضطراب خبری نخواهد بود ضمن اینکه این حالت با کند کردن قدرت تمرکزی مغز بروی اطراف باعث می شود که مغز نتواند خود را مدام بروی یک منطقه متمرکز کند. در نتیجه تمام این تاثیرات باعث می شود که انزال بیشتر طول بکشد. این راه نیز به اعتقاد من به همان مسخرگی راه قبلی می باشد و کاملاً بی مصرف تلقی می گردد. اینکه رابطه برقرار کنید اما کاملاً خمار به آن ادامه بدهید خارج از در نظر گرفتن مسائل جانبی استفاده از این موارد (چه خوب و چه بد!) چیز است که بطور کلی خنده دار و فاقد فایده توصیف خواهد شد...

۳- راه دیگری که عنوان می کنند استفاده از داروهای آرام بخش می باشد. تاثیرات آن و دلایل استفاده از آن دقیقاً طبق مورد بالا می باشد. مسلماً نتیجه و نظری که بروی آن خواهد بود چیز جالب توجه ای نخواهد بود. از طرف دیگر این داروها بعد از مدتی تاثیر خود را بروی بدن از دست خواهند داد و دیگر بدن نسبت به آنان واکنشی را نشان نخواهد داد...

۴- مورد بعدی راهی است که شنیده ام بعضی ها تجویز می کنند مبنی بر مالیدن کره و چربی به آلت جنسی!! قصد از این مورد این است که فکر می کنند با این شیوه می توان آلت را بطور مصنوعی چاق کرد و توسط چربی جذب شده قدرت حساسیت آلت را پایین آورد!! در این زمینه باید بگویم که اولاً پوست به این شیوه تحت هیچ شرطی چربی جذب نخواهد کرد. دوماً اینکه پوست آلت چربی داشته باشد ربطی به دیر انزالی ندارد. سوماً این کار بشدت کثیف و غیر بهداشتی است. خواهشاً اگر هر زمانی چنین اراجیف بی پایه ای را شنیدید سرعت گوینده را مورد شماتت قرار دهید تا جای دیگر این چرندیات را تحویل سایرین ندهد...

۵- راه بعدی از طریق اقدام به خود ارضایی پیش از رابطه می باشد.. این روش به اعتقاد من چیز چندان جالبی نیست. البته از این طریق تا حدی اضطراب و هیجان فرد می خوابد اما باز هم اگر رابطه گرم بشود مجدداً فرد به همان شرایط پیشین بر خواهد گشت. از طرف دیگر اینگونه خود ارضایی در راستای خود ارضاییهای مسموم و آموزشهای غلطی است که بدن دریافت می کند و بطور کامل آن را در مقوله **انزال** توضیح دادم. در ادامه ایرادات اینکار می توان ذکر کرد که اولاً هیچ زنی از این حرکت زوجش احساس خوبی نخواهد داشت و دوماً با انجام این عمل انرژی بی خودی از فرد تلف خواهد شد که در طول رابطه کاملاً نیاز است....

۶- مورد بعدی استفاده از حنا می باشد!! من این راه را فقط بصورت اتفاقی از چند نفر بومی شنیدم و هیچ ایده ای در موردش ندارم. از نظر تئوری مالیدن حنا به آلت می تواند باعث دیر انزالی گردد اما اینکه واقعاً در عمل هم این نتیجه را بدهد و دارای موارد جانبی هم نباشد چیز است که من اطلاعی از آن ندارم. حنا در سطح پوست باعث سفت شدن آن می گردد ( گرچه بعداً پوست سیاه رنگ می شود و شکل وحشتناکی بخود می گیرد!) این بومیان ماهی گیرانی بودند که مدام مجبور بودند طنابهای ضخیم آویخته به تور ماهیگیری را با دست بکشند. آنها به کف دستهای خود حنا می زدند و با ضخیم کردن پوست کف دست مانع از ایجاد جراحت بر روی سطح دست می شدند. این افراد ادعا می کردند که با استفاده از حنا پوست آلت خود را ضخیم می کنند و دیگر از تحریکات شدید خبری نیست و در نتیجه مدت زمان طولانی مشغول رابطه هستند و تنها به ارگاسم رسیدن روحی در آنان باعث انزال می گردد...چقدر این ماجرا می تواند صحت داشته باشد من نمی دانم و این تنها توسط تحقیقاتی که دانشجویان گیاه شناسی و دارو سازی می توانند انجام دهند معلوم خواهد شد. شاید بتوانند داروی جدیدی را به ثبت برسانند..

۷- راه بعدی استفاده از داروهای بی حسی می باشد. این داروها عموماً برای این منظورها ساخته نمی شود ولی افراد در واقع یک بی حس کننده می خواهند! داروهای مثل لیدوکائین و یا اسپری های بی حسی دندان و غیره ... این داروها می تواند نتیجه بخش باشد و عوارض خاصی هم در کوتاه مدت ندارد. در واقع می تواند برای درمانهای مقطعی بکار رود تا اضطراب فرد از بین برود. اما در دراز مدت می تواند به بیضه ها آسیب برساند. از طرفی ممکن است که حتی در همان کوتاه مدت هم برای بعضی ها که مورد حساسیت دارند نا راحتی های پوستی فراهم سازد. اسپری ها و کرم هایی البته به طور کل برای این منظور ساخته شده است اما آنها هم همین موارد را دارند ضمن اینکه نایاب و گران هم هستند. استفاده از اسپری برای بعضی افراد که بیش از اندازه تحت تحریک باشند بدلیل مورد آموزش بدنی غلط که در مبحث انزال گفتم بطور کل می تواند حتی بی تاثیر هم باشد! و بدتر اینکه فرد مشاهده می کند که بسرعت انزال گشته و اکنون آلتش دیگر امکان نعوذ را هم ندارد!! این اسپرها عموماً توسط هنرپیشه های پورن استفاده می گردد. این سوال رو اینجا پاسخ بدهم که چگونه آنها می توانند زمانهای طولانی رابطه داشته باشند؟

گروه کمی از آنان که بطور کامل کنترل بدنی خود را تصحیح کرده اند و قادرند خود را نگه دارند (بحثی در مورد اینان نیست). گروهی از آنان از اسپری های یاد شده استفاده می کنند و در سکانسهای متفاوت مدام آن را تجدید می کنند و طبیعتاً شما نمی بینید! بسیاری از آنها بارها و بارها انزال می گردند ولی این سکانسها از فیلمها حذف می شود تا شما نبینید! اما از همه شنیدنی تر برای شما این است که این افراد سکانس مربوط به ارگاسم رو در اول کار می گیرند!! و بعد در زمان تدوین آن را آخر فیلم می گنجانند! در نتیجه شما می بینید که فرد بعد از مدتی طولانی انزال شدید و قوی نیز دارد!

۸- راه دیگری که عنوان می کنند این است که در لحظه انزال سریعاً آلت خارج گردد و محکم زیر آلت را با دو انگشت فشار دهند! حالا این وسط معلوم نیست که رابطه جنسی برقرار شده یا شکنجه جنسی! اینکه شما یکمرتبه درد شدیدی را به خود وارد کنید تا انزال فراموشتان گردد کار بنظر من احمقانه ای می زند!

ضمن اینکه اصلاً با تعریفی که از ارگاسم و انزال ارائه دادیم جور در نمی آید. از همه بدتر اینکه این خود آزاری می تواند در لحظاتی که فرد تحت تحریکات جنسی می باشد و به اصطلاح حواسش سر جاش نیست! باعث آسیب وارد شدن به اندام جنسی گردد...

## ادامه انزال زودرس

تعریف : هرگاه مرد زودتر از زن ارضا گردد و لو نیم ساعت به طول بینجامد گوئیم این پدیده رخ داده است . این بیماری در جامعه ما بسیار شایع شده است. در پی افزایش سن ازدواج و رواج پدیده هایی همچون خود استمنا و ... باعث شده فرد آنقدر سکس حقیقی را در نظر خود بزرگ کند که وقتی با آن مواجه میشود قدرت کنترلی کمتری بر خود دارد فلذا زود ارضا میشود ...

علل :

-مقاربت با فواحش

-سکس در اماکن نامناسب مثلاً در ماشین و .. که توام با ترس از رسوایی باشد باعث میشود که فرد سریعتر طلب انزال کند و در صورت تداوم از نظر روانشناسی شرطی شده و به آن خو بگیرد.

-مشاهده فیلمها و عکسهای محرک و مطالعه داستانهای پورنوگرافی ( هرزه نگاری ) (که معمولاً پس از آن خود ارضایی صورت میگیرد نیز در ایجاد این حالت موثر است .

-ضعف قوای بدنی نیز که در یادداشت قبلی بحث کردیم در ایجاد این حالت موثر است .

در کشور های اروپایی به علت دیدگاه انسانی و روابط آزاد که وجود دارد فرد از زمان کودکی همه را برهنه می بیند در نتیجه چشم عادت می کند اما متأسفانه در کشور ما جوانان با دیدن یک ساق پا برانگیخته شده و اقدام به خود ارضایی می کنند . در نتیجه طبیعی شده این مسایل برای فرد عامل مهمی در در مان این بیماری ست .

درمان : این بیماری کاملاً ریشه عصبی دارد در نتیجه فرد باید تکنیکهای آرامش و تمرکز را فرا بگیرد و انجام دهد. متأسفانه عده ای با خوردن تریاک که گاه تا دو ساعت عمل انزال را به تاخیر میندازد و یا استفاده از اسپریهای بی حس کننده و .... اقدام به درمان این حالت می کنند که بر همگان روشن نیست به ویژه در مورد مواد مخدر چه آثار زیانباری دارد . تمامی داروهایی که در این مورد مصرف می گردد رفلکس را به تاخیر انداخته و اعصاب را آرام می کند. اما من به شما توصیه می کنم با روشهای طبیعی اقدام به مهار خود بنمایید :

- ۱) استفاده از کاندوم که البته برخی مواد بی حس کننده در خود دارند. البته استفاده از کاندوم ضروریست منتها برای کسانی که تنها یک شریک جنسی دارند استفاده از آن اختیاری ست به شرطی که از دیگر تکنیکهای جلوگیری استفاده نمایند. کاندوم تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است.
- ۲) تمرکز بر اموری به غیر از سکس مثل یک موزیک آرامش بخش و ... به جای تمرکز بر اندام طرف مقابل و یا حالات سکس.... این روش مهم ترین روش است. بر اعصاب خود مسلط شوید و اصول آرامش را تمرین کنید. بنده خود ازین روش بهره جسته و اکنون حتی تا ۱ ساعت نیز رکورد داشته ام به نحوی که اختیار اتمام سکس به دست طرف مقابل میفتد و این برای زنان بسیار حایز اهمیت است که شما او را به اوج لذت رسانیده اید... این امر باعث وابستگی عمیق وی به شما خواهد شد که البته امیدوارم قدر قلب رئوف او را بدانید...
- ۳) افزایش تعداد مقاربت نیز بسیار موثر می باشد مثلا از هفته ای دو بار آن را به ۵-۶ بار در هفته افزایش دهید اگر از معجون یادداشت قبلی استفاده نمایید تا هفته ای ۲۰ بار نیز کم نخواهید آورد!
- ۴) روش ماسترز و جانسون ( فشار به آلت توسط شریک جنسی با دست در حین مقاربت تا جایی که درد جای لذت را بگیرد) که البته بنده زیاد به آن اعتقاد ندارم.
- ۵) در نهایت تجربه من می گوید ورزش سنگین به همراه خوردن غذاهای کم حجم ولی پر انرژی به جای وعده های سنگین در دیر ارضا شدن تاثیر دارند. اصولا قند خون پایین و تهی بودن معده نیز در دیر ارضا شدن تاثیر دارند.

قدیمیها نیز از سفیده تخم مرغ استفاده می کردند ( به صورت استعمال خارجی)

عوارض انزال زودرس :خیانت و یافتن شریک جنسی جدید از علایم این بیماری ست. وقتی انسان کاملا ارضا نمی شود دچار عقده های روانی و افسردگی و ... شده و بالاخره تا حدی میتواند این وضعیت را تحمل نماید . در هر حال به نفر ثانی گرایش پیدا خواهد نمود. اما اگر شما به این حالت دچارید تا زمانی که معالجه شوی سعی کنید قبل از دخول و تحریک آلت با نوازش نواحی حساس مثل لاله گوش و سینه ها و نواحی گردن و ... ( همه چی رو که همیشه بهتون یاد بدم . استاد ۴ تا ترفند هم واسه خودش نگه میداره!) و نیز سکس دهانی به ویژه تحریک کلیتوریس ( چوچوله ) که بنا به اعتقاد بسیاری از اهل فن حساسترین نقطه زن و در حقیقت آلت جنسی اوست که بسیار حساس می باشد و نباید با آن خشن رفتار نمود زن را ارضا نمود.

می توانید در صورت ارضا شدن با توسل به این اعمال موقتا شریک جنسی تان را ارضا نمایید تا درمان شوید.

## ارگاسم طولانی و روشهای جلوگیری از انزال زودرس در مردان

این مقاله هنوز تایید نشده

چند سال قبل من یادگرفتم که چطور خودم را به آستانه انزال برسانم ولی درست قبل از انزال، تحریک راقطع نموده و بعد از مدتی دوباره از نوشوع نمایم. به این ترتیب من بدون اینکه انزال داشته باشم از ارگاسمهای متعدد ولی کوچک، لذت میبردم. لذت

هریک از این ارگاسمها تقریباً "نصف یک ارگاسم معمولی همراه با انزال"، ولی تعداد دفعاتشان نامحدود بود. از طرف دیگر اندامهای جنسی من تمرین خوبی برای تمرکز و کنترل میکردند و لذت جنسی من بطور قابل ملاحظه ای افزایش می یافت. متن زیر به آموزش نکاتی پیرامون ارگاسم در مردها میپردازد: من بطور اتفاقی راه دستیابی به ارگاسم طولانی را کشف کردم. یکبار موقعی که جلق میزدم احساس کردم که آلت من بخوبی تحریک نشده و ممکن است ارگاسم خوبی نداشته باشم. بهمین خاطر جلق زدن را متوقف کرده و دوباره از نو شروع کردم. این بار متوجه شدم که لذت لمس و تحریک آلت من بیشتر از دفعه قبل است و بهمین خاطر هنگامیکه به انزال نزدیک شدم تحریک با دست را قطع نموده و بعد از مدتی مجدداً آنرا شروع کردم. من این عمل را بارها پشت سرهم تکرار کردم و هر بار احساس بهتری داشتم. شاید بارینجم بود که احساس کردم علیرغم تحریک زیاد و تورم غده پروستات و سفستی آلت من، هیچ اسپرمی از من دفع نمیشود. به این ترتیب دریافتم که آستانه تحریک من برای رسیدن به انزال بتدریج بالا رفته است. در بیضه هایم احساس لذت عجیبی میکردم و آنها بنظرم بزرگتر از حالت عادی میرسیدند. شاید بعد از گذشت حدود چهل دقیقه از این عملیات من احساس خستگی نمودم و تحریک را آنقدر ادامه دادم تا به انزال کامل به همراه یک ارگاسم فوق العاده لذتبخش رسیدم. جالب است بدانید که مقدار مایع منی من خیلی بیشتر از قبل شده بود و خروج آن لذت زیادی برایم داشت. در اینجا بهتر است به بررسی مکانیسم انزال بپردازیم. هنگام فعالیت جنسی ابتدا خون زیادی در اندامهای جنسی جمع میشود. سپس تحریک بالا رفته و مدتی در یک حد ثابت باقی میماند. آنگاه اگر شدت تحریک از این آستانه ثابت بالاتر برود رفلکس ارگاسم و دفع منی از بدن رخ میدهد. بطور عملی مرحله بعد از این مرحله ثابت را میتوان به چند مرحله مجزا تقسیم کرد. ابتدا بیضه ها کمی سنگین بنظر میرسند. در آغاز ارگاسم اپیدیدم و طنابهای منی بر منقبض شده و منی را به سمت مجرای منی برو آمپول هدایت میکنند. انباشته شدن منی در آمپول باعث تشدید احساس لذت جنسی میشود. ادامه تحریک آلت باعث سفت شدن کیسه های منی شده و ترشحات آنها به داخل آمپول را بیشتر میکند. بتدریج و با افزایش فشار، پروستات سفت تر شده و ترشحات خود را به مجرای ادرار تخلیه میکنند. با سفت شدن پروستات دیگر انزال غیر قابل اجتناب خواهد بود. و بالاخره دریچه های مجرای منی بر باز شده و با تخلیه منی به بیرون، انزال صورت میگیرد. معمولاً مایع منی شامل ترکیبات زیر است: ترشحات پروستات ۱۰٪، اسپرم ۵٪، ترشحات دیگر ۸۵٪. در انتهای مجرای منی بر دریچه هایی وجود دارد که با افزایش فشار داخل مجرا باز شده و موجب انزال میگردند. شما باید یاد بگیرید که این دریچه ها رابسته نگه دارید. رمز اینکار در این است که هنگامیکه شما به انزال نزدیک شدید، درست قبل از اینکه انزال برایتان اجتناب ناپذیر شود، تمام عضلات اندامهای جنسی خود را شل کرده و تحریک آلت را متوقف نمایید. شل کردن عضلات در این حالت دریچه های مجرا رابسته نگه داشته و علیرغم تولید ترشحات توسط غده، انزال صورت نمیگیرد. متوقف کردن تحریک آلت نیز مانع ایجاد رفلکس انزال بدلیل افزایش فشار مجرا می گردد. به مرور زمان و با تمرین شما میزان فشار لازم درون مجرا برای ایجاد رفلکس انزال را افزایش میدهید و بتدریج ارگاسمهای شما قویتر و طولانی تر خواهد شد. بعلاوه با افزایش تجمع مایع در آمپول شما لذت زیادی از انزال خواهید برد. اگر شما یک انگشت خود را درون مقعد فرو ببرید، میتوانید سفت شدن پروستات و کیسه های منی را حس کنید. بعلاوه ماساژ دادن و فشار پروستات نیز در این حالت لذت آور است.

به مرور زمان و با تمرین میزان تولید مایع منی توسط بیضه های شما بیشتر شده، تعداد دفعات انزال شما افزایش می یابد و بعد از هر انزال در مدت زمان کوتاهتری میتوانید دوباره تحریک شده و سکس کنید. ضمناً قدرت تمرکز و کنترل شما روی ارگان جنسی افزایش یافته و از این طریق میتوانید لذت بیشتری از سکس ببرید.

روشهای تمرین برای ارگاسم طولانی:



مراحل زیر را بترتیب انجام دهید:

۱- مکث و ادامه تحریک:

هنگامیکه احساس کردید که به ارگاسم نزدیک میشوید، تحریک آلت را متوقف کرده، بعد از کمی مکث دوباره ادامه دهید. بعد از هر بار توقف، شمالذت بیشتری از تحریک مجدد آلتان خواهید برد. سعی کنید این عمل را پنج مرتبه انجام داده و بار ششم به ارگاسم برسید. اگر این تمرین را با موفقیت انجام دهید حجم منی و لذت شما بهنگام خروج آن افزایش قابل ملاحظه ای می یابد. در این مرحله باید بتوانید روی ارگان جنسی خود تمرکز و کنترل داشته و بین ارگاسم و انزال فاصله ایجاد کنید.

۲- فرو کردن انگشت در مقعد:

بعد از اینکه مرحله بالا را خوب انجام دادید سعی کنید حین انجام آن انگشت میانی را در مقعد فرو کرده و پروستات را فشار دهید و سفتی آن را زیر دستتان حس کنید.

۳- ریلکس کردن ماهیچه ها:

در طول زمان که تمرین شماره یک را انجام می دهید سعی کنید بتدریج به ارگاسم نزدیکتر شده و تحریک آلت را دیرتر قطع کنید. با قطع تحریک، ماهیچه های اندام جنسی را ریلکس کنید و بگذارید بدن شما از تحریک بیفتد. سپس دوباره ادامه تحریک آلت را از سر بگیرید.

۴- بیشتر و بیشتر به ارگاسم نزدیک شوید:

بتدریج سعی کنید هر بار بیشتر و بیشتر به ارگاسم نزدیک شده و مکث کنید. به این ترتیب ترشح جنسی شما ادامه می یابد ولی انزال رخ نمیدهد.

۵- سفت کردن کیسه های منی:

همانطور که گفته شد پنج بار بعد از رسیدن به آستانه تحریک برای انزال مکث کنید و با سفت کردن کیسه های منی، منی را به آمپول برگردانید. به این ترتیب در بار ششم تحریک که انزال میشود خواهید دید که حجم منی دفع شده از شما بیشتر از سابق است.

۶- حال بعد از اینکه مراحل فوق را بخوبی آموختید، سعی کنید مطابق روش بالا خود را تحریک نموده و حجم منی را افزایش دهید. ولی هنگامیکه متوجه فشار ناشی از تجمع زیاد منی در بیضه ها شدید، تحریک را متوقف کرده سعی کنید برای چند ساعت تحریک نداشته باشید. هر چند اینکار مشکل است ولی کمک زیادی به کنترل شما روی ارگاسم مینماید. ممکن است با انجام این تمرین در بیضه خود کمی احساس درد یا ناراحتی داشته باشید.

۷- حال بعد از یک توقف چند ساعته، مجدداً "به سکش بپردازید. به همان روش قبل پنج بار مکث نموده و بار ششم لذت غیر قابل توصیفی از یک ارگاسم طولانی با خروج منی زیاد، ببرید.

## افزایش مدت زمان رابطه جنسی و جلوگیری از انزال زودرس بین زوجین

گلچین مقاله از : دکتر مجتبی پوراحمد

یکی از رایج ترین سوالاتی که در مبحث ارتباط جنسی مطرح می گردد به شرح زیر می باشد:

"چگونه می توانم مدت زمان رابطه ی جنسی ام را افزایش دهم؟"

پاسخ اول و آخر به پرسش اخیر چیزی جز این نیست: فرد باید توانایی کنترل انزال را پیدا کند تا بواسطه ی آن از انزال زودرس جلوگیری بعمل آورده و نهایتاً مدت زمان بیشتری به رابطه ی خود ادامه دهد!

اما چگونه؟ در این مقاله قصد داریم تا برترین و بی نظیرترین تکنیک های موجود در خصوص نحوه ی بالابردن مدت زمان ارتباط جنسی را به شما آموزش دهیم:

از فنون و ترفندهایی که به واسطه ی آنها می توان انزال را به تعویق انداخت، اطلاع دارید؟

درست لحظه ای که حس انزال به شما دست می دهد، باید دست نگه دارید و برای چند لحظه فشار جنسی موجود بر روی خودتان را کاهش دهید. این امر سبب می شود تا برانگیختگی شما قدری افت پیدا کند و راحت تر بتوانید به ادامه ارتباط عاشقانه ی خود بپردازید. شاید در نگاه اول کار ساده ای به نظر برسد، اما به شما اطمینان می دهیم که به نوبه ی خود یکی از موثرترین شیوه هایی است که به وسیله ی آن می توانید مدت زمان بیشتری را در تختخواب باقی بمانید.

یکی دیگر از روش های حیرت انگیز، فشردن پرینه است.

پرینه (یا میان دو راه) به حدفاصل میان بیضه و مقعد اطلاق می شود. در این قسمت یک نقطه ویژه وجود دارد که اگر با انگشت خود به آن فشار وارد کنید، می توانید از انزال جلوگیری بعمل آورید. البته شاید قدری طول بکشد تا جای دقیق آنرا پیدا کنید، اما زمانیکه متوجه محل دقیق آن بشوید، می توانید به طور شگفت انگیزی انزال را به تعویق بیندازید.

**ما تکنیک "فشردن" را به شما پیشنهاد نمی کنیم.** چراکه چندان خوشایند نبوده، همراه با درد است و اثر بخشی آن در حد مطلوب نمی باشد. اگر به آن اندازه به آلت تناسلی خود فشار وارد کنید که حس انزال برطرف گردد، مسلماً باید این فشار زیاد باشد و بیشتر جنبه ی نوعی تجاوز بیرحمانه به خود می گیرد.

شاید این شیوه تا حدی در به تعویق انداختن انزال به شما کمک کند، اما هیچ گاه به عنوان بهترین گزینه برای عدم خروج منی تلقی نمی شود. حال به تشریح ادامه ی گزینه های موثر خودمان می پردازیم:

از شدت برانگیختگی فردی در کل مدت نزدیکی آگاه باشید.

البته منظور ما این نیست که آنقدر ذهن خودتان را درگیر این مسئله کنید که به طور کلی دچار وسواس فکری شوید. اگر بیش از اندازه به این موضوع اهمیت بدهید، مزیت لذت بردن از ارتباط جنسی را از دست خواهید داد؛ اما گاهی می توانید به میزان نمود و انگیزتگی خود توجه کنید. با یک تمرین ساده می توانید کنترل بیشتری بر روی رفتارهای جنسی خود بدست آورید. به این منظور می توانید میزان تحریک فردی خود را به عنوان مثال در یک بازه ی ۱ تا ۱۰ تعریف کنید. به این ترتیب که عدد ۱ نشانگر پایین ترین میزان برانگیختگی و عدد ۱۰ بیانگر مرحله ی انزال باشد. پیرو این شماره گذاری شما همیشه باید میزان تحریک فردی خود را روی عددی نگه دارید که پایین تر از مرحله ی غیر قابل کنترل باشد. با بکار بستن این تکنیک ساده هیچ گاه در حین رابطه دچار انزال اجباری نخواهید شد.

### تقویت ماهیچه های کجل

شاید تا کنون در موارد بسیاری مشاهده کرده باشید که تمرین های مختلفی که برای ماهیچه های کجل وجود دارد سبب می شود که شما مدت زمان بیشتری در بستر دوام بیاورید. متأسفانه این امر حقیقت ندارد. کنترل ماهیچه های کجل هیچ اثری بر روی کنترل خروج منی ندارند. تقریباً غیر ممکن است که بتوانید به طور ارادی بر روی ماهیچه های پوبوکسیک (عضله ی عانه ای دنبالچه) خود کنترل داشته و به هنگام انگیزتگی اجازه ندهید که منی از آن خارج شود. حتی تلاش برای انجان دادن یک چنین کاری هم کل ارتباط جنسی را خراب میکند. مطمئن باشید افرادی که این گزینه را به منظور دوام آوردن بیشتر در رختخواب و یا تعویق انزال پیشنهاد می کنند، خودشان هم تا کنون آنرا امتحان نکرده اند.

اول خانم ارگاسم شود- بهترین راه؛ آنوقت دیگر مهم نیست که شما چه مدت می توانید دوام بیاورید

یکی از راههای جلوگیری از انزال زودرس این است که به خودتان بگویید که ابتدا باید شریک جنسی ام را به ارگاسم برسانم. از آنجایی که خانم ها انرژی جنسی شان مانند آقایون پس از تجربه اولین ارگاسم به سرعت افت پیدا نمی کند، پس از اینکه برای مرتبه ی نخست به رضایت رسیدند، باز هم می توانند نسبت به ادامه ارتباط جنسی از خود تمایل نشان دهند. با به کار گرفتن این تکنیک علاوه بر بالا بردن مدت زمان ارتباط، یک مرد عاشق پیشه ی بهتر هم جلوه خواهید کرد!

مجدداً ارگاسم شوید

اگر دفعه اول انزال صورت بگیرد، مطمئناً مدت زمان رسیدن به انزال دوم طولانی تر خواهد شد. فقط به جای اینکه پس از اولین مرتبه، یکدفعه به خواب بروید باید خودتان را بیدار نگه داشته و مرحله دوم را پس از گذشت مدت کوتاهی شروع کنید. زمانی که برای بار اول ارگاسم می شوید به بوسیدن و نوازش کردن ادامه دهید تا هم شما و هم همسرتان دوباره به اندازه کافی تحریک شده و آمادگی انجام رابطه جنسی مجدد را پیدا کنید.

به طور کلی بر روی لذت بردن تمرکز کنید نه اینکه چقدر بیشتر می توانید ادامه دهید!

زمانیکه دائماً به ارگاسم فکر کنید، بی شک زمان فرارسیدن آن را جلو می اندازید. در عوض سعی کنید به احساسی که در کل بدنتان بوجود می آید فکر کنید. ذهن خود را به سمت لذت فیزیکی، بو و یا منظره ی شریکتان و یا هر چیز دیگری که حس خوبی به شما القا می کند، منحرف کنید. فقط به این امر که هر لحظه امکان دارد انزال شوید فکر نکنید.

حالت های مختلف را امتحان کنید- برخی از حالت ها هستند که می توانند به شما در تعویق انزال کمک کنند

در همه حال باید توجه داشته باشید که صرف مدت زمان بیشتر تنها با اتکا به پیدا کردن راههای جدید لذت بردن و یا تغییر حالت های مختلف میسر نخواهد شد. بلکه همه چیز بر می گردد به نگرش و طرز تفکر شما در طول زمان سکس. اگر به این مطلب که می توانید از انزال زودرس خود جلوگیری نمایید خوش بین باشید، آنوقت کنترل بیشتری بر روی آن پیدا خواهید کرد.

سعی کنید مدت زمان پیش نوازی را بالا ببرید. هر چقدر پیش نوازی بیشتر به طول انجامد و ارتباط جنسی روند آرام تری را از آغاز تا اوج در بر داشته باشد، لذت قسمت پایانی نیز دو چندان خواهد شد.

زمانیکه در تخت خواب با شور و اشتیاق برخورد میکنید و وقتی مدت زمان ارتباط جنسی را به وسیله پیش نوازی افزایش می دهید، می توانید از منفعت ایجاد صمیمیت بیشتر نیز بهرمنند شوید. آرام و راحت باشید و توجه خود را بر روی کاری که با هم در حال انجام دادن آن هستید معطوف کنید و فقط به سکس فکر نکنید. هر چقدر از نظر عصبی فشار بیشتری بر روی خود وارد کنید، استرس و هیجان بیشتری به شما دست می دهد و این امر سبب می شود که انزال سریع تر از زمان معین انجام پذیرد.

با تمرین و تکرار سعی کنید آستانه انزال را در خودتان معین کنید و سپس تلاش کنید تا بر روی کنترل آن اجحاف کامل پیدا کنید تا بواسطه ی آن قادر شوید مدت زمان رابطه جنسی را افزایش دهید. سعی کنید زمانیکه به آستانه انزال نزدیک می شوید کاری کنید تا برانگیختگی کمتر شود. همیشه خودتان را پایین تر از حدی نگه دارید که انزال اجباری صورت پذیرد. هرگاه که احساس کردید در حال نزدیک شدن به مرحله ی انزال هستید، حرکت دادن بدن را متوقف کنید، چند ثانیه به خود فرصت بدهید تا آرام شوید و زمانیکه تحریک اندکی کمتر شد، مجدداً به کار خود ادامه دهید.

سایر روش های "درمانی" برای انزال زودرس

انواع مختلفی از قرص ها، شربت ها، اسپری ها، و سایر داروهای جنسی وجود دارند که امید انزال دیررس را به شما نوید می دهند، ولی در کمال ناراحتی باید گفت که هیچ یک از آنها موثر نیستند. حتی در برخی موارد مشاهده شده است که بخشی از این داروها موجب می شوند که آلت آنقدر بی حس شود که فرد بطور کلی در طول رابطه ی جنسی هیچ چیزی احساس نمی کند و بالطبع لذتی هم نمی برد.

با بکارگیری فنون فوق الذکر و سایر تکنیک هایی که در ذیل به آنها اشاره خواهیم کرد، یقین داشته باشید که هم قدرت بیشتری در خود احساس می کنید و هم می توانید کنترل شخصی خود را ارتقا داده و مدت زمان بیشتری در تخت دوام بیاورید.

باید بدانید که چه موقع می بایست از حرکات ریتمیک دست بکشید

وقتی متوجه شدید که در حال نزدیک شدن به آستانه انزال هستید و احساس کردید که اگر بیش از آن ادامه دهید این امکان وجود دارد که کنترل امور از دستتان خارج شود، باید انجام حرکات ریتمیک را متوقف سازید. اگر می بینید که تنها متوقف نمودن حرکات به شما کمک نمی کند، می توانید آلت را به طور کامل از واژن خارج نمایید.

تنفس خود را کنترل کنید - نفس عمیق بکشید

این امر میزان برانگیختگی شما را کاهش داده و هیجان را کنترل شده می کند و مجدداً کنترل امور را به دست شما می سپارد.

از کاندوم استفاده کنید

ممکن است با یک بار امتحان به این نتیجه برسید که می توانید با استفاده از آن مدت زمان نزدیکی را افزایش دهید. البته این امر در مورد همه ی مردها صدق نمی کند. ضمناً به طور حتم از کاندوم های معمولی استفاده کنید نه کاندوم هایی که آغشته به لوسیون های بی حس کننده هستند.

به تحریک کردن شریکتان فکر کنید نه خودتان

شما هر چقدر بیشتر به همسرتان لذت بدهید، خودتان هم بیشتر لذت خواهید برد و هر چقدر او را بیشتر تحریک کنید خودتان هم بیشتر تحریک می شوید. بنابراین زمانیکه احساس می کنید کنترل اوضاع قدری برایتان دشوار می شود، از دخول خودداری کنید

نحوه انجام حرکات ریتمیک را تغییر دهید

به جای انجام حرکات عقب - جلو از حرکات دوار [با کمک عضلات باسن] استفاده کنید. با این روش تحریک و فشار کمتری بر روی آلت وارد می گردد.

یک حقه مرموز

خیلی ساده نوک زبان خود را به سقف دهان (در نقطه ی پشتی دندان های ردیف بالا) بفشارید.

متمرکز و قابل کنترل باقی بمانید

ذهن خود را بر روی کنترل امور متمرکز نمایید. به خودتان اجازه ندهید کارهایی را که در آنها شک و تردید دارید، انجام دهد. نیمی از جدال برای کنترل انزال زودرس بکارگیری صحیح یک الگوی فکری سودمند است. باید به خودتان بقبولانید که درست زمانیکه همه چیز به سرعت به جلو پیش می رود، شما می توانید از انزال جلوگیری نمایید.....

پرینه را بفشارید

یا از همسرتان تقاضا کنید تا این کار را برایتان انجام دهد. زمانیکه احساس کردید در حال نزدیک شدن به مرحله ی انزال هستید، با انگشت محل مورد نظر در پرینه (میان دو راه) را بفشارید. اگر محل دقیق آنرا پیدا کنید به راحتی می توانید از انزال زودرس جلوگیری بعمل آورید.

## بیماری ها

### چگونه فرد به یک بیماری آمیزشی مبتلا می شود؟

منبع پایگاه پارسی طب

مقدمه

چگونه فرد به یک بیماری آمیزشی مبتلا می شود؟

چه عواملی خطر آلودگی را افزایش می دهند؟

علائم بیماریهای آمیزشی چیست؟

آیا بیماریهای آمیزشی درمان پذیرند؟

چگونه خود را از تماس جنسی نامطمئن حفاظت کنیم؟

مقدمه

رابطه جنسی یکی از غرایز اصلی برای بقاء بشر است ولی می تواند راهی برای ورود عوامل بیماری زا باشد. تا کنون حدود بیست نوع بیماری شناخته شده که می توانند از طریق تماس جنسی سرایت کنند. از این میان می توان ایدز، سوزاک، سیفیلیس، تبخال تناسلی و... را نام برد.

چگونه فرد به یک بیماری آمیزشی مبتلا می شود؟

عفونت های آمیزشی عمدتاً به دنبال برقراری روابط جنسی نامطمئن ایجاد می شوند. بسیاری از این عفونتها می توانند در طی حاملگی و زایمان از مادر آلوده به نوزاد سرایت کنند.

برخی از این بیماریها علاوه بر آمیزش جنسی ، از طریق تماس خونی مثل استفاده مشترک از سرنگ و سوزن و یا سایر وسایل تیز و برنده سرایت می کنند ، که از آن جمله می توان ایدز و هپاتیت B و C را نام برد.

چه عواملی خطر آلودگی را افزایش می دهند؟

-شرکای جنسی متعدد

- تکرار تماس های مشکوک
- ایجاد زخم و خراشیدگی در زمان تماس جنسی
- تماس جنسی در زمان قاعدگی
- عدم استفاده از پوشش محافظ ( کاندوم)

علائم بیماریهای آمیزشی چیست؟

بروز علائم زیر ممکن است به دلیل یک بیماری آمیزشی باشد:

- 1-ترشح غیر طبیعی ( افزایش مقدار ، تغییر رنگ و بو همراه خارش و سوزش ) از دستگاه تناسلی زن
- 2-زخم دستگاه تناسلی
- 3-برآمدگی جدید در کشاله ران به صورت یک طرفه یا دو طرفه
- 4-درد قسمت تحتانی شکم به همراه یکی از علائم فوق در زن
- 5-تورم بیضه
- 6-ترشح از مجرای تناسلی مرد
- 7-تورم ، قرمزی و ترشح چشم نوزاد ( بدلیل عفونت مادر)

آیا بیماریهای آمیزشی درمان پذیرند؟

-اغلب بیماریهای آمیزشی درمان پذیرند.

-ممکن است همسر یا شریک جنسی شما در حالی که علامتی از بیماری ندارد آلوده شده باشد بنابراین با توجه به نظر پزشک ضرورت دارد همسر شما نیز همزمان تحت درمان قرار گیرد. در غیر این صورت احتمال آلودگی مجدداً به شما سرایت کند.  
-دوره درمان را کامل کنید.در طی دوره درمان از تماس جنسی پرهیز کنید و یا از کاندوم استفاده نمایید.  
پزشک محرم اسرار شماست.مشکلات خود را با وی در میان بگذارید.از مصرف خودسرانه دارو یا مراجعه به افرادی که صلاحیت ندارند پرهیز کنید.

چگونه خود را از تماس جنسی نامطمئن حفاظت کنیم؟

-مطمئن ترین راه پیشگیری نداشتن رابطه جنسی خارج از چهارچوب خانواده است .کم کردن دفعات تماس جنسی مشکوک و تعداد شرکاء جنسی از احتمال آلودگی می کاهد.  
-از تماس جنسی حفاظت نشده با افراد مشکوک،ناشناس یا کسانیکه رفتارهای پرخطر جنسی و اعتیاد تزریقی دارند باید پرهیز کرد.  
-جلوگیری از تماس با خون یا ترشحات جنسی در یک رابطه مشکوک می تواند تا حدی فرد را در برابر آلودگی حفاظت نماید.  
-کاندوم وسیله مناسبی برای حفاظت فرد می باشد. روش استفاده از کاندوم را از پزشک یا کارکنان بهداشتی ،درمانی سوال کنید.  
-استفاده از الکل و مواد مخدر می تواند قدرت تصمیم گیری فرد را در زمینه انتخاب یک تماس جنسی مطمئن مختل سازد.

توجه:

بسیاری از افراد آلوده به عفونتهای آمیزشی و ایدز علایمی از بیماری ندارند در حالیکه می توانند آلودگی را به دیگران سرایت دهند پس در هر تماس جنسی مشکوک ، خطر آلودگی را در نظر داشته باشید.

## عوامل بوجود آورنده بیماری ایدز

همانطور که همه میدانیم یکی از عوامل بوجود آمدن بیماری ایدز انتقال ویروس hiv در افراد برقراری رابطه جنسی میباشد یادتان باشد حتی لیسیدن در این رابطه باعث انتقال این ویروس میشود نکته ای که قابل بررسی است اینست که همه ما فکر میکنیم تنها عمل دخول یا رابطه به صورت hard میتواند این ویروس را منتقل کند اما لیسیدن مقعد و اطراف آن همینطور واژن زن یا آلت مرد در صورت مبتلا بودن به hiv باعث وجود بیماریهای عفونی مثل سفلیس یا زخم دهان میشود این بیماریها میتوانند ویروس hiv را از فردی به فرد دیگر انتقال دهند و باعث بوجود آمدن ایدز شوند نکته دیگر ویروس hiv ویروس نهان میباشد یعنی ممکن است فردی این ویروس را در خون خود داشته باشد اما هیچ موقع دچار بیماری ایدز نشود اما زمانی که فرد مبتلا به بیماریهای عفونی نظیر آنچه در بالا گفته شد شود این ویروس فعالیت خود را در بدن ناقل نیز شروع خواهد کرد در این صورت فرد ناقل ویروس خود دچار بیماری AIDS میشود این بیماری سیستم دفاعی بدن را ضعیف کرده و پس از مدتی باعث مرگ فرد مبتلا میشود متأسفانه وجود ویروس hiv در فرد ناقل به سختی قابل شناسایی است و حتی در آزمایشات نشان داده نمیشود اما فرد مبتلا به بیماری ایدز با آزمایش مخصوص قابل شناسایی میباشد نکات مهم در برقراری رابطه جنسی برای جلوگیری از ابتلا به hiv :

۱- قبل از هر چیز از سلامت یکدیگر مطلع شوید ۲- قبل و بعد از رابطه رفتن به حمام الزامیست ۳- استفاده از کاندوم استاندارد چه کاندومی استاندارد است؟ کاندوم را تحت فشار قرار ندهید در جیب نگذارید بیش از یک بار از آن استفاده نکنید از زدن مواد لغزنده کننده به آن جلوگیری کنید تنها استفاده از ژلهایی که بیس آب (waterbase) دارند مجاز میباشد یک کاندوم مرغوب خاصیت ارتجاعی دارد سوراخ ندارد یک طرف آن لغزنده میباشد ۴- محیط باید تمیز باشد

## HIV 1

### علائم بیماری

با کاهش قدرت سیستم دفاعی، به مرور زمان بدن آماده ابتلا به عفونتها و سرطانهایی می شود که به طور معمول در مردم عادی دیده نمی شوند، این بیماریها بصورت بیماریهای ریوی، اسهالهای شدید و مزمن، تبهای طولانی، کاهش وزن، اختلالات شخصیتی، بیماریهای مغزی و پوستی خود را نشان می دهند که در نهایت منجر به مرگ فرد مبتلا خواهد شد.

علائم آلودگی با HIV بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندینی است که الزاماً همه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود. این مراحل عبارتند از:

۱- مرحله عفونت اولیه HIV : (مرحله اول)

این مرحله چند هفته طول می کشد و معمولاً با یک حالت شبیه سرماخوردگی که بلافاصله بعد از عفونت رخ می دهد. (علائمی



نظیر تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات، سردرد، ضعف و بی حالی، بی اشتها، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا تظاهرات عصبی)

در حدود ۲۰٪ موارد علائم به گونه ای است که فرد به پزشک مراجعه می کند ولی معمولاً تشخیص داده نمی شود و حتی اگر تست HIV آنتی بادی در این موقع انجام شود ممکن است هنوز مثبت نباشد.

طی این مرحله مقدار زیادی HIV در خون محیطی فرد وجود دارد و سیستم ایمنی با تولید پادتن ها (آنتی بادی ها)، و لنفوسیت های سلول کش (لنفوسیت های سیتوتوکسیک) شروع به پاسخ در برابر ویروس می کنند

۲- مرحله بدون علامت بالینی (مرحله دوم)

این مرحله بطور متوسط ۱۰ سال طول می کشد و همانطور که از نام این مرحله پیدا است، خالی از هر علامتی است هرچند ممکن است غدد متورم لنفاوی هم وجود داشته باشند (لنفادنوپاتی). سطح HIV در خون محیطی به سطح بسیار پائینی کاهش می یابد ولی بیماری همچنان مسری است و آنتی بادی HIV در خون قابل ارزیابی است.

تحقیقات اخیر نشان داده است که HIV طی این مرحله غیر فعال نیست و در غدد لنفاوی بسیار فعال است.

۳- مرحله علامت دار: پیشروی از HIV تا AIDS (مرحله سوم)

با آسیب بیشتر سیستم ایمنی، بیماری به سمت بدتر شدن پیش می رود تا اینکه تشخیص ایدز مطرح شود.

به طور کلی میتوان گفت که علائم اصلی و فرعی، مرحله نهایی آلودگی با HIV یعنی "ایدز" اینها هستند (البته در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر با پزشک مشورت کنید)

علائم اصلی ایدز:

- کاهش وزن بیشتر از ۱۰ درصد
  - اسهال مزمن بیشتر از یک ماه
  - تب های متناوب یا ثابت بیش از یک ماه
- علائم فرعی ایدز:

- سرفه پایدار به مدت بیش از یک ماه
- عفونت پوستی منتشر همراه با خارش
- تبخال های عود کننده
- برفک دهانی
- عفونت تبخالی مزمن پیشرونده
- بزرگ شدن عمومی غدد لنفی



ایدز چیست ؟

ایدز (AIDS) مخفف Acquired Immune Deficiency Syndrome به معنی سندرم نقص ایمنی اکتسابی می‌باشد. وقتی سیستم ایمنی آسیب ببیند، نه تنها در برابر ویروس HIV (که در آغاز به آن صدمه زده) بلکه نسبت به بقیه عفونتها هم

آسیب پذیر می‌شود و دیگر قادر به کشتن میکربها و ویروسهایی که قبلاً برایش مشکلی ایجاد نمی‌کردند، نیست لذا با گذشت زمان، افراد آلوده به HIV بیشتر و بیشتر بیمار می‌شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاص، شدیداً مبتلا می‌شوند و در این زمان گفته می‌شود که آنها به ایدز مبتلا شده‌اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIV برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، مبتلا به بیماری ایدز شناخته می‌شود.



ایدز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. در واقع هر فرد آلوده به ویروس HIV، الزاماً مبتلا به ایدز نمی‌باشد اما در طول مدت آلودگی خود، می‌تواند دیگران را آلوده کند.

HIV چیست ؟

HIV مخفف Human Immunodeficiency Virus به معنی "ویروس نقص ایمنی انسان" می‌باشد. ویروس، یک ذره زنده خیلی کوچک است که می‌تواند تکثیر و پخش شود اما برای زندگی نیاز به موجود زنده دیگری دارد. وقتی ویروس، سلولی را آلوده کند شروع به تکثیر در داخل آن سلول می‌کند که در نهایت منجر به آسیب آن سلول می‌شود. ویروسهای مختلف به سلولها و بافتهای مختلفی از بدن حمله می‌کنند. برخی ویروسها به پوست، برخی به دستگاه تنفسی و ... حمله می‌کنند، در حالیکه HIV به خود سیستم ایمنی حمله می‌کند و این خصوصیت ویروس است که آنرا خطرناک کرده است. سیستم ایمنی، گروهی از سلولها هستند که بدن را در برابر انواع عفونتها محافظت می‌کند و بدون آنها، توانایی بدن برای مبارزه با انواع عفونتها تضعیف می‌شود. لذا وقتی ویروس HIV وارد بدن فردی شود به تدریج قدرت دفاعی بدن وی ضعیف می‌شود و این فرد در برابر انواع بیماریها و عفونتها حتی آنهایی که در حالت عادی بیماریزا نیستند آسیب پذیر میگردد. انسان می‌تواند توسط فرد دیگری که به HIV مبتلا است آلوده شود و او نیز می‌تواند بقیه افراد را آلوده کند و بر این اساس HIV منتشر می‌شود.

به فردی که به HIV آلوده است (HIV+ مثبت) اطلاق می‌شود.

این روند قابل رؤیت نیست و راهی وجود ندارد تا با نگاه کردن به افراد بگوئیم که آیا به HIV مبتلا هستند یا خیر، ولی آزمایش خون می‌تواند پس از چند ماه از اولین تماس، ویروس را در خون آشکار کند. افراد آلوده به HIV ممکن است سالها کاملاً سالم بمانند و حتی خودشان ندانند که آلوده هستند.

ویروس ایدز (HIV) از چه راههایی سرایت می‌کند؟

{پوست سالم، یک سد بسیار قوی در برابر ورود HIV وسایر ویروسها و باکتری ها است.}

۱ - تماس جنسی نا امن

\*ویروس HIV از طریق مایع منی (همچنین شامل مایعی که قبل از منی خارج می‌شود)، ترشحات دستگاه تناسلی زنان و خون افراد مبتلا به آن منتقل می‌شود و افرادی که با این ترشحات، چه از طریق همجنس بازی و چه از طریق روش معمول جنسی،

تماس حاصل نمایند دچار عفونت HIV می گردند.

وجود بیماریهای مقاربتی مثل سوزاک، سفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد. بدیهی است اگر شما و یا همسرتان به عفونت HIV مبتلا نباشید از راه جنسی به این بیماری مبتلا نخواهید شد. بعضی از دلایل حاکی از آن می باشد که از طریق روابط جنسی دهانی نیز ممکن است فرد دچار عفونت HIV گردد. (به خصوص زمانی که زخم یا آسیبی در دهان باشد) البته احتمال انتقال عفونت HIV از مردان آلوده به زنان در طول ارتباط جنسی به مراتب بیش از انتقال این عفونت به مردان می باشد و مایع منی آلوده ممکن است برای چند روز در واژن زن باقی بماند. سلولهای ناحیه دهانه رحم نیز دارای استعداد زیاد برای ابتلا به عفونت HIV هستند. ابتلای افراد به عفونت HIV از طریق ارتباط جنسی معمول در بسیاری از کشورهای آفریقایی و برخی از مناطق آمریکای جنوبی مشاهده می شود.

همجنس بازی از روشهایی است که موجب ابتلای افراد به عفونت HIV می شود؛ به ویژه شخصی که مفعول واقع شده است، در معرض بیشتری از این آلودگی قرار دارد زیرا آلت تناسلی فرد موجب پارگی لایه های داخلی مقعد شده و این امر موجب می گردد تا HIV که درون مایع منی قرار دارد به راحتی وارد جریان خون شود.

۲- سرایت از مادر آلوده به جنین در داخل رحم و یا انتقال به کودک در طی دوران شیردهی

ویروس HIV از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی، هنگام وضع حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. HIV می تواند در شیر پستان زن آلوده وجود داشته باشد و به نوزادش منتقل شود اما با وجود داروهای خاص، شانس این انتقال بسیار کاهش می یابد هر چند در بسیاری از کشورهای در حال پیشرفت و فقیر، چنین داروهایی در دسترس نیست. در کودکان، آلودگی به HIV با سرعت به طرف ایجاد بیماری ایدز پیشرفت می کند و شانس زنده ماندن کودک هم کم است.

۳- استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده جهت تزریق استفاده مشترک از سرنگ آلوده (که این عمل میان افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی بسیار معمول می باشد) و یا برخورد تصادفی با سوزن آلوده به عفونت HIV (گاهی اوقات این امر در مراکز پزشکی اتفاق می افتد) موجبات ابتلای افراد به عفونت HIV را فراهم می آورد.



خالکوبی با سوزن آلوده؛ سوراخ کردن گوش بوسیله سوزن و وسایل آلوده؛ استفاده از مسواک و تیغ ریش تراش شخص بیمار؛ درمانهای دندانپزشکی، ختنه و یا جراحی های دیگر با وسایل آلوده از دیگر موارد انتقال HIV می باشد.

۴- سرایت از طریق خون و فرآورده های خونی

در اوایل دهه ۱۹۸۰ عفونت HIV به سرعت میان افرادی که به علت ابتلا به بیماری هموفیلی مجبور به تزریق خون بودند افزایش پیدا نمود. افراد مبتلا به هموفیلی در هنگام خونریزی، خونشان منعقد نمی شود به همین علت هنگام آسیب دیدگی مقدار زیادی خون از بدنشان خارج می شود. در اوایل شیوع اپیدمی ایدز بیش از نیمی از ۲۰۰۰۰ فرد مبتلا به هموفیلی دچار عفونت HIV گردیدند.

در میان دهه ۱۹۸۰ آزمایش تشخیص آنتی بادی HIV (این آزمایش وجود عفونت HIV را مشخص می نمود) در دسترس عموم قرار گرفت و بانک خون نیز آغاز به شناسایی خونهای اهدایی نمود. از سال ۱۹۸۷ به بعد دیگر هیچ فرد مبتلا به هموفیلی به علت تزریق خون دچار عفونت HIV نگردید.

اگر چه تزریق خون یکی از مواردی بود که افراد دچار عفونت HIV می شدند ولی هیچ فردی از طریق اهدای خون به این عفونت مبتلا نگردید. زیرا هنگام اهدای خون از سوزنهای یکبار مصرف استفاده می شد و نیز خونهای تزریقی قبلاً از نظر وجود HIV بررسی می گردید.

راههای دیگر سرایت عبارتند از:

پیوند اعضا ویابافت آلوده به عفونت HIV .

چه کسی نیاز به انجام آزمایش HIV دارد؟

در صورتی که شما سابقه انجام هر کدام از رفتارهای خطرناک زیر را داشته اید، نیاز به انجام آزمایش HIV دارید:

- \* استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در اعتیاد تزریقی (حتی برای یک بار)

- \* ابتلاء به بیماری های آمیزشی (مثل سوزاک، سیفلیس، تبخال و زگیل تناسلی)

- \* با فرد آلوده به HIV تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.

- \* با فرد تزریق کننده مواد مخدر (حتی همسر) تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.

- \* با فرد دارای سابقه ابتلاء به بیماریهای آمیزشی تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.

- \* بدون اطلاع از سابقه ابتلاء فردی به بیماریهای آمیزشی تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.

- \* با فرد دارای سابقه روابط جنسی با مردان یا زنان دیگر تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.

- \* با فرد دارای سابقه روابط جنسی با نوع همجنس تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید. (خصوصاً اگر رابطه بین دو مرد بوده و در این رابطه وی مفعول بوده باشد).

- \* با فردی که در نواحی پر خطر زندگی می کند، تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید. (مناطق که در آن آمار میزان افراد آلوده به HIV زیاد می باشد. مثلاً بعضی کشورهای آفریقایی، کشورهای تازه استقلال یافته روسیه، افغانستان و کشورهای ناحیه خلیج فارس)

- \* استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر قبل از تماس جنسی (تریاک، هروئین، قرص اکستازی، حشیش، گرس و ...)

- \* سابقه تجاوز و سوء استفاده جنسی قرار گرفتن .

چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش HIV داد؟

با توجه به اینکه میزان آنتی بادی و سرعت افزایش آن در افراد متفاوت است، از بدو ورود ویروس به بدن تا رسیدن سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص در آزمایش ممکن است بین ۲ هفته تا ۶ ماه طول بکشد، در افرادی که رفتارهای پرخطر داشته اما تست منفی دارند لازم است ۳ ماه بعد و در صورت تداوم رفتار، هر شش ماه آزمایش تکرار شود.

دلایل انجام دادن تست HIV چیست؟

بسیاری از کسانی که تست HIV انجام داده‌اند بی دلیل نگرانند چرا که:

- \* اگر نتیجه تست منفی باشد (یعنی اینکه با HIV آلوده نیستند) می‌تواند باعث آرامش خیال شود. و اگر نتیجه تست مثبت شود کارهای بسیاری برای فائق آمدن با نتیجه مثبت تست HIV و مراقبت از سلامت می‌توان انجام داد.
- \* اگر نتیجه تست HIV شما مثبت باشد پزشک می‌تواند بدقت مراقب سلامت شما باشد. بسیاری از کسانی که تست HIV مثبت دارند سالها سالم باقی می‌مانند ولی اگر به سمت بیماری پیش بروید داروهای بسیاری بنام antiretroviral وجود دارند که می‌تواند سرعت پیشرفت ویروس و بیماری را کم کنند و نگهدارنده سیستم ایمنی باشند همچنین داروهایی برای پیشگیری و درمان برخی بیماریهایی که افراد مبتلا به HIV به آن گرفتار می‌شوند را دریافت کنید. همچنین ممکن است تحت درمان با داروهای جدید در روشهای درمانی قرار بگیرید.
- \* اگر پزشک بداند که شما HIV مثبت هستید هنگامیکه به بیماری مبتلا می‌شوید با جدیت و دقت بیشتری علائم را پیگیری می‌کند.
- \* اگر بدانید که HIV مثبت هستید بیشتر مراقب خواهید بود تا دیگران آلوده نشوند بعنوان مثال رابطه جنسی ایمن داشتن (safe sex) و آگاه کردن شرکای جنسی قبلی خود.
- \* آگاه بودن به آلودگی با HIV، ممکن است بر روی برخی تصمیمات آینده شما تأثیر گذار باشد (مثلاً در مورد تشکیل خانواده)

**چه مدت طول می‌کشد تا HIV به ایدز تبدیل شود؟**

بدون درمان دارویی، بطور متوسط طی ۱۰ سال آلودگی به ویروس HIV به سمت ایدز پیش می‌رود که البته این مدت ۱۰ سال برای فردی است که تغذیه مناسبی دارد. اما فردی که در منقطه فقیرنشین است و بخوبی تغذیه نمی‌شود ممکن است بسیار سریعتر به سمت ایدز و نهایتاً مرگ پیش برود.

منابع:

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

[www.avert.org](http://www.avert.org)

[www.fa.wikipedia.org](http://www.fa.wikipedia.org)

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

[www.pezeshk.uk](http://www.pezeshk.uk)

## اقدامات لازم در صورت مواجهه با ویروس ایدز

اگر به هر دلیلی با ویروس ایدز مواجه شدید چه اقداماتی را باید انجام داد؟

- ۱- هر چه سریعتر با آب و صابون محل را شستشو بدهید.
- ۲- اگر مخاط آلوده شده بود با آب فراوان شستشو بدهید.
- ۳- زمان وساعت تماس را یادداشت و اطلاع دهید.
- ۴- بلافاصله درمان به مدت حداقل ۴ هفته علیه HIV شروع میگردد (حداکثر تا ۷۲ ساعت پس از آلودگی اثر بخش است)
- ۵- آزمایش HIV در سه نوبت (هفته ششم، ماه سوم و ماه ششم)
- ۶- انجام آزمایشات (BS, CR, BUN, CBC, Lft, در خانمها BHCG) قبل از شروع درمان
- ۷- از اهداء خون و اعضاء خوداری نمایند همچنین در خانمها علاوه بر موارد مذکور توصیه میگردد تا از بارداری و شیردهی پرهیز نمایند.
- ۸- اگر جواب آزمایش مثبت بود ۱۲ ماه درمان انجام میگردد.
- ۹- "اگر آلودگی از طریق سوزن باشد توصیه میگردد تا تدابیر لازم جهت آلودگی به ویروس هیپاتیت هم انجام پذیرد مانند تزریق بلافاصله ایمونوگلوبولین و واکسن همزمان در دو نقطه متفاوت و انجام آزمایشات مربوط به ویروس هیپاتیت"

## سوالات رایج و مهم در مورد هیپاتیت

- زردی یا یرقان چیست؟

مشهورترین نشانه بیماریهای کبدی در بین مردم زردی است. زردی نشانه بیماری است نه خود بیماری.

۲- آیا زردی که در برخی نوزادان تازه متولد شده دیده می شود، یک بیماری کبدی است؟

علت زرد شدن نوزادان بستگی به زمان وقوع دارد. در صورتیکه زرد شدن پس از روز سوم و تا پایان هفته اول تولد باشد، زردی فیزیولوژیک نامیده می شود و در صورتیکه زردی پس از هفته اول تولد بروز کند، ممکن است به علت مصرف شیر مادر باشد. در صورتیکه زردی همراه با تشنج، خوب شیر نخوردن باشد، احتمالاً ناشی از نقصهای ژنتیکی آنزیمی است. در هر صورت زردی نوزاد در اغلب موارد منشا کبدی ندارد و واگیردار نیست.

۳- هیپاتیت چیست؟

هیپاتیت یک بیماری است که کبد را متورم کرده و فعالیت آن را مختل می‌سازد. این بیماری به علت‌های مختلفی از قبیل ویروس‌ها، باکتری‌ها، داروها، الکل و ... ایجاد می‌شود.

۴- هیپاتیت ویروسی چیست؟

هیپاتیت ویروسی ناشی از ویروس‌های مختلفی است که شایعتر از همه هیپاتیت ویروسی A, B, C, D و E می‌باشد.

۵- هیپاتیت A چیست؟

هیپاتیت A به علت ویروس هیپاتیت A ایجاد می‌شود. هیپاتیت A بیماری است که از راه مدفوعی - دهانی منتقل می‌شود و اغلب بیماری خودبخود خوب می‌شود و بطرف مزمن شدن نمی‌رود.

۶- هیپاتیت B چیست؟

هیپاتیت B به علت ویروس هیپاتیت B ایجاد می‌شود. آلودگی به ویروس هیپاتیت B به سه حالت متفاوت ممکن است دیده شود که شامل هیپاتیت حاد، هیپاتیت مزمن و آلودگی بدون علامت است.

۷- هیپاتیت B حاد به چه صورت تظاهر می‌نماید؟

در این حالت، بیمار پس از یک دوره مقدماتی با نشانه‌هایی مانند تب، سرماخوردگی، تهوع، استفراغ و درد شکم، دچار زردی می‌شود. اولین عضوی که زردی در آن مشاهده می‌شود، سفیدی چشم‌ها است. هیپاتیت B حاد به طور معمول خودبخود بهبود می‌یابد و پس از ۶ ماه خون از ویروس پاک می‌شود و فقط در ۵ تا ۱۰ درصد بیماران بالغ ممکن است آلودگی مزمن شود.

۸- هیپاتیت B مزمن به چه صورت تظاهر می‌یابد؟

در صورتیکه درگیری کبد بیش از ۶ ماه طول بکشد، بیماری را مزمن می‌نامند. در این حالت علائم کمتری تظاهر می‌یابد و بیماری فقط از طریق بررسی‌های آزمایشگاهی شناخته می‌شود. این افراد باید تحت نظر پزشک قرار گیرند.

۹- آلودگی بدون علامت در هیپاتیت B به چه صورت است؟

در این حالت فرد بدون هیچگونه نشانه بالینی بیماری کبدی ویروس هیپاتیت را در خون خود دارد و می‌تواند آنرا به سایرین انتقال دهد. به این افراد ناقل سالم می‌گویند.

۱۰- چه اقداماتی برای ناقل سالم مورد احتیاج است؟

فرد ناقل سالم احتیاج به درمان و نمونه برداری ندارد. فقط برای کنترل کار کبد، باید هر شش ماه یکبار توسط پزشک بررسی شود و رعایت دستورات بهداشتی برای عدم انتقال ویروس به سایرین را انجام دهد. لازم است برای اطرافیان فرد واکسیناسیون هیپاتیت B انجام گردد.

۱۱- راههای انتقال هیپاتیت B کدام است؟

۱- تولد از مادر آلوده به هیپاتیت B

۲- تماس جنسی حفاظت نشده با فرد آلوده

۳- استفاده مشترک از ابزارهای آلوده تیز و برنده مانند سوزن و سرنگ، تیغ و مسواک

۴- تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده

۵- اقداماتی مانند خالکوبی، حجامت، سوراخ کردن گوش، خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مکان‌های نامطمئن و با وسایل

آلوده و غیر استریل

۱۲- هیپاتیت B از چه راههایی انتقال نمی‌یابد؟

هیپاتیت B از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن، نشستن در کنار فرد آلوده و سایر تماس‌های معمول انتقال نمی‌یابد. حضور افراد آلوده در محیط‌های کار و اجتماع بلامانع است.

۱۳- آیا ظرف غذای فرد مبتلا به هیپاتیت B باید از بقیه جدا شود؟

خیر- برخلاف هیپاتیت A، ویروس هیپاتیت B از راه خون و فرآورده‌های خونی و دیگر ترشحات بدن منتقل می‌شود، بنابراین فرد مبتلا به هیپاتیت B احتیاجی به ایزوله شدن ندارد و فقط باید از تماس نزدیک با خون و بقیه ترشحات او پرهیز کرد.

۱۴- با توجه به اینکه در کشور ما، حدود ۳ میلیون ناقل هیپاتیت B وجود دارد، برای جلوگیری از سرایت، آیا لازم است که واکسن هیپاتیت به همه مردم تزریق شود؟

بنابه دلایل علمی واکسیناسیون در همه مردم لازم نیست. تزریق واکسن فقط در نوزادان و گروه‌های در معرض خطر انجام می‌شود. گروه‌های در معرض خطر یعنی کسانی که در معرض یکی از راه‌های انتقال ویروس قرار دارند. مانند پرسنل پزشکی و پیراپزشکی.

۱۵- اگر کسی به هیپاتیت B حاد مبتلا شود، آیا بدین معنی است که کبد خود را از دست می‌دهد؟

خیر- ۹۰ تا ۹۵ درصد افرادی که هیپاتیت B حاد می‌گیرند، با واکنش مناسب بدن خود بهبود می‌یابند و ویروس از بین می‌رود. فقط تا ۵ درصد این افراد مبتلا به هیپاتیت مزمن می‌شوند. در گروه مزمن هم اغلب افراد فقط ناقل سالم محسوب می‌شوند و درصد کمی (۵٪-۱۰) دچار عوارض شدید می‌شوند.

۱۶- در ایران شایعترین راه انتقال ویروس هیپاتیت B کدام است؟

در کشور ما شایعترین راه انتقال از مادر آلوده به نوزاد است.

۱۷- اگر همسر فردی ناقل هیپاتیت B باشد، برای جلوگیری از ابتلا بقیه افراد خانواده باید چه کار کرد؟

همسر و فرزندان بیمار و کسانی که با وی در یک منزل زندگی می‌کنند باید واکسینه شوند و وسایلی که موقع استفاده از آنها احتمال ایجاد جراحت می‌رود مثل مسواک، شانه و به خصوص تیغ ریش تراشی، باید برای هر فرد منحصر به فرد باشد.

۱۸- به چه کسانی واکسن هیپاتیت B تزریق می‌شود؟

- کلیه نوزادان متولد شده از سال ۱۳۷۲
- افرادی که به علت بیماری‌های خاص مانند تالاسمی یا هموفیلی نیاز به تزریق مکرر خون یا فرآورده‌های خونی دارند.
- افرادی که دیالیز می‌شوند.
- پرسنل پزشکی (پزشکان، پرستاران و...)
- کسانی که با فرد ناقل در یک منزل زندگی می‌کنند.

۱۹- اگر یکی از دوستان و همکاران ناقل هیپاتیت باشد، آیا لازم است که واکسن هیپاتیت تزریق گردد؟

خیر- روابط دوستانه، همکار بودن، داشتن رفت و آمد خانوادگی شانس برای انتقال هیپاتیت B ندارد، بنابراین نیازی به واکسیناسیون نیست.

۲۰- هیپاتیت C چیست؟

هیپاتیت C به علت ویروس هیپاتیت C ایجاد می‌شود. هیپاتیت C حاد بر خلاف نوع A و B تقریباً بدون علامت است و ممکن است علائم غیر اختصاصی مانند سرماخوردگی و بی‌اشتهایی ایجاد نماید.

۲۱- آیا هیپاتیت C حاد مانند A و B، اغلب خودبخود بهبود می‌یابد؟

متأسفانه خیر - هیپاتیت C حاد (۷۰ تا ۸۵٪) موارد تبدیل به عارضه‌ای مزمن می‌شود و باعث اختلال کارکرد کبد می‌گردد.

۲۲- راه‌های انتقال هیپاتیت C چیست؟

- تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده



- استفاده مشترک از ابزارهای آلوده تیز و برنده مانند سوزن و سرنگ، تیغ اصلاح و مسواک
  - تماس جنسی حفاظت نشده با فرد آلوده
  - خالکوبی، حجامت، سوراخ کردن گوش، خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل‌های نا مطمئن و با وسایل آلوده
  - تولد از مادر آلوده به هیپاتیت C
- ۲۳- شایعترین راه انتقال هیپاتیت C در کشور ما کدام است؟
- در حال حاضر استفاده از سرنگ‌های مشترک بین معتادان تزریقی شایعترین راه انتقال در کشور ماست.
- ۲۴- آیا ممکن است فردی هم هیپاتیت C داشته باشد، هم هیپاتیت B؟
- با توجه به راههای مشترک انتقال این دو ویروس پاسخ مثبت است. اغلب کسانی که آلودگی به هر دو ویروس را دارند، معتادان تزریقی هستند.
- ۲۵- واکسن برای جلوگیری از انتقال هیپاتیت C وجود دارد؟
- تاکنون واکسنی ساخته نشده که بتواند در برابر ویروس هیپاتیت C مصونیت ایجاد کند.
- ۲۶- کدام ویروس هیپاتیت از راه جنسی بیشتر منتقل می‌شود؟
- ویروس هیپاتیت B بیش از هیپاتیت C از راه تماس جنسی منتقل می‌شود. موارد هیپاتیت C ناشی از تماس جنسی غالباً در افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند دیده می‌شود.
- با توجه به شباهت راههای انتقال هیپاتیت و ویروس عامل بیماری ایدز، بسیاری از مبتلایان به ویروس ایدز بطور همزمان به ویروس هیپاتیت B و C هم آلوده اند، که این امر موجب تشدید علائم و مشکلات بیماران و کوتاه تر شدن عمر آنان می‌شود.
- ۲۷- آیا تاتوها باعث انتقال ویروس می‌شود؟
- بله - انواع خالکوبی و تاتو بویژه اگر در مکان‌های سنتی و آلوده انجام شود، هیپاتیت B و C را منتقل می‌کند. در صورت تمایل به انجام تاتو حتماً از وسایل یکبار مصرف و مکان‌های مطمئن استفاده شود.
- ۲۸- راههای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت B و C کدام است؟
- باتوجه به راههای انتقال هیپاتیت B و C راههای پیشگیری عبارتند از:
- ۱- تزریق سه نوبت واکسن هیپاتیت B در افراد در معرض خطر
  - ۲- جلوگیری از تماس با خون یا سایر ترشحات افراد آلوده (عدم استفاده از وسایل آغشته به خون مانند تیغ، خالکوبی، تاتو و ...)
  - ۳- ترک اعتیاد، تغییر شیوه‌های مصرف و پرهیز جدی از استفاده اشتراکی از سرنگ‌ها
  - ۴- پرهیز از تماس جنسی مشکوک و حفاظت نشده
- ۲۹- اگر لباس کسی آغشته به خون بیمار مبتلا به هیپاتیت B و یا C شود، چه اقداماتی باید انجام داد؟
- در صورتیکه لباس یا هر شیئی دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون را با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی می‌ماند، بنابراین باید خون کاملاً پاک شود. سپس با دو روش می‌توان وسیله را ضد عفونی کرد:
- ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه
  - ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
- ۳۰- آیا برای مبتلایان به هیپاتیت C محدودیتی از نظر ازدواج وجود دارد؟
- یکی از راههای انتقال هیپاتیت C، انتقال از راه تماس جنسی با فرد آلوده است، ولی شانس این انتقال بسیار پایین می‌باشد، بطوریکه در اغلب موارد هیپاتیت C از همسر به طرف مقابل منتقل نمی‌شود. بنابراین فرد آلوده به هیپاتیت C می‌تواند ازدواج

کند.

۳۱- آیا وجود یک فرد ناقل در منزل خطرناک است؟

در صورتیکه دستورات ساده بهداشتی رعایت شده و واکسیناسیون انجام شود، شانس برای انتقال هپاتیت B بین افراد خانواده باقی نمی‌ماند.

۳۲- آیا یک فرد ناقل هپاتیت C می‌تواند ازدواج کند؟

با انجام واکسیناسیون برای همسر فرد ناقل هیچ خطری از نظر ازدواج وجود ندارد و باردار شدن دختر ناقل هم برای جنین خطرناک نیست، چون با استفاده از روش‌های پیشگیری می‌توان از آلودگی فرزند جلوگیری کرد. □

\*\*\*\*\*

## هپاتیت B

### اطلاعات اولیه

هپاتیت B بوسیله ویروس HBV بوجود می‌آید. می‌توان افراد را علیه این بیماری واکسینه کرد. این ویروس در خون، منی و مایعات واژینال وجود دارد و از طریق تماس جنسی، وسایل آلوده تزریق دارو منتقل می‌شود. زنان باردار آلوده می‌توانند از طریق جفت یا در موقع زایمان، ویروس را منتقل کنند. میزان HBV در خون نسبت به ویروس هپاتیت A بیشتر است و همین باعث انتقال راحت‌تر آن می‌شود. هپاتیت B منتقل شده از مادر به نوزاد در موقع تولد می‌تواند به دو شکل مزمن و حاد دیده شود. مزمن یعنی دستگاه ایمنی بدن تا ۶ ماه نمی‌تواند ویروس را شناسایی و نابود کند، در حالی که ویروس برای ماهها و سالها در کبد باقی مانده و به فعالیت و تکثیر ادامه می‌دهد.

این باعث سرطان کبد و آسیب آن می‌شود. کمتر از ۱۰ درصد بزرگسالان بیماری را به شکل مزمن نشان می‌دهند، در حالی که این رقم در کودکانی که در موقع تولد آلوده شده‌اند به ۹۰ درصد و در نوجوانان به ۳۰ - ۲۵ درصد می‌رسد. خطر ابتلا به ویروس در بزرگسالان بستگی به سلامتی دستگاه ایمنی دارد. برای مثال افرادی که دستگاه ایمنی آنها به دلایلی مانند پیوند عضو، دیالیز و مشکلات کلیوی، شیمیوتراپی و ایدز تضعیف شده است بیشتر از افراد سالم مبتلا می‌شوند. گزارشها نشان داده است که ۹۰ درصد افراد مبتلا به ایدز به هپاتیت آلوده شده‌اند و از این تعداد ۱۵ درصد، آن را به شکل مزمن نشان می‌دهند. نشانه‌های بیماری

تمام افراد آلوده شده با این ویروس علائم بیماری حاد را نشان نمی‌دهند. ۴۰ - ۳۰ درصد افراد آلوده شده علامت خاصی را نشان نمی‌دهند. معمولاً علائم حدود ۶ - ۴ هفته بعد از ورود ویروس بروز می‌کند. مانند هپاتیت A افراد آلوده شده با ویروس هپاتیت B حاد احساس بیماری می‌کنند و قادر به انجام کاری نیستند. کمتر از یک درصد افراد آلوده این بیماری را به شکل خیلی شدید و سریع نشان می‌دهند که منجر به از کار افتادن کبد و مرگ می‌شود.

اگر دستگاه ایمنی نتواند بیماری را تا ۶ ماه مراقبت کند، شخص علائم هپاتیت مزمن را نشان می‌دهد. نشانه‌های هپاتیت مزمن مشابه هپاتیت حاد باشد. معمولاً در افرادی که چندین سال است مبتلا به بیماری هستند گروهی از علائم اضافی را نشان می‌دهند. این علائم شامل کهیر، جوش‌های پوستی، آرتریت، سوزش یا مورمور کردن در بازوها و پاها (Polyneuropathy) می‌باشد.

### چگونگی تشخیص هپاتیت B

اولین راه تشخیص استفاده از آزمایش خون است که آنتی ژن‌ها و آنتی بادیها که بوسیله دستگاه ایمنی در مقابل ویروس ساخته می‌شود را مشخص می‌کند. آزمایشهای ضروری برای تشخیص آلودگی، تشخیص آنتی ژن HBSAg (آنتی ژن سطحی B) و دو آنتی بادی HBS (آنتی بادی مربوط به آنتی ژن سطحی) و آنتی بادی HBC (آنتی بادی مربوط به آنتی ژن مرکزی B)

می‌باشد.

## آزمایش با ویروس HBV

بوسیله آزمایش بار ویروسی می‌توان تعداد ویروس را در خون مشخص کرد. اگر بار ویروسی بیشتر از صد هزار نمونه در میلی‌لیتر باشد نشان دهنده فعالیت ویروس در کبد می‌باشد. وقتی بار ویروس از این مقدار بالاتر رود و آنزیمهای کبدی نیز افزایش یابد درمان باید شروع شود. اگر تعداد کمتر از این مقدار باشد و HBe Anti مثبت و HBeAg منفی باشد باید دستگاه ایمنی را کنترل کرد. در این حال نیز ویروس می‌تواند منتقل شود.

## آزمایش آنزیمی کبدی

آزمایش آنزیم کبدی میزان آنزیمهای کبد مانند آلانین آمینو ترانسفراز (ALT) و آسپاراتات آمینو ترانسفراز (AST) را مشخص می‌کند. افزایش این آنزیمها نشانه آسیب کبد است. در هپاتیت حاد این آنزیمها افزایش پیدا می‌کند ولی موقتی است و ندرتا مشکلات دراز مدت کبدی بوجود می‌آورد. در هپاتیت مزمن مقدار ALT کبد به شکل دوره‌ای یا دائمی افزایش می‌یابد و خطر آسیبهای کبدی دراز مدت را افزایش می‌دهد.

## بیوپسی کبد

این روشها میزان آسیب کبدی را مشخص نمی‌کنند به همین دلیل از بیوپسی کبد استفاده می‌شود. بیوپسی برای افرادی که بار ویروسی خیلی بالاتر از صد هزار دارند و آنزیمهای کبد در آنها افزایش پیدا کرده است استفاده می‌شود. ارتباط هپاتیت B و ایدز

بزرگسالانی که به ویروس هپاتیت B آلوده شده‌اند کمتر از ۱۰ درصد احتمال دارد آلودگی را به شکل مزمن نشان دهند ولی اگر شخص به ایدز مبتلا باشد این احتمال به ۲۵ درصد می‌رسد. زیرا این افراد دستگاه ایمنی ضعیفی دارند. در افراد مبتلا به ویروس ، پاسخ به هپاتیت ضعیف شده یا از بین می‌رود. این موضوع باعث فعال شدن ویروس می‌شود و در نتیجه خطر آسیب کبد را افزایش می‌دهد. ارتباط بین ایدز شدت هپاتیت کاملا معلوم نیست ولی گزارشها نشان داده است که در افراد آلوده با هر دو ویروس خطر ابتلا به سیروز کبدی بیشتر می‌شود و بار ویروسی بالاتر می‌رود. همچنین در این افراد خطر از کار افتادگی کبد دو برابر می‌شود.

## درمان هپاتیت B

فرد مبتلا به نوع حاد بیماری احتیاج به درمان ندارد و می‌تواند با استراحت و قرصهای ایبوپروفن و نوشیدن مایعات بیماری را تحت نظر قرار دهد. درمان فقط برای افراد مبتلا به هپاتیت مزمن تجویز می‌شود. هدف از درمان ، کاهش بار ویروسی می‌باشد.

## وضعیت انواع هپاتیت در ایران:\*\*\*

علت عمده بروز بیماری هپاتیت A (ای) در ایران رعایت نکردن بهداشت غذایی است

دولت با کلرینه کردن آب آشامیدنی وظیفه خود را در راستای پیشگیری از بیماری هپاتیت انجام می‌دهد، و مردم باید با ضدعفونی کردن میوه، سبزیجات و رعایت بهداشت فردی از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنند.

مقاومت ویروس هپاتیت E در آبهای آلوده و فاضلابها بیشتر است، در نتیجه در صورت رعایت نکردن بهداشت محیط زیست و بهداشت عمومی جامعه، این بیماری می‌تواند بصورت اپیدمی شدید شیوع پیدا کند.

آمارهای دقیق در خصوص وضعیت و شاخصهای بیماریهایی نظیر هپاتیت در کشور ایران وجود ندارد و جالب است که وزارت بهداشت و سازمان های واسطه نه تنها فعالیتی در رابطه با آمارگیری صحیح در مورد موارد بیمار و آلوده انجام نمی‌دهد بلکه جلوی انجام فعالیت تحقیقی سازمان ها و افراد را جهت انجام بصورت تحقیق را می‌گیرد.

در حال حاضر هپاتیت B یکی از مشکلات عمده سلامت کشور ایران است و نزدیک به ۲ الی ۷ درصد افراد جامعه به نوعی با این

بیماری درگیر هستند. (درگیر بودن به معنی بیمار بودن همه این افراد نیست).

واکسنی که به منظور پیشگیری از این بیماری در حال حاضر در ایران وجود دارد با تزریق یک دوره کامل تقریباً می تواند افراد را کاملاً در برابر هپاتیت B مصون کند.

در ایران بدلیل آلودگی بالا لازم است، در بخش سلامت اقدامات کافی جهت افزایش آگاهی افراد، ارتقای سطح بهداشت فردی و اجتماعی و آموزش به گروه های پرخطر انجام پذیرد.

گروه های پرخطر در مورد هپاتیت "B" و "C" را شامل کلیه پرسنل پزشکی، بیماران دیالیزی، بیمارانی که به هر دلیل خون دریافت می کنند، معتادان تزریقی و نوزادانی که از مادر مبتلا به هپاتیت به دنیا می آیند، مشکل ۹۰ درصد بیماران هپاتیتی با اقدامات ساده نگهدارنده کنترل می شود اما ۱۰ درصد باقی مانده ممکن است دچار شکل پیشرونده و مزمن بیماری شده و امکان بهبودی نداشته باشند.

ویروس هپاتیت بی در مقابل حرارت و رطوبت مقاوم است.

دانشمندان به منظور ایجاد روش موثر برای درمان هپاتیت B، یک فن آوری ژنتیکی را تحت کنترل درآورده اند آنها روشی را برای تزریق ملکول های کوچک به نام RNA های مداخله گر کوچک به جریان خون یافته اند که ژن هایی که در تکثیر ویروس نقش مهمی دارند را خاموش می کنند. این ملکول ها در پوشش چربی قرار داده شده و سپس به خون تزریق می شوند. در این بررسی تزریقات انجام شده سطوح ویروسی را در حیوانات آلوده تا ۹۰ درصد کاهش داده اند

هپاتیت B شدیدترین عفونت ویروس کبدی در جهان است و ظاهراً عامل اصلی سرطان کبد است. طبق تخمین سازمان جهانی بهداشت هپاتیت B منجر به مرگ بیش از یک میلیون نفر در سال می شود.

برای حفاظت در برابر این بیماری واکسن هایی وجود دارد اما درمان دارویی آن گران و تقریباً غیرموثر است. دانشمندان در نظر دارند سال آینده اولین آزمایشات را بر انسان آغاز کنند.

کارشناسان وزارت بهداشت ایران می گویند یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور ایران به هپاتیت B و C آلوده اند. ولی آمار غیر رسمی می گوید در کشور ایران حدود ۲ میلیون نفر آلوده به ویروس هپاتیت B و بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار نفر مبتلا به هپاتیت C داریم. به عبارتی، ۷/۱ درصد جمعیت کشور ناقلین مزمن هپاتیت B و ۱/۳ درصد جمعیت کشور نیز به ویروس هپاتیت C آلوده هستند.

البته خوشبختانه اکثر کسانی که در ایران به هپاتیت B آلوده هستند، هپاتیت غیرفعال دارند (کسانی که فقط ویروس در بدنشان وجود دارد) و فقط باید هر ۶ ماه یک بار آزمایش بدهند، ولی در عوض، متأسفانه هپاتیت C و B بیشتر در سنین بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می شود.

سالانه نزدیک به ۱۰ هزار نفر آلوده به هپاتیت B و C در کشور گزارش می شود.

در ایران آمار مربوط به هپاتیت B و C از سال ۱۳۷۷ تا کنون بین ۷ هزار تا ۱۱ هزار مورد آلوده در سال به صورت متغیر بوده است، به گونه ای که در سال ۷۷ حدود ۷ هزار مورد آلوده به این نوع هپاتیت ها در کشور وجود داشت اما در سال های اخیر ۱۰ هزار مورد بوده که شایع ترین آنها هپاتیت B و بیش از ۸ هزار مورد است. و از میان ۸ هزار مورد آلوده به هپاتیت B نزدیک به دو هزار نفر فاز بیماری را طی می کنند.

مطالعات ایران بر روی جمعیت عمومی کشور نشان می دهد، که ۷/۱ درصد جمعیت کشور را آلوده شدگان به هپاتیت B و در سایر مطالعات این میزان ۲ تا ۳ درصد را شامل می شود همچنین ۱/۰ درصد نیز آلوده به هپاتیت C در کشور تخمین زده می شود. البته کارشناسان غیر دولتی این آمار را واقعی نمی دانند و درصد افراد آلوده را بیشتر تخمین می زنند.

از آنجا که ۶۰ تا ۸۰ درصد افراد آلوده به هپاتیت C به سمت مزمن شدن بیماری می روند، بنابراین اگر چه شیوع آن نسبت به هپاتیت B کمتر است اما مشکلات و معضلات مربوط به هپاتیت C بیشتر است چرا که درصد کمی از افراد آلوده به هپاتیت B،

بیماری آنها مزمن می شوند.

زمانی که هپاتیت اثر منفی خود را بر کبد بگذارد، سبب از بین رفتن سلول های کبدی و از کارافتادن سیستم فعالیت کبدی می شود که به دنبال آن آسیب شکمی را به همراه دارد بنابراین نگرانی های مربوط به بیماری هپاتیت زمانی است که این بیماری به سمت مزمن شدن می رود.

هپاتیت A در کشور ایران شیوع بالایی دارد اما خوشبختانه از نوع هپاتیت هایی است که سرانجام خوبی دارد چرا که درصد بسیار کمی از افراد آلوده به این نوع هپاتیت به طرف مزمن شدن می روند، به گونه ای که بسیاری از افراد ممکن است در کودکی به این بیماری مبتلا و یا نسبت به آن ایمن شده اند اما چون در صورت ابتلا به آن نیز، سیر طولانی و مزمن شدن را طی نمی کند بنابراین نمی تواند مشکل ساز باشد.

پس از ادغام برنامه واکسیناسیون هپاتیت B در نوزادان و برنامه کشوری در خصوص کنترل هپاتیت B ایران به موفقیت هایی رسیده است به گونه ای که میزان هپاتیت B در جمعیت کشور ایران تا حدودی کاهش یافته است.

تعداد مبتلایان به هپاتیت C در کشور زیر یک درصد است. البته از کل انواع هپاتیت اطلاعات دقیقی در دست نیست. با توجه به این که ایران در مجاورت کشورهایی با آمار بالای هپاتیت C و B قرار دارد، همیشه در معرض خطر است. در سال ۱۳۷۹ در زندان های کشور ایران اپیدمی هپاتیت C در حدود ۲۰ درصد بود که با توزیع سرنگ یک بار مصرف در بین زندانیان و تغییر اعتیاد آنها از تزریقی به خوراکی، این بیماری کاهش یافت به گونه ای که در سال ۸۴ حدود ۵ درصد از معتادان تزریقی به هپاتیت C مبتلا بوده اند.

۲۰۰ میلیون ناقل هپاتیت C در جهان وجود دارد، و با توجه به این که رفتارهای خطرناک و اعتیاد تزریقی در دنیا روند رو به رشدی دارد، تعداد مبتلایان به هپاتیت C نیز در حال افزایش است.

در حال حاضر حدود ۲۰۰ هزار بیمار هپاتیت C در ایران شناسایی شده اند.

همچنین هپاتیت B در مردان شایع تر از زنان است، و بیماری هپاتیت B در افرادی مانند بیماران تالاسمی و هموفیلی ها که به صورت مداوم خون و فراورده های خونی دریافت می کنند، شایع تر است که البته با کارهای صورت پذیرفته در زمینه سالم سازی خون در سازمان انتقال خون ایران تعداد این بیماران نیز کاهش یافته است، به گونه ای که از سال ۷۵ تاکنون تنها ۲ مورد بیماری هپاتیت در هموفیلی های کل کشور ایران گزارش شده است.

واکسیناسیون هپاتیت نقش موثری در کاهش تعداد مبتلایان به هپاتیت B داشته است و از سال ۷۲ به بعد تمام نوزادان متولد شده در ایران در بدو تولد واکسن هپاتیت B را دریافت می کنند و متولدان ۶۸ تا ۷۲ نیز از امثال این واکسن را دریافت کرده اند. از ۱۵ اسفند ماه سال ۱۳۸۵ متولدان سال ۶۸ این واکسن را دریافت کرده اند و متولدین سال های ۶۹ تا ۷۲ نیز در سال های بعد در برابر بیماری هپاتیت B واکسینه خواهند شد.

لازم به ذکر است به علت افزایش رفتارهای پرخطر در بین معتادان تزریقی، ویروس هپاتیت B در کشور ایران رو به افزایش است.

هم اکنون ۳ درصد جمعیت جهان به ویروس B و C مبتلا هستند، گرچه اطلاعات آماری دقیق در ایران وجود ندارد ولی به نظر می رسد این رقم در ایران حدود یک درصد باشد. البته این رقم در برخی از استانهای کشور نیز متغیر است.

با ساخت و تولید واکسن های هپاتیت در کشور ایران، هم اکنون شیوع این ویروس در ایران بسیار کاهش یافته و در سطح کشورهای همسایه نیز، ایران در وضعیت بهتری قرار دارد.

هم اکنون ویروس هپاتیت B و C بیشتر افراد در گروه های سنی ۲۰ تا ۴۰ سال جامعه را مبتلا کرده است.

لازم به ذکر است هپاتیت B شایع ترین نوع هپاتیت در کشور ایران است و این هپاتیت هم اکنون به عنوان یکی از اصلی ترین بیماریهای کبدی در ایران گزارش شده است.

هم اکنون برای کاهش و مبارزه با ویروس هپاتیت B در کشور ایران مطالعات این ویروس در چند استان کشور آغاز شده است. در حال حاضر ما در کشورمان حدود ۲ میلیون نفر آلوده به ویروس هپاتیت B و بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار نفر مبتلا به هپاتیت C داریم. به عبارتی، ۷/۱ درصد جمعیت کشور ناقلین مزمن هپاتیت B و ۱/۳ درصد جمعیت کشور نیز به ویروس هپاتیت C آلوده هستند.

مناطق جغرافیایی دنیا از نظر درصد انسان‌های آلوده به هپاتیت به ۳ دسته تقسیم می‌شود: ۱ - مناطقی با آلودگی کم، که میزان ناقلین هپاتیت آن کمتر از ۲ درصد و شامل آمریکا و اروپاست. ۲ - مناطق با آلودگی متوسط، بین ۲ تا ۷ درصد است. ۳ - مناطقی با آلودگی بالا که میزان ناقلین بیش از ۷ درصد و شامل کشورهای همچون چین و تایوان است. ایران تا ۱۰ سال پیش در منطقه با شیوع متوسط قرار داشت (حداقل ۳ درصد مبتلا به هپاتیت در کشور) اما باز جای شکرش باقی است که در حال حاضر با پیشگیری و اجرای واکسیناسیون کشوری، در برخی از نواحی، میزان مبتلا به زیر ۲ درصد رسیده است؛ به عنوان مثال در تهران میزان شیوع کمتر از ۲ درصد است

## بیماری‌هایی که از طریق مقاربت جنسی منتقل می‌شوند چه هستند؟

منبع پایگاه پزشکان بدون مرز

بیماری‌هایی که از طریق مقاربت جنسی منتقل می‌شوند (که به اختصار به آنها STDs می‌گویند) امراضی هستند که از طریق تماس فیزیکی مقاربت جنسی به بدن منتقل می‌شوند. این امراض از طریق ویروس، باکتری و یا پارازیت رخ می‌دهند. این بیماری‌ها همچنین به نام «عفونت‌هایی که از طریق مقاربت جنسی منتقل می‌شوند» (STIs) و یا به اسم قدیمی شان «بیماری‌های مقاربتی» (VD) شناخته می‌شوند. حداقل ۲۵ نوع امراضی وجود دارد که از طریق مقاربت جنسی منتقل می‌شوند. آنچه وجه اشتراک این امراض است این است که همه از طریق تماس جنسی، منجمله واژن، مقعد و دهان منتقل می‌شوند. امراضی که در این جزوه از آنها نام برده شده به هیچوجه لیست کاملی نیستند، بلکه صرفاً رایج‌ترین این امراض هستند. چگونه می‌توانید دریابید که مبتلا به این امراض هستید؟

هر کس که از نظر جنسی فعال است در معرض خطر مبتلا شدن به این دسته از بیماری‌ها قرار دارد. برخی از این نوع بیماری‌ها عوارضی دارند، مانند مایعاتی که از طریق اندام تناسلی ترشح می‌شوند، درد هنگام ادرار و یا تورم و بادکردن اندام تناسلی. بسیاری از این بیماری‌ها، مانند کلامیدیا (Chlamydia) اغلب موارد بدون عوارض هستند. از اینرو مناسب است که یک معاینه جنسی برای تشخیص این بیماری‌ها داشته باشید اگر که فکر می‌کنید ممکن است در معرض ابتلاء به آنها قرار گرفته باشید. برخی اوقات مدت زیادی طول می‌کشد قبل از اینکه این بیماری‌ها عوارض خود را نشان بدهند و طی چنین دوره‌ای ممکن است شما عفونت خود را به دیگران منتقل کنید. از اینرو لازم است که شما برای این بیماری‌ها معاینه شده و آزمایش شوید. اگر شما با کسی رابطه دارید و تشخیص داده شده که به این بیماری‌ها مبتلا هستید این به این معنا نیست که همزی شما لزوماً فاسق است. عوارض این بیماری‌ها اغلب ماه‌ها بعد از سرایت بروز می‌کنند.

چگونه می‌توانید از ابتلاء به این بیماری‌ها ممانعت کنید؟

شما می‌توانید خطر مبتلاء شدن به این بیماری‌ها را کم کنید اگر که هنگام مقاربت جنسی از کاپوت و وسایل مشابه استفاده کنید و خود و همزی تان برای این گونه بیماری‌ها معاینه شوید. هر چه با افراد بیشتری مقاربت جنسی داشته باشید ریسک مبتلاء شدن به بیماری‌ها بیشتر خواهد شد. روش‌های دیگر تقلیل خطر ابتلاء به این بیماری‌ها استفاده از کاپوت و وسایل مشابه در هنگام تماس جنسی دهنی، تمیز کردن وسایل تحریک جنسی بعد از استفاده، شستن دست‌های خود بعد از آمیزش

جنسی، و بهبود روش های تمیز کردن اندام تناسلی هستند.

چرا مهم است بدانید که آیا به این بیماری ها مبتلاء هستید؟

بسیاری از بیماری های مقاربتی بسیار عفونی هستند و می توانید تاثیرات درازمدت منجمله عقیم شدن بجا بگذارند. بسیاری از این بیماری ها از طریق فرد مبتلاء به طرف دیگر او در یک رابطه جنسی منتقل می شوند و برخی از آنها از طریق مادر به نوزاد متولد نشده او می توانند منتقل شوند. بیمارهای آمیزشی حتی امکان انتقال «ویروس نقص ایمنی انسان» (HIV) را تسریع می کنند.

یک راهنمایی درباره بیماری هایی که از طریق مقاربت جنسی منتقل می شوند

واژینوسیس میکروبی (Bacterial Vaginosis – BV) به معنای دقیق کلمه یک بیماری آمیزشی نیست زیرا که از طریق مقاربت جنسی منتقل نمی شود. ولی این بیماری از طریق رابطه جنسی تشدید می شود و اغلب موارد در زنانی که از نظر جنسی فعال هستند پیدا می شود تا در زنانی که هیچوقت مقاربت جنسی نداشتند. عامل این بیماری به هم خوردن توازن در وضعیت یک باکتری عادی و امن است که در واژن زن وجود دارد و هر چند که نسبتا بی خطر است و توجه به خود جلب نمی کند ولی برخی اوقات ممکن است به ترشح بیش از حد مایعی منجر شود که بوی نامطبوع ماهی گندیده می دهد. هر چند که توضیح روشنی برای وقوع این بیماری وجود ندارد ولی این توضیح مطرح شده که ترکیب بازی منی مرد ممکن است یک عامل باشد زیرا که می تواند محیط اسیدی باکترهای واژن را عوض کند. یک عامل دیگر می تواند استفاده از کویل بعنوان یک وسیله پیشگیری توسط زنان باشد. یک زن نمی تواند واژینوسیس میکروبی را به یک مرد منتقل کند ولی ضروری است که او مورد درمان قرار گیرد چه اینکه این بیماری اغلب از واژن به رحم حرکت کرده و وارد لوله فالوپ شده و می تواند باعث عفونت بسیار جدی شود. درمان این بیماری از طریق مالیدن یک کرم به واژن و استفاده از آنتی بیوتیک است.

بالانیتیس (Balinitis) اغلب بعنوان یکی از عوارض عفونیت و نه لزوما نوعی عفونت به اعتبار خود شناخته می شود. به معنای دقیق کلمه یک بیماری مقاربتی نیست بلکه بیشتر یک از عواقب فعالیت جنسی است. فقط مردان به این بیماری مبتلا می شوند و اغلب خود را بصورت تورم سر آلت تناسلی مرد نشان می دهد. این بیماری بیشتر در مردانی وجود دارد که ختنه نشده اند. عامل این بیماری بهداشت کم، سوزش ناشی از کاپوت و یا وسایل کشنده اسپرم، استفاده از برخی وسایل آرایش معطر و شستن زیر پوست ختنه گاه می باشد. درمان آن شامل استفاده از کرم برای تخفیف تورم و در صورت لزوم آنتی بیوتیک است. کلامیدیا (Chlamydia) رایج ترین بیماری قابل درمان مقاربتی است. این بیماری اگر که درمان نشود می تواند باعث مشکلات جدی در مراحل بعدی زندگی شود. کلامیدیا باعث عفونت مدخل رحم (cervix) در زنان می شود. مجرای خروجی مثانه (urethra)، مقعد و چشمان در هم زن و هم مرد ممکن است از این بیماری عفونت یابند. عوارض عفونت در هر زمانی ممکن است بروز کنند. اغلب این عوارض چیزی بین یک یا سه هفته بعد از ابتلاء به بیماری رخ می دهند. البته عوارض بیماری ممکن است برای مدت مدیدی خود را نشان ندهند.

شپش ناحیه تناسلی (Crabs or Pubic Lice) انگل های کوچکی به شکل خرچنگ هستند که در بین مو زندگی کرده و از خون تغذیه می کنند. اینها عمدتا در بین موهای ناحیه تناسلی زندگی می کنند ولی ممکن است در بین موهای زیر بغل و همینطور موهای صورت و ابروی چشم هم زیست کنند. این انگل ها می توانند بیرون از بدن هم به زندگی خود ادامه بدهند و از اینرو در لباس، ملافه های تشک و حوله هم ممکن است پیدا شوند. شما ممکن است این نوع شپش را با خود حمل کنید و از آن مطلع نباشید. ولی دو تا سه هفته بعد از آن دچار نوعی خارش می شوید. این نوع انگل عمدتا از طریق تماس فیزیکی در حین مقاربت جنسی منتقل می شود ولی ممکن است از طریق استفاده مشترک از لباس، حوله و یا ملافه با کسی که آن را دارد نیز منتقل شود. هیچ روش موثری برای جلوگیری از سرایت این انگل به خودتان وجود ندارد ولی شما می توانید با شستن لباس ها، حوله و ملافه تان با آب داغ از سرایت آن به دیگران جلوگیری کنید. محلول ضد عفونی ویژه ای را می توان از داروخانه خرید و به بدن

مالید تا این انگل را از بین ببرد. تراشیدن موهای ناحیه تناسلی لزوماً باعث از بین رفتن این انگل نمی‌شود. اپیدیمیتیس (Epididymitis) اشاره به تورم اپیدیمیتیس، که یک مجموعه از مجاری که در بالای بیضه‌ها قرار دارند و اسپرم تولید شده را ذخیره می‌کنند، دارد. این وضعیت همیشه نتیجه بیماری‌های مقاربتی نیست. ولی اگر چنین باشد، اغلب ناشی از وجود کلامیدیا و یا گانوریا (Gonorrhoea) است. عوارض این بیماری خود را بشکل تورم دردناک بیضه‌ها و کیسه بیضه‌ها (scrotum) نشان می‌دهند. بهترین روش جلوگیری از این بیماری استفاده از کاپوت در حین مقاربت جنسی است زیرا این بهترین روش جلوگیری از سرایت کلامیدیا و گانوریا است. اپیدیمیتیس خودش به کسی سرایت نمی‌کند ولی عفونت‌های دیگری که مسبب آن بودند قابل سرایت هستند. (در باره کلامیدیا و گانوریا به بخش‌های بعدی رجوع کنید). درمان این بیماری از طریق استفاده از آنتی‌بیوتیک برای درمان عفونت‌هایی که باعث آن بودند صورت می‌گیرد.

تب خال ناحیه تناسلی (Genital herpes) توسط ویروسی بنام هرپیس سیمپلکس (herpes simplex) رخ می‌دهد. این ویروس می‌تواند بر دهان، ناحیه تناسلی، پوست اطراف مقعد و انگشتان اثر بگذارد. بعد از اولین شیوع تب خال، این ویروس می‌تواند در بین بافت‌های عصبی مخفی بماند، یعنی جایی که کاملاً غیر قابل تشخیص است و باعث عوارضی نمی‌شود. عوارض اولین عفونت معمولاً بین یک تا ۲۶ روز بعد از در معرض این بیماری قرار گرفتن رخ می‌دهند و برای دو تا سه هفته دوام می‌آورند. چه مرد و چه زن ممکن است یک یا چند نوع از عوارض این بیماری را داشته باشند که شامل حس خارش یا سوزش در ناحیه تناسلی یا اطراف مقعد، تاول‌های آبدار کوچکی که ممکن است بترکند و زخم‌های دردآور کوچک به جا بگذارند، برخورداری از درد هنگام ادرار اگر که ادرار از روی زخم‌های باز بگذرد، کسالت شبیه ابتلاء به آنفلونزا، کمردرد، سردرد، غدد متورم و تب می‌باشند.

زگیل ناحیه تناسلی (Genital warts) تومورهای گوشتی کوچکی هستند که ممکن است در هر کجا از ناحیه تناسلی مرد یا زن پدیدار شوند. این بیماری در اثر ویروسی بنام «ویروس پاپیلوما انسان» (Human Papilloma Virus – HPV) باعث می‌شود. زگیل ممکن است روی آلات تناسلی، و یا اندام مختلف بدن، مانند دستان رشد کند. بعد از اینکه ویروس زگیل ناحیه تناسلی به شما منتقل شد معمولاً بین یک تا سه ماه طول می‌کشد که این زگیل‌ها بر روی اندام تناسلی شما ظاهر شوند. شما و یا همزی‌تان ممکن است متوجه ظاهر شدن تکه‌های سفیداصورتی کوچکی یا تکه‌های بزرگتری شبیه کلم روی ناحیه تناسلی شوید. این نوع زگیل در حوالی ناحیه خارجی واژن، پنیس، پوست بیضه و مقعد ظاهر می‌شوند. ممکن است به تنهایی یا بصورت گروهی رشد کنند. باعث خارش می‌شوند ولی بدون درد هستند. اغلب بجز خارش عارضه دیگری ندارند و ممکن است به سختی قابل دیدن باشند. اگر زنی در

مدخل رحم‌اش زگیل داشته باشد، در آنصورت ممکن است باعث خونریزی جزئی شود و بصورت نادر ممکن است نوعی مایع رنگی از ناحیه واژن ترشح شود.

گانوریا (Gonorrhoea) نوعی عفونت میکروبی است. معمولاً از طریق تماس جنسی منتقل می‌شود و ممکن است باعث عفونت مدخل رحم، مجرای خروجی مثانه، مقعد و گلو شود. عوارض این بیماری ممکن است بین ۱ تا ۱۴ روز بعد از ابتلاء به آن ظاهر شوند. ممکن است به این بیماری مبتلاء شد و در عین حال هیچ عارضه‌ای هم نداشت. در مردان احتمال تشخیص عوارض این بیماری بیش از زنان است.

عفونت‌های دستگاه گوارشی (Gut Infections) ممکن است در هنگام رابطه جنسی منتقل شوند. دو تا از رایج‌ترین این عفونت‌ها «آموبی بیاسیس» (Amoebiasis) و «جیاردیاسیس» (Giardiasis) هستند. اینها عفونت‌های میکروبی هستند و وقتی که به ناحیه شکم می‌رسند باعث اسهال و درد شدید معده می‌شوند. عفونت‌های دستگاه گوارشی بین دو نفر منتقل می‌شود بویژه وقتی که یک نفر به این عفونت‌ها مبتلاء باشد و در رابطه جنسی تماس با مدفوع و یا مقعد صورت گیرد. استفاده از وسایلی



مانند کاپوت و یا استفاده از دستکش های پلاستیکی می تواند جلوی سرایت این بیماری را بگیرد. وسایلی که برای تحریک جنسی هستند باید بعد از استفاده شسته شوند و همینطور دستان تان اگر در تماس با مدفوع قرار گرفتند باید شسته شوند. درمان هایی که برای مداوای اسهال وجود دارند برای درمان بسیاری از این عفونت ها کافی هستند ولی ممکن است استفاده از آنتی بیوتیک هم لازم شود.

هپاتیس (Hepatitis) باعث تورم کبد می شود. انواع مختلف هپاتیس وجود دارند. رایج ترین آنها هپاتیس A، B و C هستند. هر کدام از این ویروس به نحو متفاوتی عمل می کنند. هپاتیس ممکن است در اثر اسفاده از الکل و یا مواد مخدره رخ دهد ولی اغلب ناشی از نوعی عفونت ویروسی است.

مولاسکوم (Molluscum) یک بیماری پوستی است که توسط ویروس «مولاسکوم کانناجیوسوم» رخ می دهد. این بیماری بصورت برجستگی های کوچکی بر روی پوست ظاهر می شوند و ممکن است برای یکی دو هفته تا چند سال باقی بمانند. مولاسکوم باعث برجستگی های مروارید شکلی به اندازه یک خال بر روی ران، کفل، اندام تناسلی و برخی اوقات صورت می شود. این بیماری از طریق تماس فیزیکی در عین مقاربت جنسی و یا تماس پوستی منتقل می شود. جلوی انتقال این بیماری را می توان با استفاده از کاپوت، اجتناب از تماس پوستی با کسی که به این بیماری مبتلا است و یا نداشتن رابطه جنسی با چنین فردی تا زمانی که درمان شود، گرفت. در بیشتر موارد مولاسکوم بدون درمان رفع می شود. ولی آنها را می توان خشک کرد و یا با استفاده از مواد شیمیایی پوشاند.

یوره ثرایتیس غیر مشخص (Non-Specific Urethritis - NSU) تورم مجرای خروجی مثانه مرد است. این تورم ناشی از چند نوع عفونت مختلف است که رایج ترین آنها کلامیدیا است. یوره ثرایتیس غیر مشخص ممکن است برای ماهها و حتی در مواردی برای سالها در یک رابطه تجربه شود. عوارض یوره ثرایتیس غیر مشخص ممکن است شامل این موارد شود: درد و یا حس سوزش هنگام دفع ادرار، ترشح یک مایه سفید/شیری از نوک آلت تناسلی مرد که در اول صبح ممکن است بیشتر مورد تشخیص باشد، و این حس که باید بکرات دفع ادرار کنید. اغلب ممکن است هیچ عارضه ای وجود نداشته باشد ولی این به معنا نیست که ممکن نیست این عفونت را به همزی تان منتقل نکنید.

جرب (Scabies) توسط کرم های انگلی که به زیر پوست می روند و باعث خارش می شوند رخ می دهد. این کرم ها بسیار کوچک هستند و قابل رویت نیستند و بسیاری افراد نمی دانند که آنها را با خود حمل می کنند. اینها باعث خارش می شوند و این وضعیت ۲ تا ۶ هفته بعد از سرایت به مرض شروع می شود. علائم این بیماری وجود خط های قرمز در زیر پوست دست، کفل و اندام تناسلی است. رایج ترین نحوه سرایت این بیماری از طریق تماس فیزیکی در حین مقاربت جنسی است هر چند ممکن است با استفاده مشترک از حوله و یا لباسهای فرد دیگری که به بیماری مبتلا است سرایت صورت گیرد. این نحوه سرایت البته غیر معمول است. هیچ روش موثری برای اینکه از سرایت بیماری به خود جلوگیری کنید وجود ندارد هر چند که می توانید با شستن لباس ها و ملافه های خود در آب داغ از سرایت این بیماری به دیگران جلوگیری کنید. مایعات ضدعفونی وجود دارد که می توانید از داروخانه بخرید و به بدن خود بمالید تا این انگل از بین برود.

سفلیس (Syphilis) یک عفونت رایج در بریتانیا نیست ولی در برخی کشورهای دیگر بیشتر رایج است. این بیماری نوعی عفونت باکتریایی است. اغلب از طریق معاشرت جنسی منتقل می شود ولی ممکن است از طریق مادری که به آن مبتلا است به نوزاد متولد نشده اش هم سرایت یابد. علائم و عوارض سفلیس برای مرد و زن یکی است. این عوارض ممکن است به سختی قابل تشخیص باشند و از زمان مقاربت جنسی با کسی که به این بیماری مبتلا است تا سه ماه طول بکشد قبل از اینکه عوارض بیماری ظاهر شوند. سفلیس چندین مرحله دارد. مراحل اول و دوم آن بسیار مسری هستند.

برفک (Thrush) که به آن کندیاسیس (candidiasis) هم می گویند قارچی (yeast) است که بر روی پوست زندگی می کند و رشد آن توسط باکترهای بی ضرر دیگری که وجود دارند محدود می شود. اگر این قارچ خود را تکثیر کند می تواند باعث خارش،

تورم، زخم شدگی و ترشحات در مرد و زن شود. زنان ممکن است هنگام دفع ادرار نوعی ترشح غلیظ سفید را تجربه کنند. بسیاری از مردان ممکن است چنین ترشحاتی را از آلت تناسلی مرد تجربه کنند و برایش سخت باشد تا پوست ختنه گاه خود را عقب بزنند. برفک هنگام مقاربت جنسی با کسی که به آن مبتلا است سرایت می کند. ولی همینطور در صورتی که لباسهای بسیار تنگ نایلونی یا الیافهای مصنوعی بپوشید و یا آنتی بیوتیک مصرف کنید نیز ممکن است بروز کند. برخی اوقات علت وقوع آن روشن نیست. برای جلوگیری از سرایت این بیماری استفاده از کاپوت هنگام مقاربت جنسی موثر است و تا آنجا که به مردان مربوط می شود شستن منظم زیر پوست ختنه گاه شان نیز مفید است. معالجه برفک شامل استفاده از درمانهای ضد قارچ می شود. برفک ممکن است بویژه در زنان دوباره عود کند.

تراکومانوس واژینوسیس (Trichomonas Vaginosis) که به اختصار به آن تریش (Trich) هم می گویند در اثر یک پارازیت که در واژن زنان و در مجرای خروجی مثانه مردان وجود دارد رخ می دهد. اغلب عارضه ای وجود ندارد. اگر عوارض این بیماری ظاهر شوند در آنصورت در مردان به شکل درد در حین ادرار و یا انزال در طی مقاربت جنسی و در زنان بصورت زخم زدگی در طی مقاربت جنسی و دفع ادرار و تورم ناحیه بیرونی واژن بروز می کنند. سرایت این بیماری معمولاً از طریق رابطه جنسی از طریق دهان، مقعد و واژن با کسی که به آن مبتلا است رخ می دهد. معالجه این بیماری شامل استفاده از آنتی بیوتیک می شود و در صورت درمان مجدداً عود نمی کند.

## بررسی مایع منی - اسپرم و مسایل پیرامون آن (از جنبه پزشکی)

بارها در آزمایشگاه دیده ام که علت ناتوانی جنسی مردان کمبود میزان اسپرم و یا کمیت پایین مایع منی بوده است و از طرفی افزایش حجم مایع منی (در هر بار تخلیه منی) موجب رضایت روانی مردان می شود. اکثر مردانی که در دیدن فیلم های غیر اخلاقی زیاده روی می کنند، بسیار مشتاقند که حجم منی تخلیه شده شان افزایش یابد. در چگونگی افزایش فوران منی به بیرون رازهای کشف نشده ای وجود دارد. فاکتورهای ساده ای مانند غذا می تواند در حجم، غلظت و حتی کیفیت منی تاثیر داشته باشد. یکی از ساختارهای موفقیت در ذهن انسان زنده داشتن یک رابطه جنسی عالی است. یک فرد همیشه علاقمند است که تصور مثبتی نسبت به دنیا، زندگی اطرافش و احساس رضایتی از خود داشته باشد. لذا داشتن یک رابطه جنسی رضایت بخش عمیقاً با دو جنبه ای اجتماعی و شخصی زندگی فرد گره خورده است.

منی و باروری:

برای یک لقاح طبیعی، وجود یک تخمک و مقدار زیادی اسپرم لازم است.



یک مرد متوسط می تواند بیشتر از صد ها میلیون اسپرم در هر روز تولید کند.

فاکتورهایی وجود دارند که می توانند روند اسپ.رم سازی را مختل نموده و اثرات سوئی داشته باشند.

فاکتورهایی نظیر سیگار، مصرف مواد مخدر، فقر غذایی، عدم فعالیت جسمانی، گرما و حتی پوشیدن لباس های تنگ و چسبان در اطراف ران ها افزایش حجم منی موجب افزایش درصد باروری می شود.

اگر زوجین قصد بچه دار شدن را داشته باشند، شماره ی اسپ.رم تولید شده در هر بار تخلیه کاملاً به اندازه ی کیفیت اسپ.رم مهم است.

چگونه می توان حجم منی را افزایش داد:

افزایش منی عمدتاً به دو چیز بستگی دارد

۱- گرفتن مکمل های غذایی

۲- افزایش تحرک و فعالیت جسمانی

توسط غذاهایی معین می توان به حجم و کیفیت منی تولید شده کمک کرد.

۱- روی

اولین زیر گروهی که باید به طور منظم در رژیم غذایی در نظر گرفته شود، مقادیر کمی از این مواد معدنی است.

روی نه تنها در اسپ.رم سازی و تولید تستوسترون (هورمون جنس.ی مردانه) نقش دارد بلکه در سلامتی بدن نیز دخیل است.

برای به دست آوردن بهترین اثرات مثبت روی، استفاده از مواد ذیل در رژیم غذایی بسیار مفید است. از جمله

نخود فرنگی، بنشن های پخته شده (لوبیا و...)، صدف خام، تخم کدو، کره بادام زمینی و آجیل

این غذاها شامل مقادیر زیادی روی هستند و به طور معجزه آسایی باروری را تقویت می کنند.

اگر مردی از لحاظ جنس.ی خیلی فعال است نسبت به یک مرد متوسط نیاز بیشتری به روی دارد، زیرا میزان تخلیه منی اش بیشتر است.

۲- ویتامین b ۶

دومین زیر گروه ویتامین b ۶ است. این ویتامین ارتباط مستقیمی با میل جنس.ی (لیبیدو) در هر دو جنس دارد.

کمبود ویتامین b ۶ موجب افسردگی، کاهش لیبیدو و بی خوابی می شود.

غذاهای غنی از b6 عبارتند از صبحانه نشاسته دار (مثل گندم)، سیب زمینی پخته، موز، جوجه، گوشت خوک ماهی قزل، آلا ماهی تن و اسفناج

### ۳- ویتامین e

ویتامین e یکی دیگر از زیر گروه ها یی است که با س.ک.س و باروری مرتبط بوده و تقویت کننده می باشد.

بهترین منابع ویتامین e، روغن های گیاهی، آجیل، جوانه گندم و ماهی می باشد.

### ۴- ویتامین c

زیر گروه بعدی ویتامین c است که این ویتامین یکی از شگفت انگیز ترین ویتامین هاست که در ساختار بافت های بدن شرکت دارد.

دانشمندان در یافتند که ۱۰ تا ۵۰ بار کوانتوم ویتامین c در بیضه ها وجود دارد.

میوه ها و سبزی جات بهترین منابع ویتامین c هستند. مخصوصاً " مرکباتی نظیر پرتقال، لیمو، گریپ فروت و کیوی بالاترین میزان ویتامین c در خود دارند.

با وجود رژیم غذایی و فعالیت مناسب هیچ چیزی بهتر از ریلکس بودن و احساس آرامش نیست.

این سومین موردی است که در داشتن رابطه جنسی بهتر نقش دارد.

استرس و ناآرامی در زندگی جنسی فرد اثرات منفی زیادی به بار می آورد و اصولاً " استرس خراب کننده ی هر چیز است.

آمینو اسید های پیشنهادی برای تقویت بیشتر منی عبارتند از:

l-lysine- همراه

ترکیبات منی:

منی علاوه بر اسپرم حاوی اسید سیتریک، آمینو اسید های آزاد، فسفریل کولین، آنزیم، پروستاگلاندین، پتاسیم و روی می باشد.

منی به علت مواد پروتئینی در آن در بعضی از محصولات بهداشتی و آرایشی مثل کرم ها و لوسیونها کاربرد دارد و موجب نرم کنندگی و لطافت بخشیدن به پوست می شود.

آزمایش منی مرد یا ارزیابی منی:

بیشتر برای بررسی علل مربوط به مرد در نازایی انجام می‌گیرد.

برای ارزیابی ابتدا باید ۲الی۳ روز از تماس جنسی خودداری شود.

در حالت طبیعی آنالیز منی در این موارد صورت می‌گیرد:

-حجم ۲ تا ۶ میلی لیتر

-زمان ابکی شدن منی ۳۰ دقیقه

-شمارش اسپرم ها ۲۰ تا ۲۵ میلیون در هر میلی لیتر

-درصد اسپرم با حرکت به سمت جلو بیش از ۵۰٪

(pH)-پ. هاش ۷/۲الی۷/۸

-شکل یا مرفولوژی بیش از ۵۰٪

در صورتی که نتایج آنالیز طبیعی باشد تقریباً "علل مربوط به مرد در نازایی رد می‌شود.

آیا منی خوردنی است؟

یکی از انحرافات که در این دهه اخیر در رفتار جنسی جوانان پیش آمده خوردن مایع منی است.

اصولاً هرچه که از بدن انسان طی فرایندی خاص، طبیعی و یا غیر طبیعی دفع می‌شود **غیر قابل خوردن** و چندان آوار است. مانند عرق -ادرار-مدفوع-خون-ناخن-شوره-منی و....

به دلیل اینکه **مواد دفع شده جزء سموم** حاصل از فعل و انفعالات بدن یا محل مناسبی برای تجمع، رشد و تکثیر میکروب‌ها می‌باشند. لذا بدن به طور طبیعی میلی به خوردن این مواد دفعی ندارد.

البته در بعضی از بیماری‌های خاص روانی و انحرافات جنسی خوردن این ضایعات غیر معمول نیست.

مثل خوردن خاک در بعضی از بیماری‌هایی که در اثر کمبود آهن ایجاد می‌شود (آئمی)، خوردن ناخن در بعضی از افرادی که دچار اضطراب هستند و یا خوردن منی ادرار و مدفوع در بعضی از افرادی که دارای نوعی از **انحرافات جنسی** می‌باشند و ...

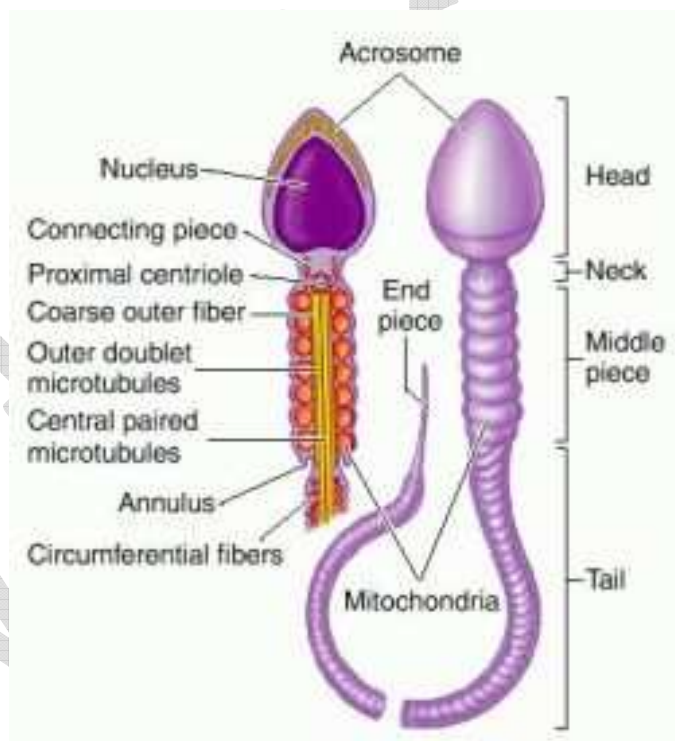
بخش افزودنی به مقاله :

مایع منی از نظر شرعی نجس میباشد و پس از خارج شدن آن غسل واجب است

راه های افزایش مقدار اسپ.رم

بیشتر مردان چه بخاطر بچه دار شدن و چه بخاطر لذت بردن از انزال، تمایل به افزایش مقدار اسپ.رم خود دارند.

به نظر برخی زیاد بودن حجم مایع منی میتواند نشان دهنده سلامت جسمی باشد. صرف نظر از صحت و سقم این گفته، بدون شک افزایش حجم منی میتواند لذت ارگ.اس.م را بیشتر و مدت آنرا طولانی تر نماید.



بعلاوه افزایش تولید اسپ.رم در بیضه میتواند میل جنسی شما را هم بیشتر سازد.

راه های افزایش مایع منی:

۱- **ترک سیگار:** سیگار علاوه بر تمام مضراتی که دارد، مقدار اسپ.رم شما را کاهش میدهد. گاهی مقدار اسپ.رم افراد سیگاری حدود ۲۲ درصد کمتر از سایرین است.

۲- لباس زیر راحت و گشاد بپوشید: علت اینکه بیضه ها درون کیسه ای خارج از بدن قرار دارند این است که باید دمای آنها چند درجه خنک تر از دمای بدن باشد. بهمین خاطر پوشیدن لباس زیر و شورت تنگ که بیضه ها را به بدن شما میچسباند کار مناسبی نیست. اگر بتوانید بهتر است

شبها لخت بخوابید.

۳- تغذیه مناسب داشته باشید: بدون شک بعضی از غذاها روی تولید مایع منی اثر دارند. غذاهایی که چربی کم و کربوهیدرات و پروتئین فراوان دارند بعلاوه سبزیجات و غلات موجب تقویت منی میشوند. ورزش به همراه تغذیه سالم، باعث تضمین سلامتی شما میشود.

۴- پرهیز از خودارضایی: هرچقدر تعداد دفعات انزال شما بیشتر باشد حجم و غلظت منی شما کمتر خواهد شد.

۵- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی: الکل به علت اثر روی کبد باعث افزایش سطح هورمون استروژن (هورمون زنانه) در بدن شده و کاهش میل جنسی و مقدار مایع منی را بدنبال دارد.

۶- تمرین حرکات ورزشی کجل: هرچند این تمرینات اثری روی مقدار اسپ.رم ندارد، ولی به کمک آن میتوانید قدرت پرتاب منی خود را بیشتر کنید و لذت بیشتری از انزال ببرید.

۷- ویتامین ها و مکملهای غذایی: ماری ژوانا و بعضی داروها موجب کاهش اسپرم میشوند.

در مقابل مکمل های غذایی طبیعی هم هستند که تولید منی را بیشتر می کنند. مانند: کارنیتین: در گوشت قرمز و شیر وجود دارد. آرژینین: در آجیل، کنجد، تخم مرغ و گوشت وجود دارد و تقویت کننده منی است. ویتامین ای و سلنیوم: این دو ماده نیز باعث افزایش تولید منی میشوند .

بخش افزودنی به مقاله : مایع منی از نظر شرعی نجس میباشد و پس از خارج شدن آن غسل واجب است

## دانستنیهای لازم در مورد اسپرم و منی \*

رنگ طبیعی و غیر طبیعی اسپرم ، دکتر یاور

وقتی مایع اسپرم خارج میشود بلافاصله رنگ سفید دارد ولی پس از ۵-۳۰ دقیقه بیرنگ میشود. و این بیرنگ شدن دلیل بر مشکل دار بودن آن نیست.. ارتباطی بین رنگ منی و اسپرم ها نیست ولی اگر هر رنگی به غیر از سفید و یا بیرنگ دیده شود به پزشک کلیه و مجاری ادراری باید مراجعه بشه. به این لینک هم توجه کنید

شفاف بودن و بیرنگ بودن منی دلیل بر مشکل دار بودن منی نیست...همین مایع شفاف حاوی میلیونها اسپرم مردانه است که فقط یکیشون برای بارور نمودن اسپرم کافی هست... و اصلا از روی رنگ مایع منی همیشه قضاوت کرد که منی مشکل دار هست یا نه...بهترین روش قضاوت دادن نمونه آزمایش به آزمایشگاه است... که همان ملاکهای را که اشاره کردم را بررسی کند...حتی اگر مایع هم باشد.. باز هم اسپرم این قدرت را دارد که تا ۴۸ ساعت در دستگاه تناسلی زن زنده بماند.

آنالیز آزمایشگاهی مایع منی ، دکتر یاور

غیر طبیعی بودن آنالیز مایع منی به سادگی احتمال کاهش باروری را مطرح میسازد. مطابق مقادیر مشخص شده سازمان بهداشت جهانی شاخص های حد اقل نرمال کیفیت مایع منی به این ترتیب است.

حداقل حجم : ۱.۵-۵.۵ سی سی

حد اقل تعداد اسپرم در واحد یک سی سی: حد اقل ۲۰ میلیون حرکت: بیش از ۵۰٪ اسپرم ها باید حرکت داشته باشند ظاهر آزمایشگاهی اسپرم ها:

باید حد اقل ۳۰٪ اسپرم ها ظاهر نرمال داشته باشند توصیه ها برای اینکه نمونه بهتری گرفته شود:

۱- توصیه میشود جمع آوری اسپرم ۴۸-۷۲ ساعت پس از آخرین مقاربت گرفته شود.

۲- برای بدست آوردن میزان پایه ای کیفیت اسپرم بایستی ۳ نمونه اسپرم گرفته شود اما اگر اختلاف ۲ نمونه کمتر از

۲۰٪ باشد ممکن است نیازی به نمونه سوم وجود نداشته باشد

۳- نمونه مایع منی از طریق استمنا، آمیزش منقطع و یا کاندوم های مخصوص بدون مایع کشنده اسپرم جمع آوری میشود.

۴- نمونه باید داخل ظرف شیشه ای دهان گشاد تمیز ( نیازی نیست استریل باشد) یا ظرف پلاستیکی ریخته میشود

۵- مایع منی تازه بصورت لخته میباشد که در مدت ۵-۳۰ دقیقه بعد از انزال مایع میشود.

سوالات متداول در مورد اسپرم و منی ، دکتر حمید سجاد

سوال :

من ازدواج نکرده‌ام اما به علت دردهایی که گاهی اوقات در بیضه‌هایم داشتم، به دستور پزشک برایم آزمایش مایع منی انجام شد. در این آزمایش حجم مایع اندکی کمتر از میزان طبیعی بود. آیا ممکن است من بچه‌دار نشوم؟

پاسخ : دکتر حمید سجاد ( مدیر سایت ایران سلامت ) نگرانی شما منطقی است اما باید این نکته را به‌خاطر داشته باشید که در این آزمایش تنها حجم مایع منی مورد بررسی قرار نمی‌گیرد. شاخص‌های دیگری از عملکرد بیضه‌ها نیز بررسی می‌شوند. به‌طور کلی در این آزمایش تعداد اسپرم‌ها، نسبت اسپرم‌های سالم و فعال به غیر سالم و غیر فعال، سرعت اسپرم‌ها، تعداد سلول‌های سفید خون در مایع منی، PH مایع و چندین مورد دیگر هم بررسی می‌شوند که همه آنها برای تصمیم‌گیری صحیح در مورد وضعیت شما مهم هستند و تنها به‌واسطه غیر طبیعی بودن یکی از چندین مورد نمی‌توان گفت که شما بچه‌دار نخواهید شد. در کل تنها زمانی می‌توان به‌طور قطع در مورد مشکل شما مطمئن شد که ازدواج کنید و در بچه‌دار شدن مشکل داشته باشید. نکته مهم دیگری که باید به آن اشاره کرد، نحوه انجام آزمایش است. در حالت عادی توصیه می‌شود که حداقل ۳ روز و حداکثر ۷ روز قبل از انجام این آزمایش نباید هیچ‌گونه تخلیه مایع منی صورت گرفته باشد. عدم رعایت این موارد هم می‌تواند روی نتیجه آزمایش تاثیرگذار باشد

سوال:

بعضی وقتها پس از ادرار مقدار کمی مثلا دو یا سه قطره منی خارج میشود علت چیست ایا به ضعف دستگاه تناسلی بر می گردد من قبلا استمنا میکردم اما به دلیل حرام بودن انرا کنار گذاشتم ایا به دلیل استمنا دستگاه تناسلی من ضعیف شده است من نگران آینده خود میباشم ایا من قادر به نزدیکی با همسر آینده خود می باشم

جواب:

شما هیچ مشکلی ندارید... و خروج مایع منی به هنگام ادرار و یا حتی مدفوع کردن.. مسئله ای عادی هست و جای نگرانی نداره

سوال:

بعضی وقتها موقع ادرار چند قطره منی خارج میشه. و همینطور حالت لخته سفید خیلی چسبناک داره. گاهی بعد از ادرار مقداری

کف و یا حباب از آلت خارج میشه. و همینطور مدت زیادی هست که شبها , بدون اینکه آلت بزرگ و راست شود از من مایع منی

خارج میشه... در صورتیکه قبلا اگر محتلم میشدم.. در حالت نعوظ بوده.. آیا من مشکل دارم؟



جواب:

خروج منی هنگام ادرار و یا حتی مدفوع عادی هست. رنگ سفید هادی هست. اون کف و حباب دار شدن هم عادی هست. برای خروج منی.. درسته که اغلب دیده میشه که با نعوظ هست.. اما گاهی بدون اینکه نعوظی رخ داده باشه.. انزال صورت میگیره و اونهم عادی هست. و همینطور اون مسئله لخته شدن و بقول خودتون چسبناک شدن هم عادی هست.

سوال:

چند سالی است که بدون تحریک جنسی در موقع دفع ادرار از منی خارج میشود البته همیشه نیست و در هر هفته یک بار این اتفاق می افتد .

سن من ۲۳ است وبدون اینکه تحریک شوم این اتفاق می افتد

جواب:

این مسئله عادی هست و جای نگرانی و پیگیری های بعدی رو نداره

سوال:

آیا مایعی که بدون رنگه و قبل از خروج مایع منی خارج میشه میتونه حاوی اسپرم باشه و حاملگی ایجاد کنه؟

جواب:

بله میتونه. چون اولاً گاهی خود مایع منی میتونه کاملاً شفاف باشه .. در حالی که حاوی صد ها میلیون اسپرم در یک سی سی هست..دوما اون مایع رو خارجی ها بهش pre cum میگن..از غدد اندام های تناسلی ترشح میشه و وظیفه اصلیشون ایجاد محیطی برای نگهداری و بهینه کردن اسپرم ها هست و مسلماً حاوی میلیونها اسپرم است حتی اگر ظاهراً اسپرمی دیده نشود

سوال:

آیا اگر مردی اون مایع pre cum رو نداشته باشه.. دلیل بر مشکل دار بودن او هست و آیا همه مردان اونو دارن؟ و آیا ختنه کردن یا ختنه نکردن ارتباطی با این مایع داره؟

جواب:

بله ممکنه گاهی دیده نشه و نبودش دلیلی بر نگرانی نیست. ختنه ارتباطی با pre cum نداره

سوال:

وظیفه اصلی اون مایع pre cum چی هست؟

جواب:

این مایع کارش اینه که محیط رو برای خروج مایع منی آماده میکنه.. میتونیم بگیم یک حالت نرم کننده برای خروج اسپرم ها ایجاد میکنه

سوال:

آیا با چشم غیر مسلح هم میتوان حرکات اسپرم را در مایع منی مشاهده نمود

جواب:

نه همیشه.. وقتی حد اقل ۲۰ میلیون اسپرم توی یک سی سی مایع منی وجود داره.. امکان نداره. بدون میکروسکوپ دید. گاهی مایع منی کاملاً شفاف هست که مسئله غیر عادی نیست

سوال:

همسر بنده در خواب محتلم می شود و خواب می بیند که با زن دیگری همبستر شده است من همیشه فکر می کردم مردان

مجرد این مشکل را دارند و از این موضوع خیلی ناراحت نمی دانم برای چه ایشان به این صورت خواب می بینند وظیفه بنده در این راستا چیست؟ در ضمن من از ایشان تمکین می کنم. لطفاً قضیه را برای من روشن کنید آیا این حالت طبیعی است یا تصور از بنده است. ممنون

جواب:

اگر همسر شما در عین داشتن همسر و روابط زناشویی اقدام به خود ارضائی میکرد میشود گفت که احتمالاً در روابط سکسی شما اشکالی وجود دارد.. که باید ریشه یابی شده و پیگیری شوند...ولی خوشبختانه چنین حالتی وجود ندارد.

تنها مسئله ای که در این بین وجود دارد این است که میل جنسی همسر شما ، از میل جنسی شما بیشتر است و شاید از میل جنسی بقیه آقایون هم بیشتر باشه..مابع منی سه ماه قبل تولید شده ولی به دلیل تحریکات جنسی که اغلب ناخود آگاه رخ میدهد هورمونهای جنسی بیشتری تولید شده.. و شبانه خارج میشود. این مسائل بیشتر جنبه ژنی دارد.. البته فاکتور های خانوادگی مذهبی... هم نقش دارد. ممکن است یک آقا با دیدن اندام های برجسته یک زن که مانته تنگی پوشیده اصلاً تحریک نشود.. ولی فردی دیگر حتی با دیدن صورت خانمی که سعی ندارد باعث تحریک دیگر مردان شود... شدیداً تحریک شود...

همانطوری که خودتان هم اشاره داشته اید.. چه خوب است که در سکس هر دو لذت ببرند و هر دو سعی کنند که برای هر چه بیشتر لذت بردن طرف دیگر تلاش کنند. ولی اکثر صاحب نظران معتقد هستند که باید بانوان گرمی ما ..نسبت به مسئله جنسی شوهرانشان تمایل بیشتری نشان دهند...حتی اگر (گاهی لذت هم نمیبرند .. یا بقول خودشان به ارگاسم نمی رسند وهمیشه یکطرفه هست... و از این جور حرفا...)..حتی میتوان گفت ارضا مردان یکی از وظایف زنان است.

من احساس می کنم. همسر شما به اندازه کافی ارضا نشده است.. و خود ارضائی هم نمیکند...احتمالاً..جذابیت سکسی شما برای وی کم شده است...چه بسیار زنان زیبا و خوش اندامی دیده میشود که پس از مدت کوتاهی از ازدواج دیگه مرد تمایلی برای وی ندارد.. البته میتونه دلایل زیادی داشته باشه... ولی یک دلیل عمده .. غرور بیجای زنان.. و بی توجهی اونها نسبت به این مسئله مهم هست.. حتی اینم بگم نامه ای از آقائی داشتم که میگفت..من همسرم را خیلی دوست دارم.. او بسیار زیبا و خوش اندام است..ولی اجازه سکس برای تفریح را به من نمیدهد و معتقد است سکس فقط برای بچه دارشدن باید صورت گیرد.. اما چه باید بکنید.

اولاً من پیشنهاد میکنم برای اینکه شما جذابیت سکسی لازمه را داشته باشید..شبهها در بستر های جداگانه بخوابید و فقط وقتی میل به سکس دارید با هم باشید. وبعد اینکه تعداد سکستان را بیشتر کنید.. و اینکه سعی کنید او به شما بیشتر تمایل نشان دهد.. و اگر خواب زنی را میبیند.. تصویر شما در ذهن باشد.. برای وی بیشتر آرایش کنید..بیشتر پای حرف وی بشنید.. غذاهای مورد علاقه وی را بیشتر درست کنید.. گاهی بعضی مواد غذایی محرک جنسی است .. از آنها پرهیز کنید..مثل پیاز.. وغیره.. که در این لینک خودمان به اون اشاره شده...سعی کنید حتی المقدور به نوع سکس بخصوصی که میدانید وی دوست دارد تمایل بیشتری نشان دهید.....

سوال:

من یک پسر ۱۹ ساله و اهل تهران و ورزشکار هستم یعنی فوتبال بازی می کنم ولی در مواقع ورزشهای سنگین مثل بدنسازی یا هنگامی که بارفیکس میروم خود به خود انزال مشوم و منی با شهوت از من خارج میشود و بدنم شل می شود (مثل انزال شدن بهد از عمل استمنا) لطفا مرا برای حل این مشکل مرا راهنمایی کنید یعنی چه کار کنم که موقع ورزش سنگین یا وقتی بارفیکس میروم انزال نشوم (موقعی که انزال میشوم حالت خودارضایی (استمنا) دارد یعنی اگر در آن لحظه که دارم تحریک میشوم ورزش را قطع کنم حالت شهوت فروکش میکند). البته حدود ۶ ماه پیش خود ارضایی میکردم

جواب:

میل جنسی بعضی مردان و پسران بالا هست و همین مسئله باعث میشه که بطور ناخود آگاه هورمون های جنسی در شما ترشح بشه و اسپرم تولید بشه... طبیعت بدن مردانه به گونه ای هست که اگر با سکس عادی و یا با خود ارضائی مایع منی خارج نشه.. خود بخود دفع میشه که میتونه هنگام خواب باشه.. یا با تحریکات دیگر.. مثل هنگام استرس.. هنگام هیجان.. هنگام ترس.. و یا نوعی که شما بیان میکنید.. بنا براین شما مشکلی ندارید و نیازی هم به ملاقات پزشک ندارید.. فقط اگر میتوانید هوش و حواستون رو از مسائل جنسی و سکسی به چیز های دیگه معطوف کنید.. تا کمتر هورمونهای جنسی در شما آزاد شود

سوال:

آیا خروج مایع منی.. بدون هیچگونه تحریک جنسی عادی هست؟

جواب:

مشکلی نیست و نیاز اقدامات و پیگیری های بعدی نداره

سوال:

۱۰ تا ۳۰ ثانیه بعد از اینکه آلت من از حالت نعوظ خارج شد.. یکی دو قطره مایع منی به رنگ قهوه ای (beige) خارج میشه.. آیا مشکلی وجود داره؟

جواب:

رنگ قهوه ای نشانه خونهای مرده است. گاهی در حالت طبیعی رخ میدهد و اگر به تعداد زیاد و مکررا دیده بشه بهتره به پزشک متخصص مراجعه کنید.. ولی اگر به تعداد کم باشه نیازی نیست

سوال:

چه رنگی از مایع منی غیر عادی هست؟

جواب:

قرمز- قهوه ای- صورتی-

سوال: آیا شفاف بودن مایع منی دلیل بر مشکل دار بودن است. جواب: نخیر

گزارش از طبیعی بودن مایع منی در این حالات:

موج دار بودن- قلبیه بودن- تیکه ای بودن- کف آلود بودن- ژلاتینه بودن- ضخامت داشتن- حباب دار بودن- حالت لخته دار بودن

سوال:

پسری ۲۳ ساله هستم مدتی است که بعد از ادرار از من مایع سفیدی خارج میشود چه کنم؟ آیا به مرض انزال دچار شدم

جواب:

این مسئله عادی هست و جای نگرانی و پیگیری های بعدی رو نداره

سوال:

در مورد رنگ منی یه توضیحی بدید و میخوامم بدونم اگر منی روی پارچه ای خشک بشه اون پارچه به چه رنگی در میاد

جواب:

موقعی که مایع منی خارج میشه به رنگ سفید هست اما پس از ۵-۳۰ دقیقه بیرنگ میشه.. معمولا اگر مایع منی روی پارچه

سفیدی ریخته بشه و خشک بشه... پس از مدتی پارچه به رنگ زرد در میاد. بطور کلی رنگ مایع منی زرد و یا سفید و یا حتی

شفاف مسئله ای عادی هست و نیاز به پیگیری ندارد

عللی که میتونیم برای مایع منی خون آلود بحساب بیاریم

ترومای MINOR به دستگاه ژنیتال - پروستاتیت - خودداری طولانی مدت از مقاربت - مقاربت مکرر - مقاربت ناگهانی

اختلالات خونریزی دهنده - تنگی پیشابراه - بدخیمی ها - احتقان عروقی - بی دلیل

سوال:

آیا اسپرم ها در درجه حرارت اتاق زنده میمونن. همسرم وقتی که کاندومش رو در میاره و بعضی از اسپرم ها در قسمت خارجی

دستگاه تناسلی من ریخته میشه.. عصبی میشه.. اون فکر میکنه که حتی اگر اسپرم ها در قسمت خارج از مهبل هم ریخته بشه..

باز هم ممکنه حاملگی رخ بده. من خودم فکر میکنم که اسپرم ها در درجه حرارت اتاق زنده نمیمونن. نظر شما چی هست؟

جواب:

احتیاط همسر شما بجاست.. اما خیلی بندرت ممکنه این اتفاق رخ بده که چنین اسپرم هائی .. اونهم به تعداد کافی.. از دستگاه

تناسلی و مجرای رحم عبور کنند و خودشون رو به لوله فالوپ برسوند. شاید بهترین راه حل این باشه که کاندوم رو جوری

دریاره

که از دستگاه تناسلی شما دور باشه

سوال:

اسپرم ها چند روز زنده هستند

جواب:

اگر در شرایط محیطی خوبی باشن.. چند روز زنده هستند. اما اگر مایع منی آلوده به عفونتی باشه.. مثل ایدز و سیفلیس و یا

سوزاک و یا هپاتیت... مشخص نیست که نا چند روز میتونن زنده باشن و آلوده کننده باشن. من فکر میکنم تا موقعی که مایع

منی مایع باشه... آلوده کننده هست. من نمیدونم اگر مایع منی خشک بشه... آلوده کننده هست یا نه.. گرچه به نظر من حتی

برای موارد خشک شده هم احتیاط لازمه.

سوال:

آیا این مطلب درسته که..اون اسپرم هائی که مجرای رحم زن و دستگاه تناسلی زن میمیرند.. باعث بیمار شدن زنان میشه؟

جواب:

درست نیست.. در هر بار مقاربت میلیونها اسپرم در بدن زنان ریخته میشه که بسیاری از اونها میمیرند.. و اتفاقی هم برای اون زن نیوفته

## STDs چیست؟

بیماریهای جنسی یا STDs عبارتند از بیماری مقاربتی که از شخصی به شخص دیگر در طی تماس دستگاه ژنیتال (یا دستگاه تولید مثلی) یک پارتنر با ژنیتال-مقعد-دهان یا حلق پارتنر دیگر صورت میپذیرد. STD ممکن است توسط ویروس، باکتری یا انگل نیز منتقل شود. این میکروارگانیسمها می توانند داخل بدن شده و پوست، مخاط، واژن، رکتوم، حالب، سرویکس، چشم و دهان و حلق را گرفتار کند. وجود هر گونه ترشح غیر عادی و بدبو، خارش، سوزش، دیزوری، دیس پارونیا، زخم در نواحی تناسلی، نشانه احتمالی وجود عفونت است. در چنین مواردی فرد باید به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرد.

\* STD در خانمها، تمایل به شدت بیشتری از آقایان دارد.

\* ممکن است STD ها باعث سرطان سرویکس شود.

\* STD می تواند از مادر به بچه، قبل، در طی حاملگی یا بلافاصله بعد از زایمان منتقل شود.

\* محققین بر این باورند که داشتن STD (به غیر از ایدز) شانس ابتلا به ایدز را می افزاید.

حداقل دانستن ۵ کلید اساسی در رابطه با STD در آمریکا وجود دارد:

\* STD، بر روی خانمها و آقایان در هر سطح اقتصادی و تحصیلی وجود دارد و بیشتر در بین دختران نوجوان و زیر ۲۵ سال دیده می شود. تقریباً دو سوم همه STD در جمعیت جوان زیر ۲۵ سال اتفاق می افتد.

\* وقوع STD بالا رفته است به دلیل اینکه در چندین قرن گذشته از نظر جنسی افراد زودتر فعال شده و ازدواج دیرتر صورت می گیرد و بعلاوه طلاق بیشتر شده است.

\* در بیشتر موارد STD علامتی ندارد (مخصوصاً در خانمها) و زمانی که علائم پیشرفت می کند در واقع پارتنر هم درگیر می باشد بنابراین پزشکان برای افرادی که چند شریک جنسی دارند تستهایی برای غربالگری و تشخیص بیماری می دهند.

\* در خانمها خطرات بیشتری از عفونت STI (عفونتی که از راه جنسی منتقل می شود) نسبت به آقایان وجود دارد و در واقع بیماری در حالت بدون علامت، پیشرفت و بیماری پیشرفته تر می شود و ایجاد عوارض بیشتری در خانمها می نماید که بعضی از این عفونتها قبل و در حین حاملگی و یا بلافاصله بعد از زایمان منتقل می شود که بعضی از این عفونتها در بچه به آسانی درمان می شود ولی بعضی از این عفونتها باعث عوارض (disability) و حتی مرگ بچه می شود.

\* وقتی بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود به آسانی درمان می شود و در بعضی از STDها بیماریهای STD، شانس ابتلا به ایدز را می افزاید. چطور می توانیم از بیماریهای آمیزشی پیشگیری کنیم؟

کاهش خطر ابتلا به STD، از راههای زیر امکان دارد:

\* داشتن یک رابطه جنسی با شخص غیر عفونی

\* استفاده صحیح و مداوم از کاندوم در آقایان

\* استفاده از سرنگهای تمیز برای تزریق

\* پیشگیری و کنترل بیماریهای STD، برای کاستن خطر ابتلا به عفونت HIV و کاهش خطر ابتلا به STD

\* به تاخیر انداختن اولین رابطه جنسی تا حد ممکن؛ افراد جوانتر زمانی که برای اولین بار sex دارند به مراتب استعداد بیشتری برای ابتلا به STD دارند.

شخصی که از نظر جنسی فعال است بایستی:

\* کنترل مرتب برای بیماری STD، حتی در صورت عدم وجود علائم و مخصوصاً در صورت داشتن روابط جنسی با پارتنر جدید.

\* دانستن علائم STD و در صورت دیدن کوچکترین علائم، به واحدهای درمانی مراجعه کند.

\* اجتناب از داشتن روابط جنسی در زمان قاعدگی، که خانمهای مبتلا به HIV بیشتر عفونی شده و افراد غیر عفونی HIV، بیشتر مستعد گرفتن عفونت در طی این زمان می‌شوند.

\* اجتناب از تماسهای مقعد، و در صورتی که این عمل انجام می‌شود، استعمال کاندوم در مرد.

\* اجتناب از دوش واژینال، به دلیل اینکه بعضی از باکتریها وارد واژن شده و احتمال خطر STD را بیشتر می‌کند.  
گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

## معاینه شخصی بیضه (T.S.E)

معاینه بیضه توسط خود فرد (Testicular Self Examination) جهت کشف سرطان بیضه

سرطان بیضه شایعترین بدخیمی مردان ۲۵ تا ۳۵ ساله می باشد. این سرطان به طور کلی یک درصد انواع سرطان های آقایان را تشکیل می دهد، لذا بسیاری از افراد غیر پزشک با آن آشنایی ندارند.

دو گروه از مردان جوان بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلای این بیماری می باشند:  
الف: آن هایی که به طور کلی بیضه در کیسه موجود در زیر آلتشان وجود ندارد.  
ب: آن هایی که بعد از ۶ سالگی بیضه شان در محل مزبور قرار می گیرد. در این افراد شانس سرطان بیضه ۳ تا ۱۷ برابر سایر افراد می باشد .

بیضه ها اعضای باروری مردانه بوده و کارشان ساختن اسپرماتوزوئید و ترشح هورمون مردانه یعنی تستوسترون می باشد. ماده اخیر عامل صفات ثانویه جنسی مثل رشد موهای صورت و تون صدا است .

بیضه طبیعی:

بیضه ها به طور معمول، صاف، بیضوی شکل و تا حدودی سفت بوده و در زیر آلت، در داخل کیسه های بیضه قرار گرفته اند. بیضه ها به طور طبیعی قبل از تولد در محل اصلی قرار می گیرند. اولیای نوزادان باید پس از تولد، از طریق پزشک اطفال از وجود بیضه ها در کیسه مطلع گردیده و اطمینان خاطر پیدا کنند. در صورت عدم استقرار بیضه ها در محل طبیعی خود، مشکل قرار گرفتن بیضه ها در محل طبیعی خود به راحتی با عمل جراحی برطرف می شود .

۱۵ سال قبل، سرطان بیضه اغلب کشنده بوده و بسیار سریع به سایر اندام های بدن منتشر می شد، در حالی که امروزه به علت پیشرفت های انجام شده در اکثر مواقع کاملاً قابل درمان است، به خصوص اگر سریعاً تشخیص داده شود .

بیضه غیرطبیعی:

از نظر علایم، ابتدا برجستگی سخت، کوچک و بدون درد را می توان روی بیضه لمس نمود. گه گاه اندازه بیضه بزرگتر از معمول احساس می گردد. غالباً لازم است افراد با قوام و اندازه بیضه خود آشنا باشند تا هر نوع تغییری را حس نمایند.

احساس سنگینی و درد مبهم بیضه، کشاله ران و زیر شکم از دیگر علایم بیماری است. این اتفاقات ممکن است همراه با بعضی بیماری های دیگر مثل عفونت بیضه نیز مشاهده گردد. همین جا است که پزشک به شما در تشخیص و درمان کمک خواهد نمود .

روش معاینه بیضه:

یک روش ساده به نام معاینه بیضه به وسیله خود فرد (TSE) اگر حداقل به طور ماهانه در حمام و زیر دوش آب گرم انجام شود، در حالیکه چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد در تشخیص زودرس سرطان بیضه کمک فراوانی می نماید. لازم به ذکر است که این روش یعنی معاینه عضو توسط خود فرد در خانم ها جهت معاینه پستان ها توصیه می گردد .

روش انجام معاینه بیضه توسط خود فرد :

۱) معاینه بیضه به آرامی با قرار دادن انگشت وسط و نشانه در زیر بیضه و انگشت شست در روی بیضه انجام می شود. بیضه ها با آرامش در زیر انگشتان غلطانده می شود تا هر نوع تغییری مشخص گردد.

۲) مجرای منی یا اپیدیدیم به صورت توده نواری شکل به اندازه نخود در پشت یا کنار بیضه قرار دارد که نباید با برجستگی ناشی از سرطان یا توده اشتباه گردد .

۳) به طور مستقیم روبروی آینه بایستید و هر نوع برجستگی غیر معمول را در کیسه بیضه یا کشاله ران مشخص نموده و به پزشک نشان دهید

در لمس هر نوع برجستگی در بیضه، نباید در مراجعه سریع به جراح کلیه و مجاری ادراری درنگ نمود. اگر عفونت وجود نداشته باشد احتمال سرطان وجود دارد به خاطر داشته باشید که این بیماری بسیار خوب به درمان جواب داده و بیماران می توانند عمر طبیعی داشته باشند. در ضمن وجود فقط یک بیضه سالم برای فعالیت جنسی کافی می باشد .

اگر چه معاینه بیضه توسط شخص مفید است ولی هیچگاه جایگزین معاینه پزشک نمی گردد. از پزشک خود بخواهید تا معاینه بیضه را به شما آموزش دهد. نهایتاً هدف از معاینه، مراجعه سریع شما به پزشک می باشد

## واریکوسل ۱

نوشته : دکتر مجید حقیقت

بیماری واریکوسل چیست؟

واریکوسل یا واریسی شدن عروق بیضه شایعترین بیماری مردان پس از بلوغ می باشد و ۱۰ درصد مردان بالغ به آن مبتلا می باشند. واریکوسل شایعترین عامل ناباروری مردان می باشد. سن شروع بیماری معمولاً در زمان بلوغ و یا بلافاصله پس از بلوغ می باشد ولی در سن کمتر یا سن بالا نیز ممکن است ایجاد گردد.

عامل ایجاد بیماری واریکوسل چیست؟

بیماری واریکوسل با واریسی شدن و گشاد شدن عروق وریدی (سیاهرگهای) بیضه ظاهر می گردد که در دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم بندی می گردد. در نوع اولیه، هیچ عامل ایجادکننده مشخصی وجود ندارد، گرچه تئوری اشکال در دریچه های لانه کبوتری وریدهای بیضه، طولانی بودن مسیر این وریدها و احتمال اثر فشاری سایر عروق و احشاء شکمی مطرح می باشد ولی هنوز علت مشخصی برای آن ثابت نشده است.

این نوع عامل عمده واریکوسل است و ۹۰ درصد در سمت چپ می باشد. نوع ثانویه که بدنبال وجود عامل مشخص ایجادکننده انسداد در عروق داخل شکم ایجاد می گردد درصد کمی از واریکوسل ها را شامل میشود و علت ایجادکننده آن غالباً توده های شکمی، بخصوص تومورهای بدخیم می باشد که تشخیص آن مهم و حیاتی است.

علائم بیماری واریکوسل چیست ؟

بیمار ممکن است با شکایت بزرگی، یا عدم تقارن بیضه ها، یا درد بیضه، و یا پس از ازدواج، با ناباروری مراجعه کند. ولی شایعترین فرم آن، بدون علامت، و بطور اتفاقی، حین معاینه، متوجه آن می گردند. در معاینه، بزرگی و تورم عروق بیضه، بخصوص



در سمت چپ مشهود است و در حالت ایستاده، و یا افزایش فشار شکمی تشدید می‌یابد و در حالت خوابیده از بین می‌رود (در صورتیکه تورم عروق در حالت خوابیده از بین نرفت، بایستی به نوع ثانویه آن شک کرد).

افتراق واریکوسل از نظر شدت بیماری :

بیماری واریکوسل از نظر شدت به ۳ درجه تقسیم‌بندی می‌گردد. در نوع درجه ۱ اتساع عروق فقط حین فشار شکمی در لمس توسط پزشک قابل لمس، و تشخیص می‌باشد. در نوع درجه ۲ با فشار شکمی، اتساع عروق، قابل مشاهده می‌گردد. و در نوع درجه ۳ حتی بدون فشار شکمی، اتساع عروق، در حالت ایستاده قابل مشاهده می‌باشد. لازم به ذکر است نوع درجه ۳ آن از نظر قانون خدمت سربازی در ایران معافیت دائم و انواع درجه ۱ و ۲ معافیت از رزم خواهد داشت.

چه بیمارانی احتیاج به درمان دارند ؟

همانگونه که گفته شد ۱۰ درصد مردان پس از سن بلوغ درجاتی از واریکوسل دارند ولی همه آنها احتیاج به درمان ندارند. اگر واریکوسل برای فرد، عارضه‌ای ایجاد کند لازم است درمان انجام گردد. در غیر این صورت احتیاج به درمانی نیست .

عوارض واریکوسل چیست ؟

عوارض واریکوسل شامل ایجاد درد، آتروفی (کوچک شدن سایز و نرم شدن قوام بیضه) و ناباروری می باشد. درد ناشی از واریکوسل دردی با کیفیت احساس سنگینی، که با فعالیت و ایستادن تشدید یافته و با استراحت بهبود می یابد .

آیا بیمار مبتلا به واریکوسل بدون عارضه احتیاج به پیگیری دارد ؟

بله؛ همانگونه که گفته شد اگر واریکوسل عارضه ای ایجاد نکند احتیاج به درمان نیست. ولی لازم است بیمار بصورت ماهانه، خود را معاینه کند. و در صورت کوچک شدن سایز بیضه، و یا تغییر در قوام آن، لازم است توسط پزشک معاینه شود . همچنین اگر بیمار مبتلا به واریکوسل ازدواج نکرده و یا خواستار داشتن فرزند دیگری در آینده می باشد، بایستی هر ۶ ماه با آزمایش اسپرم، از نظر باروری بررسی گردد و در صورت شروع تغییرات و ضعیف شدن نطفه احتیاج به درمان دارد .

آیا درمان دارویی برای واریکوسل وجود دارد ؟

جواب: خیر .

درمان واریکوسل فقط اقدامات مداخله گرانه (غیردرمان خوراکی یا دریافت دارو از طریق تزریق) می باشد. در ساده ترین روش تزریق مواد ایجادکننده انسداد عروق از طریق پوست بداخل وریدهای بیضه مبتلاست که این روش درصد موفقیت کمتر و عارضه درد مزمن و یا هیدروسل بیشتری می باشد .

روشهای جراحی واریکوسل چیست ؟

جراحی واریکوسل یا به اصطلاح پزشکی واریکوسلکتومی اقدام به بستن وریدهای بیضه مبتلا می باشد که پس از انسداد این وریدها بتدریج بدلیل عدم حرکت خون، وریدهای مسدود شده کوچک شده و از بین می رود و واریکوسل برطرف می گردد. این اقدام از طریق برش کوچکی بر روی پوست شکم به طول ۴-۲ سانتیمتر قابل انجام است .

روشهای جدید جراحی واریکوسلکتومی چیست ؟

روشهای جدید واریکوسلکتومی یکی انسداد عروق از طریق کاتتریزاسیون وریدی و انسداد عروق مبتلا است. که هزینه آن بالاست و درصد موفقیت آن بالا نیست ولی بصورت سرپایی و با کمترین درد انجام می گردد .

روش لاپاروسکوپی (laparoscopic varicocele) که امتیاز آن برش کوچکتر و بزرگنمایی حین جراحی، ولی بدلیل عدم دسترسی جراح به وریدهای فرعی، احتمال عود واریکوسل بیشتر است و همچنین سه برش بر روی پوست بجای یک برش انجام می گیرد .

روش میکروسرجری (microsurgical varicocele) که به عقیده بسیاری بهترین روش جراحی واریکوسلکتومی می باشد. امتیازات آن بزرگنمایی حین جراحی و دسترسی به تمامی وریدهای فرعی می باشد ولی مدت زمان جراحی طولانی تر می گردد و از نظر تکنیکی نیز مشکل می باشد.

امتیازات روش میکروسرجری نسبت به روش معمولی واریکوسلکتومی چیست ؟  
در روش میکروسرجری با توجه به استفاده از میکروسکوپ حین جراحی و بزرگنمایی جراح، قادر است با دقت بیشتر وریدها را از شریان ( سرخرگ ) و عروق لنفاتیک (عروق برنده آب ) جدا کند و فقط وریدها را مسدود نماید .

همچنین وریدهای با سایز کوچک را که استعداد واریسی شدن در آینده دارد و منشاء عود واریکوسل در آینده خواهد بود. در روش جراحی معمولی قابل تشخیص نمی باشد درحالیکه در روش میکروسرجری بدلیل بزرگنمایی ۴-۶ برابر توسط میکروسکوپ، جراح قادر است این وریدهای کوچک را نیز مشاهده کند و از عروق لنفاتیک و شریان مجزا نماید و مسدود کند .

در نتیجه شانس عود واریکوسل در این روش بسیار کمتر و حدود نیم درصد ( یعنی موفقیت ۹۹/۵ درصد ) می باشد همچنین بدلیل قابلیت بهتر در تمایز شریان و لنفاتیک و حفظ آنها احتمال آتروفی بیضه بدنبال جراح و یا ایجاد هیدروسل ( آب آوردگی بیضه ) بسیار نادر می باشد .

آیا واریکوسلکتومی عارضه ای دارد ؟

در جواب بایستی گفت که هر اقدام پزشکی احتمال عارضه دارد همانگونه که عدم درمان واریکوسل نیز احتمال بروز عارضه دارد .

عوارض واریکوسلکتومی شامل :

1- احتمال عود واریکوسل که در روش معمولی و سنتی واریکوسلکتومی ۲۵٪ - ۵٪ ذکر شده و در روش میکروسرجری نیم درصد می باشد .

2- ایجاد هیدروسل ( آب آوردگی بیضه ) که احتمال آن در روش معمولی جراحی واریکوسلکتومی ۱۵-۵ درصد و در روش میکروسرجری بسیار نادر گزارش شده است .

3- عارضه سوم احتمال آتروفی بیضه که در روش جراحی معمولی کمتر از ۳٪ و در روش میکروسرجری بسیار نادر گزارش شده است. ( اینجانب طی حدود ۷۰۰ مورد واریکوسلکتومی میکروسرجری که انجام داده ام ۴ مورد عود و هیچ مورد هیدروسل یا آتروفی نداشته ام. در حالیکه بیش از ۲۰۰ مورد از این بیماران، مواردی بوده اند که قبلا در مراکز مختلف تحت عمل واریکوسلکتومی به روش معمولی قرار گرفته بودند ولی واریکوسل برطرف نشده بوده و یا عود کرده بود که مجددا تحت عمل

واریکوسلکتومی میکروسرجری قرار گرفتند و موفق بوده است .)

آیا عمل جراحی واریکوسلکتومی منجر به معلولیت یا ناباروری می گردد ؟  
این سؤالی است که بسیاری از بیماران قبل از جراحی سؤال می کنند و در جواب بایستی گفت که عمل واریکوسلکتومی جهت درمان یا جلوگیری از ناباروری انجام می گردد و خود منجر به ناباروری نمی گردد و پس از جراحی نیز فرد می تواند به فعالیتهای عادی روزمره و انجام ورزش و کار بطور معمول و قبل از جراحی بازگردد. لذا معلولیتی ایجاد نمیکند.

## واریکوسل ۲

گشادشدگی رگ های داخلی اسپرم باعث از بین رفتن بیضه ها می شود. شرایط متداول فعلی در ۱۵٪ از مردان کلی جمعیت کره زمین و ۴۰٪ از مردان ارزشیابی شده طی تحقیقات برای نازایی صادق است. زیرا رشد کردن یک واریکوسل ناقص که معمولاً مجاز دانستن برای جریان مداوم خون در جهت بیضه ها به شکم مشکل ایجاد میکند و اکثر اتفاق افتادن آسیب های بیضه ایی به علت جریان برگشت غیر طبیعی خون از شکم در بیضه دان و بر ضد ساخت محیط زیستی برای رشد اسپرم میباشد. اهمیت این شرایط باید برای هزاران سال دیگر مشخص شود. در اولین سده سلئوس فیزیکیان یونانی برای اولین بار واریکوسل را چنین تعریف کرد: رگ های متورم و غیر طبیعی سر تا سر بیضه که (از نظر طول) کوچکترند و تغذیه نادرست تری دارند. عقاید و نظریات گوناگونی در مورد چگونگی بوجود آمدن واریکوسل و مبتلا کردن افراد وجود دارد :

- ۱- درجه بیضه دان. بیضه برآمده طولانی درجه حرارت زاینبخشی که موجب تولید اسپرم می شود.
  - ۲- تراکم غیر طبیعی غده فوق کلیوی و اجسام کلیوی ممکن است مانع رشد عادی اسپرم شود.
  - ۳- جریان غیرعادی خون سیاهرگ از رشد بیضه دان جلوگیری کرده تولید محصولات زائد سوخت و ساز را افزایش می دهد و کاهش دستیابی به اکسیژن مغزی و ضروری برای رشد اسپرم را موجب میشود.
  - ۴- جریان غیر طبیعی خون می تواند مانع تراکم تستوسترون شود که این تغییر می تواند مانع تولید اسپرم گردد.
- دوره طولانی واریکوسل باعث میشود جریان خون مانع تولید معمولی دو جنسیتی در مردان شود.

واریکوسل جانبی سمت چپ در ۸۵٪ از مردان با این مسئله (برگشت غیر طبیعی خون) و واریکوسل سمت راست در ۱۵٪ از مردان مشاهده شده و گرفتار شدن هر دو قسمت (چپ و راست) این مسئله در ۲۰٪ از مردان مشاهده شده. در طول مدت زمان طولانی یک واریکوسل یک طرفه ممکن است دو بیضه را مبتلا کند. بیشترین شرح احتمالی برای رشد معمولی واریکوسل روی سمت چپ تنهاست زیرا رگ چپی اسپرم درازتر از راستی است.

منعقد کردن رگ چپی در رگ کلیه چپ به سمت راست (نزدیکتر به محل تراکم سرخرگ منستریک) مدتی که رگ اسپرم راست فشار ضعیفی به سمت درونی واناکا وا دارد جریان برگشتی خون را در رگ اسپرم چپی به وجود می آورد. در حوضچه خون افزایش دما و تراکم در بیضه بوجود می آید و در بسیاری از مردان واریکوسل اصلی ممکن است بعداً و توسط مطالعه آثار آسیب دیده شده به بیضه ظاهر شود در این زمان دیگر با واریکوسل کوچکتر ساس سینیکال روبرو هستیم و ممکن است فرد مبتلا عقیم شود.

نتایج یک واریکوسل روی کیفیت و کمیت اسپرم است. بنابراین تشریح و پیش بینی آن مشکل بوده و به اصطلاح فشار نمونه غالباً به ایجاد کردن واریکوسل که شامل یک کاهش رشد اندام های غیر عادی اسپرم و کاهش ماکیلیت است ختم میشود. تشخیص واریکوسل معمولاً می تواند روی مطالعات فیزیکی بیضه دان روی بیماران مستمر انجام شود.

احساس واریکوسل معمولاً مانند یک کیسه دماست و هنگامی که بیمار دراز کشیده باشد به طور چشمگیری کوچک میشود و یا

از بین می‌رود. بیماران می‌توانند به پایین نگه داشتن زیاد جوابی دهند و غالباً جریان برگشتی خون می‌تواند در رگ‌های سمت چپ باشد گاهی اوقات یک واریکوسل ممکن است برآمده باشد که تشخیص آن می‌تواند از میان مشاهدات پوستی صورت گیرد. اغلب بیضه روی یک طرف از واریکوسل کوچکتر از طرف دیگر است. در دسترس نبودن سونوگرافی باید به ساختن یک راه صحیح برای تأیید شدن ابتلا به واریکوسل منتهی شود. اندازه رگ‌ها و جریان غیرعادی خون می‌تواند به صورت سنجیده و حساب شده در سونوگرافی مورد بررسی قرار گیرد. اصلاح و ترمیم بیضه‌ها باید وقتی باشد که منشأ عذاب یا درد یک واریکوسل یک تفاوت مهم در میان اندازه دو بیضه وجود آورد.

امکانات درمانی برای کمک در برداشتن جراحی باروری و اصلاح واریکوسل عبارتند از: آنژوگرافی، ایمبولیزیشن، بارورسازی آزمایشگاهی و تلقیح درون رحمی و روانپزشکی با کلوماید. انجام جراحی و رسیدن به نتیجه بهبودی کامل در بالای ۷۵٪ از مردان پیش بینی شده است. و توانایی بارداری برای بالای ۶۵٪ از این افراد بعد از گذشت دو سال از ترمیم موفقیت آمیز بیضه این مردان بدست آمده است. حتی این مردان در بدترین جایی که موارد مناسب برای بارورسازی آزمایشگاهی نبود توانستند قدرت بارداری خود را بدست آورند.

باز گرداندن واریکوسل اسپرم یا ماتیلستی در ۵۵ تا ۶۹٪ از بیماران موفقیت آمیز بوده است که ۲۰ نفر از این مردان قادرند بعد از اصلاح واریکوسل بیرونی بدون مساعدت‌های دیگری پدر شوند. یک عمل جراحی داخلی و یک نیم اینچ شکاف در زیر خط کمر ساخته شده با یک گوشی تکنیکی میکروسورجیکال اینگوآنیال موجب ترمیم واریکوسل میگردد. در این عمل رگهایی که زائد شناخته شده اند از اطراف حوضچه خون و بیضه جدا میشوند و پس از مسدود کردن آنها پوست را دوباره بخیه می‌زنند.

کل زمان مورد نیاز برای انجام این عمل جراحی سرپایی حدود ۳۰ دقیقه و تا تکمیل کامل آن در نهایت دقت ۴۵ دقیقه زمان لازم است. لازم به ذکر است که تا کنون نزدیک به ۹۵٪ از افرادی که مورد عمل جراحی قرار گرفته اند به بهبودی کامل رسیده و میزان عدم موفقیت این روش ۱٪ بوده است.

## خون در اسپرم (همواسپرمیا)

در این دوره بحث در مورد بیماریهای جنسی و راههای انتقال آنها داغ است. اسپرم محصول دستگاه تناسلی مرد است که برای باروری زن ضروری و لازم است. بنا بر این بحث در مورد این سلول زنده بدن انسان و بیماریهای احتمالی آن که یکی از این بیماریها خون در اسپرم است، جالب خواهد بود.

وجود خون در انزال موجب نگرانی شدید بیمار می‌شود که به‌شتر به علت ترس از ابتلای به سرطان است، با آنکه از نظر کلینیکی ارزش چندانی ندارد. در سنوات اخیر به خاطر استفاده بیشتر از کاندوم جهت جلوگیری از ابتلا به ایدز به شیوع این بیماری پی برده شده است و نسبتاً "بیماری شایعی است."

آمار دقیقی از میزان شیوع آن در دست نیست. در جوانها، میانسالها و افراد مسن دیده می‌شود، معمولاً "میانسالها بیشتر و بعد جوانها و افراد مسن دچار می‌شوند. ابتدا سنگ مجرای انزال را موجب آن می‌دانستند ولی در بسیاری که سنگ مجرا داشته اند همواسپرمیا نداشتند.

علل همواسپرمیا:

در مقاله ای که در radiology Clinical بوسیله Griffiths در سال ۱۹۹۱ به چاپ رسید، بیماریهای خارج پروستات مانند سنگ

کلیه، مثانه، سیروز کبد و بیماریهای خونی را جزء علل آن ذکر کرده است ولی در بررسی و مقالات سالهای بعد این گروه از بیماریها از علل آن حذف شده اند و Richards علل آن را به شرح زیر ذکر می کند:

سرطان پروستات، سنگ مجرای انزال، سنگ پروستات (این خیلی شایع است واکثرا" بدون همواسپریمیا می باشد)، التهاب پروستات، التهاب کیسه منی، تومورهای کیسه منی (خیلی نادر است)، افراط در نزدیکی و در فواصل کم، نداشتن نزدیکی به مدت طولانی، طولانی بودن مدت نزدیکی و تخلیه ناگهانی کیسه منی اتساع یافته.

باید توجه داشت که نیروی خروج انزال آنقدر زیاد است که آن را چند متر پرتاب می کند. این امر ناشی از انقباض شدیدی است که موجب آن می شود که می تواند به عروق ظریف کیسه منی آسیب رسانده و باعث خونریزی شود.

اخیرا" علل دیگری منتشر شده که به شرح زیر است:

۱- تومورهای بیضه (چون ۵ تا ۱۰ درصد انزال محصول بیضه است).

۲- متاستاز ملانوما Adamantinoma خوش خیم یا بدخیم.

۳- پولیپ مجرای ادرار.

۴- بیوپسی پروستات.

۵- تزریقات داخل پروستات.

۶- عفونت پروستات و همچنین ابتلا به Schistosoma.

۷- متاستاز به کیسه منی.

۸- تومور کلیه.

۹- سارکوم پروستات.

۱۰- ترموتراپی برای درمان BPH.

۱۱- ممانژیومای مجرای پروستات.

۱۲- آمیلوئید کیسه منی.

کسانی که از نیوزیلند به آفریقا سفر کرده بودند، دو نفر آنها که مبتلا به Schistosoma شده بودند، اولین علامت آن همواسپریمیا بوده است.

روی هم رفته نیمی از کسانی که به همواسپریمیا مبتلا هستند عفونت علت آن است و چنانچه در بررسی ها و سونوگرافی ترانس رکتال علتی برای آن تشخیص داده نشد باید به بیمار اطمینان داد که بیماری اهمیتی ندارد.

## تبخال ناحیه تناسلی

### تبخال ناحیه تناسلی

عفونت اعضاء تناسلی و نواحی مقعد با ویروس تبخال ساده یکی از شایع ترین علل بیماری های مقاربتی در کشورهای توسعه یافته است. علائم ۴ تا ۷ روز بعد از تماس جنسی شروع می شود که ابتدا به صورت سوزش موضعی است. مدت کوتاهی بعد از آن تاول های کوچک پر از مایعی بروز می کنند که پاره زخمی می شوند. این زخم ها دردناک هستند و پوست ختنه گاه، نوک و جسم آلت در مردان و لب های فرج، کلیتوریس، مهبل، و دهانه رحم در زنان ظاهر می شوند. در مردان و زنانی که راست روده آنها نیز در معرض تماس جنسی است، تاول ها ممکن است در راست روده و حوالی مقعد بروز کنند.

تاول ها ۳ تا ۵ روز باقی می ماند و بعد از آن رویه می بندند و طی ۱۰ روز با گذاشتن اثر زخم یا بدون آن ناپدید می شوند. هنگام

عفونت، غدد لنفاوی کشاله‌ران ممکن است متورم و دردناک شوند. علائم عمومی مثل تب و کوفتگی ممکن است با این عفونت همراه باشند. بعد از بهبودی ویروس در عقده‌های عصبی ناحیه مخفی می‌شود و از آنجا ممکن است ظاهر شود و در فواصل زمانی مختلف پوست را دوباره عفونی کند. حملات عود بیماری ممکن است توسط تب بالا، بیماری، آفتاب سوختگی، یا فشارهای روحی برانگیخته شوند. این موارد عود ظرف ۷ تا ۹ روز برطرف می‌شوند و معمولاً شدت آنها کمتر از بیماری اولیه است.

عوارض

عوارض عفونت‌های ویروس تبخال ساده (دهانی و تناسلی) عبارتند از:

مننژیت (التهاب پرده مغز) و درگیری اعصاب محیطی (شامل یبوست، ناتوانی در دفع ادرار، و ناتوانی جنسی در مردان). اطفال، سالخوردگان، و افراد مبتلا به نقص ایمنی (افرادی که به‌مدت طولانی از استروئیدها استفاده کرده‌اند؛ مبتلایان به ایدز؛ و غیره) به‌ویژه آسیب‌پذیر هستند. زنان حامله مبتلا به تبخال تناسلی فعال ممکن است برای جلوگیری از عفونت نوزدان آنها با بیماری‌های متنوع و شدید و پیشگیری از عقب‌ماندگی ذهنی آنها، نیاز به سزارین داشته باشند. بیماران مبتلا به التهاب پوستی حساسیتی ممکن است به شکل مهلکی از عفونت ویروس تبخال ساده (اگزماهرپتیکوم) مبتلا شوند.

درمان

در حال حاضر درمانی برای تبخال تناسلی وجود ندارد. برای درد ناشی از تبخال مسکن‌هایی مثل آسپیرین و استامینوفن مناسب هستند. کمپرس با سرم نمکی (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آل) تسکین‌دهنده است و به پاکیزه نگه داشتن تاول‌ها کمک می‌کند. پزشک داروی آسیکلوویر را به‌صورت موضعی یا خوراکی تجویز خواهد کرد. این دارو در کاهش شدت علائم در عفونت‌های اولیه و ثانویه مؤثر است و وقتی برای پیشگیری مصرف شود میزان عود را کاهش می‌دهد. با وجود این حتی اگر این دارو در آغاز عفونت‌های اولیه مصرف شود، از عود بیماری جلوگیری نمی‌کند.

درمان با ویتامین، مواد معدنی و داروهای رنگی، نوردرمانی و رژیم‌های خاص غذایی، همگی در درمان عفونت‌های ویروس تبخال بی‌تأثیر هستند. باید به خاطر داشت که تبخال دهانی می‌تواند به اعضاء تناسلی سرایت کند و باعث تبخال تناسلی شود (برای توضیح زخم‌های دهانی ناشی از ویروس تبخال به مبحث این بیماری مراجعه کنید). بنابراین باید هنگام عفونت‌های فعال دهانی از تماس دهانی تناسلی اکیداً خودداری کرد. هنگام عفونت‌های فعال تناسلی، باید با استفاده از کاندوم از اعضاء تناسلی محافظت کرد. منبع پایگاه اینترنتی آفتاب

## تبخال دستگاه تناسلی ۲

علیرغم پیشرفت هر روزه دانش پزشکی تبخال تناسلی همچنان یک بیماری جنسی شایع در جوامع محسوب می‌شود. تبخال تناسلی در مردان و زنان یک بیماری منتقله از راه جنسی است که برای ریشه کنی آن تا کنون روش درمانی قطعی یافت نشده است. عامل بیماری نوعی ویروس است که به ویروس تبخال معمولی شباهت دارد. در واقع این دو ویروس از یک خانواده به نام هرپس هستند. در این بیماری حملات عود کننده به شکل بروز ضایعات دردناک در پوست و مخاط ناحیه تناسلی رخ می‌دهد.

علائم تبخال تناسلی:

۱- شامل تاول‌های کوچک و متعدد در نواحی تناسلی است. که پس از پاره شدن زخم‌های دردناک به جا می‌گذارند که بهبودی آنها در اولین بار ظهور بیماری ممکن است ۴-۲ هفته به طول بیانجامد. معمولاً اولین عود مجدد چند هفته و یا چند ماه بعد روی می‌دهد که به این دلیل که ایمنی بدن این بار آمادگی بیشتری دارد تقریباً همیشه شدت و طول مدت درگیری مجدد، کمتر

است.

۲- درد و سوزش خصوصاً در هنگام دفع ادرار وجود دارد.

۳- همچنین احساس کسالت، تب و برجسته شدن گره‌های لنفاوی ممکن است وجود داشته باشد. پس از بهبود اولیه، بیماری در اثر عواملی مجدداً شعله ورمی شود ولی معمولاً عوارض نادر هستند و جای زخمها نیز معمولاً بر جا نمی ماند. ویروس در بدن باقی می ماند و شرایط مختلفی مانند ضعیف شدن ایمنی بدن، استرس، داروهای ضد سرطان، موجب بروز مجدد زخمها می شود ولی دفعات بروز مجدد در طول یک دوره یکساله به تدریج کمتر می شود. بیماری تنها در افراد دچار نقص ایمنی و نوزادان مشکل آفرین است. به همین دلیل لازم است تا زنان باردار مبتلا برای جلوگیری از عفونت نوزاد خود، حتماً در این زمینه با پزشک مشورت کنند.

نشانه های تبخال تناسلی:

۱- احتمال آلودگی بدون وجود علامت وجود دارد.

۲- ایجاد برآمدگیهای قرمز رنگ، زخمها به این صورت آغاز می شود.

۳- گاهی زخمهای سطحی تبدیل به تاول شده و بعد تاولها پاره می شوند.

انتقال و تشخیص:

ترشحات زخمها مملو از ویروس بوده و انتقال از طریق تماس با زخمها صورت می گیرد. ممکن است که ویروس تبخال معمولی (هرپس نوع اول) از طریق زخمهای سایر نواحی به ناحیه تناسلی منتقل شده و موجب ایجاد تبخال شود ولی این مورد به ندرت روی می دهد و هرپس نوع دوم بیشترین نقش را در ایجاد تبخال تناسلی دارد. با دیدن تاولها تشخیص داده می شود، اما می توان مایع داخل تاولها را در آزمایشگاه مورد بررسی قرار داد.

درمان:

درمان شامل استفاده از داروهای خوراکی ضد ویروسی مانند آسیکلوویر... می باشد انواع موضعی این داروها نیز موجود هستند اما به اندازه خوراکی مؤثر نیستند. دارو باید توسط پزشک تجویز شود. باید از تماس دست با زخمها خودداری شود برای مصرف داروهای موضعی می توان از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد. ارتباط جنسی در این مراحل موجب ابتلای فرد سالم می شود در حال حاضر روشهای متعددی برای پیشگیری از این بیماری توصیه می شود ولی هیچیک از این روشها نمی توانند کاملاً قابل اطمینان باشند. بیشتر افراد مبتلا علامت ندارند و یا علائم خفیفی دارند. حمله تبخال تناسلی را می توان با داروهای خوراکی و موضعی کنترل کرد.

پیشگیری:

۱- بهترین راه پیشگیری، ارتباط جنسی معقول و مطمئن است.

۲- زمانی که زخم یا تاول وجود دارد باید از ارتباط جنسی خودداری شود.

۳- تا بهبودی کامل از رفتن به استخر خودداری شود.

۴- اگر عفونت غیرفعال است مخصوصاً اگر عود مکرر ضایعات و جود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.

۵- در مواردی که مادر مبتلا میباشد بهترین روش جهت پیشگیری از ابتلای نوزاد، انجام سزارین به جای زایمان طبیعی است.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ - دکتر سمیرا سرخوش

## پروستات چیست؟

پروستات غده ی کوچکی است که پائینتر از مثانه قرار گرفته و قسمت ابتدایی پیشابراه را احاطه کرده است. پیشابراه مجرای است که ادرار را از مثانه به طرف خارج از بدن هدایت می کند. این غده در زیر مثانه و در محل خروج ادرار از آن و نیز در جلوی راست روده قرار دارد. پروستات طبیعی در معاینه قوام نرم دارد و فاقد توده است. این غده که اعمال مختلفی انجام می دهد از دو قسمت تشکیل شده که توسط یک لایه ی بافتی پوشیده شده اند.

پروستات چه کاری انجام می دهد؟

یکی از کارهای پروستات کمک به کنترل ادرار، با وارد کردن فشار به قسمت ابتدایی پیشابراه است. همچنین پروستات، مایعی ترشح می کند که سلولهای جنسی مرد، یا اسپرمها را فعال نگه می دارد. این مایع پیشابراه را مرطوب و لغزنده می کند. این مایع ماهیت قلیایی داشته و نیز مواد مغذی ای دارد که برای فعال باقی ماندن اسپرمها، لازم است. اعمالی که پروستات انجام می دهد، نشان می دهد که اگرچه بدون پروستات، تقریباً مردان نابارور هستند اما نبود آن نیز تاثیر چندانی در زندگی فرد ندارد.

علائم بیماریهای پروستات کدامند؟

\* مشکل در ادرار کردن، احساس فوریت و یا تکرر ادرار.

\* خون در ادرار و یا مایعات دستگاه تناسلی.

\* سوزش ادرار یا ادرار دردناک.

\* مشکل در فعالیت جنسی طبیعی.

\* سفتی و درد متناوب در پایین کمر، لگن یا بالای رانها.

\* بند آمدن ادرار یا قطره قطره آمدن ادرار.

چه بیماریهایی پروستات را درگیر می کند؟



سه گروه بیماری پروستات را تحت تاثیر قرار می‌دهد:

\* بزرگ شدن خوش خیم پروستات

\* التهاب پروستات یا پروستاتیت

\* سرطان پروستات، که یک سوم مردان را تهدید می‌کند.

بزرگ شدن خوش خیم پروستات چیست؟

در مردان جوان، پروستات تقریباً به اندازه‌ی یک گردو است. با افزایش سن اندازه‌ی این غده نیز افزایش می‌یابد. به این افزایش اندازه، بزرگ شدن خوش خیم پروستات (BPH) گفته می‌شود.

از چه زمانی آغاز می‌شود؟

این فرایند از ۳۰ سالگی شروع می‌شود و اغلب موارد بعد از ۵۰ سالگی علائم پدیدار می‌شوند. بزرگ شدن پروستات که بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود علائمی ایجاد می‌کند.

چه علائمی ایجاد می‌کند؟

پروستاتی که بزرگ شده است می‌تواند به قسمت خروجی مثانه و به ابتدای پیشابراه فشار وارد کند. این اتفاق منجر به ایجاد مشکلاتی در ادرار کردن می‌شود. جریان ادرار آهسته شده و تکرر ادرار ایجاد می‌شود که به خصوص بیشتر در شبها رخ می‌دهد. ممکن است احتباس ادراری روی دهد. مشکلات جدی تری مانند عفونت مجاری ادراری و یا انسداد کامل پیشابراه و آسیب به کلیه‌ها نیز در مواردی ممکن است ایجاد شود.

شیوع آن چقدر است؟

این بیماری بسیار شایع است. نیمی از مردانی که بالای ۵۰ سال دارند علائمی از بزرگی پروستات را نشان می‌دهند اما ۱۰٪ آنان به مداخلات دارویی و جراحی نیاز پیدا می‌کنند. بزرگی پروستات با معایناتی که پزشک انجام می‌دهد تشخیص داده می‌شود.

آیا این بیماری با سرطان ارتباطی دارد؟

نه. این بیماری کاملاً خوش خیم است و ارتباطی با سرطان پروستات ندارد.

التهاب پروستات چیست؟

این بیماری بیشتر در مردان جوان تا میانسال رخ می‌دهد. متناوباً درد ایجاد می‌شود و تشخیص آن به دلیل اینکه علائم، در افراد مختلف متفاوت است، مشکل است. ممکن است در هنگام ادرار کردن سوزش یا درد ایجاد شود و مثانه کاملاً خالی نشود که این علائم در بیماریهای دیگر نیز دیده می‌شود. ۱۰ تا ۱۲ درصد از مردان این علائم را تجربه می‌کنند.

## سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات، رشد بدخیم سلولهای پروستات است که معمولاً آهسته و در درون پروستات در طی سالها رشد می کند و در این مدت علائم کمی ایجاد می کند. اما به مرور زمان به بیرون از پروستات گسترش می یابد. ممکن است به بافتهای دورتر مانند استخوانها، ریه ها و کبد نیز دست اندازی کند. علائم و نشانه ها به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد. این بیماری شایعترین بدخیمی منجر به مرگ، بعد از سرطان ریه است.

عوامل مستعد کننده عبارتند از:

\* سن، بیش از ۷۰٪ مردان مبتلا، بالای ۶۵ سال دارند.

\* رژیم غذایی

\* عوامل ژنتیکی، در واقع اگر اقوام نزدیک فرد مبتلا باشند خطر ابتلا افزایش می یابد.

پیشگیری از سرطان پروستات

۱- به مردان بالای ۴۰ سال برای غربالگری این بیماری، سالیانه آزمایش (PSA از طریق آزمایش خون) و معاینه توسط پزشک توصیه می گردد.

۲- رعایت رژیم غذایی: بر اساس تحقیقات اخیر دیده شده است که مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سلنیوم، ویتامین D، سویا، چای سبز، لیکوپین (ماده موجود در گوجه فرنگی) در پیشگیری و حتی کاهش رشد این تومور موثر بوده است.

همچنین **عدم** مصرف بعضی غذاها مانند موادی قندی و نشاسته ای و چربیها به خصوص LDL یا همان چربی مضر، جهت پیشگیری در ابتلاء این بیماری توصیه می گردد. تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ - دکتر حانیه ترکمان

## سوزاک

گاهی بیماران از بیان بیماریهای مقاربتی خویش احساس شرمساری می کنند اما این مطلب را باید بدانند که تمامی این بیماریها براحتی قابل پیشگیری است و آموزش در این زمینه اولین قدم در پیشگیری می باشد.

سوزاک عبارت است از یک بیماری عفونی در دستگاه تناسلی که از راه آمیزشی منتقل می شود. در مردان، این عفونت در پیشابراه رخ می دهد، در زنان، در پیشابراه (مجرای که ادرار را از مثانه به بیرون هدایت می کند) و نیز دستگاه تولید مثل، و در هر دو جنس ممکن است راست روده، گلو، مفاصل، یا چشمها نیز درگیر شوند. این عفونت در تمام سنین رخ دهد (حتی کودکان کم سن و سن سال که مورد تجاوز قرار می گیرند). حداکثر شیوع این عفونت بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. دوره کمون بیماری (از زمان ورود میکرب تا بروز علائم) ۲ تا ۱۰ روز است.

همانطور که در بالا ذکر شد این بیماری از طریق تماس جنسی منتقل می‌شود و عامل آن گنوکوک می‌باشد. در مردان ۲-۷ روز پس از تماس جنسی با فرد آلوده ترشحات چرکی از مجرای ادرار خارج شده و میزان دفع ادرار نیز کاهش و با سوزش می‌باشد. درصد کمی از مردان بدون نشانه بالینی هستند.

در خانمها پس از آلودگی، التهاب دهانه رحم به وجود آمده که در بیشتر موارد بدون نشانه است ولی در برخی از خانمها پس از نزدیکی ترشحات غیرعادی یا خونریزی وجود دارد.

در بیست درصد از موارد، عفونت در مراحل عادات ماهانه به رحم رسیده و باعث التهاب رحم، لوله‌های زهدان و برخی نواحی لگن می‌شود که گاهی چنین حالتی منجر به عقیم شدن و یا حاملگی خارج از رحم می‌شود.

دختران در سنین قبل از بلوغ ممکن است در اثر تماس جنسی مستقیم با ترشحات بالغین آلوده، دچار التهاب گنوکوکی واژن و رحم شوند. نوزادان و ندرتاً بالغین ممکن است مبتلا به عفونت گنوکوکی ملتحمه چشم شوند که اگر به سرعت و به مقدار کافی درمان نشوند ممکن است منجر به کوری گردد. در صورتیکه آلودگی به صورت سیستمیک در بدن پخش شود منجر به درگیری مفاصل و پوست و گاهی بندرت قلب و پرده‌های مغزی می‌شود. در صورتیکه درمان آلودگی و التهاب مفصلی به تأخیر افتد منجر به ضایعات دائمی مفصلی میشود.

التهابهای غیرگنوکوکی مجاری ادراری - تناسلی و التهاب چرکی مخاطی رحم که ممکن است با عوامل دیگر غیر از گنوکوک ایجاد شده باشند، در اغلب موارد با عفونت گنوکوکی همراه بوده و تشخیص بالینی سوزاک را دچار اشکال می‌کند.

تشخیص بیماری از طریق آزمایش میکروسکوپی گسترش ترشحات دستگاه تناسلی رنگ آمیزی شده با روش گرم یا کشت این ترشحات در محیطهای اختصاصی کشت ... صورت می‌گیرد.

حداکثر شیوع این بیماری در طبقات اقتصادی پائین جامعه وجود دارد.

در حال حاضر موارد مقاوم به داروهای قدیمی افزایش یافته است و داروهای جدید تنها کاربرد درمانی دارند.

مخزن:

انسان تنها مخزن شناخته شده این عامل عفونی است.

دوره واگیری:

این زمان نزد موارد درمان نشده (در حالیکه با مراجعه سریع و به موقع چند ساعت بعد از شروع درمان مؤثر، واگیری بیماری خاتمه می‌یابد) ممکن است برای ماهها ادامه داشته باشد.

علایم شایع

زنان معمولاً علایم کمی دارند یا اصلاً علامتی ندارند. اما علایم در مردان معمولاً برجسته‌تر هستند.

\* سوزش به هنگام ادرار

\* ترشحات غلیظ به رنگ سبز - زرد از آلت تناسلی مردان یا مجرای

\* تب خفیف و یا لرز بدون تب

\* گاهی درد به هنگام مقاربت

\* درد مفاصل به خصوص در ناحیه مچ دست و مچ پا

\* ورم مفاصل به همراه بثورات

\* بثورات (نقاط قرمز و صورتی خصوصاً روی کف دست)

\* گاهی گلو درد خفیف

علل

عفونت ناشی از باکتری‌های گنوکک که در بافت نرم و مرطوب به خوبی رشد می‌کنند. باکتری‌ها معمولاً از راه آمیزشی انتقال می‌یابند،

اما در بعضی از موارد منشأ عفونت مشخص نیست. در صورت مقاربت‌های غیرطبیعی، ممکن است راست‌روده یا دهان نیز دچار عفونت شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

\* داشتن شرکای جنسی متعدد

\* خودفروشی

\* سوءاستفاده جنسی از کودکان

\* عبور نوزاد از کانال زایمانی مادری که دچار عفونت است.

پیشگیری :

اولین اصل مبتنی بر رابطه جنسی سالم می‌باشد. پس بهتر است از بی‌بند و باری جنسی خودداری کنید و به ارتباط با یک نفر اکتفاء کنید.

جهت جلوگیری از ابتلا در اشخاصی که مشکوک به آلودگی به این بیماری می‌باشند حتماً بایستی از کاندوم استفاده شود.

اقدامات دیگری که خاص پیشگیری از ابتلا به سوزاک است مثل پیشگیری دارویی در چشم نوزادان و توجه به تماسهای بیماران مبتلا به سایر بیماریهای عفونی نیز اجرا می گردد .

ترشحات بیمار و اشیایی که به آنها آلوده شده اند بایستی گندزدایی شود  
موارد این عفونت باید گزارش شود تا از گسترش آن جلوگیری شود. این عفونت گاهی همزمان با سیفلیس و عفونت کلامیدیایی رخ می دهد. توجه داشته باشید که همکاری مناسب اهمیت زیادی دارد و مطمئن باشید که هویت شما نزد پزشک شما محرمانه خواهد ماند.

#### عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در ۱-۲ هفته خوب می شود.

#### عوارض احتمالی

- \* عفونت گنوککی چشم. این عفونت می تواند باعث نابینایی در کودکان شود.
- \* مسمومیت خون (سپتی سمی گنوککی)
- \* آرتریت عفونی (عفونت مفصل)
- \* بیماری التهابی لگن (منظور عفونت احشای تناسلی در زنان)
- \* آندوکاردیت
- \* در صورت عدم درمان، گاهی در مردان ناتوانی جنسی رخ می دهد.
- \* ناباروری در زنان

تهیه و ترجمه : گروه سلامت سیمیرغ - دکتر سمیرا سرخوش

## سیفلیس

#### سیفلیس اولیه

ضایعه اولیه در سیفلیس شانکر خوانده می شود. این ضایعه یک زخم کوچک بدون درد است که به صورت یک زخم قرمز با حاشیه سفید روی جسم آلت، فرج، لبها، مقعد، مهبل، یا دهان (بسته به موضع تماس جنسی) ظاهر می کند این ضایعات اولیه ظرف ۳ تا ۴ هفته بعد از تماس ظاهر می شود و معمولاً طی ۴ تا ۸ هفته بهبود می یابد. غدد لنفاوی موضعی اغلب بزرگ می شوند ولی دردناک نیستند. چون شانکر خونریزی نمی کند و بدون درد است اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد و به این ترتیب زمینه برای شروع مرحله دوم فراهم می شود.

#### سیفلیس ثانویه

بثورات پوستی بعد از ظهور شانکر ایجاد می شوند و هنگام بروز آنها شانکر در حال بهبودی است. این بثورات که بدون خارش هستند اغلب روی کف دستها، کف پاها، بازوها، تنه و داخل دهان بروز می کنند. آنها به رنگ قهوه ای روشن یا مسی (در سیاه پوستان به صورت رنگدانه)، اندکی برجسته و گرد هستند. مو ممکن است بریزد و نواحی گرد بدون مو شبیه بید خوردگی

باقی بماند. در طی مرحله دوم که ۳ تا ۴ هفته طول می کشد تب، دردهای عضلانی، درد مفصلی و سفتی گردن شایع است. تقریباً هر عضوی از بدن ممکن است گرفتار شود.

#### سیفلیس نهفته

ضایعات پوست و لب ممکن است ظرف دو سال اول بعد از عفونت سیفلیسی دوباره ظاهر شوند و اینها نیز عفونی هستند. با وجود این بعد از گذشت دو سال ضایعات پوستی معمولاً دوباره ظاهر نمی شوند و عفونی بودن بیماری خاتمه می یابد.

#### سیفلیس دیررس یا ثالثیه

حدود یک سوم بیماران درمان نشده اغلب چندین سال بعد از عفونت اولیه دچار سیفلیس ثالثیه می شوند. هر عضوی از بدن ممکن است مبتلا شود ولی عروق خونی و مغز شایع ترین نقاط درگیر هستند. آسیب مغزی با زوال عقل، ضعف، و گام های نامتعادل مشخص می شود به همین دلیل نام دیگر آن فلج خفیف عمومی است. در این مرحله تشخیص بیماری ممکن است مشکل باشد.

#### تشخیص

سیفلیس اولیه با یافتن اسپروکت در زخم شانکر تشخیص داده می شود. در سیفلیس ثانویه و ثالثیه آزمایش های خونی قابل اعتماد متعددی برای نشان دادن تریپونما پالیدوم وجود دارد.

#### درمان

درمان کلیه مراحل سیفلیس پنی سیلین است. اگر به پنی سیلین حساسیت دارید می توان اریترومايسين را جایگزین آن کرد. اکثر بیماران مبتلا به مراحل ابتدائی سیفلیس ۶ تا ۱۲ ساعت بعد از شروع دوره درمان آنتی بیوتیکی دچار عارضه ای به نام واکنش هرکس هایمر می شوند. علائم آن عبارتند از: تب، سردرد، تعریق، و دردهای عضلانی که حدود ۲۴ ساعت طول می کشد. علت بروز این عارضه نابودی گسترده اسپروکت های عفونت زا توسط آنتی بیوتیک است.

بیماران درمان شده باید تحت نظر دقیق پزشک باشند تا از بهبودی کامل آنها اطمینان حاصل شود. به کلیه افرادی که تازه با فرد بیمار تماس جنسی داشته اند باید اطلاع داده شود که معاینه و درمان آنها ضروری است. فعالیت های جنسی باید تا درمان کامل به تعویق افتد. بیماران مبتلا به سیفلیس ثالثیه ممکن است نیاز به معاینات ادواری در طول زندگی خود داشته باشند.

منبع: پایگاه اینترنتی آفتاب <http://aftab.ir>

## کلامیدیا

یکی از رایجترین و قابل علاجترین بیماری مقاربتی باکتریایی است. عامل این بیماری باکتری کلامیدیا تراکوماتیسس است که می تواند گاهی به همراه دیگر بیماریهای مقاربتی مانند سوزاک و سفلیس وجود داشته باشد.

این بیماری متاسفانه در ۲۵ درصد مردان و ۳۰ درصد از زنان بدون علامت واضحی وجود دارد به همین دلیل توصیه می گردد تا افرادی که شریک جنسی مشکوک به بیماری دارند یا با بیش از یک نفر در ارتباط بوده اند حتماً با مراجعه به پزشک مورد بررسی قرار گرفته و درمان شوند. این باکتری باعث ایجاد عفونت در مدخل رحم زنان می شود و همچنین سبب بیماری در چشم ها، مجرای خروجی مثانه و مقعد هم در زنان و هم در مردان می گردد. برخی اوقات کلامیدیا سایر نقاط بدن مانند گلو، شش ها و کبد را هم آلوده می کند.

#### علائم و عوارض

معمولاً علائم می توانند در هر زمانی خود را نشان دهند ولی اغلب طی ۱ تا ۳ هفته بعد از ابتلاء به بیماری بروز می کند که عبارتند از:

افزایش ترشحات واژنی

احساس سوزش در هنگام دفع ادرار

درد در هنگام مقاربت

درد در قسمت تحتانی شکم

خونریزی نامنظم دوره قاعدگی

گاهی تورم و و خارش دردناک چشمان

مردان

علائم بیماری در مردان راحتتر قابل تشخیص است هر چند همانطور که گفته شد حدود ۲۵ درصد آنها هیچ علامتی ندارند. این علائم خیلی شبیه به علائم سوزاک می باشند که عبارتند از:

احساس سوزش در هنگام دفع ادرار

ترشح مایعی از پنیس که ممکن است سفید یا شیری رنگ باشد.

وجود درد و حساسیت در بیضه ها

آزمایشاتی که برای تشخیص کلامیدیا وجود دارد :

هیچکدام از آزمایشات دردناک نیست و بسیار راحت و آسان قابل انجام است.

جهت معاینه دستگاه تناسلی از تکه پنبه یا ابر برای نمونه برداری استفاده می گردد.

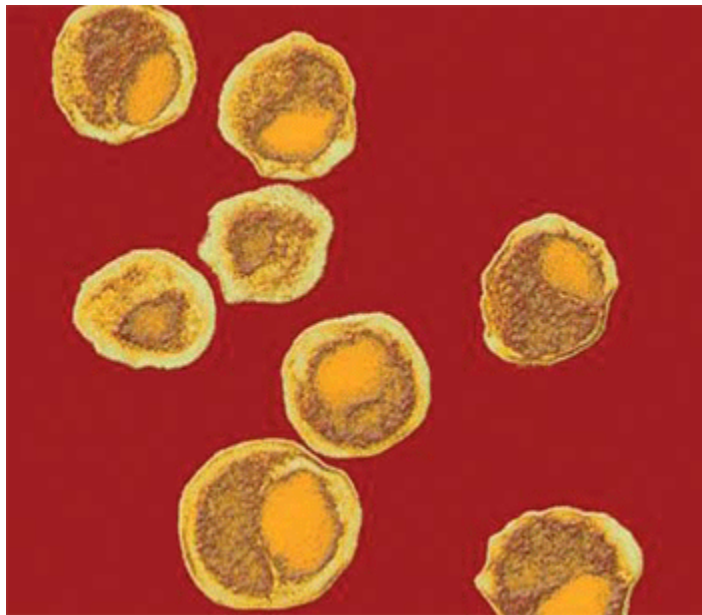
نمونه ادرار

معمولاً یک هفته پس از ارسال نمونه ها به آزمایشگاه جواب حاضر می گردد.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ - دکتر سمیرا سرخوش

## کلامید ۲

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مقاربتی کلامیدیا هم زنان و هم مردان را در تمام رده‌های سنی مبتلا می‌کند، البته شیوع آن در جوانان بیشتر است



از دیگر عواقب کلامیدیا این است که احتمال ابتلا به ایدز در مبتلایان، ۵ بار بیشتر از دیگر زنان است. دکتر فرشاد کسرابی؛

احتمالا بسیاری از شما حتی نام کلامیدیا را هم نشنیده‌اید ولی اگر بدانید که کلامیدیا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مقاربتی است که غالبا در ابتدا علایم چندانی ندارد ولی می‌تواند منجر به عوارض سنگینی مانند ناباروری و حاملگی خارج رحمی شود، دلتان می‌خواهد در مورد آن اطلاعات کسب کنید.

کلامیدیا یک عفونت باکتریایی است که به سادگی از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شود. این باکتری کوچک که در ابتدا خاموش است. ولی بعدا جاروجنجال زیادی به

پا می‌کند "کلامیدیا تراکامیتی" نام دارد که نمی‌تواند خارج از سلول‌های زنده، رشد کند. در ابتدا شما هم ممکن است متوجه نشوید که کلامیدیا دارید زیرا علایم و نشانه‌های آن فوراً شروع نمی‌شوند، بسیاری از افراد یعنی حدود ۷۵ درصد از زنان مبتلا و نیمی از مردان مبتلا، هیچ علایمی دال بر عفونت کلامیدیایی ندارند و از این جهت از آن به‌عنوان < بیماری خاموش > نیز نام برده می‌شود این بیماری هم زنان و هم مردان را در تمام رده‌های سنی مبتلا می‌کند، البته شیوع آن در جوانان بیشتر است. و دلیل آن هم واضح است زیرا هر فردی که رابطه جنسی دارد می‌تواند به آن مبتلا شود و هر چه تعداد شرکای جنسی بیشتر باشد احتمال ابتلا نیز بیشتر می‌شود. البته به‌دلیل اینکه دهانه رحم در دختران و زنان جوانا کاملاً به بلوغ نرسیده است، این گروه از افراد احتمال بیشتری برای ابتلا خواهند داشت. در هر حال این بیماری به سادگی قابل درمان است ولی اگر بدون درمان رها شود، می‌تواند منجر به عوارض بسیار شدیدتری شود.

کلامیدیا منجر به چه بیماری‌هایی می‌شود؟

در گذشته، مهم‌ترین بیماری ناشی از کلامیدیا، تراخم بود که یک بیماری چشمی است که از شایع‌ترین دلایل نابینایی به شمار می‌رود. ولی در حال حاضر گونه‌ای از این باکتری ناقلاً بیشتر شایع شده است که منجر به عفونت در دستگاه تناسلی می‌شود. در مردان، کلامیدیا تراکامیتیس، شایع‌ترین دلیل غیرگنوکوگی التهاب مجرای ادراری است. در زنان، هم می‌تواند دهانه رحم را گرفتار کند و هم مجرای ادراری را. عفونت در دستگاه تناسلی فوقانی زنان (اندومتر رحم و لوله‌های رحمی) می‌تواند باعث ایجاد بیماری التهابی حاد لگن شود که عوارض زیادی در پی خواهد داشت.

نوزادان به‌دنیا آمده از زنان مبتلا به عفونت دستگاه تناسلی، معمولاً دچار بیماری چشمی کلامیدیایی که کونژکتیویت کلامیدیایی یا چشم صورتی نام دارد می‌شوند. کلامیدیا در طی یک هفته پس از زایمان علایم خود را نشان می‌دهد و در آینده می‌تواند باعث ذات‌الریه در نوزاد نیز شود.



علایم و نشانه‌های آن کدامند؟

تشخیص کلامیدیا ممکن است مشکل باشد زیرا عفونت در ابتدا معمولا باعث ایجاد علایم و نشانه‌های هشدار دهنده‌ای نمی‌شوند تا فرد به پزشک مراجعه کند. و اگر علایم به‌وجود آیند، معمولا یک تا ۳ هفته پس از ورود میکروب کلامیدیا آغاز می‌شوند. و حتی اگر این علایم به‌وجود آیند، غالبا خفیف و گذرا هستند و افراد آنها را نادیده می‌گیرند.

در زنان، باکتری به‌طور اولیه دهانه رحم و مجرای ادراری را گرفتار می‌کند و می‌تواند علایمی مانند ترشح غیرطبیعی از واژن که معمولا همراه با بوی بد، کف‌آلود و به رنگ سفید مایل به سبز است و سوزش ادرار را ایجاد کند. هنگامی که عفونت از دهانه رحم به رحم و لوله‌های رحمی (که تخمک‌ها را از تخمدان به رحم منتقل می‌کنند) گسترش پیدا کند، بعضی از زنان ممکن است همچنان بدون علامت باقی بمانند و در بقیه علایمی مانند درد شکم، کمردرد، تهوع، تب، درد هنگام مقاربت و خونریزی غیرطبیعی از واژن در فواصل عادات ماهیانه می‌تواند به‌وجود آید. در صورت وجود رابطه جنسی دهانی یا مقعدی، ممکن است علایمی در نواحی مربوطه نیز به‌وجود آیند.

نیمی از مردان هم ممکن است بدون علامت باشند و در بقیه علایم می‌تواند به‌صورت ترشح از آلت، سوزش ادرار و در موارد نادری هم درد و تورم در بیضه‌ها باشد. همچنین در مردان ممکن است علامت فقط به‌صورت خارش و سوزش در محل خروجی مجرای ادراری باشد که طی ۲ تا ۳ روز ناپدید می‌شود که در این موارد معمولا فقط منتظر می‌مانند تا علامت از بین برود ولی متاسفانه عفونت از بین نرفته است و می‌تواند آن‌را به دیگران انتقال دهند و خودشان نیز مبتلا به عوارض آینده آن شوند.

عوارض کلامیدیا

چنانچه کلامیدیا درمان نشود، عفونت کلامیدیایی می‌تواند پیشرفت کند و تبدیل به اختلالاتی در باروری و سلامتی شود که عواقب کوتاه مدت و طولانی مدتی خواهند داشت. همانند خود بیماری. عوارض کلامیدیا، اغلب خاموش هستند. کلامیدیا شایع‌ترین دلیل بیماری التهابی لگن، حاملگی نابجا و نازایی در زنان است. کلامیدیا در زنانی که درمان نشده‌اند می‌تواند به لگن گسترش پیدا کند و رحم، لوله‌های رحم و تخمدان‌ها را عفونی کند که به این حالت بیماری التهابی لگن (PID) می‌گویند. علایم بیماری التهابی لگن، درد شکم، کمردرد، درد هنگام مقاربت، خونریزی غیرطبیعی از رحم و تب هستند. در نتیجه بیماری التهابی لگن، در برخی از زنان به لوله‌های رحمی آسیب می‌رسد و این آسیب می‌تواند باعث انسداد کامل لوله‌های رحمی شود که در نتیجه انتقال تخم به رحم نمی‌تواند صورت بگیرد و دیگر حاملگی به‌صورت طبیعی نمی‌تواند روی بدهد و نازایی به‌وجود می‌آید. زنانی که در اثر بیماری التهابی لگن، لوله‌های رحمی‌شان آسیب دیده است، حاملگی نابجا خواهند داشت که در این نوع حاملگی جنین خارج از رحم و معمولا در لوله‌های رحمی رشد می‌کند. لوله رحمی ممکن است پاره شود و باعث درد و خونریزی شدید شود که این یکی از اورژانس‌های پزشکی است و می‌تواند باعث مرگ شود. بیماری التهابی لگن همچنین می‌تواند باعث درد مزمن لگنی شود.

از دیگر عواقب کلامیدیا این است که احتمال ابتلا به ایدز در مبتلایان، ۵ بار بیشتر از دیگر زنان است.

کلامیدیا برای مردان نیز مشکل‌ساز می‌شود. کلامیدیا شایع‌ترین دلیل التهاب بیضه‌ها و مجاری انتقال دهنده اسپرم در مردان زیر ۳۵ سال است. به این بیماری اپیدیدیمو اورکیت می‌گویند که باعث درد، تورم و قرمزی در اسکروتوم (پوست پوشاننده بیضه‌ها) می‌شود و در موارد نادری منجر به عقیم شدن آن فرد می‌شود. عفونت کلامیدیایی همچنین می‌تواند به پروستات گسترش یابد و باعث درد هنگام مقاربت یا پس از آن، تب و لرز، سوزش ادرار و کمردرد در مردان شود.

از دیگر عوارض کلامیدیا، عفونت چشم‌هاست؛ چنانچه دست‌آلوده به ترشحات با چشم تماس داشته باشد، یک عفونت چشمی مانند کونژکتیویت یا بیماری چشم صورتی به‌وجود می‌آید، که اگر درمان نشود منجر به نابینایی می‌شود.

تشخیص و درمان

تشخیص کلامیدیا به آسانی توسط تست‌های آزمایشگاهی صورت می‌گیرد تا بتوان آن را از سوزاک که علایمی مشابه ایجاد می‌کند افتراق داد. به این منظور یا نمونه ادرار و یا نمونه‌ای از ترشحات مورد بررسی آزمایشگاهی قرار می‌گیرد. درمان این بیماری خاموش نیز به آسانی و با کمک آنتی‌بیوتیک‌ها صورت می‌گیرد. یک دوز منفرد آزیترومایسین و یا داکسی‌سایکلین به مدت ۷ روز بیشترین استفاده را به این منظور دارند. از آنجا که این بیماری، یک بیماری مقاربتی است باید توجه کرد که همسر فرد مبتلا نیز تحت بررسی و درمان قرار گیرند، افراد مبتلا نیز باید تا زمان درمان کامل خود و یا همسرشان از رابطه جنسی خودداری کنند، در غیر این صورت عود بیماری کاملاً قابل تصور است. زنانی که همسرشان به خوبی یا کامل درمان نشده‌اند در خطر بیشتری برای عود بیماری هستند. داشتن عفونت‌های کلامیدیایی متعدد، احتمال عوارض شدید باروری مانند نازایی را بسیار بالا می‌برد بنابراین آزمایش مجدد، به خصوص برای بزرگسالان، ۳ تا ۴ ماه بعد از درمان توصیه می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان است

بهترین راه برای پیشگیری از انتقال بیماری‌های مقاربتی، اجتناب از رابطه جنسی و یا داشتن یک رابطه متقابل طولانی مدت با یک همسر است که می‌دانید مبتلا به بیماری مقاربتی نیست. استفاده از کاندوم لاتکس در صورتی که صحیح و به صورت دائمی استفاده شود، احتمال انتقال کلامیدیا را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. غربالگری برای کلامیدیا به صورت سالیانه برای تمام زنان زیر ۲۵ سال که از نظر جنسی فعال هستند، توصیه می‌شود. همچنین آزمایش غربالگری سالیانه برای زنان با سن بیشتر از ۲۵ سال که مستعد ابتلا به کلامیدیا هستند یا همسر جدیدی اختیار کرده‌اند نیز ضرورت دارد. علاوه بر این موارد تمام زنان حامله نیز بهتر است که برای کلامیدیا آزمایش شوند. زنان باید استفاده از دوش واژینال را قطع کنند زیرا دوش واژینال باکتری‌های خونی را نیز که در واژن وجود دارند و احتمال ابتلا را کمتر می‌کنند، از بین می‌برد. در هر صورت توجه کنید که هر علامت کلامیدیا مانند ترشح یا سوزش ادرار یا هر زخم و ضایعه پوستی باید نشانه‌ای برای قطع رابطه جنسی و مشورت فوری با پزشک باشد. اگر فردی برای کلامیدیا (یا هر بیماری مقاربتی دیگر) تحت درمان است، باید توجه کند که همسر وی نیز باید همزمان درمان شود. این کار در جلوگیری از عوارض شدید کلامیدیا موثر است و احتمال عود بیماری را کم می‌کند. فرد مبتلا باید تا زمان کامل شدن درمان کلامیدیا از رابطه جنسی خودداری کند

## (GENITAL HERPES)

شکستگی آلت تناسلی مردان (penile fracture)

منبع پایگاه پزشکان بدون مرز

شاید شکستگی مناسب ترین واژه برای این حادثه نباشد: در آلت تناسلی استخوانی وجود ندارد که بشکند یا نشکند. واقعیت این است که غشاء سختی (Albuginée) دور آلت تناسلی و ستون های غاری را می پوشاند. این غشاء می تواند در اثر فشار و حرکت های کمی « آکروباتیک » پاره شود.

این غشاء در آلت تناسلی خوابیده، نرم و با انعطاف است؛ اما در هنگام خیزش (Erection) سفت و سخت می شود و می تواند پاره شود، « بشکند ». در چنین حادثه ای باید به سرعت به اورژانس مراجعه کرد، تا رسیدن به اورژانس باید آلت تناسلی را با پارچه ای پر از یخ پانسمان کرد تا هماتوم بدتر نشود.

پارگی غشاء با شنیدن جریان حادثه و معاینه با لینی عضو بیمار تشخیص داده می شود.

شاید در تصور اولیه افراد شکسته شدن آلت قابل توجه نباشد ولی یکی از اورژانسهای ارولوژی شکستگی آلت می باشد. جهت درک و توضیح این حالت ابتدا لازم است ساختمان و عملکرد آلت را در حالت عادی و نعوظ توضیح دهیم تا مفهوم و مکانیسم شکستگی آلت مشخص گردد.

آلت تناسلی مردان اندامی است بدون استخوان و غضروف، ولی بافت نعوظی آن از سه سیلندر به طولی

حدود ۲۰ سانتیمتر و قطر حدود ۵/۲ سانتیمتر تشکیل شده (بنام Corpus carnosum و Corpus Spongiosum).

این سیلندرها که در کنار هم قرار گرفته در قسمت داخلی متصل به استخوانهای لگن خاصره و قسمت خارجی آن توسط پوست پوشانیده که نمای اندام تناسلی ظاهری را تشکیل می دهد.

قسمت بیرونی بافت نعوظی را اگر از داخل به خارج توضیح دهیم در داخلی ترین قسمت گفته شد که از سه سیلندر طولی (۲ عدد بافت اصلی نعوظ کورپوس کاورنوزوم و سومی بنام کورپوس اسپانژیوزوم که حاوی مجرای ادراری است و در زیر ۲ سیلندر قبلی قرار گرفته).

داخل سیلندرهاى نعوظی بافت اسفنجی قرار گرفته که فضای زیادی را هنگام نعوظ جهت ورود خون ایجاد می کند و دیواره آن از بافت بسیار قوی و ضخیم بنام تونیکا آلبوژینه تشکیل شده است.

سیلندرها توسط بافت قوی دیگری بنام فاسیای باکس (Bucks fascia) در کنار هم قرار می گیرند تا خود شکل سیلندری واحدی را تشکیل دهد و روی آن را بافتهای نرم و لغزنده زیر جلدی و پوست است که قابلیت حرکت و لغزندگی بین پوست و بافت نعوظی را ایجاد می کند تا بدون کشش و فشار بر روی پوست، سایز آلت در حالت نعوظ چند برابر بزرگتر شود.

با توجه به ساختمان آلت و در نظر گرفتن تصویرهای ارائه شده در قسمت اول مطلب، به توضیح مکانیسم نعوظ و شکستگی آلت میپردازیم.

مکانیسم نعوظ بدین شرح است که هنگام تحریک جنسی و یا فعال شدن مکانیسم نعوظی به هر دلیل، جریان خون بداخل بافت اسفنجی این سیلندرها به سرعت و شدت افزایش یافته بطوری که خون ورودی، فرصت خارج شدن از طریق سیاهرگها را ندارد. سیلندرها افزایش بارز حجم پیدا کرده و همچون بادکنکی که بطور کامل پر باد شده باشد حجیم و سفت می گردد.

سفتی دیواره سیلندرها باعث بسته شدن ۹۰٪ قابلیت خروج خون از سیلندرها می گردد تا بافت آلت پر خون باقی بماند. این فشار به بالاتر از حد متوسط فشار خون فرد، یعنی حدود ۱۲۰ میلی متر جیوه می رسد و باتوجه به محصور بودن خون با دو بافت قوی تونیکاآلبوزینه دیواره سیلندرها و فاسیای باکس

پوشاننده آنها منجر به قوام سخت و شبیه به استخوانی بافت آلت تناسلی مردان درحالت نعوظ میگردد.

اگر در حالت نعوظ کامل و سفت، فشار زیادی جهت خم کردن این سیلندرها ی پر خون انجام گیرد، همانند

بادکنک پربادی که در اثر فشار پاره می گردد، بافت سیلندرها ی آلت نیز از محل خمیدگی پاره شده و خونریزی شدید در زیر پوست ایجاد می کند که باعث ایجاد درد شدید و تورم شدید آلت می شود که ادامه خونریزی در زیر پوست حتی تا ناحیه سینه و زیر گردن نیز ممکن است ادامه یابد.

در واقع در حین معاشقه با یک حرکت نا بجا، مرد ناگهان صدایی شبیه شکستن استخوان می شنود، درد شدیدی حس می کند و می بیند که بیضه هایش ورم کرده. نگاهی به عضو دردناک نشان می دهد که انگار آلت تناسلی شکسته.

پس از گذشت زمان حاد شکستگی آلت، اگر فرد مراجعه ننماید و بافت تخریب شده ترمیم نشود، در نعوظ بعدی، خون در داخل سیلندرها محصور نمی گردد و همچون بادکنک سوراخ، از همان محل آسیب خون خارج شده و در نتیجه تشدید خونریزی زیرپوستی و عدم توانایی در نعوظ می گردد که می تواند باعث ناتوانی جنسی نیز گردد.

در صورتیکه بافت به مرور زمان خودبخود ترمیم شود، محل پارگی بصورت ناهمگون و غیریکنواخت ترمیم شد که خود باعث عدم توانایی در نعوظ در آینده و یا اگر ضایعه شدید نباشد این غیریکنواختی بافت منجر به کجی آلت، هنگام نعوظ در آینده می گردد.

با درک مکانیسم نعوظ و شکستگی آلت پس مشخص است که این حادثه زمانی رخ می دهد که آلت در نعوظ کامل باشد و فشار بصورت خم کردن آلت وارد گردد.

شایعترین حالتی که منجر به شکستگی آلت می گردد زمانی است که هنگام نزدیکی زن بعنوان فرد فعال عمل می کند بدین صورت که زمانی که مرد بصورت درازکش به پشت خوابیده و زن به حالت نشسته به روی آلت تناسلی مرد اقدام به نزدیکی می کنند.

در این حالت اگر حین نزدیکی، زن بطور ناگهانی اقدام به خوابیدن بر روی مرد بکند و یا به سمت عقب، خود را حرکت دهد به گونه ای که استخوان شرمگاهی زن بر روی تنه آلت مرد فشار آورد منجر به شکستگی آلت مرد خواهد شد.

در کلینیک و اورژانس ارولوژی موارد دیگری نیز مشاهده می شود که نمونه هایی از آن در قسمت تجربیات پزشکی سایت ذکر شده است.

درمان شکستگی آلت:

ترمیم به روش جراحی و بصورت اورژانسی می باشد که این ترمیم هرچه سریعتر انجام گیرد احتمال عوارض کمتر است.

تخلیه هماتوم و ترمیم غشاء پاره. هماتوم تخلیه نشده می تواند فیبروزه شود، به آلت تناسلی شکل و حالت غیر طبیعی بدهد، به کارکرد طبیعی خیزش های جدی برساند و سرانجام به ناتوانی جنسی منجر شود.

درمان بهنگام و چند هفته استراحت عشقی پیشگیر چنین ضایعاتی است.

در عشق-ورزی هم ( چون بسیاری دیگر از زمینه های زندگی ) با کمی احتیاط ، و فقط کمی ، می توان بسیار لذت برد و نه خود و نه عضوی از خود را برباد داد.

عوارض عدم ترمیم یا ترمیم دیررسی :

ناتوانی جنسی، خمیدگی و کجی آلت هنگام نعوظ، تغییر شکل آلت به شکل ساعت شنی ( نازک شدن قسمت کوچکی از تنه آلت ) که حین نزدیکی باعث کج شدن مکرر آلت از همان قسمت باریک و ضعیف خواهد شد.

همچنین طبق یک بررسی که در بیمارستان شهید بهشتی بابل، طی سال ۸۳-۱۳۷۵ انجام شد به شرح زیر است:

سابقه و هدف :

شکستگی آلت تناسلی در جوامع و فرهنگ های مختلف بدلائل متعددی از قبیل مقاربت جنسی در وضعیت غیر عادی، خودارضایی و ضربه مستقیم ایجاد می گردد. هدف از این مطالعه کسب آگاهی از فراوانی، علل و ضایعات همراه به خصوص پارگی پیشابراه در این بیماران بوده تا بتوان با آگاهی و شناسایی علل در پیشگیری از ضایعه و عوارض آن گامی موثر برداشت.

مواد و روش ها :

این مطالعه از نوع توصیفی-مقطعی بوده و بر روی کلیه مردان مراجعه کننده به علت شکستگی آلت تناسلی (۸۴ مورد) به بیمارستان شهید بهشتی بابل (۸۳-۱۳۷۵) انجام شد. داده ها با پرسشنامه جمع آوری و با نرم افزار آماری SPSS و روش های آماری کای دو و تی تست تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها :

در طی مدت مطالعه، ۸۴ بیمار به علت شکستگی آلت تناسلی به بیمارستان مراجعه کردند. میانگین سنی نمونه ها  $28 \pm 7/4$  سال و اکثریت آنان (۷۸ درصد) مجرد بودند. مهم ترین شکایت بالینی، درد (۳۶ درصد) و تورم آلت

(۳۰ درصد) بود. علل زمینه‌ای ایجاد کننده شکستگی؛ خود ارضایی (۷۴ درصد)، آمیزش جنسی (۱۸ درصد) و اطلاعات مشکوک و تروما و جسم خارجی (۸ درصد) بود. فراوانی پارگی پیشابراه در این بیماران (۸ درصد) بود و ارتباط معنی‌داری بین علل زمینه‌ای ایجاد شکستگی و پارگی پیشابراه وجود داشت.

استنتاج :

با توجه به درصد زیاد موارد شکستگی آلت به علت دستکاری در بین جوانان، آموزش این گروه در مورد پیامدها و عوارض مهم این مشکل، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان به موقع این ضایعه و عوارض آن داشته باشد

ادامه :

اگرچه که این مسئله خیلی بندرت اتفاق می‌افتد اما واقعیت این است که آلت تناسلی مردان می‌تواند بشکند. اگرچه که این مورد اصلاً به شیوه‌ای که شما فکر می‌کنید اتفاق نخواهد افتاد.

ما وقتی از شکستن اندامی در بدن مثل پا یا دست صحبت می‌کنیم در اصل منظور ما از شکستن، استخوان است اما در آلت مردان استخوانی وجود ندارد. اگر آلت در حالت خوابده و نعوذ نکرده باشد شما نخواهید توانست آن را بشکنید بمانند مثلاً یک گوش. کل کاری که ممکن است اتفاق بیفتد این است که آن را خراش دهید، ببرد یا بیچانید اما شکستن اتفاق نخواهد افتاد.

اما زمانیکه آلت نعوذ کرده باشد کاملاً سفت و مانند یک استخوان می‌گردد. این بخاطر ۳ تیوبی است که در آن وجود دارد و از خون پر خواهد شد. در این زمان اگر شما کاری انجام دهید که حرکت و یا فشار ناگهانی باشد این تیوپها می‌توانند بشکنند و در واقع نه اینکه بشکنند اما آسیب خواهند دید و توانایی خود را از دست خواهد داد. یک چنین چیزهایی در مطبهای پزشکی گزارش گردیده است که بخاطر عواملی همچون کارهای عجیب و غریبی که بعضی‌ها انجام می‌دهند و یا مثلاً زن تصمیم گرفته بروی آلت ببرد و هدف خود را پیدا نکرده! اتفاق افتاده است.

چنین موردی، امری بسیار دردناک است و احتیاج به مراقبت پزشکی فوری دارد. متأسفانه براحتی نیز درمان نمی‌گردد و حتی افرادی که درمان شده‌اند نیز در زمان نعوذ دچار درد و یا درون ریزبهای داخلی ممکن است بشوند و همچنین آلت دیگر آن قدرت و نعوذ اولیه را نخواهد داشت و توام با درد خواهد بود. خوشبختانه این امر موردی نادر است!

## ناتوانی جنسی مردان

ناتوانی در رسیدن به نعوظ یا حفظ آن، اصطلاحاً ناتوانی جنسی نامیده می‌شود. اغلب می‌توان این بیماری را با موفقیت به وسیله دارو درمان کرد. درمان‌هایی که بیشترین تأثیر را دارند آنهایی هستند که در همان زمانی که به نعوظ نیاز است به مصرف می‌شوند. برای مثال سیلدنافیل (ویاگرا) از جمله این داروهاست که یک داروی خوراکی است. انواع دیگر داروها یا توسط خود فرد مستقیماً به داخل آلت تزریق می‌شوند یا آنکه به صورت ژلهایی هستند که می‌توان آنها را داخل پیشابراه وارد کرد. از آنجایی که تأثیر این داروها به خاطر اثر بر رگ‌های خونی است در صورت ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی ممکن است داروهای

مناسبی نباشند. در صورتی که امکان استفاده از این داروها وجود ندارد، وسایل کمکی فیزیکی می‌توانند مفید واقع شوند. این وسایل دارای یک بخش ایجادکننده خلأ هستند که قبل از شروع مقاربت، روی آلت قرار داده می‌شود تا باعث افزایش جریان خون به داخل آلت شود سپس با بستن یک بند محکم به دور ریشه آلت، نعوظ ایجاد شده حفظ می‌شود. روش دیگر این است که وسایل کاشتنی انعطاف پذیری را از طریق جراحی درون آلت قرار می‌دهند که نعوظ را امکان پذیر شود. (

چگونه احتمال بارداری را زیاد کنید؟

از هر ۱۰ زوجی که خواهان فرزند هستند، یکی دچار مشکل باروری است. در بسیاری از موارد، علتی برای این امر یافت نمی‌شود. ناتوانی در بارداری شدن، ممکن است به خاطر مشکل یک طرف یا گاهی هر دوی آنها باشد. این نمودار فقط به آن دسته از مشکلاتی می‌پردازد که مردان را گرفتار می‌کنند. دو علت عمده ناباروری در مردان عبارت است از:

۱- عدم تولید کافی اسپرم.

۲- بسته بودن لوله‌های خروج منی (مجاری منتقل‌کننده اسپرم به آلت در طی انزال

در صورت تمایل به بچه‌دار شدن، باید شما و همسرتان به پزشک مراجعه کنید تا درباره برنامه‌ریزی برای یک بارداری سالم با وی گفتگو کنید. چند اقدام کمک‌کننده ساده و واضح نیز وجود دارد که می‌توان از آنها برای به حداکثر رساندن احتمال بارداری کمک گرفت. رژیم غذایی سالم، غذاهای تازه و پر از ویتامین، استراحت کافی و عدم مصرف الکل، همگی در افزایش احتمال بارداری کمک‌کننده هستند. مقاربت منظم (به طور مطلوب حداقل سه بار در هفته) نیز مفید واقع می‌شود. در صورتی که مقاربت به دفعات کمتری انجام شود، ممکن است روزهای باروری زن رد شود و فرصت تا چرخه بعدی از دست برود. روزهای باروری زن معمولاً حول و حوش وسط چرخه قاعدگی است. در صورتی که مقاربت در این دوران انجام شود، احتمال بارداری بیشتر از بقیه اوقات است. بعد از مقاربت، زن باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشد. این کار اجازه می‌دهد تا حداکثر تعداد اسپرم وارد رحم شوند. علاوه بر آن، مرد باید از پوشیدن شلوار یا لباس زیر تنگ بپرهیزد، چون لباس‌های این چنین، باعث افزایش دمای کیسه بیضه می‌شوند و تولید اسپرم را کم می‌کنند.

۲-۳-۳) آزمایش منی :

هرگاه زوجی دارای مشکل باروری باشند، آزمایش منی معمولاً از اولین آزمایش‌هایی است که انجام می‌شود. از مرد خواسته می‌شود که به داخل ظرف تمیزی انزال کند (منی جمع شده از کاندوم مناسب آزمایش نیست). سپس باید نمونه را در دمایی معادل دمای بدن نگه داشت و ظرف ۲ ساعت بررسی کرد. حجم منی اندازه‌گیری می‌شود و سپس نمونه‌ای از آن زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود تا مشکل و میزان فعالیت اسپرم‌ها مشخص شود و تعداد آنها شمارش شود. هر میلی‌لیتر از مایع منی، حاوی حدوداً ۵۰ میلیون اسپرم است که اکثر آنها سالم هستند. بنا به تعریف، هر گاه شمارش اسپرم کمتر از ۲۰ میلیون باشد، تعداد آن کم محسوب می‌شود. در صورت مشاهده هرگونه مورد غیرطبیعی، آزمایش مجدداً تکرار می‌شود.

مشکلات بیضه و کیسه بیضه مردان:

مشکلات بیضه : همه مردان باید به صورت منظم بیضه‌های خود را معاینه کنند چون احتمال کمی وجود دارد که برخی تغییرات ایجاد شده در بیضه نشانه‌ای از سرطان باشند که در صورت تشخیص به موقع احتمال درمان موفقیت‌آمیز آن زیاد است. در صورتی که دچار درد هستید یا متوجه توده یا تورمی در داخل یا اطراف بیضه‌ها یا هر جای دیگری داخل کیسه بیضه شده‌اید، از این نمودار استفاده کنید تا مشخص شود که چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید. در برخی موارد لازم است که برای حفظ باروری، درمان سریع و صحیح انجام شود:

معاینه بیضه: همه مردان باید به طور منظم بیضه‌های خود را برای جستجوی انواع توده‌ها یا تورم‌ها معاینه کنند چون درمان سرطان بیضه، در صورت شناسایی سریع و به موقع، بسیار آسان است. معاینه را بعد از دوش آب گرم انجام دهید، چون کیسه بیضه در این حالت کاملاً شل شده است. تومورهای سرطانی بیضه ممکن است در مراحل اولیه به صورت توده‌ای سفت بر سطح بیضه لمس شوند. چنانچه هرگونه تغییری در هر یک از بیضه‌ها یا کیسه بیضه مشاهده کردید، هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه کنید.

توجه: در صورت پیدایش توده یا تورم در داخل کیسه بیضه حتی در صورتی که بدون درد هم باشد، به پزشک خود مراجعه کنید. سرطان بیضه به ویژه در مردان ۲۰ تا ۴۰ ساله همیشه جزء احتمالات ممکن است. این بیماری در صورت تشخیص به موقع به راحتی درمان می‌شود ولی در صورت غفلت، کشنده خواهد بود.

مشکلات نعوظ :

بزرگ شدن آلت مردان را " نعوظ " گویند. در صورت ابتلا به نعوظ دردناک، به مشکلات آلت تناسلی مراجعه کنید. هر از چندگاهی، اکثر مردان دچار مشکلاتی در رسیدن به نعوظ یا حفظ آن می‌شوند. هر چند این موضوع ناخوشایند است، اما مشکلات گاهگاهی نعوظ طبیعی هستند و معمولاً به علت استرس، خستگی، اضطراب یا مصرف الکل ایجاد می‌شوند. در صورتی که دائماً در رسیدن به نعوظ مشکل دارید، به پزشک خود مراجعه کنید. در حال حاضر درمان‌های مؤثری برای ناتوانی جنسی وجود دارد.

مشکلات انزال :

در صورت ناتوانی در رسیدن به نعوظ، به مشکلات نعوظ مراجعه کنید. در صورتی که انزال (لحظه‌ای در اوج لذت جنسی که مایع منی خارج می‌شود) زودتر از آن چه که شما یا همسران می‌خواهید اتفاق می‌افتد یا آن که علی‌رغم نعوظ طبیعی، انزال رخ نمی‌دهد یا با تأخیر رخ می‌دهد، از این نمودار استفاده کنید. مشکلات انزال شایع هستند و به علت ایجاد اضطراب، خود می‌توانند باعث بدتر شدن مشکل شوند. گفتگو با همسران در مورد نیازهای جنسی می‌تواند بسیاری از این مشکلات را تسکین دهد. انزال زودرس به ندرت دارای علت جسمی یا عاطفی داشته باشد. رسیدن به اوج لذت جنسی بدون آن که انزال اتفاق بیفتد، معمولاً نتیجه جراحی پروستات در گذشته است.

روش فشردن آلت برای عقب انداختن انزال :

این روش برای پیشگیری از انزال زودرس به کار برده می‌شود و هم مرد و هم همسروی می‌توانند آن را انجام دهند. درست قبل از آن که انزال روی دهد، تنه آلت را درست در ناحیه زیر سرآلت محکم بین انگشت شست و انگشت اشاره فشار دهید. این امر



باعث میشود که بخشی از نعوظ ایجاد شده از دست برود و موقتاً از انزال جلوگیری شود. با تمرین مرتب این روش، فرد می‌تواند کنترل بیشتری بر انزال خود به دست بیاورد. در نهایت، دیگر استفاده از روش فشردن لزومی نخواهد داشت.

مقاربت دردناک در مردان :

علل مختلف و احتمالی دردناک بودن مقاربت ، می‌تواند به ایجاد مشکلات نعوظ و انزال هم منتهی شود . علل مختلفی برای دردناک بودن مقاربت در مردان وجود دارد از جمله بیماریهای سطح آلت ، تنگی پوست سر آلت ، عفونت ها و عدم لغزنده گی کافی.

درمان انزال جنسی زود رس چیست؟

هنگام نزدیکی با شریک جنسیتان هنگامی که فکر می‌کنید موقع انزال نزدیک است الت تناسلی خود را بیرون آورده و خود یا شریک جنسی شما باید آن را شدیداً از ناحیه سر الت فشار دهد تا احساس درد کنید همین احساس در باعث خواهد شد که شما انزالتان به عقب بیفتد.

اعتماد به نفس داشته باشید چون این مشکل خیلی شایع است اگر بتوانید به طریقی شریکتان را زودتر و بیشتر تحریک کنید مساله حل خواهد شد چون در تعریف انزال زود رس آمده است که به طور پیاپی از شریک خود زود تر ارضا می‌شود بنابراین قبل از نزدیکی از طرق دیگر ناحیه تناسلی شریکتان را تحریک کنید تا او زود تر ارضا شود معمولاً اقایان پس از بار اول که ارضا می‌شوند به مدت چندین دقیقه دیگر ارضا نخواهند شد پس برای ارضا شریک جنسی خود به یک بار ارتباط جنسی قانع نشوید و پس از ارضا اول خود او را ارضا کنید یعنی پس از یک بار سکس که خود ارضا شدید ولی شریکتان ارضا نشده است پس از یک مدت کوتاه دوباره با وی نزدیکی کنید ، مطمئن باشید که در مرتبه دوم ارضا خواهد شد ، اگر شما و شریک جنسیتان از سکستان لذت ببرید و هر دو ارضا شوید این مدت طبیعی است ولی اگر احساس رضایت ندارید و نمی‌توانید شریکتان را ارضا کنید ممکن است که دچار انزال زود رس باشید ، یک مثال مردی را در نظر بگیرید که پس از یک دقیقه ارضا می‌شود و شریکش هم در همین مدت یک دقیقه ارضا می‌گردد ، وی دچار انزال زود رس نمی‌باشد ، حال فرد دومی را در نظر بگیرید که پس از چهار دقیقه ارضا می‌شود و تاکنون نتوانسته است که شریک جنسیتان را ارضا کند ، وی ممکن است که دچار انزال زود رس باشد ، البته ممکنه که طرف مقابل مشکل داشته باشد و باید بررسی کرد که چرا زود ارضا نمی‌شود این مساله خیلی خیلی شایع است ، و بعضی از افراد برای درمان انزال زود رس از دارو استفاده می‌کنند و گروهی هم به مواد مخدر رو می‌آورند و ممکن است که این مساله ساده که با رفتار درمانی به سادگی قابل رفع بوده است سر آغاز اعتیاد باشد احمد سوال کرده است که از چه دارو هایی جهت طولانی کردن مدت انزال می‌توان استفاده کرد.

دوست گرامی اگر شما دچار انزال زود رس هستید باید این مشکل را با رفتار درمانی درمان کرد نه با دارو، برای این کار باید هنگام نزدیکی با شریک جنسیتان هنگامی که حس می‌کنید که به زمان انزال نزدیک شده اید ، سر الت تناسلی خود را توسط خودتان یا شریکتان به شدت فشار دهید تا احساس درد کنید ، سپس پنج ثانیه صبر می‌نمایید و دوباره مشغول سکس می‌گردید این کار را چندین بار انجام می‌دهید ، تا ارضا گردید پس از دو الی سه هفته خواهید دید که مشکلاتان حل شده است ، از آن جا که این مشکل اغلب جنبه اعتماد به نفس و روانی دارد و اگر در یک الی دو هم اغوشی انزال زود رس اتفاق نیفتد معمولاً دیگر این مساله پیش نخواهد آمد ، و از آنجا که مدت زمان انزال در مرد به علت دوره نهفتگی در دفعات نزدیکی دوم به

بعد طولانی تر است ، توصیه می گردد که پس از اولین بار نزدیکی ، برای بار دوم نزدیکی (به فاصله پنج الی ده دقیقه بعد) تکرار گردد تا طول مدت انزال در بار دوم طولانی گردد.

یک دلیل انزال زود رس یا ، دیر ارگاسم رسیدن همسر است ، بنابراین شما می توانید قبل از آنکه به سکس مشغول شوید ، همسر خود را پنج الی ده دقیقه تحریک کنید ؟ بدون آنکه الت تناسلی خودتان تحریک گردد ؟ ، نحوه تحریک را خود باید پیدا کنید ، چون این گونه مسایل به فانتزی طرفین و تمایلات آنها بستگی دارد ، پس از آنکه وی را تحریک کردید ، حس کردید که به خوبی تحریک شده است ؟ در این حالت الت تناسلی خانمها خیس می گردد ، ورم می کند و از چهره شان هم معلوم است ؟ مشغول سکس شوید ، اگر در این حالت او ارضا شود و شما هم حتی پس از یک دقیقه ارضا گردید ، دیگر مبتلا به انزال زودرس نیستید چون بر اساس تعریف کسی مبتلا به انزال زودرس است که مرتباً زودتر از شریک جنسی خود ارضا گردد ، برای به تعویق انداختن انزال خود از یک کلک دیگر هم می توانید استفاده کنید ، پس از سکس اول که شما ارضا شدید کمی دست نگاه دارید تا الت تناسلی شما از حالت عدم تحریک خارج گردد ، مثلاً پنج دقیقه صبر نمایید ، در این پنج دقیقه شما باید الت تناسلی همسرتان را تحریک نمایید ، سپس برای بار دوم نزدیکی کنید ، مطمئن باشید که همواره انزال دوم در مرد طولانی تر از انزال اول است ، مثلاً اگر بار اول شما پس از دو دقیقه سکس ارضا می شوید برای بار دوم پس از شش الی هفت دقیقه ارضا خواهید شد ، در این روش دوم در واقع شما پس از یک بار انزال جنسی در اصل با همسرتان نزدیکی می کنید و چون این مدت طولانی تر است به احتمال خیلی زیاد همسرتان به ارگاسم خواهد رسید ، توجه داشته باشید در هر کدام از این روشها باید همه روشها را با هم به کار ببرید ، یعنی روش تحریک همسر را باید همزمان با روش انزال دوم همراه کنید ، حتی اگر با این روشها روش فشار دادن الت را هم بکار ببرید خوب است ، ولی فعلاً همان دو روش تحریک همسر قبل از نزدیکی را با روش انزال دوم همراه کنید ، اگر پس از یک ماه باز هم مشکل شما برطرف نشد باز هم مراجعه کنید تا از روش دارویی استفاده نمایم ، چون روش دارویی دارای اثرات جانبی است به عنوان مرحله آخر به کار می رود ، از این که این قدر بی پرده توضیح دادم ببخشید ، در درمان مشکلات جنسی باید خجالت را کنار گذاشت تا بیمار بدون خجالت مشکل خود را ذکر کند.

## اطلاع رسانی در مورد بیماری

تعریف : هرگاه مرد زودتر از زن ارضا گردد و لو نیم ساعت به طول بینجامد گوئیم این پدیده رخ داده است . این بیماری در جامعه ما بسیار شایع شده است. در پی افزایش سن ازدواج و رواج پدیده هایی همچون خود استمنا و ... باعث شده فرد آنقدر سکس حقیقی را در نظر خود بزرگ کند که وقتی با آن مواجه میشود قدرت کنترلی کمتری بر خود دارد فلذا زود ارضا میشود...

علل :

-مقاربت با فواحش

-سکس در اماکن نامناسب مثلاً در ماشین و .. که توام با ترس از رسوایی باشد باعث میشود که فرد سریعتر طلب انزال کند و در صورت تداوم از نظر روانشناسی شرطی شده و به آن خو بگیرد.

-مشاهده فیلمها و عکسهای محرک و مطالعه داستانهای پورنوگرافی ( هرزه نگاری ) که معمولاً پس از آن خود

- ارضای صورت میگیرد نیز در ایجاد این حالت موثر است .
- ضعف قوای بدنی نیز که در یادداشت قبلی بحث کردیم در ایجاد این حالت موثر است .

در کشور های اروپایی به علت دیدگاه انسانی و روابط آزاد که وجود دارد فرد از زمان کودکی همه را برهنه می بیند در نتیجه چشم عادت می کند اما متاسفانه در کشور ما جوانان با دیدن یک ساق پا بر انگیخته شده و اقدام به خود ارضایی می کنند . در نتیجه طبیعی شده این مسایل برای فرد عامل مهمی در در مان این بیماری ست .

درمان : این بیماری کاملاً ریشه عصبی دارد در نتیجه فرد باید تکنیکهای آرامش و تمرکز را فرا بگیرد و انجام دهد. متاسفانه عده ای با خوردن تریاک که گاه تا دو ساعت عمل انزال را به تاخیر میندازد و یا استفاده از اسپریهای بی حس کننده و ... اقدام به درمان این حالت می کنند که بر همگان روشن نیست به ویژه در مورد مواد مخدر چه آثار زیانباری دارد. تمامی داروهایی که در این مورد مصرف می گردد رفلکس را به تاخیر انداخته و اعصاب را آرام می کند. اما من به شما توصیه می کنم با روشهای طبیعی اقدام به مهار خود بنمایید :

۱. کسانی که تنها یک شریک جنسی دارند استفاده از آن اختیاری ست به شرطی که از دیگر تکنیکهای جلوگیری استفاده نمایند . کاندوم تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است .
۲. تمرکز بر اموری به غیر از سکس مثل یک موزیک آرامش بخش و ... به جای تمرکز بر اندام طرف مقابل و یا حالات سکس... این روش مهم ترین روش است. بر اعصاب خود مسلط شوید و اصول آرامش را تمرین کنید. بنده خود ازین روش بهره جسته و اکنون حتی تا ۱ ساعت نیز رکورد داشته ام به نحوی که اختیار اتمام سکس به دست طرف مقابل میفتد و این برای زنان بسیار حایز اهمیت است که شما او را به اوج لذت رسانیده اید... این امر باعث وابستگی عمیق وی به شما خواهد شد که البته امیدوارم قدر قلب رؤف او را بدانید...
۳. افزایش تعداد مقاربت نیز بسیار موثر می باشد مثلاً از هفته ای دو بار آن را به ۵-۶ بار در هفته افزایش دهید اگر از معجون استفاده نمایید تا هفته ای ۲۰ بار نیز کم نخواهید آورد!
۴. روش ماسترز و جانسون ( فشار به آلت توسط شریک جنسی با دست در حین مقاربت تا جایی که درد جای لذت را بگیرد) که البته بنده زیاد به آن اعتقاد ندارم.
۵. در نهایت تجربه من می گوید ورزش سنگین به همراه خوردن غذاهای کم حجم ولی پر انرژی به جای وعده های سنگین در دیر ارضا شدن تاثیر دارند. اصولاً قند خون پایین و تهی بودن معده نیز در دیر ارضا شدن تاثیر دارند. قدیمیها نیز از سفیده تخم مرغ استفاده می کردند ( به صورت استعمال خارجی)

عوارض انزال زودرس : خیانت و یافتن شریک جنسی جدید از علایم این بیماری ست. وقتی انسان کاملاً ارضا نمی شود دچار عقده های روانی و افسردگی و ... شده و بالاخره تا حدی میتواند این وضعیت را تحمل نماید . در هر حال به نفر ثانی گرایش پیدا خواهد نمود. اما اگر شما به این حالت دچارید تا زمانی که معالجه شوی سعی کنید قبل از دخول و تحریک آلت با نوازش نواحی حساس مثل لاله گوش و سینه ها و نواحی گردن و ... ( همه چی رو که همیشه بهتون یاد بدم . استاد ۴ تا ترفند هم واسه خودش نگه میداره!) و نیز سکس دهانی به ویژه تحریک کلیتوریس (چوچوله ) که بنا

به اعتقاد بسیاری از اهل فن حساسترین نقطه زن و در حقیقت آلت جنسی اوست که بسیار حساس می باشد و نباید با آن خشن رفتار نمود زن را ارضا نمود.

می توانید در صورت ارضا شدن با توسل به این اعمال موقتا شریک جنسی تان را ارضا نمایید تا درمان شوید.

## دوست دختر دوست پسر (رابطه جنسی):

این متن را پس از درخواست خانمی که خواستند در مورد رابطه دوستی میان پسرها و دخترها مطلب درج کنم نوشتم البته شخصا اعتقادی به این رابطه ها ندارم تنها به عنوان شناخت امیال جنس مخالف می پذیرم و هرگونه وابستگی در این دوره را رد می کنم چرا که پس از شکست و یا خیانت که امروزه مد شده ضربه احساسی شدیدی به یکی از دو طرف یا هر دو وارد می کند که بی تاثیر نیست.

در هر رابطه ای وجود روابط جانبی اجتناب ناپذیر می باشد تا حالا هیچ دختری نبوده که با دوست پسر خود در خانه و یا محلی مشابه تنها بوده و پسر در گوشه ای از اتاق و دختر در گوشه دیگر نشسته باشند شما هم اگر جایی شنیدید حکم دروازه را اجرا کنید میل جنسی یک میل دو طرفه میباشد از لحظه ای که دو جنس مخالف علاقه مند به هم در محیطی بدون وجود فرد بیگانه در کنار هم قرار بگیرند خواه یا ناخواه افکاری در ذهن آنها بوجود می آید که آنها را به میل جنسی سوق می دهد شاید ابراز نکنند اما مطمئن باشید این افکار طبیعی هستند چرا که چیزی که شما نیاز دارید و نیاز خود را می توانید در جنس مخالف خود برطرف کنید این حس در جنس مخالف شما هم وجود دارد پس اگر دخترانی پیدا می شوند که چنین ادعایی دارند که با دوست پسر خود در منزل بوده اند و حتی دست همدیگر را هم نگرفته اند بهتره پوز خندی بزنید و حرف را عوض کنید چرا که اگر واقعا انسانی اینچنین باشد باید بداند که دچار مشکل روان جنسی است و باید به یک روانپزشک مراجعه کند البته همیشه استثنا هم وجود دارد اینم باید اضافه کنم من منظورم به هیچ وجه این نیست که هر پسر و دختری در حکم دوستی این رابطه را تجربه کنند اما باید بدانند که در رابطه ای مثل رابطه دوستی با جنس مخالف باید بیش از ۵۰ درصد امکان پیدایش رابطه جنسی را بدهند پس اگر از آن دسته از افرادی هستند که نمی توانند این مسئله را بپذیرند در آغاز دوستی حد و مرز یکدیگر را تعیین کنید این بهترین روش میباشد در این صورت جلوی پیدایش رابطه جنسی گرفته می شود در دوستیهای امروزه متاسفانه همیشه یکی باید کوتاه بیاید و اعتقادات و یا نیازهای خود را ندیده بگیرد باید عرض شود این قانون زندگیه شما با به دست آوردن شاید حتی یک چیز خیلی چیزهای دیگر را از دست خواهید داد پس در انتخاب خود دقت کنید باز هم توصیه میکنم امروزه پسرها بیشتر مراقب باشند و به دخترها وابسته نشوند این را به این علت گفتم که روزانه چندین ایمیل دریافت میکنم که متاسفانه حرفهای منو اثبات میکند امیدوارم در هر حال همه شما دوستان دوست دختر یا دوست پسری پیدا کنید که همانند خودتان باشد

## تماس جنسی از راه دهان و خطر HIV

تماس جنسی از راه دهان (سکس دهانی)

تماس جنسی و تحریک از راه دهان با واژن (عضو جنسی زنانه) و یا با آلت تناسلی مرد را تماس جنسی امن نمی‌شناسند. تحقیقات تاکنون ثابت کرده‌اند که تماس از راه دهان می‌تواند ویروس اچ. آی. وی. و علاوه بر آن دیگر بیماری‌های مقاربتی سرایتی را انتقال دهد.

## Oral Sex is a Common Practice

تحریک جنسی از راه دهان مسئله‌ای که عمومیت دارد

تماس از راه دهان تحریک بر انگیزبوده و قوه جنسی را تحریک می‌دهد. این کار از طریق مکیدن پنیس (آلت تناسلی مرد)، و یا لسیدن واژن (عضو جنسی زنانه) و مقعد صورت می‌گیرد.

"Fellatio" نام لاتین روشی است که در آن آلت مرد توسط زبان تحریک می‌شود.

"Cunnilingus" به روشی گفته می‌شود که دهان به تحریک واژن (عضو جنسی زنانه) و چوچوله می‌پردازد.

"Anilingus" اصطلاح لاتین روشی است که دهان با مقعد برای تحریک در تماس است.

مطالعات نشان می‌دهد که تماس جنسی دهانی معمولاً در بین همه گروه‌های سنی که این جوانان را هم شامل می‌شود، رایج است و در بین بسیاری از شرکای جنسی زن و مرد وهمچنین بین شرکای جنسی هم جنس رواج دارد.

در بین جوانان به خصوص خانم‌های جوان ممکن است به دلیل عدم تمایل به دخول و حفظ بکارت به عنوان نوعی تمرین در رشد توانایی جنسیتی ویا پاسخ به کنجکاوی‌های روابط جنسی این عمل جالب باشد که با توجه به خطر انتقال ویروس بهتر است که با هیچ‌یک از گروه‌های شرکای جنسی انجام ندهید.

(البته در تحریک دهانی آلت تناسلی مردانه در صورت استفاده صحیح از محافظ کاندوم، خطر انتقال بسیار ناچیز خواهد بود.)

## Oral Sex and the Risk of HIV Transmission

تماس جنسی دهانی و خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی.

خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. از یک شریک جنسی آلوده از طریق تماس جنسی دهانی بسیار کمتر از ریسک انتقال اچ. آی. وی. از طریق نزدیکی مقعدی و واژینال است. از این جهت که، مشخص کردن میزان دقیق خطر ریسک انتقال ویروس اچ. آی. وی. از راه سکس دهانی مشکل است. بعلاوه اینکه بیشتر اشخاص در روابط جنسی شان شکل‌های دیگری از تماس‌های جنسی را علاوه بر رابطه دهانی دارند. مانند دخول در واژن و یا مقعد. به این دلیل مشکل می‌توان مشخص کرد که این انتقال نتیجه تماس دهانی بوده و یا نتیجه تماس‌های خطرناک دیگر بوده است.

ضمن این که علاوه بر خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس دهانی بیماری‌هایی سرایتی مقاربتی نیز از این راه منتقل می‌شوند.

وقتی که پزشکان خطر انتقال دادن یک آلودگی مسری مانند اچ. آی. وی را توصیف می‌کنند بیشتر از اصطلاح "خطر بالقوه" و یا "خطر نظری" استفاده می‌کنند. به زبانی ساده تر "خطر بالقوه" یعنی انتقال از یک شخص به شخصی دیگر ممکن است، هر چند که تاکنون مدارکی مستند برای اثبات قطعی آن وجود ندارد.

"خطر بالقوه" به معنی "خطر مستند" نیست. به کلام دیگر انتقال آلودگی با ویروس اچ. آی. وی. از نظر "نظری" ممکن است اما الزاماً منظور این نیست که حتماً اتفاق خواهد افتاد. "خطر مستند" در توصیف "انتقالی" استفاده می‌شود که مدارک مستند علمی کافی برای اثبات آن وجود داشته باشد.

## Theoretical and Documented Risk of HIV Transmission

### During Oral-Penile Contact

خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با پنیس (آلت تناسلی مردانه)

خطر بالقوه:

در تماس دهانی با آلت مردانه به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می‌دهد (کسی که آلت را با دهان خود تحریک می‌کند) وجود دارد. بدلیل اینکه آلودگی از طریق ترشحات پیش از منی و منی به دهان راه پیدا می‌کند.

برای شخصی که آلت وی بوسیله دهان شریک جنسی اش تحریک می‌شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد به دلیل آن که آلودگی مستقیماً از ترشحات دهان بوسیله خراش، بریدگی روی پنیس و همچنین از طریق منی با خون تماس پیدا می‌کند.

خطر مستند:

البته میزان خطر به مراتب بسیار کمتر از خطر تماس جنسی مقعدی و واژینال است.

"ضمناً ویروس اچ. آی. وی. می‌تواند به شخص دریافت کننده انتقال پیدا کند حتی در مواقعی که انزال صورت نگرفته و مایع منی خارج نشده باشد."

## Theoretical and Documented Risk of HIV Transmission

### During Oral-Vaginal Contact

خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با واژن (عضو جنسی زنانه)

خطر بالقوه:

در تماس دهانی با عضو جنسی زنانه به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می دهد (کسی که واژن را با دهان خود تحریک می کند) وجود دارد. بدلیل اینکه مایعات مهبلی آلوده و خون واژن آلوده می تواند به داخل دهان راه پیدا می کند. (این مسئله محدود به خون دوران قاعدگی نمی شود).

برای خانمی که عضو جنسی وی بوسیله دهان شریک جنسی اش تحریک می شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد، اگر ویروس و یا خون آلوده از مایعات دهان و به واژن و زخم های مهبلی و یا دیواره واژن تماس پیدا کند.

خطر مستند:

میزان خطر انتقال اچ. آی. وی. در این مورد نیز به مراتب بسیار کمتر از خطر انتقال ویروس از طریق تماس جنسی مقعدی و واژینال است. در هر صورت در چندین مورد گزارش شده از انتقال ویروس از طریق دهان، بیشتر تماس دهانی با واژینال گزارش شده است.

## Theoretical and Documented Risk of HIV Transmission

### During Oral-Anal Contact

خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با مقعد

خطر بالقوه:

در تحریک دهانی مقعد نیز به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می دهد (کسی که مقعد را با دهان خود تحریک می کند) وجود دارد. بدلیل اینکه این عضو در معرض خون آلوده قرار دارد که از ضایعات، ترشحات و خونی که بر اثر برش، زخم و یا خراش در اطراف مقعد پدید می آید به داخل دهان راه پیدا می کند.

برای شریک جنسی که مقعد وی بوسیله دهان دیگری تحریک می شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد، اگر ویروس و یا خون آلوده از مایعات دهان و با مقعد تماس پیدا کند.

خطر مستند:

مواردی مستدل و مستند از انتقال بوسیله تماس دهانی با مقعد ثبت شده است.

## Reducing the Risk of HIV Transmission Through Oral Sex

کاستن خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس جنسی دهانی

پزشکان مواردی را گزارش کرده اند که ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی دهانی انتقال یافته است.

خطر دریافت آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی دهانی را می توان با استفاده از کاندوم های لاتکس کاهش داد.

### هشدار وزارت بهداشت به جوانان ایرانی

”هشدار“ وزارت بهداشت ایران : جوانان هوشیار باشند و خویشتنداری کنند، بیماری هایی که از راه تماس جنسی منتقل می شود، عواقب خطرناکی دارد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از ایرنا ، دومین ”هشدار“ وزارت بهداشت نسبت به شیوع بیماری های مقاربتی در کمتر از شش ماه اخیر، نشان از آن دارد که این وزارتخانه نیز نگران جدی سلامت عمومی به خصوص جوانان از ناحیه این نوع بیماری هاست.

وزارت بهداشت ایران می گوید که ”طی پنج سال اخیر شیوع بیماری مقاربتی براساس آمارهای آزمایشگاه های تشخیص طبی رو به افزایش بوده و نمی توان آن را کتمان کرد.“

دکتر ”مینو محرز“ متخصص بیماری های عفونی روزشنبه در گفت وگو با خبرنگار ایرنا درباره بیماری های مقاربتی، گفت که در همه جای دنیا از راه تماس جنسی ویروس ها و میکروب ها به فرد منتقل می شود.

ویروس هایی مثل برخی تبخال ها، میکروب ها مثل سوزاک و سفلیس، شانکر نرم، پرنولوم مغبنی و اورتریت ها یا عفونت های مجاری ادرار توسط گنوکوک که عامل سوزاک است، به فرد منتقل می شوند.

دکتر محرز می گوید این عفونت ها علائم متفاوتی دارند، ولی به طور کلی یا به صورت تورم مجرا، بروز می کنند که با سوزش و درد و ترشح عفونت از مجرا همراه است و یا به صورت زخم ها و ضایعات مشهود پوستی خود را نشان می دهند.

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران تاکید می کند ”اگر فردی تماس جنسی نامطمئن داشته باشد و علائم یاد شده را مشاهده کند، باید بلافاصله به یک پزشک عمومی مراجعه کند.“

وی گفت که اغلب عفونت ها درمان قاطع دارند و برخی هم درمان موقت ، لذا پزشک با آزمایش های خاصی بیماری را تشخیص و درمان را آغاز می کند.

دکتر محرز خاطرنشان کرد ” مطمئن ترین درمان، درمان هر دو شریک جنسی است زیرا یک بار ابتلا موجب پیشگیری از ابتلای بعدی نمی شود.“



نایب رییس انجمن حمایت از بیماران عفونی از اینکه به جوانان آموزش‌های لازم داده نمی‌شود ابراز نارضایتی کرد و گفت بهترین راه پیشگیری، خویشتنداری و دوری از تماس‌های نامطمئن است.

دکتر محرز گفت که خویشتنداری همیشه عملی نیست، لذا باید راه‌های دیگر که عملی‌تر است به جوان‌ها گفته شود.

دکتر محرز گفت مطالعات نشان می‌دهد استفاده از مواد روان افزا و مخدر که افراد را از خود بی‌خود می‌کند و قدرت تصمیم را از جوان می‌گیرد، یکی از عوامل انتقال بیماری از راه روابط جنسی است که در آن بسیاری از موارد بهداشتی نیز رعایت نمی‌شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت "باید یاد بگیریم که برخی از این روابط می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد، پس بهتر است جوان‌ها یاد بگیرند از این گزینه طبیعی سوء استفاده نشود و سلامت خودشان را در برابر استفاده-های نابجا از این غرایز طبیعی حفظ کنند".

دکتر محرز خاطر نشان کرد "ایدز نیز هم‌اکنون یک بیماری منتقله از راه تماس جنسی است که باید مراقب باشیم".

وی با اشاره با افزایش آمار بیماران مقاربتی، یکی از علل آن را سفر جوانان به برخی کشورهای آسیای میانه و کشورهای خلیج فارس یا ترکیه دانست که امکانات تماس روابط غیراخلاقی فراهم است.

در همایش اهداف توسعه هزاره سوم نیز که دوازدهم تیرماه امسال در تهران برگزار شد، "بهرام یگانه" مسوول کمیته اهداف توسعه هزاره سازمان‌های غیر دولتی، از "رشد شش برابری" بیماری‌های مقاربتی مانند سوزاک و سفلیس در ایران خبر داد و گفت که به همین دلیل برای کنترل ایدز از راه جنسی هم باید برنامه‌هایی داشته باشیم.

در ۵۰ سال اخیر "سفلیس" شایع‌ترین بیماری مقاربتی در دنیا بوده است و "گنوره-سوزاک" دومین بیماری شایع محسوب می‌شود.

با اقداماتی که به توصیه سازمان بهداشت جهانی در سال‌های اخیر صورت گرفته، شمار مبتلایان و نرخ واگیری سوزاک کاهش یافته، اما عفونت‌های مجاری ادراری از نوع غیر سوزاک مانند "تبخال ژنیتال" و قارچ‌های مقاربتی افزایش یافته است که نیاز دارد در این زمینه اطلاع رسانی شود.

## ازدواج و حاملگی

## آزمایش های قبل از ازدواج

برای آغاز یک زندگی سالم، مسلماً چیزی جز سلامت و صحت طرفین ملاک نیست. به همین منظور، عروس و داماد با مراجعه به محضر از انجام پاره‌ای آزمایشات مطلع می‌شوند. محضر، زوجین را با معرفی نامه عکس‌دار مهرشده به آزمایشگاه می‌فرستد.

آزمایشات مربوطه شامل :

۱- آزمایش عدم اعتیاد از هر دو نفر؛ اعتیاد به عنوان یک معطل اجتماعی است و تأثیرات سویی که بر ادامه یک زندگی دارد مورد توجه ویژه قرار گرفته است.

۲- بررسی بیماری سیفلیس؛ انجام این تست برای آقایان الزامی است.

۳- بررسی زوجین از نظر تالاسمی؛ تالاسمی یک نقص ژنتیکی است که به دلیل شیوع بالای آن مورد توجه قرار می‌گیرد.

۴- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها.

۵- گذراندن کلاس مشاوره تنظیم خانواده.

در ادامه مطلب به بررسی تک تک موارد بالا می‌پردازم :

آزمایش VDRL

سیفلیس یک بیماری مقاربتی عفونی است که عامل آن یک نوع باکتری به نام تریپونما پالیدوم می‌باشد. این باکتری به طور طبیعی فقط انسان را آلوده می‌کند و از آن جایی که بسیار حساس و ظریف است برای ایجاد بیماری در بیشتر موارد تماس مستقیم با منبع آلودگی لازم است. تریپونم از طریق خراش جزئی در پوست یا غشای مخاطی اندام تناسلی یا دهان و غیره وارد بدن می‌شود. سیر بیماری سیفلیس به ۳ دوره تقسیم می‌شود:

۱- دوره اول با ورود باکتری و ایجاد یک زخم نسبتاً سفت در ناحیه تناسلی به نام شانکر مشخص می‌شود. پایان این دوره همراه با بهبودی خود به خود این زخم است.

۲- پس از آن، دوره دوم شروع می‌شود که مشخصه بارز آن ایجاد یک عفونت فراگیر است، یعنی باکتری به‌طور وسیعی در بدن پخش می‌شود و سبب ایجاد ضایعاتی در مخاطها، چشم‌ها، استخوان‌ها، مفاصل و سیستم قلبی-عروقی و عصبی مرکزی می‌شود. سیستم دفاعی بدن در اکثر بیماران درمان‌نشده، قادر به مقابله با این هجوم گسترده باکتری در خون است. به عبارت دیگر بیشتر مبتلایان درمان‌نشده، قابلیت لازم برای از بین بردن عفونت و ایجاد بهبودی بیولوژیک را دارند.

۳- بیماری در ۴۰ درصد بیماران درمان‌نشده از حالت ژنرالیزه خارج و وارد دوره سوم می‌شود. در این مرحله به علت واکنش‌های بیش از معمول دفاع سلولی بدن (سیفلیس هیپرالژریک) بافت‌ها و اعضای بدن تخریب می‌شوند. مهم‌ترین ضایعات، مربوط به دستگاه قلبی-عروقی (سیفلیس قلبی-عروقی) و دستگاه عصبی (سیفلیس عصبی) است. این عوارض ۱۰ تا ۲۰ سال پس از

شروع بیماری ظاهر می‌شوند. موارد مرگ‌ومیر این بیماری مربوط به دوره سوم (سیفلیس عصبی یا قلبی - عروقی) است.

## سیفلیس مادرزادی

مادر مبتلا به سیفلیس پس از ماه چهارم بارداری می‌تواند جنین خود را آلوده کند. اگر عفونت مادر شدید باشد، جنین سقط می‌شود ولی اگر عفونت مادر خفیف باشد، بچه زنده به دنیا می‌آید و علائم مختلفی از خود نشان می‌دهد. اگر ۲ سال پس از ابتلا، مادر باردار و جنین مبتلا شود، جنین می‌تواند سقط شود یا با علائم دوره دوم سیفلیس اکتسابی متولد شود. ولی اگر بعد از ۲ سال یعنی زمانی که مادر وارد دوره سوم سیفلیس شده بارداری رخ دهد، نوزاد متولد شده می‌تواند بدون علائم خاصی باشد یا علائم مشخصی مثل سه‌گانه هوجینسون را نشان دهد. معمولاً این سه علامت هوجینسون که تا ۲۰ سالگی خود را نشان می‌دهند عبارتند از:

۱- دندان‌های هوجینسون که دندان‌های تغییر شکل یافته ثنایای دائمی است.

۲- کدورت قرنیه که منجر به کوری می‌شود.

۳- ضایعه عصب زوج هشتم که منجر به کری می‌شود.

درمان این بیماری در کلیه مراحل ذکر شده به کمک آنتی‌بیوتیک پنی‌سیلین انجام می‌شود، ولی نوع و میزان مصرف آن به مرحله بیماری بستگی دارد. پس از کشف پنی‌سیلین از تعداد مبتلایان به آن کاسته شد ولی از سال ۱۹۵۸ مجدداً تعداد مبتلایان، سیر صعودی پیدا کردند. دلایل آن را می‌توان به عوامل متعدد اجتماعی و اخلاقی ربط داد. مثل عدم رعایت اصول اخلاقی، آزادی و بی‌بند و باری، افزایش روابط جنسی، مهاجرت مردم و جهانگردی و وجود بیمارانی که به بیماری خود توجهی ندارند.

در کشور ما به منظور پیشگیری از شیوع این بیماری با توجه به شرایط حاکم بر جامعه، انجام آزمایش تشخیصی برای کلیه مردان در زمان ازدواج و فقط خانم‌هایی که ازدواج مجدد هستند، اجباری است. همچنین برای جلوگیری از بروز موارد سیفلیس مادرزادی، این آزمایش جزء آزمایشات روتین دوران بارداری هم است. محضرها در فرم‌های معرفی‌نامه خود از این آزمایش با عناوین متفاوتی نام می‌برند. به عنوان مثال: تست بیماری آمیزشی، تست بیماری مسری، آزمایش خون، آزمایش VDRL.

برای انجام این آزمایش کمی سرم (یا پلاسما) خون مورد نیاز است. پس از خون‌گیری و جدا کردن سرم (یا پلاسما)، یک قطره از سرم را روی صفحه خاصی قرار می‌دهند و به آن یک قطره معرف مربوطه را اضافه می‌کنند و اجازه می‌دهند ۸ دقیقه روی دستگاهی که حرکت چرخشی در سطح افق دارد (روتاتور) با یکدیگر مخلوط شوند و پس از آن تشکیل دانه‌های سیاه‌رنگ مورد بررسی قرار می‌گیرد. حضور دانه‌های سیاه‌رنگ یعنی مثبت بودن. از آن جایی که این روش جزء روش‌های غربالگری محسوب می‌شود (یعنی در بیشتر موارد نتیجه منفی آن ارزش تشخیصی دارد) ولی نتیجه مثبت آن می‌تواند به دلیل برخی بیماری‌های دیگر مثل بیماری‌های خودایمن، بیماری‌های کبدی (هیپاتیت حاد ...) بیماری‌های عروقی و عفونت‌های ویروسی مفید باشد. لذا نتایج مثبت حاصله را باید با یک روش تأییدی اثبات کرد. این روش در اغلب آزمایشگاه‌های مراکز بهداشتی انجام نمی‌شود در این‌گونه موارد، شخص مورد نظر با یک معرفی‌نامه به سازمان انتقال خون فرستاده می‌شود. آزمایش تأییدی، FTA-Abs نام دارد. با نتیجه مثبت این آزمایش، مرحله بیماری قابل تشخیص نیست (در کلیه مراحل این بیماری آزمایش FTA مثبت

می‌شود، حتی در دوره بهبودی) لذا فرد باید توسط متخصص مورد بررسی قرار گیرد و در صورت نیاز اقدام درمانی انجام شود. پس از پایان درمان و اجازه کتبی پزشک معالج صدور گواهی ازدواج توسط آزمایشگاه بلامانع خواهد بود.

## آزمایش اعتیاد

نمونه ادرار از زوجین به منظور شناسایی افرادی که ترکیبات تریاک را استعمال می‌کنند، گرفته می‌شود. مصرف مواد مخدر جزء ناهنجاری‌های اجتماع محسوب می‌شود، لذا دور از انتظار نیست اگر مصرف‌کننده این مواد که برای ازدواج مراجعه می‌کند سعی در مخفی نگه‌داشتن آن نماید (مثلاً از طریق تقلب در گرفتن نمونه ادرار). بدین خاطر نمونه‌گیری در این بخش با حضور ناظر انجام می‌شود. در سیستم‌های قدیمی نظارت به کمک آینه‌های نصب‌شده روی دیوارهای اتاق نمونه‌گیری انجام می‌شد. اگرچه هنوز هم آزمایشگاه‌هایی بدین طریق نمونه‌گیری می‌کنند، ولی به کارگیری تکنولوژی دوربین‌های مداربسته در برخی آزمایشگاه‌ها ضمن رعایت اصول اخلاقی و احترام گذاشتن به شأن افراد، صحت نمونه‌گیری را هم تضمین می‌کند. اولین بار در تهران آزمایشگاه شهید هاشمی‌نژاد وابسته به مرکز بهداشت غرب تهران، در سال ۱۳۷۶ مجهز به این سیستم شد که رضایت‌مندی توأم مراجعه‌کننده و پرسنل ناظر را دربر داشت. لازم به ذکر است انجام این آزمایش نیازی به ناشتا بودن ندارد و نمونه ادرار در لیوان یک‌بار مصرفی که در اختیار مراجعه‌کننده قرار می‌گیرد، گرفته می‌شود.

به طور کلی اگر آزمایش خاصی باید روی تعداد زیادی از افراد انجام شود، باید از تستی استفاده کرد که سریع نتیجه آن مشخص می‌شود. به این تست‌ها، تست‌های غربالگری می‌گویند، نتیجه منفی این تست‌ها با اطمینان قابل گزارش است ولی نتیجه مثبت آن‌ها را باید با روش تأییدی (جداسازی به روش کروماتوگرافی لایه نازک [TLC]) آزمایش کرد که البته به زمان بیشتری برای انجام آن نیاز است.

تست غربالگری عدم اعتیاد به کمک تست‌های نواری (Strip Test) یا (Rapid Test) انجام می‌شود. بدین ترتیب که قسمت جذب‌کننده این نوارها در داخل ادرار تازه قرار می‌گیرد و نتیجه حداکثر پس از ۵ دقیقه قابل گزارش است. تکنیک به کار رفته در این نوارها ایمن و کروماتوگرافی است.

در تست عدم اعتیاد، جدا از مصرف ترکیبات تریاک، مصرف یکسری داروها باعث می‌شود نمونه ادرار با روش غربالگری نتیجه مثبت دهد، لذا با آزمایش تأییدی (TLC) باید مورد بررسی قرار گیرد. بیشترین دارویی که در روش غربالگری باعث نتیجه مثبت می‌شود، داروهای کدئین‌دار است. متأسفانه به دلیل مصرف بی‌رویه داروهای کدئین‌دار (به خصوص استامینوفن کدئین) تعداد مراجعین ازدواجی که نمونه‌هایشان برای آزمایش تأییدی کنار گذاشته می‌شود کم نیستند. از نظر آزمایشگاه جداسازی، یعنی جدا کردن افرادی که ترکیبات تریاک مصرف کرده‌اند از کسانی که کدئین مصرف کرده‌اند. ولی از نظر زوجین یعنی پرداخت هزینه بیشتر و به هم خوردن برنامه‌ریزی‌های از پیش تعیین‌شده مراسم عقد.

برخی افراد داروهای کدئین را با تجویز پزشک مصرف می‌کنند لذا آزمایشگاه نمی‌تواند به همه تکلیف کند قبل از آزمایش دارو مصرف نکنید بلکه می‌تواند با اطلاع‌رسانی اعلام نماید حتی‌الامکان ۷۲ ساعت قبل از آزمایش، از مصرف داروهای کدئین خودداری نمایید. بعضی از آزمایشگاه‌ها در تهران با مکاتبه به محضرها و پیغام روی نوار تلفن گویای خود می‌کوشند مشکلات مراجعین خود را در این خصوص کمتر کنند. این امر باعث می‌شود کسانی هزینه آزمایش جداسازی را پرداخت نمایند که واقعاً مجبورند داروها را مصرف کنند و لذا انتظار بیش از وظیفه، از آزمایشگاه نخواهند داشت. این نکات به شما در انجام آزمایش و به آزمایشگاه در ارائه نتیجه صحیح کمک می‌کنند.

۱- مادر و دختری که کپی نتیجه آزمایش ازدواج یک سال قبلش را به همراه دارد، با داد و فریاد به مسؤول آزمایشگاه می‌گویند: «آزمایش شما نشان نداد که آقا معتاد است، ولی بعداً فهمیدیم تریاک مصرف می‌کرده و نتوانستیم ترکش دهیم؛ به خاطر همین کار به دادگاه کشیدید.» مادر که در عصبانیت دست کمی از دخترش ندارد ادامه می‌دهد: «ظاهراً آن موقع هم معتاد بوده، پس چرا آزمایش شما این را نشان نداده؟» پس از آرام کردن آن دو، مسؤول آزمایشگاه توضیح می‌دهد که وقتی کسی مواد مخدر مصرف می‌کند، بنا نیست این مواد جزء وجود فرد شود. مواد مخدر مثل هر چیز دیگر که وارد بدن می‌شود، به تدریج از بدن خارج می‌شود. بنابراین اگر کسی به خودش فرصت دهد و از مصرف مواد خودداری کند، نتیجه جوابش منفی خواهد شد. به عبارت دیگر جواب منفی فقط نشان‌دهنده وضعیت فرد در چند یا چندین روز اخیر است. لذا خانواده‌ها نباید با اتکا به این آزمایش مهر تأیید روی فردی بزنند و بررسی‌های رایج در عرف را رها کنند.

۲- مراجعه‌کننده دیگری که برگه جواب مثبت در دست دارد به مسؤول آزمایشگاه می‌گوید من نه تنها دارو نخورده‌ام، بلکه سیگار هم نمی‌کشم. حالا حاضرم دوباره نمونه بدهم تا ثابت شود که شما اشتباه کرده‌اید. پس از پرسش و پاسخ‌های متعدد مشخص می‌شود که وی چند روز قبل به دلیل درد کمر، یک قاشق از شربت گیاهی قهوه‌ای‌رنگی را مصرف کرده است. مسؤول آزمایشگاه یادآوری می‌کند در اغلب داروهای شربت‌مانند که در عطاری‌ها موجود است و به عنوان ضد درد تجویز می‌شوند، ترکیبات تریاک به کار رفته است و از مصرف آن‌ها باید پرهیز کرد.

۳- مورد دیگر فردی بود که اظهار می‌کرد یکی از بستگان نزدیک وی در خانه مواد مخدر مصرف می‌کند ولی تا به حال خودش مصرف نکرده، چطور آزمایش او مثبت شده است؟ با همین توضیحات جواب سؤال این فرد روشن است: افرادی که در معرض استنشاق مستقیم دود ناشی از مواد مخدر هستند، تا حد زیادی در معرض آلودگی قرار دارند و ممکن است نتیجه آزمایش آن‌ها مثبت باشد.

۴- نگرانی بیش از اندازه پدر دختری باعث می‌شود داماد آینده‌اش را برای تست عدم اعتیاد به آزمایشگاه بیاورد. وی درخواست انجام آزمایش از نظر مواد اعتیادزای قدیمی و جدید را دارد. وی آن‌قدر از مواد مخدر وحشت‌زده است که در ادامه اظهار می‌کند: «ممکن است چیزی خورده باشد تا جوابش منفی شود؟» به وی توضیح داده می‌شود در حال حاضر ترکیبات تریاک چون شیوع بیشتری در کشور دارند، (به دلیل فراوانی آن و قیمت کمتر نسبت به سایر مواد اعتیادزا و بومی بودن آن در منطقه) بیشتر مورد توجه هستند و آزمایشگاه‌ها فقط برای شناسایی آن‌ها تجهیز شده‌اند. از نظر علمی وجود هیچ دارو یا ترکیب دیگری که در صورت مصرف نتیجه آزمایش را منفی کاذب نماید، اثبات نشده است. جهت اطمینان از صحت نمونه گرفته شده، pH نمونه و وزن مخصوص آن و درجه حرارت نمونه کنترل می‌شود.

## آموزش و مشاوره تنظیم خانواده

مرحله بسیار مهمی از زندگی است؛ نه تنها برای زن و شوهر، بلکه برای نسل‌های بعد هم سرنوشت‌ساز است. افزایش آگاهی‌های بهداشتی نقش مهم و مؤثری در تأمین سعادت و سلامت افراد خانواده‌ها و جامعه دارد. واحدهای بهداشت خانواده در تمام مراکز بهداشتی و درمانی کشور وظیفه دارند درباره مسائل بهداشتی ازدواج، بارداری، زایمان، نگهداری و تأمین سلامت کودکان بهترین راه حل‌ها را در اختیار مراجعان خود قرار دهند یا آن‌ها را به افراد با صلاحیت معرفی کنند. آموزش تنظیم خانواده که در ادامه آزمایشات ازدواجی انجام می‌شود، در راستای اهداف مطرح شده است. اگرچه زمان کافی در اختیار پرسنل این بخش وجود ندارد و نیز حجم مطالب اجازه توضیحات بیشتر را نمی‌دهد، ولی آشنایی زوجین با این واحد می‌تواند گره‌گشای مشکلات آنان در

آینده باشد. در مشاوره قبل از ازدواج توصیه‌های لازم راجع به پیشگیری از بیماری‌های ارثی، بارداری، سن مناسب برای بارداری، تعداد بچه‌ها و روش مناسب تنظیم خانواده به زوج‌های جوان داده می‌شود.

## واکسن کزاز

کلستریدیوم تتانی یک نوع باکتری از دسته باکتری‌های اسپوردار و عامل بیماری کزاز در انسان است. شکل فعال باکتری در برابر حرارت و مواد شیمیایی مقاومت چندانی ندارد، ولی اسپور آن سال‌ها در خاک خشک و گردوغبار زنده می‌ماند و نسبت به حرارت و مواد شیمیایی مقاومت زیادی دارد. این باکتری یک سم (اگزوتوکسین) قوی به نام تتانواسپاسمین ترشح می‌کند که عامل اصلی بروز علائم بیماری است. علائم این بیماری با فعالیت شدید اعصاب حرکتی، سفتی و انقباض شدید عضلات مشخص می‌شود.

سم کزاز یک ترکیب پروتئینی است که نسبت به حرارت، مواد شیمیایی، اسیدها و قلیاها حساس می‌باشد و سریع تجزیه می‌شود. حتی الکل ۷۰ درجه آن را زود خراب می‌کند. منشأ عفونت که حاوی اسپور باکتری است، می‌تواند خاک (۲۰ تا ۶۴ درصد نمونه‌های خاک، آلوده هستند)، لباس کثیف، گردوغبار، مدفوع (بیشتر مربوط به اسب)، خار گل، میخ، وسایل جراحی (کامل استریل نشده) باشد.

بیماری در نتیجه آلودگی یک زخم (اغلب زخم عمیقی که بافت له‌شده داشته باشد) با اسپور باکتری به وجود می‌آید. این اسپورها درون زخم در شرایط بی‌هوازی به فرم فعال تبدیل می‌شوند و سم تولید می‌کنند سم تولیدشده به طور موضعی عضلات همان ناحیه را منقبض می‌کند و همچنین از طریق رشته‌های عصبی خود را به سلول‌های عصبی - حرکتی در شاخ قدامی نخاع می‌رساند و با تحریک آن‌ها انقباض موضعی ناحیه آلوده را تشدید می‌کند. پس از آن با انتشار سم در تمام قطعات نخاعی، تمام عضلات بدن به حالت انقباض درمی‌آیند. تحریک‌پذیری شدید سلول‌های عصبی شاخ قدامی باعث می‌شود هرگونه عامل تحریکی محیطی (هر چند ضعیف مثل تماس دست با بدن بیمار یا محرکات بینایی و شنوایی) اسپاسم عضلانی را تشدید کند. تعداد این حملات تشنج (انقباض عضلانی) و زمان آن در بیماران، بسیار متفاوت است. مشکلات تنفسی عامل بیشتر موارد منجر به مرگ در این بیماری است.

## کزاز نوزادان

به بیماری کزاز در یک ماه اول عمر اطلاق می‌شود که به علت استفاده از وسایل آلوده ضمن بریدن بند ناف، ختنه کردن، پانسمان و سوراخ کردن گوش به وجود می‌آید. کزاز نوزادان با واکسیناسیون مادر حداکثر تا ماه ششم بارداری قابل پیشگیری است. یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از بروز این بیماری کشنده این است که به واکسن کزاز هنگام ازدواج توجه کافی شود. واکسیناسیون علیه این بیماری با توجه به پراکندگی گسترده اسپور این باکتری در اغلب نقاط دنیا، راه پیشگیری از بروز این بیماری است. این واکسیناسیون به منظور مقابله با سم باکتری انجام می‌شود. واکسن کزاز، سم غیر فعال شده باکتری (توکسویید) است. جهت اثربخشی بیشتر این واکسن، واکسن دیفتری و سیاه‌سرفه هم، همراه آن تزریق می‌شوند. بدین لحاظ به آن‌ها واکسن سه گانه (ثلاث - DPT) گفته می‌شود. اولین تزریق این واکسن در ۲ ماهگی انجام می‌شود. مراحل بعدی به ترتیب در ۴ ماهگی، ۶ ماهگی، ۱۸ ماهگی و ۴ تا ۶ سالگی (بدو ورد به مدرسه) انجام می‌پذیرد. با این تزریقات مصونیت در مقابل کزاز به وجود می‌آید و از آن به بعد هر ۱۰ سال تزریقی به نام یادآور باید انجام شود تا مصونیت در برابر کزاز همچنان حفظ شود. واکسن یادآور شامل واکسن کزاز و دیفتری است که به آن واکسن دو گانه (DT) گفته می‌شود.

به همه خانم‌های مراجعه‌کننده برای ازدواج واکسن کزاز تزریق می‌شود؟

با رعایت فواصل زمانی تزریقات ذکرشده، سال پایان دبیرستان زمان یادآور اول خواهد بود. لذا اگر خانمی در فاصله ۱۰ سال پس از یادآور اول ازدواج کند نیازی به تزریق واکسن در زمان ازدواج ندارد، در غیر این صورت باید واکسن به صورت داخل عضلانی (عضله پشت بازو- دلتوئید) برای وی تزریق شود. ولی جهت اطلاع محضر برای هر دو نفر آن‌ها کارت واکسن کزاز صادر می‌شود تا مدارک مورد نیاز محضردار، برای ثبت عقد کامل باشد. در ضمن زمان یادآور بعدی هم به آن‌ها اعلام می‌شود.

### تالاسمی

صفت ارثی یک ویژگی است که والدین به فرزندان خود منتقل می‌کنند. برخی از این صفت‌های ارثی باعث بروز یک بیماری می‌شوند، ولی برخی دیگر فقط یک ویژگی را توصیف می‌کنند. مثلاً رنگ چشم، یک ویژگی است که توسط آن افراد را می‌توان توصیف کرد. فلانی رنگ چشمش آبی یا سبز است ... ولی تالاسمی یک صفتی است که بیماری را منتقل می‌کند. در این بیماری مغز استخوان قادر به ساختن مقادیر کافی از هموگلوبین طبیعی در گلبول‌های قرمز نیست. میزان کاهش هموگلوبین طبیعی در انواع مختلف تالاسمی‌ها متفاوت است. لذا در افرادی که این صفت ارثی را دارند، تالاسمی به یک شکل بروز نمی‌کند. در انتقال صفات ارثی از والدین به فرزندان به دو نکته توجه نمایید:

۱- بروز صفت‌های ارثی تابع قانون احتمالات است، یعنی انتظار نداریم پدر و مادری که یک صفت را دارا هستند، آن را حتماً به فرزندان خود منتقل کنند.

۲- صفت‌های ارثی که به صورت بیماری خود را نشان می‌دهند، از تنوع زیادی برخوردارند. تعدادی از آن‌ها شیوع بیشتری دارند و پراکندگی این صفات در جوامع مختلف متفاوت است.

تالاسمی در ایران شایع‌ترین بیماری ژنتیکی است و از انواع تالاسمی‌ها، نوع بتا شیوع بیشتری دارد. تالاسمی بتا خود به انواع مختلف تقسیم می‌شود. در انواع مختلف آن، میزان کاهش Hb طبیعی متفاوت است.

بتا تالاسمی مینور، نوعی بتا تالاسمی است که در آن کاهش Hb طبیعی مشکل حادی را ایجاد نمی‌کند، چون بدن با افزایش تعداد گلبول قرمز خود این مشکل را تا حدودی جبران می‌نماید. این افراد اگر با کسی که این صفت را ندارد ازدواج کنند، هیچ خطری فرزندان آن‌ها را تهدید نمی‌کند و حداکثر ممکن است فرزندی مثل خود فرد، به صورت ناقل مینور متولد شود. ولی اگر با کسی که این صفت را دارد ازدواج کنند، ۲۵ درصد احتمال دارد که فرزند مبتلا به تالاسمی ماژور به دنیا بیاید. وقتی بدانید فراوانی ناقلین (بتا تالاسمی مینور) در جامعه ایران حداقل ۱ نفر از هر ۲۰ نفر است و این‌که هر سال بیش از ۷۰۰ هزار داوطلب ازدواج از نظر تالاسمی با آزمایش خون غربال می‌شوند و از این تعداد ۲۵۰۰ زوج ناقل تالاسمی تشخیص داده می‌شوند، حتماً خواهید گفت چرا از سال ۱۳۷۶ برنامه ملی پیشگیری تالاسمی به طور رسمی در رأس برنامه‌های مراکز بهداشت سراسر کشور قرار گرفته است؟ چقدر دیر ...!

امروزه با وجود راه‌کارهایی که به کمک زوج ناقل می‌آید تا از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی ماژور جلوگیری کند، زوج‌های ناقلی پیدا می‌شوند که با وجود تمام مشاوره‌ها و آگاهی‌هایی که در واحد مشاوره تالاسمی به آن‌ها داده می‌شود، اصرار به ازدواج دارند. این تصمیم شاید حق مسلم آن‌ها باشد و البته هیچ مرجع قانونی حق بی‌توجهی به تصمیم آن‌ها را ندارد ولی تولد یک بچه

مبتلا به تالاسمی ماژور تنها مشکل پدر و مادر وی نخواهد بود بلکه سیستم بهداشتی- درمانی هم که باید تاوان حس مسؤولیت‌پذیری خود را بپردازد، وظیفه دارد آن‌ها را تنها نگذارد؛ این زوجین پس از مشاوره‌های ویژه تالاسمی تشکیل پرونده می‌دهند و ضمن تأیید و تأکید بر تصمیم خود، زیر نظر مرکز بهداشت نزدیک محل سکونت خود قرار می‌گیرند.

البته لازم است قبل از بارداری جهش ژن بتاگلوبین زوج‌های مینور تعیین شود. نتیجه این آگاهی از جهش ژنی، بعداً در دوران بارداری خانم به تعیین الگوی وراثت جهش تالاسمی جنین کمک می‌کند. برای تعیین وضعیت جنین از نظر تالاسمی ماژور نیاز به نمونه‌برداری در هفته ۱۰ تا ۱۲ با روش تکه‌برداری از پرزهای جفتی (CVS) یا در هفته ۱۴ تا ۱۶ با روش آمنیوسنتز است. اگر پس از بررسی‌های لازم مشخص شود جنین ژن‌های جهش‌یافته والدین را دریافت کرده است، جنین به تالاسمی ماژور مبتلا است، که احتمال آن ۲۵ درصد است. در این صورت سقط‌درمانی با مجوز پزشکی قانونی میسر است. البته در ۷۵ درصد موارد هم احتمال دارد جنین سالم باشد. در این صورت بارداری ادامه می‌یابد.

بتا تالاسمی ماژور نوع شدید بیماری بتا تالاسمی است. در این نوع به دلیل کاهش هموگلوبین طبیعی، اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها با مشکل همراه است. بدن این افراد علی‌رغم فعالیت کلیه استخوان‌های خون‌ساز، قادر به جبران کمبود هموگلوبین طبیعی نیست. (فعالیت استخوان‌های خون‌ساز در ناحیه صورت سبب درشت شدن گونه‌ها و پیشانی در این افراد می‌شود). لذا هر چند وقت یک‌بار باید به این افراد خون سالم تزریق شود. تزریق خون باعث افزایش سطح آهن بدن می‌شود و برای جلوگیری از افزایش مسموم‌کننده آهن، تزریق آمپول دسفرال برای خارج کردن آهن اضافی ضروری است.

### روش غربالگری تالاسمی چگونه انجام می‌شود؟

برای شروع برنامه غربالگری ابتدا کلیه آزمایشگاه‌های ازدواج مجهز به دستگاه شمارش سلولی خودکار (سیل کانتر) شده‌اند که عمده این دستگاه‌ها از نوع سیسمکس هستند. برای این آزمایش (آزمایش CBC) نیاز به حداقل ۲ سی‌سی خون است که در ویال‌های محتوی ماده ضد انعقاد گرفته می‌شود. این خون برای مخلوط شدن با ضد انعقاد، حداقل ۵ دقیقه روی دستگاهی به نام میکسر باید بچرخد و سپس به دستگاه داده شود. این دستگاه‌ها قادرند در کمتر از یک دقیقه حداقل ۸ پارامتر و اندکس خونی را نشان دهند. نتایج حاصل از دستگاه‌ها ملاک تصمیم‌گیری‌ها است. لذا تعمیر و نگهداری این دستگاه‌ها و بررسی صحت و دقت آن‌ها دارای برنامه مدونی است و پرسنل فنی آزمایشگاه ملزم به رعایت آن‌ها هستند. از بین پارامترها و اندکس‌های خونی آن‌چه در وهله اول به آن توجه می‌شود MCV و MCH است.

MCH متوسط غلظت هموگلوبین و MCV متوسط حجم گلبول‌های قرمز نشان می‌دهد برای MCH مقادیر بیش از ۲۷ و برای MCV مقادیر بیش از ۸۰، (و البته کمتر از ۱۰۰) نرمال تعریف شده است.

در طرح غربالگری تالاسمی، هدف، شناسایی زوج ناقل صفت تالاسمی است که تصمیم دارند با یکدیگر ازدواج کنند. لذا اگر یکی از طرفین صفت تالاسمی را نداشته باشد مشکلی برای آینده زندگی مشترکشان پیش نخواهد آمد. بدین منظور در ابتدا نمونه آقا گرفته می‌شود و در صورت نیاز از خانم نمونه‌گیری می‌شود.

چرا ابتدا از مردان خون‌گیری انجام می‌شود؟



دلیل آن این است که تعداد زیادی از زنان در جامعه به کم‌خونی حاصل از فقر آهن مبتلا هستند. در این بیماری اندکس‌های مورد نظر مثل تالاسمی مینور کمتر از حد نرمال است و از آنجایی که ملاک غربالگری فقط اندکس‌های فوق است، بنابراین مجبور خواهیم بود در مقابل این خانم‌ها، مردان بیشتری را مورد بررسی قرار بدهیم. هر نمونه پس از اندازه‌گیری پارامترهایش توسط دستگاه، اگر مقادیر یکی یا هر دو اندکس مورد نظر را کمتر از حد نرمال را نشان دهند به عنوان مشکوک در نظر گرفته می‌شوند تا اقدامات بعدی انجام شود. اقدام بعدی فراخواندن خانم مورد نظر برای نمونه‌گیری خون و بررسی اندکس‌های وی می‌باشد. در صورتی که خانم نرمال باشد، وضعیت آقا برای ازدواج از نظر صفت تالاسمی اهمیتی ندارد لذا بدون مشاوره ویژه، جواب آن‌ها صادر می‌شود. اگر هر دو نفر اندکس‌های پایین داشته باشند (زوج مشکوک به تالاسمی)، توسط پزشک مشاوره تالاسمی تحت مشاوره ویژه قرار می‌گیرند. در اولین اقدام وضعیت آهن بدن آن‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، در صورت نیاز یک دوره درمان آهن تجویز می‌شود.

پس از سپری شدن طول درمان، نمونه‌گیری انجام و نتیجه از نظر مقادیر اندکس‌ها، مجدد ارزیابی می‌شود. در صورت عدم تصحیح اندکس‌های مورد نظر، برای هر دو نفر اندازه‌گیری Hb A2 درخواست می‌شود. نتایج حاصل از پیگیری‌های پزشک مشاور بر اساس یک معرفی‌نامه در اختیار زوجین قرار می‌گیرد تا با مراجعه به یکی از مراکز مشاوره ژنتیک مورد تأیید و معرفی شده از وزارت بهداشت، وضعیت صفت تالاسمی در آن‌ها به طور قطعی مشخص شود. Hb A2 یکی از انواع هموگلوبین‌های طبیعی است که در یک فرد نرمال حداکثر ۳/۵ درصد از مقدار هموگلوبین کل را تشکیل می‌دهد. مقدار بیش از آن (حداکثر تا ۷ درصد)، تشخیص تالاسمی را قطعی می‌کند. ولی مقادیر در حد نرمال در افراد مشکوک، تالاسمی را رد نمی‌کند. لذا در این غربالگری مقادیر بالای آن دارای ارزش است.

در آزمایشگاه ژنتیک، جهش‌های ژنی هموگلوبین از نظر صفت تالاسمی مورد بررسی قرار می‌گیرد. پس از آن متخصص ژنتیک نظر خود را به مشاور تالاسمی اعلام می‌کند. در صورتی که صفت تالاسمی در هر دو نفر یا یکی از زوجین تأیید نشود، پایان مشاوره ویژه برای آنان خواهد بود. ولی اگر هر دو نفر ناقل تشخیص داده شوند، پس از اطلاع‌رسانی کامل در مورد آینده مشترکشان، تصمیم‌گیری برای ازدواج به عهده خودشان گذاشته می‌شود. اگر منصرف شوند پرونده آن‌ها بسته می‌شود، ولی اگر اصرار به ازدواج داشته باشند پس از تکمیل فرم‌های لازم مجوز ازدواج برای آن‌ها صادر خواهد شد و نیز به مرکز بهداشت محل سکونتشان معرفی می‌شوند و از طریق کارشناسان آن مرکز وضعیت بارداری خانم پیگیری می‌شود تا اقدامات لازم در زمان بارداری برای تشخیص وضعیت صفت تالاسمی در جنین قبل از ماه چهارم بارداری انجام شود تا در صورت نیاز مجوز سقط جنین صادر شود. برای اجرای دستورالعمل شناسایی زوج ناقل تالاسمی تا رسیدن به یک نتیجه قطعی و مطمئن، گاهی ۲ تا ۳ ماه زمان نیاز است. از طرف دیگر زوجی که به آزمایشگاه مراجعه می‌کنند و قبل از نتیجه آزمایشات، مراسم ازدواج خود را برنامه‌ریزی کرده‌اند و فقط منتظر جواب آزمایش هستند، اگر به آن‌ها گفته شود باید منتظر بمانند تا بررسی‌های لازم نتیجه قطعی را مشخص کند، روزهای انتظار، دوران سختی را توأم با فشارهای روحی - روانی برای آن‌ها به دنبال خواهند داشت.

به جای ناراحتی و دلخوری، همراهی زوجین با سیستم بهداشتی و پرسنلی که در این خصوص تلاش می‌کنند تا امروز و آینده آن‌ها را شفاف به خودشان نشان دهند، کمک بزرگی به اجرای دقیق دستورالعمل موجود و نتیجه‌گیری سریع‌تر خواهد کرد. و چه بهتر خواهد بود اگر بررسی تالاسمی با یک آزمایش ساده CBC در ابتدای آشنایی یک زوج انجام شود تا مشکلات روحی و مالی کمتری را متوجه خانواده‌ها کند.

در پایان این قسمت ذکر این نکته ضروری است که بیماری‌های ژنتیکی زیادی وجود دارند ولی به طور رسمی و قانونی هنگام ازدواج بررسی نمی‌شوند. در صورت نیاز، خود زوجین از طریق مراکز مشاوره ژنتیک آن‌ها را باید پیگیری کنند. ضرورت این پیگیری فقط به کسانی که ازدواج فامیلی انجام می‌دهند بر نمی‌گردد، بلکه در هر دو خانواده پسر یا دختری که با هم ازدواج می‌کنند اگر مثالی از نقص ژنتیکی، سقط‌های مکرر، مشکلات مادرزادی در وابستگان وجود دارد باید این پی‌گیریها انجام گیرد.

برگرفته از پیک تندرستی

## سوالاتی در مورد پرده بکارت ۲

دکتر رهام صادقی

خواهش می‌کنم از اندازه پرده بکارت از جنس اون و آیا استمنا تاثیری روی آن دارد یا نه؟؟؟؟ و عکسی از آن؟  
پرده بکارت یا Hymen بر خلاف تصور عموم در خارج از واژن قرار گرفته و قسمتی از دستگاه تناسلی خارجی زنان به حساب می‌آید. پرده بکارت از جنس همان بافت ورودی واژن بوده و دورتادور ورودی واژن را گرفته است. ( بد نیست بدانیم نام این قسمت از یک خدای یونانی به نام Hymenaeus که خدای ازدواج و عروسی بوده گرفته شده است ).  
این پرده انواع مختلفی دارد :

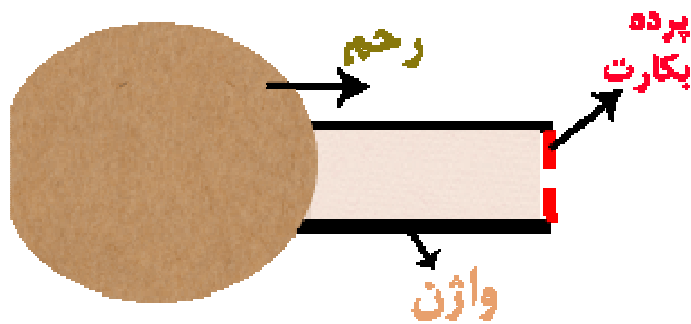


## اشکال مختلف پرده بکارت

\* در تصویر بالا: مورد دوم از سمت راست نوع حلقوی و مورد دوم از سمت چپ دو قسمتی نام دارند.  
این غشا در اثر ایجاد صدمه به شکلهای مختلف ممکن است در جاهایی دچار زخم و پارگی شود و دیگر ترمیم نشود. این پرده ممکن است به طور مادرزادی در افرادی وجود نداشته باشد ( اگرچه در اکثریت خانم‌ها هست ) و نیز ممکن است به طور مادرزادی کل ورودی واژن توسط این غشا پوشیده شده و سوراخی در آن وجود نداشته باشد .  
حالا به هر نحوی ( ورزشهای مختلف ( چرخ سواری ، ژیمناستیک ، اسب سواری ) ، استمنا و ... ) به این پرده صدمه ای وارد شود باعث پارگی آن می‌شود.  
پس به نظر می‌رسد بودن یا نبودن این پرده دلیلی قطعی بر باکره بودن یا نبودن فرد ندارد

فاصله اولین نقطه ورود آلت تا پرده بکارت چقدر است؟

برای فهم بهتر لطفا به تصویر زیر توجه کنید (نمای شماتیک از دستگاه تناسلی زنانه):



در هنگام نزدیکی، آلت مردانه وارد واژن می شود (ناحیه صورتی). بالطبع برای رسیدن به ناحیه صورتی ابتدا می بایست از خطوط قرمز (پرده بکارت) رد شد و با توجه به اینکه قطر آلت مرد در هنگام نعوظ بیش از قطر ورودی واژن در هنگام وجود پرده بکارت هست، به دنبال ورود آلت به واژن این لایه نازک دچار پارگی می شود. پس برای «ورود» آلت، اولین نقطه عبور از پرده بکارت می باشد.

آیا ممکن است با ورود آلت باز هم به پرده آسیبی نرسد؟ و یا اگر پاره شد در د بسیار خفیف داشته باشد و هیچ خونریزی نداشته باشد؟

بله ، همانطور که در بالا هم دیده می شود، برخی از انواع پرده بکارت حالت حلقوی و ارتجاعی داشته و در هنگام ورود آلت مرد یا دچار پارگی نمی شوند و یا در حدی نیست که فرد متوجه آن شود . که البته تشخیص نوع پرده نیازمند تجربه بوده و معمولاً متخصصین زنان در این زمینه تبحر دارند.

اقای دکتر من ۲۰ سالمه و قبلاً استمنای داشتم ولی مدتی به خاطر ترس از پارگی پرده بکارت من از استمنای دست کشیدم ولی قبلاً که خود ارضایی داشتم چون اطلاع زیادی در مورد پرده ی بکارت نداشتم و استمنایم با انگشت نبوده احتمال می دهم به پرده ی بکارت من آسیبی رسیده باشه البته هیچ خونریزی و دردی وجود نداشته خواهش می کنم کمک کنید چه طور می تونم از پارگی یا سالم بودن پرده ی بکارت من اطمینان حاصل کنم؟ من جرئت مراجعه به متخصص زنان برای معاینه رو ندارم البته به خاطر نگرانی از سالم بودن پرده ی بکارت من و با وجود نیاز شدیدی که به رابطه جنسی احساس می کنم تمام موقعیتهایی رو که برای آشنایی و ازدواج پیش می یاد رد می کنم

راهی نیست که «خودتان» این مساله را متوجه شوید و معاینه می بایست توسط فرد ماهر و متخصص انجام شود.  
نقل قول: انتخاب باز

و اگه پرده ی بکارت من آسیب دیده باشه چی کار کنم؟ خانوادم شدیداً تاکید به ازدواج من دارند من باید چی کار کنم؟ اونا ادمی نیستن که اگه پرده ی بکارت من آسیبی دیده باشه قبولم کنن خواهش می کنم جوابمو کامل بدین

متأسفانه پارگی پرده بکارت خودبخود ترمیم نخواهد شد. افرادی هستند که عمل ترمیم پرده بکارت را انجام می دهند ولی این کار غیر قانونی بوده و عواقب خاص خود را دارد.

برای پارگی پرده ی بکارتم حتما باید خونریزی و درد اتفاق بیفته؟ یعنی چون خونریزی اتفاق نیفتاده می تونم به سالم بودنش امیدوار باشم؟

حتما خونریزی به آن صورتی که انتظار می رود همیشه وجود ندارد و بسته به نوع پرده و خونرسانی ناحیه دارد و ممکن است تنها به صورت چند لکه کوچک باشد. شاید هم پارگی کامل به وجود نیامده باشد و تنها آثاری از ورود جسم خارجی در لبه های پرده دیده شود که تمام اینها باید توسط فرد متخصص و در وضعیت معاینه مناسب دیده شود. همیشه امید هست.

۲) اگر پرده ی بکارت آسیب دیده باشد مرد هنگام نزدیکی غیر از خونریزی از روش دیگری می تونه متوجه بشه؟

خونریزی همانطور که در بالا هم گفته شد ، ملاک مناسبی برای وجد یا عدم وجود پرده بکارت نیست. اما چون قطر ورودی پرده بکارت از قطر آلت کمتر است معمولا مرد به دنبال اولین نزدیکی با مانعی در سر راه ورود آلت به داخل واژن مواجه خواهد شد. که این هم به نوع پرده و جثه زن نیز مربوط می شود.

۳) فاصله ی پرده ی بکارت تا بیرون الت چقدره؟ تو مطالب قبلی فاصله از واژن و رحم رو گفته بودین ولی به این مورد اشاره ای نشده بود

پرده بکارت اولین قسمتی است که در زیر لب بزرگ و کوچک قرار دارد، پس اگر از خارج به داخل در نظر بگیریم به این ترتیب خواهد شد: لب بزرگ- لب کوچک - پرده بکارت - واژن و رحم. که در صورتی که لب بزرگ و کوچک کنار زنده شوند اولین چیز بعد از آنها پرده بکارت یا دهانه ورودی واژن خواهد بود.

۴) و حداقل قطر لازم برای پارگیه پرده ی بکارت چقدره؟

چیز ثابت و استاندارد وجود ندارد و به چثه و خصوصیات بدنی مربوط می شود ولی معمولا قطر آلت در حالت نعوظ از سوراخی که در پرده بکارت وجود دارد بیشتر خواهد بود

ایا باز کردن زیاد پاها و یا ارگاسم به هایمن آسیب میزند؟

خیر، با توجه به موقعیت آناتومیک پرده با باز کردن پاها در شرایط عادی هیچگونه آسیبی به پرده بکارت نمی رسد اما در برخی ورزشها مثل ژیمناستیک (که حرکات پا بیش از حد معمول و مکرر است) یا اسب سواری (که ضربات مکرر به ناحیه تناسلی در حالتی که پاها بازتر حد معمول هستند، وارد می شود) ممکن است به پرده آسیب برسد.

ایا با زور زدن (مثل زمان دفع) میتوان سوراخ پرده بکارت را دید؟

خیر، می بایست معاینه در وضعیت مخصوص و توسط معاینه کننده متبحر انجام شود.

جناب دکتر من سال گذشته جهت معاینه بکارت به دکتر مراجعه نمودم، دکتر پس از معاینه تشخیص دادند که از نوع کنگره ای می باشد. خواهشمند است در خصوص نوع و سختی این نوع بکارت توضیحی بفرمائید.

نوع پرده با توجه به شکل ظاهری آن تقسیم بندی می شود و نشاندهنده سختی و ضخامت پرده نیست. ضخامت پرده هم در افراد مختلف تفاوت می باشد ولی در هر صورت اگر جسمی دارای قطری بیش از قطر سوراخ موجود در پرده ، وارد واژن شود (بجز موارد خاص) باعث آسیب به پرده خواهد شد.

و سؤال دیگر اینکه من حدود به ۱ سال هست که نامزد هستم و هنگام ارضا شدن گاهی دردی را در ناحیه آلت احساس می

کنم و همین باعث می شود که کناره گیری کنم، چاره کار چیست و آیا باید به دکتر مراجعه کنم؟؟  
علل مختلفی باعث آمیزش دردناک می شود که اینجا به طور کامل بحث شده است.

و سؤال آخر آیا در روز آخر پرپود امکان حاملگی وجود دارد؟؟؟ با تشکر از راهنماییهای شما.  
خیر، حاملگی با احتمال بالا در حوالی روزهای تخمک گذاری (میان دوره قاعدگی) رخ می دهد.

دختری هستم ۲۰ ساله و مجرد بی نظمی در زمان پرپود (گاهی ۲۸ و گاهی تا ۴۰روز) وجود ترشحات شفاف و رقیق و بی بو و خروج خون همراه ادرار در زمان پرپود نشانه چیست آیا پرده بکارتم سالم است و چکار باید بکنم؟ با تشکر  
ترشحاتی که ذکر کردید، معمولا در همه زنان وجود دارد و ترشحات طبیعی دستگاه تناسلی است. (مقدار این ترشحات در افراد مختلف متفاوت می باشد) خروج خون همراه ادرار در زمان خونریزیهای ماهیانه معمولا به دلیل خونریزی در دستگاه ادراری نیست و بیشتر ناشی از همان خونریزیهای ماهیانه می باشد. اگر پس از قطع خونریزیها باز هم خون مشاهده کردید به پزشک مراجعه نمایید.  
پرده بکارت خودبخود آسیب نمی بیند. اگر کاری که باعث آسیب به ناحیه تناسلی شده و یا نزدیکی و رابطه جنسی نداشته اید، پرده شما سالم خواهد بود.

به نظر شما پزشکان قانونی نسبت به پزشکان زنان ارجحیت دارند برای مراجعه و معاینه و گواهی و ...؟؟؟  
تنها مرجع قابل استناد در این مورد پزشکی قانونی است.

شما که می گوئید با ورزش بکارت پاره می شه آیا با ورزشهایی مثل ایروبیک شنا یا ورزشهای دیگر احتمال پارگی برای همه وجود دارد یا نه ؟ لطفاً در این باره بیشتر توضیح دهید  
قطعاً و لزوماً با انجام ورزش آسیب به پرده بکارت وارد نمی شود، بلکه ممکن است در ورزشهایی که پاها زیاد از هم باز می شوند (کاراته ، ژیمناستیک) و یا ناحیه نشیمنگاه در معرض آسیبهای جزئی و مکرر (اسب سواری) است، به پرده بکارت آسیب وارد شود ؛ البته تشخیص و افتراق آسیب به این صورت و ناشی از نزدیکی توسط مراجع قانونی امکانپذیر است.

ببخشید میخواستم بدونم بغیر از خودارضایی و نزدیکی چه عاملی می تونه باعث پارگی پرده بکارت بشه؟  
وارد کردن هر چیزی به داخل واژن می تواند باعث آسیب رساندن و یا پارگی کامل پرده بکارت گردد  
همچنین در بعضی مواقع ضربات شدید نیز میتواند پدید آورنده این ضایعه باشند

میخواستم بدونم تعداد نزدیکیها در تشخیص بکارت اولیه توسط پزشک اثر میگذاره.  
یعنی اگه تعداد نزدیکیها زیاد بوده باشه میتونه طوری باعث تغییر شکل بکارت شده باشه که تشخیص نوع اولیه غیر ممکن شده باشه در  
حالی که حدود ۱ سال از آخرین نزدیکی گذشته باشه.  
بله این احتمال وجود دارد.

بنده تازه عضو سایت شما شده ام و تقریباً ۳ سالی است که پرده بکارتم را ازدست داده ام ولی الان تصمیم به ازدواج گرفته وبه  
دکتری هم مراجعه کرده وپس از معاینه دکتر از من خواست که قبل از شب عروسی به یک یا ۲ روز برای ترمیم پرده بکارتم به  
ایشون مراجعه کنم

میخواستم بدونم که آیا بعد از عمل جراحی میتون با خیال راحت شب عروسی را بگذرانم  
لطفا جواب منو بدهید در ضمن من ساکن ایران نیستم ودر اروپا به دکتر رفته ام

ترمیم پرده بکارت برای گول زدن همسر اخلاقاً کار درستی نیست ولی در هر صورت وقتی ترمیم کنید مشکلاتان حل میشود  
البته بهتر اینه که چند روز جلوتر این کار را انجام دهید  
در ضمن پرده ترمیم شده توسط پزشک قابل تشخیص است

در صورت پاره شدن پرده چه تغییراتی در دوره پربودی بوجود میاد؟  
هیچ تغییری ایجاد نمی کند.

دیگه اینکه فاصله ابتدای واژن تا پرده بکارت به چند سانت می رسه؟؟؟؟  
هیچ فاصله ای وجود ندارد، ابتدای واژن پرده بکارت قرار دارد

آیا پاره شدن پرده بکارت همیشه همراه با درد و خونریزی است؟  
خیر

۳) آیا آب و شنا کردن در استخر یا دریا ممکن است موجب پارگی پرده بکارت شود؟  
خیر

۴) آیا خودارضایی ممکن است منجر به پاره شدن پرده بکارت شود؟  
بله

۵) آیا فشار آب در دستشویی می تواند به پرده بکارت آسیبی برساند یا منجر به پارگی آن شود؟  
خیر

## گزارشی از جراحی ترمیم بکارت در ایران

«در شب زفاف و پس از آن که عروس و داماد به حجله می رفتند، فردی به عنوان ینگه در پشت در منتظر می ماند تا دستمالی را که نشان از سلامت دختر است تحویل بگیرد و با نشان دادن آن به مادر شوهر و مادر زن انعامی نیز نصیب خود کند. اگر دستمال سفید بود که غوغایی به پا می شد و بی آبرویی دختر و خانواده وی را به همراه داشت و احتمال داشت به دست پدر یا برادر "باغیرت"، خونش "مثل سگ" ریخته شود. البته این اتفاق کم می افتاد. گاه عروس سر داماد را کلاه می گذاشت و دستمالی را که به خون کیوتر آغشته بود، به کار می برد.

«رسم دستمال بینی، مربوط به ایرانی است که هنوز علم پزشکی در آن پیشرفت نکرده بود و جراحی دخترانی که پیش از ازدواج خود را "لو" داده بودند، رایج نشده بود.» محمود کتیرایی - از خشت تا خشت

سابقه جراحی هایمن یا پرده بکارت در ایران از نظر تاریخی دارای مبنای دقیقی نیست؛ چرا که همواره پنهانی انجام می شده و کمتر سخنی از آن می رفته است. به همین دلیل، سابقه و میزان رواج آن، ثبت نشده است.

اما می توان گفت به موازات افزایش آزادی های روابط دختران و پسران و گسترش روابط جنسی، این نوع جراحی نیز افزایش

## جراحی پنهانی، بدون استفاده از روش‌های علمی

تغییر در هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی، افزایش روابط جنسی دختران و پسران را به همراه داشته است، اما همچنان بسیاری از دختران و پسران، وجود هایمن (پرده بکارت) را به عنوان پیش شرطی برای ازدواج، مهم می‌شمارند.

به همین دلیل، انجام جراحی ترمیم هایمن در ایران رشد قابل توجهی داشته، به طوری که به نظر می‌رسد بسیاری از ماماها و پزشکان متخصص زنان این نوع جراحی را انجام می‌دهند.

فراگرفتن این نوع جراحی به صورت تجربی است. به این معنا که فردی که دارای اطلاعاتی در حد یک فوق دیپلم مامایی است، تنها با چند بار حضور هنگام این جراحی، توانایی جراحی را پیدا خواهد کرد. جراحی که شامل زدن چند بخیه است که بیش از نیم ساعت وقت نیاز ندارد و همیشه نیز در مطب و در ساعات خلوت انجام می‌شود.

خانم دکتر شیوا، که خود نیز چند مورد جراحی هایمن انجام داده، می‌گوید که نبود منابع آموزشی سبب شده تا این عمل، به صورت تجربی فراگرفته شود: «تمام منابع علمی پزشکی که در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود، براساس منابع خارجی است و روش‌های خاص آن نیز تشریح شده است. به طور مثال برای جراحی‌های گوش، حلق، بینی و امثال آن روش‌های مختلفی وجود دارد که هر کدام نیز تشریح شده است؛ اما از آن جایی که این نوع عمل در دیگر کشورها معنایی ندارد، هیچ منبع علمی برای آن موجود نیست. در فارسی هم اگر منابعی باشد، برای سرپوش گذاشتن بر روی این موضوع، مخفی مانده و یا می‌ماند و تنها از طریق تجربی می‌توان این کار را انجام داد».

در واقع هر کس شیوه خاص خود را به کار می‌گیرد که حاصل مشاهدات پیشین وی به عنوان دستیار پزشک بوده است.

### دستمزدهای میلیونی برای چند بخیه

براساس اظهارات دکتر شیوا، کل جریان عمل محدود به زدن چند بخیه است که در نهایت منجر به خونریزی در شب زفاف شود. براساس نرخ بازار دارویی کشور، قیمت نخ بخیه ایرانی ۶۰۰ تومان و خارجی آن سه هزار تومان است؛ اما هزینه زدن این بخیه‌ها در نقاط مختلف تهران متفاوت است.

هزینه این عمل نیم ساعته که همراه با بی‌حسی موضعی است، از ۲۰۰ هزار تومان تا هفت میلیون تومان در تهران متغیر است. این نوع نوسان قیمت بستگی به این دارد که مطب در کجای تهران (شمال، شرق، غرب و یا جنوب) واقع شده باشد.

در جراحی‌های ساده هزینه‌ها از ۲۰۰ هزار تا ۵/۱ میلیون تومان متغیر است؛ اما در جراحی‌هایی که از روش‌های جراحی پلاستیک و لیزر به عنوان از بین بردن جای بخیه استفاده می‌شود، ارقام تا ۷ میلیون تومان نیز افزایش می‌یابد. این نوع جراحی‌ها نیز در مطب انجام می‌شود و حدود ۵/۱ ساعت زمان می‌برد. تنها امتیاز آن این است که در این شیوه، حتی پزشکی قانونی نیز متوجه ترمیم هایمن نمی‌شود.

رونق بازار این ماماها به حدی است که مامایی که تا چند سال پیش در ورامین کار می کرده، بعد از ارتقای محل کارش به خیابان خراسان، پیروزی و بعد از آن میدان هفت حوض، اکنون در جردن مطب دایر کرده است.

### گروه سنی مراجعان و انگیزه جراحی

بسیاری از پزشکانی که این عمل جراحی را انجام می دهند، از گفتگو درباره آن، بخصوص با خبرنگاران پرهیز دارند. این پزشکان که مراجعان خود را هم با احتیاط و صرفاً در صورت داشتن معرف می پذیرند، حتی اگر تایید کنند که این در این عمل جراحی شرکت داشته اند، بلافاصله تاکید می کنند که آن را صرفاً در مواردی معدود برای دوستان و آشنایانشان، و فقط «به قصد کمک» انجام داده اند.

از سوی دیگر، مراجعان هم تلاش می کنند تا حد امکان هویت و مشخصات شخصی خود را پنهان نگه دارند و ردی از خود، برجای نگذارند.

در این شرایط، نمی توان آمار درستی در خصوص سن مراجعان و یا تغییراتی که ظرف سال های گذشته در این خصوص داشته ارایه کرد؛ اما بر اساس حدس هایی که برخی دکترا از روی چهره مراجعانشان زده اند، می توان تخمین زد که سن مراجعان از ۱۴ تا زیر ۳۰ سال است.

دکتر شیوا که بیشتر مراجعانش دختران ۲۰ تا ۲۴ ساله بوده اند، علت تمایل دختران به انجام این جراحی را نوعی «عذاب وجدان» و برای «تسکین روح» می داند.

«بیشتر دخترانی که به من مراجعه می کنند، به دلیل قرار گرفتن در شرایط عاشقانه و یا وابستگی به طرف مقابل تن به این رابطه داده اند و پس از آن به دلیل درگیری های روحی که برایشان ایجاد شده و یا موقعیت ازدواجی که برایشان پیش آمده، اقدام به جراحی می کنند. این دختران به نوعی، اخلاقیات برایشان اهمیت بالایی دارد و درونشان ریشه دارتر است. این گروه معمولاً از خانواده های مذهبی و سنتی هستند؛ اما گروه دیگری هستند که روابط جنسی بخشی از زندگی شان است. این گروه نیاز و ضرورتی برای جراحی نمی بینند.»

به اعتقاد دکتر مصطفی اقلیما، **رییس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران** و بازرس مجمع انجمن های علمی گروه پزشکی، دلیلی که دختران را به این نوع جراحی ترغیب می کند، خانواده های سنتی و «متعصبی» است که وجود هر رابطه ای را برای دخترانشان ننگ آور می دانند.

بیرخی از این خانواده ها، اگر از روابط دوستی دخترانشان، حتی در سطحی ساده باخبر شوند، آنها را «دختران بدی» تلقی می کنند که باید طرد یا مجازات شوند؛ مجازاتی که در جامعه های بسته تر و سنتی تر، حتی تهدید به مرگ را هم شامل می شود.

### تنهایی در اتاق جراحی

دکتر شیوا می گوید: «در اکثر موارد دختران تنها به مطب مراجعه می کنند و حتی پسرانی که با آنها رابطه داشته اند نیز حاضر نیستند با آنها همراه شوند؛ شاید به این دلیل که حاضر نیستند مسوولیت عملی را که انجام داده اند، برعهده بگیرند؛ حتی در



شرایطی که هزینه آن را خود پرداخت کرده باشند. در این موارد نوعی اصرار از سوی پسر برای انجام این عمل وجود دارد که دلیل آن "از سر باز کردن" دختر است.»

او در خصوص «داستان سرایی»های دختران هنگام بازگویی شرح حال خود، می گوید: «دختران در بدو ورود ابتدا سناریویی را که از پیش طراحی کرده اند را می گویند. اکثراً می گویند که یا وقتی از دیوار می پریدند، ضربه خورده اند، یا با شدت به تخت خورده و یا زمانی که پدرش در حال تنبیه وی با چوب بوده، دچار این اتفاق شده؛ اما پس از آن، گریه و ناله شان شروع می شود و حقیقت را می گویند.»

### حاکمیت روش‌های سنتی در کنار روابط آزاد

بسیاری از پسرهای نسل کنونی، روابط جنسی را جزیی اصلی و تفکیک ناپذیر از دوستی های خود می دانند و آن را روابطی طبیعی بر می شمردند که نشانه «رهایی از تفکرات پوسیده و سنتی» است. اما عمر این باور، تا زمانی است که بخواهند شریک زندگی مشترک خود را انتخاب کنند.

پسرهای امروزی هنوز هم هنگام ازدواج خواهان دختری هستند که پیش از آن رابطه ای نداشته است. از همین رو است که هنوز هم همچون سالیان پیش، نامعمول نیست که خانواده دختر و پسر، دختر را پیش از ازدواج نزد ماما ببرند تا از صحت و سلامت وی مطمئن شوند.

دکتر شیوا می گوید: «معمولاً دخترانی که دچار "مشکل" هستند، چند روز پیش از مراجعه همراه خانواده، به تنهایی می آیند و با اعلام مشکل خود، درخواست می کنند که مساله پنهان بماند.»

دکتر اقلیما، مدعی است که بخش عمده ای از مردان در یک رابطه به دنبال برقراری روابط جنسی هستند و احساسات و داشتن دوستی هم فکر برایشان بی ارزش است.

او می گوید: «بسیاری از مردان با وجود آن که با دختران زیادی دوست بوده و رابطه داشته اند؛ اما هنگام ازدواج به سراغ فردی می روند که چیزی از گذشته وی و روابطش نمی دانند و یا خانواده سلامت اخلاقی وی را تایید می کنند. در واقع ندانستن را بهتر از دانستن می دانند و از سوی دیگر برای آن که شنیدن دروغ برایمان لذت بخش تر است، دروغ را بهتر باور می کنیم. دختران نیز به دلیل شرایط نامناسب فرهنگی و اجتماعی که وجود دارد، علی رغم آن که به عنوان یک انسان باید از لذت های زندگی بهره مند شوند؛ اما برای ادامه زندگی مجبور به پنهان کاری هستند. پس بسیاری اقدام به جراحی می کنند.»

رییس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران، معتقد است: «زمانی که قانون را مردان می نویسند، همه چیز به نفع آنان و در جهت لذت بردن و جلب رضایت آنان است و در مقابل این زن است که باید سرکوب شود، زیبایی های خود را پنهان کند؛ چرا که شهوت طلبی مردان به پای آنان نوشته می شود، غافل از این که این مرد است که با استفاده از روش های مختلف چرب زبانی و بازی در نقش یک عاشق، به دنبال به دست آوردن زن است که پس از بهره مندی نیز به سادگی وی را رها می کند و زنی را برای مدت ها شکست خورده، افسرده و نامطمئن نسبت به جامعه بر جای می گذارد.»

با وجود آن که در روابط دختران و پسران ظرف سال های گذشته تغییرات زیادی ایجاد شده، اما همچنان تفکر سنتی وجود دارد که ریشه آن در مردان، قوی تر از دختران است. چه طی این سال ها، دختران بسیاری خود را با «تفکر نوی» آزادی روابط وفق داده اند و باور دارند که این روابط علاوه بر ارضای یک نیاز، برای افزایش عشق و علاقه لازم است و باید از آنچه «تفکرات پوسیده مادر بزرگ ها» می نامند، گذر کرد؛ اما از سوی دیگر همچنان این تفکر در مردان وجود دارد که دختری که امروز با تو است و تن به خواسته تو داده، فردا روز نیز می تواند از آن دیگری باشد.

دکتر اقلیما، در این زمینه نیز می گوید: «در شرایطی که بیشتر پسران مخصوصاً زیر ۲۷ سال، رابطه جنسی را به طور کامل تجربه کرده اند، می توان دریافت که این افراد با زنان و دخترانی که در همین جامعه هستند، رابطه داشته اند؛ اما با حذف و ندیده گرفتن موارد خود، به سراغ فردی می روند که اطلاعاتی از وی ندارند، که این امر ناشی از عدم قبول واقعیات موجود و تمایل به ندانستن حقیقت و دروغ شنیدن است

## ۱۰ نشانه حاملگی

برخی از زنان از همان لحظه انعقاد نطفه به حامله بودن خود پی میبرند. برای بقیه ممکن است بعد از پنج تست مثبت حاملگی یا ظهور یک سری علائم این اطمینان حاصل گردد. اگر تصور میکنید که باردار هستید، امیدواریم این لسیت که شامل متداولترین نشانه های حاملگی می باشد، پاسخ سؤال شما را بدهد. بخاطر داشته باشید که همه زنان با هم تفاوت داشته و در نتیجه ممکن است هیچ یک (یا برخی) از این علائم را تجربه نکنند:

### ۱- درد سینه و نوک سینه

هنگام حاملگی تقریباً سه هفته بعد از عمل لقاح متوجه درد در سینه و نوک سینه خود می شوید (وقتی قاعدگی حدود یک هفته دیر می گردد). همچنین ممکن است متورم شوند -- همانند نزدیک شدن به زمان قاعدگی.

### ۲- لک دیدن خفیف یا گرفتگی عضلات شکم

اگر باردار باشید، لکه های خفیف صورتی رنگ در زمان تشکیل جنین می تواند نمایان گردد -- وقتی که جنین در داخل پوشش رحم قرار میگیرد. این تقریباً هشت تا ده روز بعد از تخمک گذاری روی می دهد، کمی زودتر از رسیدن موعد قاعدگی. معمولاً می توان خونریزی ناشی از تشکیل جنین را از قاعدگی معمولی تشخیص داد: اگر کمی زودتر از زمان مورد انتظار رخ دهد، اگر خفیف و اندک و به صورت لک باشد، مایل به رنگ صورتی باشد (نه قرمز و غلیظ همانند قاعدگی معمولی) و از الگوی یک قاعدگی نرمال پیروی نکند (خفیف، به تدریج شدید و سپس دوباره خفیف). گرفتگی عضلات شکم نیز میتواند در مراحل آغازین بارداری شایع باشد. وقتی که رحم حالت متوسط خود را بدست آورده و در سه ماهه دوم توسط استخوان لگن خالصه بهتر نگهداری می شود، بدن همانند زمان قاعدگی مستعد گرفتگی و درد عضلات شکم میگردد.

### ۳- تیره شدن دور نوک سینه

در دوران اولیه حاملگی -- نزدیک زمان قاعدگی -- ممکن است دور نوک سینه (بخش تیره تری که نوک سینه را احاطه کرده) تیره تر و قطور تر گردد. گفته می شود که رنگ تیره تر دور نوک سینه به نوزاد در یافتن نوک سینه برای شیر خوردن کمک می کند. همچنین ممکن است رگهای سینه نمایانتر شده و برآمدگی های کوچکی که در اطراف نوک سینه قرار دارند بزرگتر شده و تعدادشان افزایش یابد -- بطور متوسط بین ۴ تا ۲۸ عدد به ازای هر سینه.

#### ۴- خستگی مفرط

در صورت حاملگی، یکی از شایع ترین علائم در هشت تا ده هفته اول خستگی و فرسودگی می باشد. وقتی باردار میشوید، بدن شما دچار یک سری تغییرات متابولیک مهم می گردد. تمامی بخشهای بدن باید خود را برای فرایند رشد یک کودک آماده کنند. برای اغلب زنان، خستگی بعد از هفته دوازدهم بارداری از بین میرود.

#### ۵- حالت تهوع و استفراغ

اگر باردار باشید، ممکن است خیلی سریع -- یک هفته بعد از عمل لقاح -- متوجه حالت تهوع و ناخوشی صبحگاهی گردید. حالت تهوع میتواند هر زمانی اتفاق بیفتد -- روز یا شب.

#### ۶- ادرار مکرر

زمانیکه قاعدگی به مدت یک تا دو هفته به تاخیر می افتد، ممکن است متوجه شوید که بیشتر از حد معمول ادرار میکنید. این به آن دلیل است که کودک در حال رشد درون رحم، به مثانه شما فشار وارد می آورد.

#### ۷- یبوست

ممکن است در روزهای اولیه بارداری متوجه تغییر در اجابت مزاج خود گردید. هورمونهای اضافی تولید شده در حین حاملگی، باعث میگردد روده کارایی خود را از دست بدهد.

#### ۸- افزایش دمای طبیعی بدن

اگر دمای طبیعی بدن حتی بعد از سپری شدن زمان مقرر قاعدگی بالا ماند و به میزان قابل توجهی از تخمک گذاری تقلیل نیافت، احتمال حاملگی بسیار افزایش می باید. هنگامی که شما حامله میشوید، تخمک در لوله های رحم (محل رشد جنین) بارور میگردد. در این هنگام است که بدن شما نهایتاً میتواند تشخیص دهد که شما حامله هستید. وقتی هورمون hCG ترشح می شود، زنان معمولاً برای بار سوم یک افزایش دما احساس میکنند که به اندازه تغییر دمای اولیه نیست، اما در خلال یک هفته تا ۱۲ روز بعد از اولین افزایش دمای مربوط به تخمک گذاری میتوان آن را مشاهده نمود.

#### ۹- قطع قاعدگی

این میتواند اولین نشانه حاملگی بشمار آید بخصوص اگر روال قاعدگی شما بصورتی منظم بوده باشد. این نشانه به همراه نشانه های مثبت دیگر ممکن است بارداری شما را به اثبات برساند.

#### ۱۰- تست حاملگی مثبت

اگر قاعدگی شما حداقل یک روز دیر شد، و آماده اید که حقیقت را بدانید، ممکن است بخواهید یک تست حاملگی خانگی را انجام دهید. تست حاملگی ادرار می تواند در فاصله ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. اگر نمیتوانید تا موعد قاعدگی صبر کنید، تست حاملگی خونی می تواند در فاصله ۸ تا ۱۰ روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. بخاطر داشته باشید که تست های حاملگی (حتی تست خونی) ۱۰۰ درصد بدون خطا و اشتباه نیستند. اگر نتیجه تست شما منفی بود و باز احساس حاملگی نمودید، یک هفته بعد تست را تکرار کرده و با پزشک خود درمیان بگذارید.

## چند درصد احتمال حاملگی در رابطه جنسی وجود دارد؟

سوالات زیادی پیرامون اینکه آیا ورود اسپرم به دهان یا مقعد باعث باردار شدن یا همان حاملگی می شود از من پرسیده می شود به همین دلیل لازم شد که نکاتی پیرامون این مسئله در وبلاگ درج کنم

(۱) احتمال باردار شدن (حاملگی) جنس مونث در رابطه جنسی از نوع مقعدی:

از آنجایی که مقعد یکی از واحدهای خروجی اندام بدن می باشد داخل شدن هر چیزی در مقعد یک امر غیر طبیعی میباشد چرا که اگر سکس مقعدی یک سکس مطمئن بود خداوند دلیلی برای آفرینش واژن در زن نداشت به هر حال همانطور که عرض کردم چون مقعد یک واحد خروجی می باشد بطور طبیعی چنانچه پس از عمل دخول اسپرم (منی) وارد مقعد شود پس از لحظاتی این مایع لزج و سفید رنگ از دهانه خروجی مقعد خارج می شود که خروج اسپرم به صورت غیر ارادی میباشد حال اگر در حالت خوابیده باشید (به پشت) و اسپرم از مقعد خارج شده و به سمت واژن رفته امکان وارد شدن اسپرم به دهانه واژن می رود اما این در مورد افرادی است که پرده بکارت آنها از بین رفته باشد در غیر این صورت امکان عبور این مایع نخاعی از غشاء پرده ضعیف میباشد اما غیر ممکن نمی باشد کلا در مورد اسپرم نکته ای که باید عرض شود اینست که اسپرم پس از چند ثانیه ترکیب با اکسیژن موجود در هوای آزاد خاصیت بارگزاری را از دست می دهد و توانای تحریک تخمکهای جنس مونث را نخواهد داشت اما استثنا هم وجود داشته .

(۲) احتمال باردار شدن جنس مونث در رابطه جنسی از نوع دهانی:

لیسیدن ، و مک زدن آلت مردانگی و وارد شدن اسپرم در دهان به هیچ وجه باعث حاملگی جنس مونث نخواهد شد  
آیا

(۳) آیا وارد شدن اسپرم در دهان ضرر دارد و باعث بیماری خاصی می شود؟

در پاسخ باید عرض شود به هر حال تماس دهان با آلت مردانگی و زنانگی یکی از روشهای انتقال بیماریهای همچون ایدز، سفلیس و ... میباشد اما چنانچه از طرف جنسی خود اطمینان دارید وارد شدن اسپرم در دهان و قورت دادن آن حتی باعث بیماری نخواهد شد اما این مایع سفید رنگ یک مایع نخاعی میباشد و از نظر منطقی و علمی بهتر است قورت داده نشود اما چون رابطه جنسی بر گرفته از احساسات و در برخی موارد شهوت است اصولا منطقی در کار نیست بهتر است قورت داده نشود در ضمن در خیلی از سایتها خوانده ام و شنیده ام که اعلام داشتند این مایع برای پوست و بخصوص پوست صورت مفید است اینجا باید یاد آور شوم این مسئله جنبه پزشکی نداشته و اسپرم هیچگونه خاصیتی برای پوست و سایر جاهای بدن ندارد .

محافظت در برابر حاملگی ناخواسته

راهنمایی برای انتخابهای جلوگیری از بارداری

انتخاب روشهای پیشگیری از بارداری بستگی به عواملی مانند سلامتی فرد، تواتر فعالیت جنسی، تعداد شرکای جنسی و میل به فرزند دار شدن در آینده دارد. میزان اثربخشی بر اساس تخمین های آماری، نکته کلیدی دیگری است.

### روشهای ایجاد کننده مانع :

#### کاندوم مردانه

کاندوم مردانه غلافی است که روی آلت نعوظ یافته پیش از دخول قرار می گیرد. و به وسیله ایجاد مانع در برابر عبور اسپرم از حاملگی پیشگیری می کند. کاندوم فقط می تواند یکبار استفاده شود. به بعضی از انواع آن ماده شیمیایی برای از بین بردن اسپرم اضافه شده است. اضافه نمودن یک ماده اسپرم کش، از نظر علمی نشان نداده است که می تواند اثر مضاعفی در جلوگیری از بارداری نسبت به کاندوم تنها داشته باشد. از آنجا که این وسیله به عنوان یک مانع مکانیکی عمل می کند از تماس مستقیم با اسپرم، ترشحات تناسلی، عفونی و چرک و زخمهای تناسلی جلوگیری می کند. بیشتر کاندومها از **صمغ لاتکس** و درصد کمی از آنها از **روده گوسفند** (که به نام پوست گوسفندی خطاب می شوند) ساخته شده اند. کاندومهای ساخته شده از پلاستیکی به نام **پلی اورتان** از سال ۱۹۹۴ در آمریکا به فروش می رسند. **کاندومهای لاتکسی** از موثرترین روشها برای کاهش خطر عفونت ناشی از ویروسهایی که باعث ایجاد ایدز، سایر بیماریهای وابسته به ایدز و دیگر بیماریهای منتقله از راه جنسی می شوند، هستند. برای افرادی که به لاتکس حساس هستند کاندومهای پلس اورتان جایگزین مناسبی هستند.

بعضی **کاندومها لغزنده شده** هستند. این مواد لغزنده حفاظت علیه بارداری یا بیماریهای منتقله از راه جنسی را افزایش نمی دهند. مواد لغزنده بدون چربی مانند ژل آبکی یا ژل K-Y، می توانند در همراهی با کاندومهای لاتکسی یا پوست گوسفندی استفاده شوند. اما مواد لغزنده چرب مانند ژل پترولیوم (وازلین) لوسیونها یا روغن بچه یا روغن ماساژ نباید استفاده شوند چرا که باعث ضعیف شدن و پاره شدن کاندوم می گردند.

#### کاندوم زنانه

کاندوم زنانه که در سال ۱۹۹۳ توسط اداره دارو و غذا تأیید شد، حاوی یک غلاف لغزنده پلی اورتان که از نظر ظاهری کاملاً مشابه کاندوم مردانه است می باشد. انتهای بسته آن که یک حلقه انعطاف پذیر دارد در داخل مهبل قرار داده می شود در حالیکه انتهای باز آن بیرون قرار داده می شود و تا اندازه ای لب ها را می پوشاند. کاندوم زنانه هم مانند کاندوم مردانه بدون نسخه در دسترس است و فقط برای یکبار مصرف می باشد و نباید در همراهی با کاندوم مردانه استفاده شود چرا که باعث لغزیدن و خروج از محل می شود.

#### دیافراگم

این روش فقط با نسخه در دسترس است و توسط یک کارشناس برای آنکه اندازه مناسب داشته باشد، اندازه گیری می شود. دیافراگم یک صفحه سمعی گنبدی شکل است که یک حاشیه انعطاف پذیر دارد که از دو طریق از بارداری جلوگیری می کند. دیافراگم دهانه رحم را می پوشاند و بنابراین اسپرم نمی تواند به رحم دست یابد در حالیکه کرم یا ژل اسپرم کشی که پیش از کارگذاری در دیافراگم به کار رفته است اسپرم ها را می کشد. دیافراگم تا ۶ ساعت پس از کارگزاری حفاظت کننده است. برای ارتباط جنسی پس از ۶ ساعت یا برای ارتباط مکرر در طی این ۶ ساعت باید اسپرم کش تازه در داخل مهبل در حالیکه دیافراگم هنوز در جای خود باقی است به کار برود. دیافراگم حداقل ۶ ساعت پس از آخرین ارتباط جنسی باید، در مکان خود باقی بماند. اما این زمان نباید بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد چرا که خطر سندرم شوک توکسیک که یک عفونت نادر اما بالقوه کشنده است را افزایش می دهد. علائم و نشانه های سندرم شوک توکسیک شامل تب ناگهانی، ناراحتی معده، دانه های خورشیدی شکل و افت فشار خون است.

## روشهای هورمونی

### قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری ترکیبی

قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری ترکیبی که به صورت خاص به آن قرص گفته می شود ۴۰ سال در بازار به فروش می رسیده است و یکی از عمومی ترین روشهای پیشگیری از بارداری بر گشت پذیر در آمریکا هستند. این شکل از روشهای جلوگیری تخمک گذاری ( آزاد شدن ماهیانه یک تخمک از تخمدانها) را به وسیله اثر مرکب هورمونهای استروژن و پروژسترون مهار می کند. اگر زنی به یاد آورد که هر روز دقیقاً در یک ساعت معین قرص را مصرف کند، شانس بسیار کمی برای باردار شدن دارد. اما اگر این زن بعضی داروها مانند آنتی بیوتیکهای خاصی را مصرف کند اثر بخشی قرصها کم می شود. در کنار پیشگیری از بارداری قرصها مزایای دیگری نیز دارند. همانگونه که در ابتدا توضیح داده شد، قرص می تواند عادت ماهانه را منظم تر و سبکتر کند. در ضمن اثر حفاظتی علیه بیماریهای التهابی لگن (عفونت لوله های فالوپ) یا رحم که علت عمده ناباروری در زنان است) و علیه سرطانهای تخمدان و لایه داخلی رحم دارد. تصمیم به استفاده از قرص باید با مشاوره با یک کارشناس بهداشتی گرفته شود. قرصهای پیشگیری از بارداری برای بسیاری زنان ایمن است حتی بسیار کم خطر تر از به دنیا آوردن کودک، اما در عین حال برخی خطرات را نیز به همراه دارند. قرصهای کم هورمون فعلی خطرات کمتری نسبت به انواع ابتدایی تر دارند. اما زنان بالای ۳۵ سال سیگاری و زنانی که وضعیتهای پزشکی خاص مثل سابقه ایجاد لخته خونی یا سرطان رحم یا سرطان لایه داخلی رحم دارند، ممکن است توصیه به عدم دریافت این قرصها شوند. قرص ممکن است با بیماری قلبی عروقی شامل فشار خون بالا و انسداد رگها مربوط باشد. یکی از بزرگترین سوالات این است که آیا قرص خطر سرطان سینه را در مصرف کنندگان قدیم و جدید قرص افزایش می دهد یا خیر. یک مطالعه بین المللی که در سپتامبر ۱۹۹۶ در مجله پیشگیری از بارداری به چاپ رسید استنتاج کرد که خطر سرطان سینه در زنان ۱۰ سال پس از قطع مصرف قرص بیشتر از زنانی که هرگز قرص استفاده کرده اند نیست. در طی مصرف قرص و ۱۰ سال پس از توقف استفاده از قرص خطر سرطان سینه در زنان

فقط کمی بیش از زنانی است که از قرص استفاده نمی کنند. زنانی که سرطان سینه داشته یا دارند، نباید از قرص استفاده کنند چرا که استروژن درون قرص ممکن است وضعیت آنها را بدتر کند. عوارض قرص که معمولاً چند ماه پس از مصرف قرص از بین می روند شامل تهوع، سردرد، درد پستانها، اضافه وزن، خونریزی نامنظم و افسردگی است.

### مینی پیل (قرص شیر دهی)

گرچه مینی پیل هم مانند قرصهای ترکیبی خوراکی به صورت روزانه مصرف می شود، فقط حاوی هورمون پروژسترون بوده و استروژن ندارد. این قرصها از طریق افزایش ضخامت مخاط ناحیه دهانه رحم از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری می کنند. در ضمن این قرصها لایه داخلی رحم را از ضخامت محافظت می کنند که باعث می شود، تخمک بارور شده نتواند در رحم جایگزین شود. این قرصها مختصری کم اثرتر از قرصهای ترکیبی خوراکی هستند. قرص شیردهی نیز مانند قرص های ترکیبی می تواند، خونریزی قاعدگی و گرفتگی های ماهیچه ها را کم کند و خطر سرطان تخمدان و رحم و نیز بیماریهای التهابی لگن را کاهش دهد. از آنجا که این قرصها حاوی استروژن نیستند خطر ایجاد لخته خونی که در همراهی با قرصهای ترکیبی اتفاق می افتد، را ندارند. این قرصها انتخابهای خوبی برای تازه مادرانی است که به کودک خود شیر می دهند چرا که قرصهای ترکیبی خوراکی ممکن است کیفیت و کیت شیر مادر را کاهش دهند. در ضمن این قرصها انتخابهای خوبی برای افرادی هستند که با قرصهای ترکیبی خوراکی دچار سردرد شدید و فشار خون بالا می شوند. عوارض جانبی قرصهای شیردهی شامل تغییر چرخه قاعدگی، اضافه وزن و دردهای پستانی است.

### روش اورژانس پیشگیری از بارداری

دو نوع قرص پیشگیری از بارداری اورژانس توسط اداره دارو و غذا برای پیشگیری از بارداری پس از ارتباط جنسی، زمانی که روش پیشگیری از بارداری استاندارد استفاده نمی شده یا دچار شکست شده است، به تأیید رسیده. یکی از این محصولات حاوی ترکیب استروژن و پروژسترون و دیگری فقط پروژسترون است. هر دو نوع محصول که فقط با نسخه پزشک در دسترس هستند، از طریق به تأخیر نداشتن یا مهار تخمک گذاری یا جلوگیری از لانه گزینی تخمک بارور شده در رحم عمل می کنند. این قرصها در صورتی که تخمک بارور شده جایگزین شده باشد دیگر اثری ندارند. روشهای اورژانس حدود ۷۵ درصد موثر هستند که به معنای این است که تعداد زنانی که انتظار می رود پس از ارتباط جنسی حفاظت نشده، حامله شدند از ۸ به ۲ در زنانی که از این روش استفاده می کنند، کاهش می یابند. عوارض جانبی شامل تهوع و استفراغ است که هر دو مورد در زنانی که فقط از قرصهای پروژسترونی استفاده کرده اند کمتر گزارش شده است.

### پروژسترون تزریقی

آمپول دپوورا که در سال ۱۹۹۲ توسط اداره دارو و غذا تأیید شد به وسیله یک کارشناس بهداشتی هر دو ماه یکبار در بازو یا باسن تزریق می شود. دپوورا از سه طریق از بارداری پیشگیری می کند: تخمک گذاری را مهار

میکند، مخاط دهانه رحم را برای جلوگیری از دستیابی اسپرم به تخمک تغییر داده و آستر رحم را برای جلوگیری از لانه‌گزینی تخمک بارور شده، تغییر میدهد. تزریق پروژسترون در جلوگیری از بارداری بسیار مؤثر است، چرا که نیاز به تلاش بسیار کمی از سوی زن برای جلوگیری از حاملگی را بردارد. «زنی که از این روش استفاده می‌کند به راحتی هر سه ماه یکبار یک تزریق توسط پزشک دریافت می‌کند». مزایای این روش مشابه مینی پیل و دیگر روش پروژسترونی پیشگیری از بارداری (نورپلانت) است. عوارض جانبی هم مشابه است و شامل قاعدگی‌های نامنظم یا فقدان قاعدگی (که آسیب زننده نبوده و به معنای این نیست که این روش درست عمل نمی‌کند)، اضافه وزن و دردهای پستانی می‌باشد.

### پروژسترون کاشتنی

نورپلانت که در سال ۱۹۹۰ و نوع جدیدتر آن نورپلانت ۲ در سال ۱۹۹۶ به وسیله اداره دارو و غذا تأیید شدند نوع سوم روشهای پیشگیری از بارداری پروژسترونی هستند. این روش پیشگیری از بارداری که به شکل استفاده از استوانه‌های رزینی در اندازه چوب کبریت است، به روش جراحی در زیر پوست بازو جایی که به طور مداوم هورمون استروئیدی لوونورژسترل را آزاد می‌کند، کار گذاشته می‌شود. ۶ استوانه نورپلانت به مدت ۵ سال (یا تا زمانی که برداشته شوند) در برابر حاملگی ایجاد حفاظت می‌کنند. در حالیکه دو استوانه نورپلانت ۲ به مدت سه سال از حاملگی پیشگیری می‌کنند. شکست نورپلانت بسیار نادر است اما با افزایش وزن این احتمال بیشتر می‌شود. بعضی زنان ممکن است دچار عفونت یا التهاب در محل کاشته شدن نورپلانت شوند. سایر عوارض جانبی آن شامل تغییرات چرخه قاعدگی، اضافه وزن و درد پستانی است.

### وسایل داخل رحمی

**IUD** وسیله‌ای مکانیکی است که توسط یک کارشناس بهداشتی در داخل رحم جاگذاری می‌شود. دو نوع آی‌یو‌دی در آمریکا در دسترس هستند. آی‌یو‌دی مسی و آی‌یو‌دی پروژسترونی. آی‌یو‌دی مسی می‌تواند به مدت ۱۰ سال باقی بماند. در حالیکه آی‌یو‌دی پروژسترونی هر سال باید جایگزین شود. به طور کامل مشخص نیست که آی‌یو‌دی چطور از حاملگی پیشگیری می‌کند. به نظر می‌رسد که این وسایل از طریق بی‌حرکت کردن اسپرم در مسیرش به سمت لوله‌های فالوپی از ملاقات اسپرم و تخمک جلوگیری می‌کنند یا با تغییر لایه داخلی رحم از لانه‌گزینی تخمک بارور شده جلوگیری می‌نمایند. آی‌یو‌دی‌ها یکی از کمترین میزانهای شکست را در بین روشهای پیشگیری از بارداری دارند. وقتی آی‌یو‌دی برای فرد مناسب باشد (وقتی هر دو زوج دارای یک شریک جنسی باشند و ارتباطات آنها با ثبات باشد که در خطر عفونت نباشند) آی‌یو‌دی یک روش پیشگیری از بارداری بسیار امن و موثر است.

### روشهای سنتی

### آگاهی از باروری



به این روش، روش طبیعی پیشگیری از بارداری یا پرهیز دوره ای هم گفته می شود. آگاهی از باروی مستلزم پرهیز از ارتباط جنسی یا استفاده از روشهای سد کننده پیشگیری از بارداری در روزهایی از چرخه قاعدگی زن است که احتمال بیشتری برای حاملگی اش وجود دارد. از آنجا که اسپرم تا حدود ۷ روز می تواند در راههای تناسلی زنانه باقی بماند و تخمک تا ۲۴ ساعت پس از آزاد شدن قابل بارور شدن است، یک زن می تواند از رابطه جنسی ۷ روز پیش از تخمک گذاری تا ۲۴ ساعت پس از آن باردار شود. روشهایی که تخمین می زنند چه زمانی یک زن بارور است بستگی به چرخه قاعدگی، تغییرات مخاط دهانه رحم یا تغییر در درجه حرارت بدن دارد. این روش می تواند اثر بخش باشد ولی احتیاج به یک زوج بسیار با انگیزه و هوشمند برای اثر بخشی این روش است.

### روش صرفنظر کردن (withdrawal)

در این روش که قطع رابطه جنسی هم خوانده می شود، مرد آلت تناسلی خود را قبل از انزال از مهبل خارج می کند. در صورتیکه اسپرم وارد مهبل نشود از بارداری پیشگیری می شود. اثر بخشی این روش بستگی به توانایی مرد برای صرفنظر کردن پیش از انزال دارد. این روش هیچ حفاظتی علیه عفونتهای منتقله از راه جنسی مانند ایدز ندارد. بیماریهای عفونی به وسیله تماس مستقیم با ضایعات سطحی و مایع پیش انزالی قابل انتقال است.

### عقیم سازی به روش جراحی

عقیم سازی به روش جراحی برای افرادی به کار گرفته می شود که تصمیم ندارند در آینده بچه دار شوند. این روش دائمی تلقی می شود، چرا که برگشت پذیری آن منوط به جراحی بزرگی است که اغلب نیز ناموفق است.

### عقیم سازی زنان

در روش عقیم سازی زنان لوله های فالوپی بسته می شوند و بنابراین تخمک نمی تواند به درون رحم مهاجرت کند. عقیم سازی با تکنیکهای مختلف جراحی و معمولاً زیر بیهوشی عمومی انجام می گیرد. عوارض این جراحی ها نادر است و شامل عفونت، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و مشکلات مربوط به استفاده از بیهوشی عمومی است.

### عقیم سازی مردان

این روش که وازکتومی هم نامیده می شود از طریق دوختن، گره زدن یا بریدن مجاری انتقال دهنده اسپرم که اسپرم را از بیضه ها به آلت تناسلی منتقل می کند عمل می کند. وازکتومی یک جراحی سریع است که معمولاً کمتر از ۳۰ دقیقه طول می کشد و عوارض پس از جراحی اندکی مانند خونریزی یا عفونت دارد.

## شناسایی کاندوم استاندارد

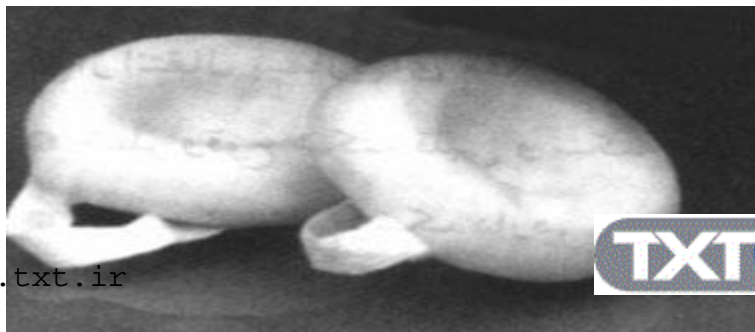
خصوصیات کاندوم استاندارد :

- ۱- اولاً یک کاندوم درون بسته ای نایلونی دوجداره و در بسته قرار دارد
  - ۲- جنس کاندوم از یک لایه پلاستیک به نام میتاکروم میباشد و زمانی که روی لایه بیرونی آن دست بکشید کمی لزج میباشد اگر لزج نبود هرگز استفاده نکنید
  - ۳- تمامی انواع کاندوم یکبار مصرف میباشدند
  - ۴- کاندوم را در جیب عقب شلوار یا جاهایی که تحت فشار است نگذارید
  - ۵- هنگام استفاده از کاندوم دقت کنید تا سوراخی در آن ایجاد نشود
  - ۶- هیچ نوع پماد یا کرم معمولی یا روغن را بر روی کاندوم ننماید
  - ۷- برای لیز شدن کاندوم میتواند از ژلهایی که بیس آب دارند استفاده کنید
  - ۸- کاندوم باید خاصیت ارتجاعی خود را حفظ کند
- برای تهیه کاندوم براحتی و بدون هیچ مشکلی میتوانید از سایر داروخانه ها تهیه کنید پیشنهاد من استفاده از کاندوم در روابط جنسی الرامیست در ضمن تفاوتی در لذت حاصله از این رابطه نخواهد کرد

## اسفنج ضد بارداری چیست؟

اسفنج‌های ضد بارداری از جنس پلی اورتان بوده و به شکل بالش‌های کوچکی هستند که حاوی یک ماده اسپرم‌کش است. در یک طرف این اسفنج‌ها، فرو رفتگی وجود دارد که روی دهانه رحم قرار داده می‌شود و به عنوان سد جلوی عبور اسپرم‌ها به داخل دهانه رحم را می‌گیرد. در طرف دیگر اسفنج، یک حلقه وجود دارد که در هنگام خارج کردن اسفنج می‌توان با کشیدن آن، اسفنج را بیرون آورد. اسفنج‌ها در یک اندازه ساخته شده‌اند و می‌توان آنها را بدون نسخه پزشک تهیه کرد.

اسفنج‌ها را می‌توان تا ۲۴ ساعت پیش از مقاربت در مهبل قرار داد. پس از شش ساعت که از مقاربت گذشت، می‌توان اسفنج را خارج کرد. اسفنج‌ها اغلب



همراه با سایر روش‌های جلوگیری از بارداری (مانند کاندوم) استفاده می‌شوند تا میزان کارایی آنها افزایش یابد. اسفنجه‌ها به مدت ۲۴ ساعت می‌توانند ماده اسپرم‌کش خود را آزاد کنند و پس از این مدت باید آنها را عوض کرد.

#### شیوه قرار دادن اسفنجه‌ها

با دست‌های تمیز باید اسفنجه را از پاکت خود بیرون آورد. در حالی که با یک دست اسفنجه را گرفته‌ایم (به طوریکه قسمت فرو رفته آن در جلو قرار گرفته و حلقه آن به سمت پایین باشد) آن را زیر شیر آب تمیز گرفته و خیس می‌کنیم. سپس آن را فشار می‌دهیم تا تولید کف کند. این کار موجب فعال شدن ماده اسپرم‌کش می‌شود و قرار دادن آن به داخل مهبل را آسان می‌کند. اسفنجه را به آرامی داخل مهبل قرار می‌دهیم به طوری که قسمت فرو رفته آن روی دهانه رحم قرار گیرد.

#### شیوه بیرون آوردن اسفنجه

پس از انجام مقاربت، حداقل شش ساعت صبر کنید و سپس اقدام به خارج کردن اسفنجه کنید. یک انگشت خود را به داخل مهبل فرو کنید و با گرفتن حلقه اسفنجه، آن را به آرامی بیرون بکشید.

#### میزان کارایی و تاثیر اسفنجه‌ها

در صورت کاربرد اسفنجه‌ها میزان کارایی آنها در جلوگیری از بارداری حدود ۸۹ تا ۹۱ درصد است.

#### مزایای استفاده از اسفنجه‌ها

مزایای اسفنجه‌ها عبارتند از:

استفاده از آن راحت است، فقط دارای یک اندازه هستند، پس از هر بار مصرف به دور انداخته می‌شوند، برای تهیه آنها، نیازی به نسخه پزشک وجود ندارد.

#### معایب استفاده از اسفنجه‌ها

بعضی از خانم‌ها ممکن است به ماده اسپرم‌کش آن، آلرژی یا حساسیت داشته باشند. گرچه تا حدودی از انتقال بعضی از بیماری‌های مقاربتی جلوگیری می‌کنند، از انتقال بیماری ایدز پیشگیری نمی‌کنند. نباد آن را در طی دوره عادت ماهیانه استفاده کرد. به ندرت ممکن است سبب ایجاد نشانگان شوک توکسیک شود.

## جلوگیری از بارداری اورژانسی (جلوگیری از بارداری پس از مقاربت)

منبع: سایت جوان سالم

این روش برای جلوگیری از بارداری پس از برقراری رابطه جنسی بدون داشتن روش پیشگیری و یا نقص غیرقابل پیش بینی در روش مورد استفاده (مانند پاره شدن کاندوم حین مقاربت) مناسب است. اکثراً برای این منظور از قرصهای جلوگیری از بارداری به نحو خاصی استفاده می‌شود. بنابراین بعضی این روش را "قرص روز بعد" نیز می‌نامند. این قرص‌ها که هورمونی هستند در هر زمان در طی ۷۲ ساعت پس از برقراری رابطه جنسی قابل استفاده هستند. بهتر است قبل از استفاده از این روش با پزشک یا ماما مشورت کنید.

علاوه بر قرص، دستگاه درون رحمی (IUD) نیز گاهی به عنوان وسیله پیشگیری از بارداری اورژانسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این وجود این روش کمتر برای زنان جوان توصیه می‌شود.

توجه: پیشگیری اورژانسی همانگونه که از نامش مشخص است تنها در موارد اضطراری (مثلاً پاره شدن اتفاقی کاندوم) کاربرد دارد و نباید به عنوان روش پیشگیری در مقاربت‌های عادی مورد استفاده قرار گیرد. این روش هیچ پیشگیری در مقابل بیماریهای مقاربتی نمی‌دهد و مصرف میزان بالای هورمون که در این روش مورد نیاز است عوارض بسیار ناخوشایندی را به همراه دارد که تنها در شرایط اورژانسی که چاره دیگری وجود ندارد ممکن است قابل پذیرش باشد. در صورتیکه بدون مراجعه به پزشک یا ماما اقدام به استفاده از این روش نموده‌اید، در اسرع وقت جهت مشاوره‌های بعدی و انتخاب روش مناسب پیشگیری از بارداری برای خود و همسران به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

هورمونهای استروژن با دوز بالا (مقدار زیاد) (HD) می‌توانند از حاملگی بعد از برقراری رابطه جنسی پیشگیری کنند. تعداد قرص مورد نیاز بستگی به نوع قرص دارد. اولین دوز باید در طی ۷۲ ساعت پس از رابطه جنسی مصرف شود. دوز بعدی ۱۲ ساعت بعد مصرف می‌شود. هر چه سریعتر از این قرص‌ها استفاده شود، احتمال حاملگی کمتر است. در صورتیکه اولین دوز در طی ۷۲ ساعت اول استفاده شود، خطر حاملگی ۷۵-۸۹٪ کاهش می‌یابد. اما در صورتیکه لقاح اتفاق افتاده باشد دیگر مؤثر نیست.

بعد از مقاربتی که احتمال بارداری وجود دارد، در اولین فرصت ۲ قرص خوراکی HD را باهم همراه با شیر یا آب زیاد مصرف نمایید. ۱۲ ساعت پس از خوردن قرصهای نوبت اول، ۲ قرص HD دیگر با هم مصرف کنید.

اگر فرد در طی ۲ ساعت پس از مصرف قرصها در نوبت اول یا دوم، دچار استفراغ شد، در اولین فرصت باید ۲ قرص HD دیگر مصرف کند. اگر این اتفاق بعد از خوردن قرصها در نوبت اول رخ دهد، قرصهای نوبت دوم کماکان باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ بصورت عضلانی می‌تواند در کاهش تهوع مؤثر باشد. استفراغ اگر بعد از ۲ ساعت از مصرف قرص رخ دهد، اهمیتی ندارد زیرا دارو جذب شده است.

در صورتیکه از قرصهای جلوگیری از بارداری نوع LD (نوع با دوز پایین دارو) استفاده می‌کنید بایستی ۴ قرص ابتدا و ۱۲ ساعت بعد ۴ قرص دیگر باهم خورده شود.

کارآیی این روش چقدر است؟

از هر ۱۰۰ زن استفاده کننده از این روش ۲-۱ نفر حامله می‌شوند. کارآیی این روش به دلیل نحوه استفاده از آن متفاوت از سایر روشها محاسبه می‌شود و نباید با سایر روشها مقایسه گردد. این روش تنها روشی است که بعد از انجام رابطه جنسی برای جلوگیری از بارداری وجود دارد. هر چه که این قرص ها سریعتر مصرف شوند، احتمال حاملگی کمتر است. بنابراین، حتی باید بلافاصله بعد از رابطه جنسی آن را مصرف نمود و هیچگاه نباید تا صبح روز بعد، چنانکه اسم مستعار "قرص روز بعد" ممکن است به غلط پیشنهاد کند، به تأخیر انداخته شود.

این روش نمی‌تواند جلو باردار شدن زنی را که پس از مصرف این قرصها رابطه جنسی بدون داشتن روش مطمئن جلوگیری از بارداری دارد را بگیرد. بنابراین این روش تنها برای زمانی مناسب است که رابطه جنسی بدون داشتن روش پیشگیری مناسب انجام شده است و حال به دنبال روشی برای پیشگیری به صورت اورژانسی هستید. اگر هنوز رابطه جنسی نداشتید و به دنبال راهی برای پیشگیری از حاملگی ناخواسته و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مقاربتی هستید، روش مناسب خود را انتخاب و به درستی و در زمان مناسب از آن استفاده کنید.

از آنجا که جلوگیری از بارداری اورژانس نمی‌تواند همواره از حاملگی پیشگیری کند، بنابراین زنی که در طی ۳ هفته پس از مصرف این قرصها قاعده نمی‌شود باید به پزشک مراجعه نماید تا از نظر احتمال بارداری بررسی شود.

پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مقاربتی

این روش نمی‌تواند از انتقال بیماریهای مقاربتی پیشگیری نماید. برای این منظور تنها استفاده از کاندوم می‌تواند مؤثر باشد. در صورتیکه فردی خود را در خطر ابتلا به این بیماریها می‌داند، می‌بایستی بلافاصله به پزشک مراجعه نماید.

عوارض جانبی احتمالی

دوز بالای مورد استفاده هورمون در این قرصها، بسیاری از زنان را دچار عوارضی مانند تهوع، استفراغ، دردناک شدن پستان و سردرد می‌کند. این عوارض اکثراً محدود هستند و در طی ۲-۱ روز خوب می‌شوند. بعد از مصرف این قرصها، قاعدگی تا مدتی نامنظم می‌گردد.

جلوگیری از بارداری اورژانس برای چه کسانی مناسب است؟

این روش هیچگاه به عنوان روش دائمی پیشگیری از بارداری توصیه نمی‌شود بلکه تنها در شرایط اورژانس کاربرد دارد مانند زمانیکه در حین رابطه جنسی کاندوم پاره شود و یا از آلت بیرون کشیده شود، زمانیکه دیافراگم از محل مناسب خود خارج شود، زمانیکه زنی فراموش کند که قرصهای ضد بارداری را برای ۲ روز متوالی مصرف نماید. همچنین در مواردی که فردی به زور به رابطه جنسی بدون روش پیشگیری مناسب مجبور شود نیز کاربرد دارد. در صورتیکه زنی می‌داند که باردار شده است

نباید از قرص استفاده نماید. در برخی از بیماریها نیز نباید از این روش استفاده کرد که مشورت با پزشک قبل از مصرف کمک کننده است.

چگونه می‌توان این قرص‌ها را تهیه کرد؟

در اکثر موارد پزشکان این قرص‌ها را تجویز می‌کنند. بسیاری از درمانگاهها و مرکز بهداشتی نیز این قرص‌ها را در اختیار قرار می‌دهند. شما می‌بایستی "در اسرع وقت" پس از انجام رابطه جنسی بدون داشتن روش جلوگیری از بارداری مطمئن به پزشک یا این مراکز مراجعه نمایید چرا که هر چه سریعتر از این روش استفاده کنید احتمال بارداری کمتر است.

منبع: سایت جوان سالم

## احتمال حاملگی در دوران پریود!

خیلی‌ها فکر میکنند که اگر فرد در زمان عادت ماهیانه اقدام به رابطه جنسی نماید، احتمال بارداری وجود نخواهد داشت. اما باید گفت که این امکان وجود دارد که وی در دوران خونریزی نیز باردار گردد. تعدادی دلیل برای این مهم وجود دارد که برجسته‌ترین آنها عبارت است از:

دلیل تمام خونریزی‌های مهملی عادت ماهیانه نمی‌باشد. مواقعی وجود دارد که زنان خونریزی کمی رو در زمان تخمک گذاری مشاهده مینمایند. این زمان درست زمانی می‌باشد که فرد برای باردار شدن کاملاً آماده بوده و به اصطلاح کشش رحمی وی بالاست. در زمان تخمک گذاری یک تخم از لوله تخمدان رها شده و بسمت پایین و لوله فالوپ (شپیور رحمی) حرکت میکند. این بسیار طبیعی است که دختری در زمان تخمک گذاری مقداری خون را مشاهده نماید و آن را حمل بر تغییر زمان عادت ماهیانه و یا به اشتباه عادت ماهیانه تلقی نماید

بعضی وقتها تخمک گذاری می‌تواند قبل از اینکه خونریزی پریود در فرد به پایان برسد اتفاق بیافتد و بعضی وقتها نیز میتواند اتفاقش بلافاصله بعد از پایان یافتن عادت ماهیانه نیز می‌باشد. از طرفی اسپرم نیز می‌تواند تا ۳ روز بعد از رها شدن تخمک رو باردار نماید.

بنابراین داشتن رابطه جنسی در هر دو صورت میتواند بارداری ناخواسته رو به‌مراه داشته باشد داشتن سکس بدون استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی، در زمان عادت ماهیانه و حتی در زمان خونریزی همچنان دارای ریسک میباشد. خارج از این مسئله، روابط جنسی در زمانی که فرد دارای شرایطی اینچنینی می‌باشد هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی توصیه نمی‌گردد. در این شرایط حتی ریسک مبتلا شدن به انواع بیماریهای جنسی از قبیل ایدز و یا زگیلهای واژن و انواع دیگر بیماریها کاملاً بالا می‌باشد تنها راه قابل اطمینان و شایع برای جلوگیری از بارداری ناخواسته و بیماریهای واگیردار، در شرایط فعلی استفاده از کاندوم میباشد.

## ترس زنان از اولین رابطه جنسی با همسر خود و پایان باکرگی (شب زفاف)

### شب عروسی

شبی که از سن ۶ سالگی به آن فکر میکنیم ، شبی که تا قبل از آن به آن می اندیشیم و شبی که پس از سپری شدن آن تا پایان عمر از آن یاد خواهیم کرد برای خود برای همسر و فرزندان و ....

شبی که در آن دو نفر هستند که همه مایلند این دونفر را ببینند شما و همسرتان شبی شاد شبی زیبا و البته پر از استرس برای یکی از آنها وشاید هر دوی آنها . اگر قصد دارید این استرس را کاهش دهید بهتر است در این شب فکر رابطه جنسی را از ذهن خود بیرون کنید شما به هدفتان رسیده اید و یک عمر وقت دارید که به این رابطه بپردازید اولین رابطه جنسی مهم ترین رابطه جنسی شما خواهد بود دختران از اولین رابطه می ترسند چرا که در اولین رابطه پرده بکارت آنها از بین خواهد رفت فکر به این قضیه خودش استرس آور است حالا اگر قرار باشد این اعمال شب عروسی انجام شود این استرس از ابتدای روز تا پایان شب ادامه دارد .

### آیا الزاما باید شب عروسی اولین رابطه جنسی هم باشد ؟

پاسخ منفی است هیچ الزامی وجود ندارد خستگی زیاد ، استرس زیاد و از همه مهمتر ترس جنث مونث از برقراری اولین رابطه خود به اندازه کافی لازم است تا از کیفیت این رابطه بکاهد پس پیشنهاد من به شما محدود کردن رابطه خود به یک معاشقه کامل و پر از احساس در این شب است رابطه کامل ( دخول) باید زمانی انجام شود که هر دوطرف بدون استرس و در آرامش کافی باشند . برداشت خانمها و آقایان از پاره شدن پرده بکارت شاید برداشت درستی نباشد اکثریت تصور می کنند که پرده همانند یک لایه گوشت یا یک لایه پوست ضخیم میباشد و پارگی آن همراه با خونریزی شدید و درد و یا سوزش شدید است به همین دلیل ترس واسترس از اولین رابطه جنسی در زوجه شکل میگیرد این ترس تا جایی است که برخی از دختران حتی ازدواج خود را به تاخیر می اندازند . آیا واقعا چنین است ؟ خیر . ضخامت پرده به اندازه پوست روی لب نازک میباشد به همین دلیل هم است که آسیب پذیر است . مقدار خونی هم هنگام پارگی خارج می شود شاید فقط یکی یا دو قطره باشد که در بعضی افراد مقدار آن کمتر است از نظر سوزش و یا درد نه اینکه احساسی وجود ندارد احساس سوزش و درد وجود دارد اما نه به آن حدی که در ذهن افراد شکل گرفته حتی برخی از افراد هیچ احساسی ندارند پس جای نگرانی نیست .

نکات مهم و مختصر بعد از شب عروسی و آغاز زندگی مشترک

شب عروسی هر چقدر هم که زیبا باشد هر چقدر هم که شاد و مفرح باشد زود سپری می شود و پس از این شب یک افت روحی به دو طرف اعمال می شود که البته بیشتر شامل حال جنس مونث می شود چرا ؟ عروس خانم باید تمام وابستگی های خود را از خانواده در یک شب رها کند هر چند که قطع رابطه در کار نیست اما همین که در محیط خانوادگی خود نیست برای او یک افت روحی موقتی شکل خواهد گرفت . حتی اگر هر روز یک بار به خانه پدری خود سر بزند و یا ساعتها پای تلفن با مادر و اعضای خانواده خود صحبت کند این افت روحی همچنان وجود دارد . این امریست طبیعی . و اما در اینجا وظیفه آقای تازه داماد زیادتر می شود در این دوران چند روزه ( حداکثر یک ماهه) بهتر است اجازه ندهید که همسر شما تنها بماند البته برخی از رسمهای ما ایرانیها در این مواقع بسیار زیبا میباشد رسم پاگشا کردن و دعوت کردن تازه عروس و تازه داماد به مهمانی های اقوام بسیار رسم خوبی است که از این افت روحی خارج شوید به جز این مباحث محبت کردن در این دوران ضروری میباشد البته هر

رابطه ای باید دو طرفه باشد . یک مثال : توجه داشته باشید در دوران اولیه زندگی امکان دارد به علت عدم تجربه کافی در طبخ غذا توسط خانم غذا شور بشه شریں بشه بی نمک بشه و یا حتی بسوزه مطمئنا این عمل عمدی صورت نگرفته و خود خانم در درجه اول خیلی ناراحت و نگران می شود به جای آنکه شما همسرتان را سرزنش کنید بهتر است با نوازش و برخوردی محبت آمیز او را به یک رستوران دعوت کنید و البته بعد از خوردن غذای رستوران این جمله را بر زبان بیاورید که شما چقدر مایلید تا دست پخت همسر خود را نوش جان کنید این رفتار شما بسیار نیکو تر و پربار تر از برخورد تند و شدید میباشد.

رسم و رسومات برخی از اقوام ایرانی

برخی از اقوام در شب حجله پشت در اتاق عروس و داماد منتظر می مانند تا عروس از باکرگی دربیاد زمانی که این اتفاق افتاد رقص و پایکوبی اقوام آغاز می شود حالا فرض کنید شما جای آن عروس خانم باشید زمانی که از اتاق خارج می شوید از بچه کوچک گرفته تا سنین بالا به شما نگاه می کنند واقعا این خجالت آور نیست ؟ متاسفانه برخی از آداب و سنن کهن همچنان انجام می شود و البته مردم آن اقوام این رسومات را پسندیده اند و برای آنها امری است عادی و ناچارا لازم الجرا .

سخن آخر

ترس و اضطراب از اولین رابطه جنسی امریست عادی امکان دارد در اولین رابطه با برخوردهای غیر عادی مواجه شوید به خاطر داشته باشید هرزمان که همسر شما از شما خواست تا این رابطه قطع شود اینکار را انجام دهید برقراری رابطه جنسی خشن به هیچ وجه نشانه مردانگی نیست . افسردگی موقتی پس از ازدواج در آغاز زندگی مشترک نیز امری است طبیعی ، صبر و شکیبائی در این دوران اهمیت بالایی دارد سعی کنید همسر خود را تنها نگذارید فراموش نکنید زنان تشنه ابراز احساسات هستند عطش آنها را با محبت با نوازش کردن و ... برطرف کنید اما آنها را سیراب نکنید انرژی خود را برای موقعیتهای مختلف ذخیره سازید سعی کنید همیشه رفتاری زیبا و متفاوت داشته باشید و همه رو به یکباره رو نکنید . مردان نیز در این دوران انتظارات زیادی دارند آنها را درک کنید عطش جنسی آنها را برطرف سازید . بهانه گیریهای بچه گانه را کنار بگذارید . در آخر سعی کنید خاطرات خوبی را از دوران اولیه زندگی برای خود بسازید .

## شب عروسی و حجله عروس..

یکی از رسومی که در ایران همچنان رایج است مربوط به شب ازدواج و حجله عروس میباشد. این رسم بدلیل تمدن کهن ایران و همینطور مسائل ناموسی به فرهنگ ما وارد شده تا حدی که نمی توان تاریخ ورود آن را حدس زد. در قرون وسطی که دیگه شورش را در آورده بودند و مرد و زن باید در حضور خویشاوندان علنی رابطه برقرار می کردند!!! در اون جو زنها دچار یک سرخوردگی اجتماعی شدید شده و مردها هم به عنوان کسی که هنوز بچه است معروف میشدند! در گذشته نزدیکتر باز اوضاع بهتر شد ولی فکر میکنین چقدر؟ وقتی دوشیزه دوطریش اسپانیایی را برای لویی سیزدهم عقد کردند تا صبح چهل نفر از مستخدمین دور اتاق رژه میرفتند و منتظر بودند ببینند کار به کجا میکشد!.. هر ۱۰ دقیقه یکبار هم یکی در اتاق رو باز میکرد و میپرسید : دوشیزه خانم عروس شدند؟؟.. زهر مار..... لویی سیزده بعد از آن دیگر هرمرته که با زنش در اتاقی بود منتظر بود که کسی داخل شود!!!



در حال حاضر در ایران هم این رسوم حاکم است ولی دیگر نه با این شدت..هزاران حرف و حدیث گفته میشود که دلیل آن هم اینست که هر خانواده رسوم خاص خود را دارد..یک گروه زن و مرد را همان شب اول در اتاقی میچپانند و میگویند: د یالا...!!! گروهی دیگر خاله ای ، عمه ای ، کسی را اجیر میکنند تا پشت در سرک بکشد و صدای جیغ بشنود...!!!ولی در حال حاضر و در خانواده های متمدن تر که تعداد آنها هم خوشبختانه کم نیست عروس و داماد را به حال خود رها میکنند و به آنها فرصت میدهند تا بعد از اتمام ، دستمال معروف سفید آغشته به خون بکارت را به بزرگان فامیل نشان دهند...!!!ولی تمام اینها بستگی به عرف اجتماعی و خانوادگی دارد و کاملاً متفاوت است. نکاتی را در این زمینه باید حتماً گوشزد کرد که آنها را بترتیب و کوتاه فهرست کرده ام ...توروخدا دیگه در این زمینه ایمیل نزنید.

۱-آقایان عزیز... ماه عسل یکی از بهترین راههای فرار از این مخصه است.اگر می توانید بلافاصله همان شب دست

عروس را گرفته و سوار ماشین بشید و خود را به مکان امنی برسانید!!!

۲-آقایان گرامی..در شب یا روزهای نخستین ازدواج شما هزاران مشغله فکری دارید و باید بدانید که اولین رابطه شما کاملاً مهم و حیاتی می باشد.پس لازم نیست که حتماً گیر بدید که شب اول باید کار تموم بشه..فراموش نکنید اسمش رابطه جنسی میباشد ولی ۸۰٪ روحی است

۳-زنان در این لحظات در وضعیت بدی قرار دارند...آنها را درک کنید.خیلی طبیعی است که شما رو پس بزنند و حاضر به همخوابی با شما نشوند!!این یک امر طبیعیست.فرتی احساس بدبخت شدن بهتون دست نده..بذارید به آرامش برسه.اجبار نکنید.زور نگیرد.درک کنید.شاید حتی این وضعیت ۱۰ روز طول بکشه هر مقدار که زمان لازم بود بپردازید.سعی کنید به هیچ عنوان همسرتان را وادار نکنید.او خودش از اینکه جلوی شما را میگیرد فوق العاده ناراحت است پس فشار روحی مضاعف وارد نکنید.

۴-آدم باشید!!قرار نیست شیرجه بزنید!!با آرامی مشغول شوید.واقعیت این است که زنان از این لحظه وحشت دارند.گوریل بازی در نیارین خواهشاً...سعی کنید همسرتان به آرامش رسیده باشد..معمولاً با کمی درد و خونریزی همراه است ولی گاهی یک یا هیچکدام از این ۲ فاکتور را هم ندارد!!اصلاً غیر طبیعی نیست.. دو دستی تو سرتون نزنید اگه خون ندیدید.زنان در چندین مرتبه ابتدایی و حتی تا مدتی ممکن است از جهاز جنسی خود ارضا نشوند.باید سعی کنید که این فقدان را حتماً با نوازش و صمیمیت جبران کنید.اصلاً نترسید چون اعصاب زن در آن لحظات کاملاً به هم ریخته میباشد.آنها به زمان نیاز دارند.

۵-فشار وارد نکنید.مجراهای وی در ابتدا کارایی دارند ولی اصلاً آماده نیستند.سعی کنید فشار جسمی به وی وارد نیارین.وزن خود را به او تحمیل نکنید.سعی کنید حتماً پاها را باز نگه دارید.از مایعات چرب کننده برای چرب کردن جهاز جنسی خود و همسرتون استفاده کنید.یک مرتبه این کار را نکنید.ممکن است احساس ضعف به همسرتان دست بدهد ، اشکال از خونبست که از وی خارج میشود.دو دستی تو سرتون نزنید!!

۶-بهتر است سری اول یک یا چند بار همسرتان را از طریق oral sex به اورگاسم برسانید و بعد شروع به defloration بکنید.بهتر است یک بالش کوچک زیر باسن وی قرار داده تا جهاز جنسی وی در حالت بهتری قرار گیرد.نکته آخر اینکه زمانی را که او مایل به انجام است انتخاب کنید و نترسید.

## آن سوی زفاف

پاره شدن پرده بکارت ، در حقیقت نمود خارجی جریان‌ی بسیار پیچیده است که باید آن را آغاز "زنانگی" و پایان "دوشیزگی" شمرد.

تازه عروس بنا به طبیعت ، از نخستین اکراه و هراس دارد و علت آن معمولا درد جسمانی نیست که اگر همراه با آرامش و خودداری و صبوری مرد باشد خیلی جزئی است. غالبا خود دختر هم نمی داند علت این هراس و اکراه در کجاست ؟ در واقع تازه عروس در این مرحله دچار نوعی " شرم " نیز هست . همه این علت ها را باید در جای دیگری جستجو کرد.

در حقیقت چون زن در این مرحله که وارد حیات زناشویی می گردد دگرگونی مهمی در برابر خود می بیند و به زندگی آینده و مسوولیت ها و خطرهای آن می اندیشد و از آن واهمه دارد. همه این واهمه ها ، چه زن از آن آگاه باشد و چه نباشد ، قابل ملاحظه و شایسته توجه است. این وظیفه شوهر است که وجود این هراس فطری زن را دریابد و همواره آن را به یاد داشته باشد. بهترین فرصت برای جلب اطمینان زن همین دوره کوتاه است.

معروف است که زفاف را نباید با جبر آغاز کرد ، ما می گوییم در کار پاره شدن پرده دوشیزگی نه تنها جبر نباید در کار باشد بلکه این عمل باید دنباله و نتیجه نوازشی صبورانه و معاشقه ای جانانه باشد و شوهر باید عروس را به تدریج متمایل و راغب به عمل نماید نه آن که با شتابکاری و به کار بردن زور ، تنها حس شهوت خویش را فرو نشاند. در این صورت تنها جسم زن را تصرف کرده و از تصرف روح او ناتوان مانده است. بنابراین شوهر در شب زفاف باید تمام تمهیدات لازم را به کار گیرد و در نهایت ملایمت و ظرافت عمل کند و بداند که کوچکترین اشتباه ، چندان او را خسته و دل آزرده می کند که به آسانی التیام پذیر نخواهد بود و گاه تا پایان زندگی زناشویی آثار آن بر جای می ماند.

از نظر روانشناسی این دردهای روحی منجر به پیدایش هزاران نوع اختلالات فکری ، غم و اندوه مزمن می گردد که درمان آن بسیار مشکل خواهد بود زیرا اغلب منشا و علت اصلی آن ناشناخته می ماند.

در واقع علت سرد مزاجی بسیاری از زنانی که لذت جنسی نمی برند آن است که در شب زفاف ناگواری دیده و رنج و تب روحی کشیده اند و این تالمات در ضمیر پنهان آنها مانده و اختلالات جسمی و روانی بعدی را با خود آورده است.

بسیاری از امراض دیگر چون پریشان خیالی و بیماریهای عصبی غالبا در اثر همین رویدادهای به ظاهر کوچک شب زفاف ایجاد می شود و گاهی این عوارض روحی به قدری پیچیده و شدید می شود که روان پزشک باید مدتها وقت صرف کند تا پس از جلب اعتماد و اطمینان بیمار ، شاید موفق به کشف ریشه اصلی اختلال گردد. این است که باز تکرار می کنیم در نوازش و مهربانی و رعایت حال تازه عروس به ویژه در شب زفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد.

هیچ دختری فطرتاً مرد را مختار نخواهد دانست تا هر چه می خواهد بکند و اگر حجب و حیای عروس یا هر علت ناشناخته دیگر مانع از آن است که به میل تسلیم شود بهتر است یک شب یا حتی شبهای متعدد، زفاف را به عقب انداخت تا عروس به تماس جسمانی خو بگیرد و با آرامش خاطر مشتاق و راغب به ارتباط جنسی شود.

عمر انسان آن قدر کوتاه نیست که چنین شتابکاری لازم باشد و به خصوص در این دوره، صبر و متانت و حوصله به پیروزی و کامروایی خواهد انجامید.

در اینجا باید یادآور شویم اگر داماد به دلیل ضعف نفس و سستی در رفتار، بخواهد به هر نحو عمل را انجام دهد به نتیجه نمی رسد و لازم است اصرار در این باره خیلی ملایم و صبورانه باشد.

اصولاً زن وقتی هم حاضر و راغب به تسلیم است طبیعتاً می خواهد بر او ظفر یابند ولی بین فتح عاشقانه و استیلائی وحشیانه تفاوت بسیار است و مرد باید با فراست دریابد که هنگام دخول فرا رسیده است.

به طور کلی در هفته های اول ازدواج برای نزدیکی نباید پافشاری کرد جز آن که عروس خود ابراز تمایل کند. شوهر اگر عیبی در بدن زن مشاهده کرد، هرگز نباید آن را آشکار کند یا اظهار تعجب کند مبادا زن اندوهگین شود و آن را مایه حقارت پندارد.

## آمیزش جنسی در دوران بارداری

آیا می توانیم در طول بارداری آمیزش داشته باشیم؟

البته که بله! معمولاً در یک بارداری عادی مقاربت برای زن باردار سالم و همسرش ایرادی ندارد. برخی پزشکان آمیزش جنسی را در هفته آخر بارداری ممنوع می کنند، ولی همه پزشکان با این نظر موافق نیستند در این مورد می توانید نظر پزشک خود را جویا شوید.

فعالیت جنسی مکرر نباید در یک بارداری سالم، مشکلی ایجاد کند. معمولاً زوجین می توانند فعالیت جنسی قبلی خود را ادامه دهند. البته اگر در معرض زایمان زودرس باشید یا یکی از مشکلات بارداری مانند کوتاهی یا اتساع دهانه رحم، نشت مایع آمنیوتیک، جفت سرراهی یا خونریزی داشته باشید و یا اینکه سابقه سقط ناشی از زایمان زودرس را داشته باشید احتمالاً پزشک معالج شما را از انجام نزدیکی منع خواهد کرد.

آیا آمیزش جنسی در دوران بارداری به جنین آسیب می رساند؟

بسیاری از مردان می‌خواهند بدانند که آیا فعالیت جنسی به جنین صدمه می‌رساند یا خیر. آمیزش جنسی و انزال، هیچ یک در بارداری کم‌خطر ایرادی ندارد. جنین در محفظه عضلانی رحم قرار دارد و از جنین بوسیله مایع آمنیوتیک و کیسه آمنیوتیک به خوبی محافظت می‌شود. یک پوشش مخاطی ضخیم دهانه رحم را می‌پوشاند و مانع از انتقال عفونت نیز می‌شود. ممکن است چندی بعد از اوج لذت جنسی جنین شما تکان بخورد! در این مورد نیز نگران نباشید چون این افزایش تحرک بدلیل افزایش جریان خون ناشی از افزایش ضربان قلب شماست نه بخاطر اینکه جنین احساس درد می‌کند یا از آنچه روی داده چیزی فهمیده است.

با این حال اگر هنوز نگرانید و پرسشی در این باره دارید، در یکی از جلسات مراقبت بارداری که هر دو حضور دارید آنرا مطرح کنید.

آیا میل جنسی در دوران بارداری تغییر می‌کند؟

عموما تمایل جنسی زنان باردار از یکی از دو الگوی زیر پیروی می‌کند:

کاهش میل جنسی در سه ماهه اول و سوم بارداری و افزایش آن در سه ماهه دوم

کاهش تدریجی میل جنسی با پیشرفت بارداری

طی سه ماهه اول ممکن است دچار تهوع و ضعف باشید. طی سه ماهه سوم ممکن است افزایش وزن، بزرگ شدن شکم و حساسیت سینه‌ها و سایر مشکلات باعث شوند کمتر میل به تماس جنسی داشته باشید. این حالت طبیعی است. در مورد حس خود با همسرتان صحبت کنید و سعی کنید راهی بیابید که برای هر دوی شما رضایت بخش باشد. بارداری در بعضی زنان باعث افزایش میل جنسی می‌شود. فارغ شدن از نگرانی در مورد احتمال بارداری به برخی از زنان احساس رهایی می‌بخشد. در برخی موارد، یک زن در دوران بارداری است که برای اولین بار به اوج لذت جنسی می‌رسد و یا چند بار اوج لذت را تجربه می‌کند. این موضوع به دلیل افزایش فعالیت هومورنی و بیشتر شدن گردش خون لگن است. برخی زنان فکر می‌کنند که بدلیل افزایش اندازه و تغییرات جسمانی ناشی از بارداری، جذابیت خود را از دست داده‌اند. ممکن است بعد از مقاربت احساس گرفتگی در شکم یا حساس شدن ناراحت کننده در سینه‌ها داشته باشند. در مورد این احساسات خود با همسرتان صحبت کنید، درک متقابل و محبت می‌تواند به هر دوی شما کمک کند.

آیا بارداری می‌تواند موجب تغییر در میل جنسی همسر شود؟

بله! بعضی از مردان خانم باردار خود را جذابتر از هر وقت دیگر می‌بینند و گروهی دیگر از شدت نگرانی برای سلامت مادر و جنین تمایلات جنسی خود را سرکوب کرده یا اصلا آنها احساس نمی‌کنند. در هر صورت صحبت کردن می‌تواند باعث شود تا تغییر در رفتارها برای طرف مقابل قابل درک شود.

چه وضعیتهایی برای یک زوج باردار مناسب و راحت تر است؟

ممکن است با پیشرفت بارداری متوجه شوید که انتخاب وضعیت های جدید برای آمیزش جنسی ضروری است. ممکن است شکم شما باعث شود انتخاب برخی وضعیت ها برای شما ناراحت کننده باشد. به علاوه، توصیه می کنیم که حدود ۱۶ هفتهگی به پشت نخواستید چرا که وزن رحم بر روی عروق اصلی لگن ممکن است گردش خون این ناحیه را مختل کند. بهتر است برای آمیزش جنسی یا به پهلو خود بخوابید و یا رو قرار گیرید .

چه زمانی باید از آمیزش جنسی اجتناب کرد؟

برخی وضعیت ها باید شما را نسبت به عدم انجام آمیزش آگاه سازد. اگر سابقه زایمان پیش از موعد دارید. ممکن است پزشک شما را آمیزش جنسی و یا رسیدن به اوج لذت جنسی باز دارد. اوج لذت جنسی باعث انقباض های خفیف رحمی می شود. مواد شیمیایی موجود در ترشحات جنسی مرد ( منی ) نیز می توانند باعث تحریک انقباضات رحمی شوند. بنابراین شاید بهتر باشد که همسر یک زن باردار از تخلیه ترشحات جنسی خود داخل واژن اجتناب کند. اگر سابقه سقط خود به خودی داشته باشید ممکن است پزشک شما را از رابطه جنسی و رسیدن به اوج لذت بر حذر دارد. با این حال هیچ رابطه ای بین آمیزش جنسی و سقط خود به خودی پیدا نشده است. در صورت وجود موارد زیر از فعالیت جنسی پرهیز کنید: جفت سه راهی یا پایین واقع شدن جفت در رحم، نارسایی دهانه رحم، آغاز پیش از موعد دردهای زایمانی، پاره شدن کیسه آب، درد به هنگام آمیزش جنسی، خونریزی بدون علت از واژن و یا ترشح از آن، وجود ضایعه بهبود نیافته هرپسی در همسر و یا آغاز زایمان.

## نقش مردان در زندگی زناشویی

اولا نکته ای در ابتدا لازم میدانم عرض کنم برخی از افراد تصورشان از لغت زندگی زناشویی فقط رابطه جنسی میباشد اما زندگی زناشویی به مجموعه رفتارهای دو زوج در طول زندگی میگویند مثل خوبی بدی منظم بودن احساسا تی بودن بد اخلاق یا خوش اخلاق بودن و... حالا که اون افراد معنی زندگی زناشویی را متوجه شدن در اینجا میخوام برخی از رفتارهایی را که خانمها دوست دارند همسرشان انجام دهند را باز گو میکنم:

۱- خانمها از اینکه همسرشان در مورد نوع لباس پوشیدن و نوع آرایش کردن پیشنهاد بدهند یا انتقاد بکنند خیلی خوشحال میشوند چرا که می فهمند برای شوهرشان اهمیت دارند البته این رو عرض کنم منظور از انتقاد گیرههای عهد قجر نیست و تو ذوق طرف زدن هم نیست .

۲- همیشه با ملایمت با اون صحبت کنید زمانی که حرف میزند به چشمانش نگاه کنید

۳- زنان از اینکه توسط همسرشان نوازش شوند لذت میبرند بهتر است آنها در آغوش بگیرید با موهای آنها بازی کنید با بوسه ای داغ بر روی پیشانی صورت آنها از نعمت احساس آرامش کردن بهره مند سازید

۴- بعضی وقتها بهتره از سرکار که به منزل تشریف میاورید دست خالی نیمنده و حتی با یه شاخه گل کوچک هم که شده او را غافلگیر کنید حتما احتیاجی نیست که برای غافلگیر شدن از سرویس طلا یا ... استفاده کنید چرا که زن شما از توانایی مالی شما با خبر است

۵- بهتر است قبل از برقراری رابطه جنسی او را مطلع کنید چرا که امکان دارد در شرایطی نباشند که تمایل به برقراری رابطه داشته باشند در این صورت با بد اخلاقی با هاش رفتار نکنید و این رابطه را به زمان دیگری موکول کنید

۶- آقایان باید چند تاریخ را حتما یادداشت کنند و به خاطر بسپارند تاریخ ازدواج، تاریخ تولد همسر و ولنتاین هم امروزه اضافه شده (از معایب زندگی در قرن ۲۰) بهتر است برای این سه تاریخ پس اندازی داشته باشید

۷- گردش و تفریح از کارهای واجب در طول زندگی میباشد همانطور که کسب درآمد وظیفه شما میباشد به همان مقدار درست و بجا خرج کردن هم واجب میباشد

۸- زنان عادت دارند یک حرف را چند بار تکرار کنند بهتر است با این قضیه کنار بیایید چون راه درمان ندارد

۹- دز هنگامی که در دوران قاعدگی (Period) هستید در رفتارهای آنها تغییراتی صورت میگیرد که موقتی هستند کم حوصلگی زود عصبانی شدن احتیاج به هم صحبت و در برخی احتیاج به رابطه جنسی در این دوران وجود دارد

۱۰- پوشیدن لباسهای شیک و تزو تمیز استفاده از عطرها خوشبو کفش همیشه واکس زده انداختن جواربهای سوراخ موهای مرتب صورت صاف روی خندان روابط عمومی بالا نکاتی هستند که حتما شما میدانید و انجام میدید اینطور نیست...؟

۱۱- بهتر است در جمع همسران را با اسم صدا نزنید و بجای استفاده از واژه تو از واژه شما استفاده کنید احترام گذاشتن را فراموش نکنید

۱۲- رابطه خود با رفقای مجرد خود را اگرچه صمیمی هم که باشند در حد تماس تلفنی و ملاقات یک جلسه در ماه ادامه دهید اگر قصد دعوت کردن دوست مجرد خود را به منزل دارید قبلش با همسران هماهنگی کنید بهتر است دوستان مجرد و متاهل خود را در یک جلسه دعوت کنید تا دوست مجرد شما تشویق به ازدواج کردن بشود هرگز خونه دوست مجرد نروید.

۱۳- لج و لجبازی زندگی را به آتش میکشد بهتر است شما همسران را شرمنده کنید پیش از اینکه اون اینکار را انجام دهد

## تناسب

### تناسب جسمی

در مورد تناسب جسمی همین که طرفین ظاهر همدیگر را پسندند در مورد مسایل جنسی ابداء مشکلی نخواهند یافت. اساسا هر نوع احلیل و واژنی می توانند به راحتی و بدون درد سر با تکنیک صحیح با هم آمیخته شوند. خانومای عزیزی که از آلت مردانه وحشت دارند توجه نمایند که اولاً از مهبل آنان بچه خارج میشود!! و صد البته یک بچه حداقل ۲-۳ کیلویی بسیار حجیم تر از یک آلت نهایت ۲۰ سانتی و با قطر ۳-۵ سانتی ست! از طرفی همین خاصیت ارتجاعی عضلات مهبل است که باعث میشود که مهبل سایز خود را برای هر نوع پنیسی منطبق کند. فقط باید از عجله و اعمال زور قبل از مقاربت توسط مرد به شدت ممانعت نمود. بسیاری از مردان ایرانی برای این که خود را بسیار مرد!! جلوه دهند همان شب اول مانند قهرمانهای فیلمهای سوپر! آنچنان با شدت با همسر خود برخورد می کنند در حین رابطه جنسی که...!! و این خود باعث ترس از مقاربتهای بعدی- ممانعت از دخول به شکل غیر ارادی (واژنیسم) و در نهایت **به سردی جنسی و خیانت و جدایی منجر خواهد شد.** فلذا به اعتقاد حقیر باید مقاربت در شب اول ازدواج ممنوع گردد و بعدها سر حوصله و بدون عجله و خستگی با نرمی و ظرافت دخول اولیه را انجام داد نکته دیگر این که بر خلاف تصور عموم افراد درشت هیكل الزاما آلت کلفت تری ندارند و اتفاقا بنا به تجربیات بنده افراد لاغر تر دارای احلیل بلند تر و کلفت تری بوده اند! ایمیلهای بسیاری از آقایان و خانومهای عزیز برای همسرانشان دارم که از کوچکی آلت شاکمی هستند و طالب بزرگ کردن هستند. در مورد این تفکر هم باید بگویم که **اصولا دخول تنها چیزی حدود ۱۰-۲۰ درصد به زن لذت میدهد** و نقاط حساس بدن وی بسیارند که توجه به آن نقاط و نوازش آن برای هر زنی لذت بخش است! البته در موارد حاد مثلا ۵ سانتیمتر در حال نعوظ باید به دکتر مربوطه (اورولوژیست) مراجعه کرد و با عنایت به سن بیمار روش درمان مناسب را برای وی تجویز کرد.

بسیاری خانومها را دیده ام که به خاطر سایز زیاد آلت آقایان از رابطه جنسی وحشت دارند که این ممکن است در زمان ازدواج به واژنیسم یا دیس پارونی تبدیل گردد. بنابراین در کل بهترین راه حل این معضل زدودن این افکار خرافی از ذهن است و **مطمئن باشید بنا به حکمت خداوندی هر نوع احیلی و مهبل می تواند به راحتی در هم بیامیزند و لذت بخش باشند!** اینم اضافه کنم البته گرچه تا حدودی از میل جنسی مردان می توان از حرکات آنها قبل از ازدواج چیزهایی فهمید اما بدون مقاربت نمی توان از مشکلاتی چون ناتوانی جنسی و انزال زودرس و... پرده برداشت. به علاوه تحت تاثیر برخی هیجانها و استرسها ممکن است بار اول نزدیکی ناتوانی جنسی و یا انزال زودرس رخ دهد. بنابراین قضاوت بعد از حداقل ۳ بار رابطه عادلانه خواهد بود.

**اختلاف سن برای آقایان هر چه بیشتر باشد از نظر رابطه جنسی بهتر است ولی ممکن است از نظر روانی با هم مشکل یابند.** مثلا مردی ۳۵ ساله با دختری ۲۳ ساله قطعا تفاوتهایی از نظر حوصله گردش رفتن و... دارند که ممکن است مشکل ساز شود. که البته برخی ۲۰ ساله ها ممکن است افسرده باشند و برخی ۴۵ ساله ها از یک جوان ۲۲ ساله شنگولتر!! ولی از نظر جنسی چون زنان زود تر از تب و تاب میفتند که یایسگی اوج آن است اما مردان...! تا سن ۸۰ سالگی!! در روابط جنسی همچنان می تازند!!!! **البته ناتوانی جنسی در سنین بالا برای مردان بسیار شایع میشود.** وقتی دختر ۲۳ ساله ای را با دوست پسر میبینم و

پس از مدتی می گوید عذاب وجدان دارد در حالی که وی شوهر و حتی بچه ۲ ساله دارد!! وقتی از او علت این کارش را جویا شدم که چگونه با وجود شوهر در پی دوستی بر آمده چنین جواب داد: شوهر من ۱۰ سال از من بزرگتر است و در بازار تهران برای خود صاحب منصب است. به همین دلیل از ۸ صبح تا ۱۰ شب دنبال کاسبی ست و وقتی شب هنگام خسته به خانه میرسد شام خورده و ناهیتا یک مقاربت از روی عجله و بیحالی صرفا برای ارضا شدن! و بعدش هم پشتشو به من می کنه و میخواهه... من هم جوونم دلم میخواهه سینما برم تفریح کنم پارک و کوه و شمال و... خلاصه جوونی کنم. اما اکنون خود را به سان شی ای می پندارم که در خدمت موجودی استخدام شده ام و خود هیچ سهمی ندارم! فلذا آقایان هم به ویژه در شهرهای بزرگی مثل تهران باید بدین نکته متوجه باشند که از تفریح و رابطه جنسی ارضا کننده **با همسر خود** به خاطر مشغله زیاد فکری غافل نشوند که پایه خیانت و جدایی خواهد بود

## ویاگرا (دارویی برای نعوظ آلت مردانه)

ابتدا چند اصطلاح:

Erect: نعوظ یا راست شدن، به اصطلاح عامیانه شق کردن آلت تناسلی مردانه

Impotence: ضعف و سستی آلت مردانه

Virile: دارای نیروی مردانه

Sildenafil citrate که به نام ویاگرا شناخته شده و فروخته می شود دارویی است که برای نقص erect شدن آلت تناسلی مردان (impotence) استفاده می شود. همچنین تحقیقات جدید نشان می دهد که به دلیل افزایش خورسانی به آلت تناسلی زن می تواند باعث رضایت بیشتر زن از رابطه جنسی خود شود. نام ویاگرا ممکن است از زبان سانسکریت vy?ghra گرفته شده باشد که به معنی ببر است. همچنین تلفظ آن یادآور Vigor و Virile است.

به ترکیب ویاگرا و اکستازی، سکستازی (Sextasy) گویند و در زبان غیررسمی به آن ویتامین V هم می گویند. این دارو توسط شرکت دارویی Pfizer ساخته شده است. قرصهای آن آبی رنگ هستند که در یک طرف آن نام Pfizer و در طرف دیگر آن xx(xx VGR به معنی دوز قرص است که ۲۵ یا ۵۰ یا ۱۰۰ میلی گرم است) وجود دارد. حق ساخت انحصاری ویاگرا توسط این شرکت تا سال ۲۰۱۳-۲۰۱۱ اعتبار دارد.

ویاگرا برای اولین بار برای درمان آنژین صدری (بیماری قلبی) مورد استفاده قرار گرفت که طی آن افزایش erect شدن آلت تناسلی مردان مشاهده شد که از آن به بعد از ۲۷ مارس ۱۹۹۸ به عنوان اولین داروی impotence در آمریکا استفاده شد. مصرف این قرص بدون تحریک جنسی معمولا هیچ اثری ندارد و برای اثر آن حتما باید تحریکات جنسی وجود داشته باشد. این قرص به راحتی و به سرعت از دستگاه گوارش جذب می شود. ویاگرا توسط آنزیمهای کبدی متابولیزه می شود و کبد و کلیه در دفع آن نقش دارند. اگر به همراه یک رژیم غذایی پر جرب استفاده شود باعث کاهش جذب و سرعت اثر و غلظت آن در خون می شود.



در بعضی موارد استفاده از ویاگرا منع شده است:

استفاده از ترکیبات نیتروژنی مثل nitroprusside, amyl nitrite glyceryl trinitrate, sodium nitroprusside، نارسایی های کبدی شدید، نارسایی کلیه، فشارخون پایین، سکنه مغزی یا قلبی و یا مشکلات ارثی شبکیه چشم.

عوارض جدی ویاگرا هم بدین قرارند:

آلت تناسلی با erect دائمی و دردناک، کاهش فشارخون، سکنه قلبی و مغزی، مرگ ناگهانی و نا منظم شدن ضربان قلب.

عوارض معمولی ویاگرا عبارتند از:

عطسه، سردرد، ترس از نور، احساس نبض و دیدن اشیا به رنگ آبی. داروئهایی مثل Cialis و Levitra هم مانند ویاگرا عمل می کنند. دوز دارو توسط پزشک مشخص می شود اما ۳۰ دقیقه تا ۴ ساعت قبل از ارتباط جنسی باید مصرف شود. هرچند این دارو بدون نسخه پزشک نباید استفاده شود اما در تلویزیونهای خارجی (خصوصا آمریکا) و بسیاری از سایتهای اینترنتی تبلیغ شده و حتی فروش اینترنتی هم دارد به طوریکه در فاصله بین سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۱ نزدیک به ۱ میلیارد دلار فروش داشته است

## کاهش میل جنسی در اثر حساسیت فصلی

دکتر سیدمحمدابوترابی

اگر بشنوید که آنتی هیستامین ناقابل می تواند میل جنسی را زیاد کند، حتما تعجب می کنید، ولی مسلما کسی در هنگام ارتباط جنسی دوست ندارد با آبریزش بینی و اشک ریزش و یا عطسه و سرفه مواجه شود. شاید به همین دلیل وقتی کسی سرما می خورد خیلی رغبتی برای نزدیکی ندارد ولی بیچاره آنهایی که دائما آب بینی شان آویزان است و عطسه و سرفه امانشان را بریده است. این افراد کسانی نیستند جز مبتلایان به رینیت آلرژیک درمان نشده. به همین دلیل دانشمندان ترکیه ای برای افزایش میل جنسی این افراد به آنها آنتی هیستامین را توصیه می کنند.

درد سرفصلی

تحقیقات دانشمندان دانشگاه مانیسای ترکیه نشان می دهد، علائم بیماری حساسیت فصلی یا رینیت آلرژیک می توانند روی لذت بردن از ارتباط جنسی اثر بگذارند و باعث دلزدگی از آن شوند. پیش از این ثابت شده بود که حساسیت های فصلی باعث کاهش کارایی شغلی، تحصیلی و حتی اجتماعی می شود ولی این اولین بار است که تحقیقات حاکی از آن است که این بیماری و علائم آن باعث کاهش عملکرد جنسی و لذت بردن از آن می شود. محققان ترکیه ای در بیمارستان دانشگاهی سلال بایار با بررسی ۷۲ زن و ۶۱ مرد مبتلا به حساسیت فصلی و مقایسه عملکرد جنسی آنها با ۰۲ زن و ۰۲ مرد سالم دریافتند که حساسیت های فصلی درمان نشده در زنان، میل جنسی و توانایی رسیدن به ارگاسم را کاهش داده و رضایت از نزدیکی آنها را کم می کند، همچنین در مردان باعث اختلال در نعوذ شده و میل جنسی و رضایت از ارتباط با جنس مخالف را کاهش می دهد. محققان همچنین این بیماران را به مدت ۰۳ روز تحت درمان با آنتی هیستامین قرار دادند و سپس مجددا فعالیت جنسی آنها را بررسی کردند. نتایج این مرحله از تحقیق نشان داد بعد از آنکه علائم حساسیت فصلی این بیماران از بین می رود، عملکرد جنسی آنها بهتر شده و

تفاوتی با افراد عادی ندارند.

### کاهش میل جنسی

باینکه میل جنسی یکی از غرایز طبیعی است که باید همه از آن برخوردار باشند، اما به دلایل مختلف، این میل در ۰۵ درصد زنان و ۵ درصد مردان کم است. میل جنسی ممکن است از ابتدا کم باشد که در این صورت میل جنسی کم اولیه نامیده می‌شود و معمولاً به دلایل القاء مطالب منفی در مورد مسائل جنسی یا مشکل غدد جنسی ایجاد شود. اما میل جنسی ممکن است در ابتدا خوب و طبیعی باشد ولی پس از مدتی کاهش یافته و کم شود که در این صورت به آن میل جنسی کم ثانویه می‌گویند. این نوع از میل جنسی کم معمولاً در اثر رابطه نامطلوب زن و شوهر یا افسردگی ایجاد شود. البته پیش از این ثابت شده بود که بیماری‌های جسمی خاصی مثل صرع و سکته قلبی هم می‌توانند باعث کاهش میل جنسی شوند ولی این اولین بار است که ثابت می‌شود، بیماری مثل رینیت آلرژیک و حساسیت فصلی می‌تواند باعث کاهش میل جنسی شود. البته در مورد سکته قلبی گفته می‌شود که علت اصلی کاهش میل جنسی، ترس از بروز حمله بیماری در حین رابطه جنسی است. چرا که در اثر فعالیت بدنی زیادی که هنگام نزدیکی وجود دارد، نیاز به اکسیژن قلب افزایش می‌یابد و آنهایی که بیماری قلبی دارند، در اثر این دچار حمله قلبی می‌شوند و حتی ممکن است، سکته کنند. ولی در مورد رینیت آلرژیک ترس از حمله خاصی در کار نیست و تصور می‌شود که آبریزش بینی و عطسه‌ها و سرفه‌های مکرر خسته کننده، باعث دلزدگی می‌شود و رابطه‌ای را که توصیه می‌شود در کمال پاکیزگی انجام گیرد، با مشکل مواجه می‌کند. مسلماً پیدا کردن علت کاهش میل جنسی، می‌تواند اولین گام در جهت درمان آن باشد و درمان علت زمینه‌ای کاهش میل جنسی در اغلب موارد باعث بهبود میل جنسی می‌شود. بر همین اساس، درمان علائم رینیت آلرژیک می‌تواند باعث بهبودی عوارض ناشی از آن من جمله میل جنسی کم شود، به همین دلیل یک آنتی‌هیستامین ساده و گاهی آنتی‌هیستامین‌های جدیدتر و پیشرفته‌تر مثل دسلوراتادین می‌توانند باعث افزایش میل جنسی شوند

## پوست خود را چگونه مرطوب نگه داریم (نکات بهداشتی)

برگرفته از کتاب: بهداشت و زیبایی صورت به لطافت گل

طراوت و شادابی پوست عمدتاً به علت رطوبت آن است. اگر رطوبت پوست در اثر خشکی و گرمای محیط و یا جریان خون پوست در اثر سرما یا کهولت سن کاهش یابد، پوست دچار چروکیدگی میشود و طراوت خود را از دست میدهد. یکی از مواقعی که باید مراقب خشک شدن پوست شد، هنگام خروج از حمام است. مواقع دیگر عبارتند از فصول گرم سال، پس از شستن صورت و سنین پیری. کسانی که پوست خشک دارند بیش از سایرین باید مراقب باشند. باید بدانید که برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتب صورت خود را بشویید، بلکه برعکس، این کار باعث پاک شدن لایه چربی محافظ پوست و خشونت آن میشود. برای مرطوب نگهداشتن پوست باید از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید. کرم‌های مرطوب کننده موجود در داروخانه‌ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. طرز استفاده از مرطوب کننده‌ها به این صورت است که پس از خروج از حمام با شستشوی صورت و خشک کردن آن، کرم را به صورت نقطه نقطه بر روی نواحی مختلف پوست پیشانی، گونه، بینی و چانه بمالید و سپس آن را با ضربات آهسته نوک انگشت بر روی تمام پوست صورت و گردن خود

پهن کنید. بهتر است هر روز صبح پس از شستن صورت خود با آب و صابون، کرم مرطوب کننده را بمالید و چند دقیقه صبر کنید تا جذب شود و آنگاه اگر مایل بودید به آرایش بپردازید. یک بار مرطوب کردن پوست در ابتدای روز کافی است ولی اگر حمام رفتید، پس از خروج از حمام نیز این کار را انجام دهید. اگر در آب و هوای گرم و خشک هستید و یا پوست شما خشک است، بهتر است روزی دو بار پوست خود را مرطوب کنید.

## اندازه آلت تناسلی مردانه آیا مهم است ؟

دکتر حسینی اورولوژیست

یکی از بیشترین سوالات مطرح شده توسط آقایان اندازه آلت مردانگی میباشد جالب اینست که مردان ایرانی اصل را رها کرده و به جوانب امر می پردازند. آنچه مسلم است اندازه آلت مردانگی تاثیری در کیفیت رابطه جنسی ندارد.

اندازه طبیعی آلت مردانه چقدر است؟

\* اضطراب در خصوص اندازه آلت

رشد آلت و اندازه آن نوعی تشویش و اضطراب در دوران نوجوانی و جوانی است. مجموعه ایمیل ها و سوالاتی که در اینترنت در این زمینه مطرح اند و همچنین میزان روز افزون آگهی های تجاری در این زمینه-بویژه در سطح وب-موید این مساله است.

مقایسه در رختکن های ورزشی در مورد این که آلت با اندازه طبیعی چگونه است یا چگونه باید باشد، یک تست اطمینان است. باوجود اینکه مردان می دانند که اندازه آلت از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما این افسانه دایمی و همیشگی وجود داشته و دارد که شجاعت جنسی وابسته به بزرگی آلت است.

این در حالی است که رضایتمندی جنسی به چندین عامل وابسته است که اندازه آلت تنها یکی از آن هاست. باید توجه داشت، بزرگی آلت معادل رضایتمندی کامل جنسی نیست.

\*گرایش تمایلات و توجهات به اندازه آلتاگرچه اندازه آلت به عنوان یکی از جنبه های آناتومی بدن انسان مورد توجه بوده ،اما گرایش و توجه به آن نیز متفاوت بوده و هست. به عنوان مثال در روم یا یونان قدیم آلت بزرگ مایه خنده و تمسخر بوده که آثار آن در موزه ها موجود است.

\* چه چیزی اندازه آلت را تعیین می کند؟

اندازه آلت بر مبنای زمینه های ژنتیکی فرد تعیین می شود.اندازه آلت در طی بلوغ تغییر می کند. رشد آلت بین سنین ۱۰ تا

۱۴ سالگی شروع می شود، البته این زمان در بعضی پسر بچه ها زودتر و بعضی دیرتر است. در ابتدا بیضه ها شروع به بزرگ شدن کرده و رویش مو های ناحیه تناسلی آغاز می شود. رشد آلت ابتدا در طول و سپس در قطر صورت می گیرد. اندازه متوسط آلت افراد بالغ در حالت معمولی (شل) بین ۶ تا ۱۱ سانتی متر است. نوجوانان برای آگاهی از اندازه قطعی آلتشان باید تا ۲۱ سال پس از توقف رشد قدی خود صبر کنند.

#### \*اندازه متوسط آلت

ابعاد بدن فرد، طول آلت را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر فردی چاق و ستگین وزن باشد آلت او کوچکتر به نظر می آید، چون توسط بافت های بدن احاطه شده و گاهی در چربی های بدن فرو میرود. این حالت در اصطلاح پزشکی آلت پنهان شده نامیده می شود.

تعدادی از حالات طبی وجود دارند که بر اندازه آلت تاثیر می گذارند. این ها در زمان تولد آشکار هستند و نیازمند مداخله طبی هستند.

میکروپنیس (طول آلت حداکثر ۳/۱ سانتیمتر) حالتی است که ناشی از اختلال ژنتیکی یا هورمونی می باشد. آلت شبکه ای (پرده دار)، آلت پنهان شده و آلت تله دار همه حالاتی هستند که اندازه آلت طبیعی است اما به ظاهر کوچک به نظر می آید. این مشکلات با عمل جراحی قابل اصلاح می باشند. در موارد بسیار نادر کودکانی بدون آلت به دنیا می آیند (۱ مورد از هر ۲۰ میلیون پسر که متولد میشود).

#### \*اندازه طبیعی آلت

یکی از مشکلاتی که در بررسی و تحقیق در مورد اندازه طبیعی آلت تناسلی (در حالت شل یا راست شده) با آن مواجه می شویم این است که آمارهای جهانی به راحتی و به صورت علمی قابل تلفیق نیست. تعداد زیادی سرشماری اینترنتی و مطالعات آماری وجود دارند، اما این تفکر که آمارها بدون نقص باشند چندان واقعی نیست. اغلب نتایج حاصل سرشماری گزارش فردی است، و این متکی به صداقت کامل مردان در مورد اعلان اندازه آلتشان می باشد، در حالی که گرایش به سمت ادعاهای اغراق آمیز است. وقتی از شما می خواهند خودتان را اندازه گیری کنید چه خواهید گفت؟ آیا اندازه ها را به سمت مقادیر بیشتر گرد نمی کنید؟

#### \*اندازه آلت در حالات شل و راست شده

اندازه آلت شل به هیچ وجه نشانگر اندازه آلت در حالت راست شده نمی باشد. در بعضی از مردان اندازه آلت تناسلی به سختی بین حالت شل و راست شده تغییر میکند، اما اغلب مردان آلتی با اندازه متوسط در حالت شل دارند که در حالت راست شده به طور قابل توجه بزرگ می شود. جالب توجه این است که اغلب اندازه آلت در حالت شل، مردان را نگران می کند!

به هر حال به جهت رفع نگرانی های شما برخی آمارهای خالص و کلی را در این جا ذکر می کنیم:

\*متوسط اندازه آلت در حالت شل در محدوده ۶ تا ۱۱ سانتی متر است.

\* متوسط اندازه آلت در حالت راست شده در محدوده ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر است.

باید توجه داشت که سرما و خستگی اندازه آلت را به صورت موقت کوچکتر می کند.

\* تعدادی از سوالات رایج و پاسخ آن ها:

۱- آیا قرص ها، شربت ها، لوسیون ها و روغن ها اندازه آلت را افزایش می دهند؟  
هیچ مدرک معتبر علمی وجود ندارد که قرص ها، شربت ها، لوسیون ها و روغن ها اثر دائمی در بزرگ کردن آلت داشته باشند.  
لطفا پول خود را پس انداز کنید!

۲- آیا آلت به طور دائمی ممکن است کوچک تر شود؟  
بله! آلت در سنین بالا-کهنسالی- ممکن است کوچک تر شود. همچنین شواهدی وجود دارد که ناتوانی جنسی طولانی مدت می تواند موجب کوچک شدن اندازه آلت شود. وقتی فردی چاق و سنگین وزن است، آلتش کوچکتر و جمع شده به نظر می آید. معمولا وقتی وزن کاهش می یابد اندازه آلت به وضعیت قبلی خود برمی گردد.

۳- آیا روش جراحی برای بزرگ کردن آلت وجود دارد؟  
بله! تعدادی تکنیک های جراحی وجود دارند که می توانند قطر و طول آلت را افزایش دهند. با آزاد کردن رباطی (لیگامنت) که آلت را در جای خود نگه می دارد می توان آن را تا حد ۵/۲ سانتی متر طولانی تر کرد.  
ابمپلنت های پوستی نیز می توانند طول و قطر آلت را اضافه کنند.  
در مورد هر یک از مداخلات جراحی باید در نظر گرفت که آیا منافع جراحی بر خطرات آن غلبه دارد یا خیر.  
باید توجه داشت که در مقابل عوارض جانبی این اعمال، نتایج تزیینی آن ارزش نخواهد داشت.  
اکثر اورولوژیست ها به جز در مواردی که بدشکلی (دفورمیتی) یا علت طبی خاصی وجود دارد، اقدام به این نوع اعمال جراحی نمی کنند.

۴- آیا ورزش آلت می تواند موجب دراز شدن آن شود؟  
آلت تناسلی هیچ عضله ای ندارد بنابراین هیچ ورزشی موجب افزایش طول آن نخواهد شد.

۵- آیا دستگاه واکيوم، آلت تناسلی را بزرگ می کند؟  
دستگاه های واکيوم اندازه آلت را بطور موقت افزایش می دهد (حداکثر ۲۴ ساعت).  
البته این دستگاه ها نیز بویژه اگر از استاندارد لازم برخوردار نباشند، می توانند عوارضی همچون ترکاندن عروق خونی را به دنبال داشته باشند که موجب درد و تورم می شود

## ضعف فیزیکی در آلت جنسی مردان و استفاده غلط از برخی داروها

ارسال مقاله از : دکتر میرزائی

آیا واقعا اندازه آلت جنسی مهم هست؟

مردان همواره فکر می کنند که شریک جنسی آنها از آلت بزرگتر بیشتر لذت میبرد. واقعیت این است که شریک جنسی شما بیشتر ترجیح میدهد که شما مهارت بیشتری در امور جنسی داشته باشید و بدانین که منظور از رابطه جنسی فقط و فقط دخول نیست و همچنین در طول رابطه فقط بخود فکر نمیکنین و یک عاشق با بازوهای گرمی هستید.  
شما در حقیقت خیلی هم غیر طبیعی نیستید! در واقع مدتهاست که باشگاهی تشکیل شده که امثال شماها در اون عضو هستند! واقعیت این است که تقریبا همه مردان نسبت به آلت جنسی یک نفر دیگر حسودی می کنند!

اما حقیقت این است که تفاوت خیلی کمی میان آلت‌های درشت تر و کوچکتر وجود دارد چون آلت کوچکتر اندازه بیشتری رو در زمان نعوذ بخود خواهد گرفت تا آلت‌های قطور تر و سنگینتر. توضیح اینکه آلت‌های درشت و بلند بعد از تخلیه منی سفتی خود را سریعتر از دست میدهند و این چیز است که زنان اصلاً ترجیح نمی دهند. اندازه درشت آلت در رابطه جنسی می تواند باعث فشار و زدگی زن از رابطه نیز گردد.

شاید بهتر باشد که شما پسرها اینقدر بروی اندازه آلت خود تمرکز نکنین و سعی کنین یکمفدار بروی تکنیکهای معاشقه و مواظبت و بوسه ها و لامسه کار کنین بجای اینکه همواره خود را درگیر بزرگتر کردن اندازه آلت خود کنین

افسردگی به علت تصورات غلط از اندامهای جنسی

برخی از پسرها و آقایان پیرو شنیده ها که عموماً پایه ی علمی ندارند دچار افسردگی می شوند خیلی ها چون فکر میکنند که آلت جنسی آنها بیش از حد کوچک است و به خاطر همین موضوع از ازدواج صرف نظر کرده و به علت عدم بازگو کردن این موضوع دچار افسردگی می شوند حال آنکه در واقعیت هیچ مشکلی ندارند اندازه طبیعی آلت مردانگی میباید بین ۱۰ تا ۱۶ سانتیمتر باشد که بیشتر از آن بر کیفیت یا کمیت رابطه تاثیری ندارد نه برای خود فرد و نه برای همسر وی. متأسفانه برخی شرکتهای تولید کننده داروهای تقویتی در قالب مطالب پزشکی جعلی و بی پایه و اساس به نیت کسب امتیاز فروش بالای داروهای قوای جسمانی سعی در منحرف کردن افکار جوانان داشته و با تبلیغات گسترده بازار بزرگی برای خود دست و پا کرده اند.

نکته مهم و کلیدی اینست که تمامی داروهای تقویت کننده قوای جنسی یا جسمانی عوارض زیادی بهمراه دارند که در قالب قرص، ژل، کرم، پماد، اسپری و ... ارائه می شود از اینرو از داروهایی که به صورت غیر مجاز به فروش میرسد یا در برخی شبکه های تلویزیونی یا سایتهای اینترنتی معرفی می گردد استفاده نکنید و اگر قصد مصرف داویی دارید از داروهایی که تحت مجوز وزارت بهداشت و درمان میباشند استفاده کنید ( البته همانطور که عرض شد اکثر این داروها چه با مجوز و چه بدون مجوز عوارض زیادی بهمراه دارند ) بهترین روش برای تقویت و بزرگ شدن آلت جنسی مردان عمل جراحی می باشد. ارسال مقاله از : دکتر میرزائی

## ارگاسم

### ارگاسم در خانم ها

سالها پیش در یک مطالعه مشخص شد که تنها ۳۰ درصد خانمها، بعد از ازدواج به ارگاسم میرسند. هرچند در آن موقع به غلط چنین تعبیر شد که فقط ۳۰ درصد خانمها توانایی رسیدن به ارگاسم را دارند، ولی امروزه میدانیم که تمام زنها میتوانند به ارگاسم برسند و حتی گروهی از آنها قادرند چند ارگاسم به دنبال هم داشته باشند.

برای به ارگاسم رسیدن خانمها چند عامل مهم وجود دارد:

۱- شرایط روحی: در حالت بی اعتمادی، هیجان و اضطراب، دستیابی به ارگاسم برای زن غیر ممکن است.

۲- تعداد دفعات و فاصله بین نزدیکی: هرچه فاصله بین فعالیت جنسی بیشتر باشد، امکان تحریک زن مشکلتر بوده و شانس به ارگاسم رسیدن او کمتر است. در این بررسی مشخص شد که اگر فعالیت جنسی مجدد در فاصله کمتر از ۳۶ ساعت صورت گیرد، زن از لحاظ فیزیکی و روحی زودتر تحریک شده و راحتتر به ارگاسم میرسد. برعکس اگر فاصله میان انجام دو سکس کمتر از ۳۶ ساعت نباشد، آنگاه تلاش زیادی برای تحریک جنسی او لازم است.

۳- مردان بسته به سن، وضعیت سلامت، شرایط روحی و رژیم غذایی بطور متوسط هر ۲۴ تا ۷۲ ساعت به تخلیه جنسی نیاز دارند. اگر فاصله سکس بین زن و مرد بیشتر از این مدت باشد مرد خیلی زود و قبل از آنکه بتواند زن را به ارگاسم برساند انزال میشود.

۴- در بسیاری از جوامع هیچ آموزشی در مورد لذت جنسی و برقرار کردن ارتباط لذت بخش با جنس مخالف، به جوانان داده نمیشود. بسیاری از زنها و مردها رابطه جنسی را در طول زمان و برحسب تجربه خود یاد میگیرند. در معدود جوامعی که در مورد تحریک جنسی به زن و مرد آموزش داده میشود معمولاً "ازدواجها موفق تر است (از لحاظ جنسی).

لازم به تذکر است که زنها بسته به محل تحریک دو نوع ارگاسم دارند:

نوع اول ارگاسم بوسیله تحریک کلیتوریس است که شایع میباشد. در این روش کلیتوریس باید با لمس تحریک شود. نوع دوم ارگاسم از طریق واژن میباشد. این نوع ارگاسم از طریق فشار (معمولاً فشار نوک آلت مرد) روی نقطه جی ایجاد میگردد. نقطه جی در دیواره قدامی واژن در فاصله حدود ۲ اینچی از مدخل آن قرار دارد. در احساس این دو نوع ارگاسم تفاوت زیادی وجود دارد که شاید به علت تفاوت عصب گیری کلیتوریس با نقطه جی باشد

بعضی از پوزیشن های نزدیکی برای تحریک نقطه جی مناسب تر هستند. دو وضعیت رایج نزدیکی که در آنها نقطه جی بخوبی تحریک میشوند عبارتند از:

- ۱- مرد به پشت خوابیده و زن پاهایش را دو طرف مرد گذاشته و زانو میزند.
- ۲- زن به شکم خوابیده و مرد از پشت آلت خود را وارد واژن نموده و نزدیکی مینماید. در هر دو این وضعیتها زاویه آلت مرد با واژن به گونه ای است که نقطه جی بخوبی تحریک میشود.

راه دیگر برای تقویت ارگاسم در خانمها انجام تمرینات ورزشی کجل است. در این ورزش ماهیچه های کف لگن چند بار در روز شل و سفت میشوند. لازم به تذکر است که این نوع ورزش علاوه بر تقویت ارگاسم و لذت جنسی در پیشگیری از عوارض زایمان و افتادگی مثانه نیز بسیار موثر است

## آشنائی با امیال زنان:

یکی از تفاوت‌های بارز میان مردان و زنان امیال آنها می‌باشد هیچ موقع زنان را نمیشود به یک دید نگاه کرد چون هر کدام از آنها دارای دنیای بزرگی می‌باشند که شناختن این دنیا حتی برای خود شخص آسان نمی‌باشد امیال زنان را به چهار گروه تقسیم میکنیم

زنان و میل دوست داشتن آنها: بطور کلی زنان ترجیح میدهند هر لحظه عاشق همسرشان باشند برخی از زنان حتی دوست دارند دوست داشتنشون رو نسبت به همسر با دعوای کوتاه نشان بدهند شاید در ظاهر از اینکه همسرشون مثلا میگه فلان لباس نپوش ناراحت بشوند اما در باطن از اینکه میبینند برای همسرشون اهمیت دارند احساس خوبی خواهند داشت حتی بعضی وقتها برای اینکار به صورت عمدی لباسی در تن یا آرایشی میکنند که میدونند همسرشون به آن ایراد میگیرد تا ببینند آیا هنوز هم ایراد میگیرد یا خیر.

زنان و میل جنسی: همیشه تصور این است که مردان به این میل بیشتر از زنان علاقه دارند اما در حقیقت اینطور نیست میل جنسی به همان مقدار که برای مردان لذتبخش می‌باشد برای زنان هم هست اما برخی از امیال زنان نهان می‌باشد و برخی بارز این اصل در مردها هم صادق می‌باشد بعنوان مثال کمتر دیده میشود مردی احساس خود را نشان بدهد یا اگر دقت کنیم برای ما گریه کردن مرد خیلی عجیبه و پیش خودمون فکر میکنیم ببین چی شده که فلان آقا برای فلانی گریه کرد اما برعکس در زنان چنین چیزی ۱۸۰ درجه تفاوت میکند البته استثناء هم دارد زنان از نظر میل جنسی را باید از دوران کودکی بررسی کرد دختران در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال بسیار کنجکاو در این زمینه عمل میکنند و در سن ۱۷ یا ۱۸ سالگی ترجیح میدهند این رابطه را تجربه کنند حدود ۹۰ درصد دختران و زنان نسبت به جنس موافق خود عکس العمل نشان میدهند و رابطه با جنس موافق را راحت میپذیرند بعد از ازدواج نیز علاقه زیادی به این میل دارند سن ۳۰ سالگی اوج گرایش به این میل می‌باشد اما عدم ارضاء شدن توسط همسر میتواند ضربه ای شدید به زنان باشد زنان ترجیح میدهند عمل رابطه جنسی زیاد به طول انجامد و همینطور عمل هارد به تنهایی را نمیپذیرند دختران و زنان موجوداتی لطیف زیبا و مقدس می‌باشند از اینرو در برقراری رابطه جنسی یا آنها متانت شرط اول می‌باشد لمس کردن را میپذیرند بازی کردن با موهای سر حس خوبی به آنها میدهد آرامش را باید در برخورد با آنها رعایت کرد البته برخی از زنان تا زمانی که در برقراری رابطه جنسی احساس درد نکنند ارضاء نمیشوند معمولا آنگروه از زنانی که پرده ارتجاعی دارند از این دسته می‌باشند

زنان و دلبستگی آنها: دختران و زنان زود وابسته میشوند و زود هم دلسرد میشوند نوع برخورد برای آنها مهم می‌باشد از اینکه طرفشون احساسشو نشون نده بیزارند اونا دوست دارند وقتی با شوهر یا نامزدشون بیرون میروند دست در دست هم بدهند از افراد خصیص بیزارند از نوازش لذت میبرند دروغ یکی از عوامل بی اعتنائی آنها نسبت به همسر می‌باشد.



زنان در عشق : توصیه من به زنان این است که کاریکنند همسرشون بدون آنها نتوانند حتی ساعتی زندگی کنند و هر لحظه احساس نیاز کنند اینرو خود زنها می دانند که همسرشون به چه چیزهایی علاقه دارد سعی کنید اول همسر شما عاشق شما بشود اما منظور من این نیست که شما هیچ حسی به شوهرتان نشان ندهید زنان را تنها نگذارید کار خونه وظیفه آنها نیست و اگر این کار را انجام میدهند دلیلی بر انجام وظیفه نیست بلکه همکاری در کارها میباشد

## انتظار زنان از شوهر هنگام برقراری رابطه

دانستن این نکته که زنها چقدر مردها را بخاطر ناموفق بودن و عدم رضایت کافی در سکس مقصرمیدانند، خیلی جالب است. اکنون بعد از تحقیق و بررسی بسیار و بحث و گفتگو با دوستان و همکلاسیها، حتی دوست دخترها! من میتوانم لیستی از فانتزی های شهوانی زنها و انتظارات آنها از مردها را به شما ارائه دهم:

- (۱) توجه کامل به تمام بدن او : بسیاری از دخترها و زنها دوست دارند که مردشان به تمامی بدنشان توجه داشته باشد و فقط متوجه اندامهای جنسی نباشد. بعضی از اظهار نظرهای خانمها در این مورد از این قرار است:  
«من میخواهم او سراسر بدن من از منج پا تا پشتم را ببوسد و لیس بزند»  
«من دوست دارم مرد نواحی حساس دیگر بدنم غیر از واژن را هم تحریک کند»  
اگر شما کمی وقت صرف نوازش داخل رانها یا بوسیدن دست او بکنید مفید است. بعلاوه او هم به همین روش شما را تحریک میکند و به این ترتیب هر دو شما بعداً " از نزدیکی لذت بیشتری خواهید برد.
- (۲) استفاده از لبها : زنها جملات تحریک کننده را خیلی دوست دارند. گفتن عبارتها و جملاتی مانند: «حالا کمی سمت راست را تحریک کن» یا «حالا بیا بالا» اووه و بله. زنها دوست دارند موقع سکس صدای حاکی از رضایتمندی شما را بشنوند تا مطمئن شوند آنچه را که برای شما انجام میدهند خوب است.  
بعلاوه آنها دوست دارند موقع سکس شما با آنها صحبت کنید، آنها را ببوسید و پایین بروید و سکس دهانی انجام دهید، با انگشتتان آنها را تحریک کنید، و در موقع مناسب آلت خود را وارد واژن کنید. ولی بعد از انجام نزدیکی بازهم با لبهایتان مشغول آنها باشید! و باز هم کلمات محبت آمیز بگوئید و دوباره آنها را ببوسید.
- (۳) موقع سکس با آنها مانند یک فاحشه رفتار کنید :! بسیاری از خواسته ها و رویاهای سکسی خانمها هرگز تحقق نمی یابد. بعضی از آنها میگویند : دیگر از اینکه در اتاق خواب یک خانم محترم باشیم و با ما به نرمی رفتار کنند، خسته شده ایم! ما دوست داریم مردمان با ما خشن تر و حتی شایدگاهی سکس کند!  
البته استنباط من این است که عده ای از خانمها دوست دارند در اتاق خواب قدری هرزگی جنسی ببینند تا بدون ملاحظه و تعارف بتوانند سکس کنند و از آن لذت ببرند. البته آنها از این نکته هم میترسند که مردشان با آنها در بیرون از اتاق خواب نیز همانطور رفتار کند!!
- (۴) سخنان نیش دار و گزنده : بعضی از زنها دوستدار کلمات و سخنان نیش دار و گاهی حتی بی ادبانه ای هستند که در سایر مواقع از شنیدن آن شرمند میشوند. در واقع آنها میخواهند مرد تعارف را کنار بگذارد و با آنها در مورد سکس، بی پرده سخن بگوید.

۵) در رختخواب به آنها حمله کنید: !من با هر زنی که در این باره صحبت کردم خواستار هجوم و حمله به او بهنگام سکس بود. حتی بعضی از آنها از خشونت به هنگام سکس مانند: ضربه زدن، کشیدن موها احساس رضایتمندی میکردند.

البته منظور من این نیست که شما به خانه بروید و همسر خود را کتک بزنید! بلکه منظور این است که هنگام انجام عمل جنسی قدری نرمی و لطافت را کنار بگذارید و خشن تر با او سکس کنید. بدون شک هیچ زنی از اینکه شوهر پرخاشگری داشته باشد لذت نمیبرد.

## ارضاء، ارگسم، چیست و کیف وقوع آن در زن و مرد چگونه است!؟

### بخش نخست؛

تحریکات جنسی و گاه طبعاً «رضاء» در زنان فرآیندی است بس پیچیده که تمام وجود یک زن، هم ذهن و هم بدن وی، را در بر میگیرد. ذهن انسان هنگام تحریکات جنسی از اعضا و پوست بدن علائم یا سیگنالهای مختلف بسیاری دریافت کرده، آنها را پردازش می کند و بر اساس فطرت و تا حدی تجربه و یادگیری های قبلی تبعاً بدانها پاسخهای مناسب را نیز میدهد. ممکن است فرآیند تحریکات جنسی در مغز ما در پاسخ به یک هوس، تصوّر (آمیزش)، تحریک دیداری (دیدن بدن لخت ... )، تحریک شنیداری (شنیدن صداهای وسوسه انگیز...)، تحریکات شامّه ای (بوی فرمون بدن ... ) و یا طعم (طعم قسمت‌هایی از بدن ... ) آغاز بشود. آغاز فرآیند تحریکات جنسی در یک زن زمانی شروع میشود که یا فردی اندام تناسلی و سینه هایی او را به طرّقی مختلف تحریک بکند و یا اینکه احساس کند پوست بدنش با جریان نسیم هوا در نوازش است و یا لباسهایش با سینه یا اندام تناسلی وی در تماس و اصطکاک قرار بگیرند. باری، رضاء کامل تنها زمانی اتفاق می افتد که هم ذهن و هم بدن در یک وفاداری بازخوردی، فیدبک، و به طور همزمان درگیر آمیزش باشند. بله، ذهنیدن به تنهایی نیز منجر به لذّت میشود، اما باز شما این لذّت را در بدن خود یکسویه می یابید. بهر حال؛ نهایت لذت، رضاء، زمانی حصول می یابد که هر دو، «بدن - ذهن» در تعاطی با یکدیگر قرار بگیرند.

ما در زمان تولّد به تحریکات جنسی فقط از روی غریزه پاسخ میدهیم. یک طفل اگر احساس ایمنی کند و نیازهای اولیه اش را بطور مثبت پاسخ بیابد، آنگاه خیلی آسان به محرّک جنسی نیز پاسخ میدهد. و شاید به همین علّت است که شیر دادن و لخت گذاشتن بچه در معرض هوا مایه بروز تحرّکات جنسی در وی میگردد و او را به یک نوع جنب و جوش عجیب و غریب و گاه مضحک وامیدارد!... اصلاً مشاهدات اخیر از جنین هفت-هشت ماهه نشان میدهند که اولین خود-ارضائی، استشهاد، دختر در بطن مادرش بوقوع میببوند. در اینباره بیشتر صحبت خواهیم نمود. دقیقاً از همینروست که یک نوزاد در هنگام تولّد به محرّکهای جنسی، کاملاً حسّاس است (کما اینکه از صدر حیاتش بوده!) اگر چه هنوز نداند که چطور باید آنها را ارزش نهد و یا مقوله بندی کند. در نتیجه در هنگام تولّد؛ یک نوزاد بیشتر توسط محرّکهای فیزیکی لذت میبرد تا پردازش فکری و ذهنی نسبت به واقعیت سکس و احیاناً عشق. این همان پدیده ایست

که «زیگموند فروید» آنرا «لیبیدو» نامید. خلاصه، رضاء صرفاً در حدّ یک پاسخ فیزیکی ساده یا لیبیدوئی در کودکان خود را بروز میدهد.

در زمان بلوغ؛ ما پاسخهای جنسی مناسب را کم و بیش از محیط خود آموخته ایم. غالباً تا آن زمان ذهنمان دچار عفونت این میم، (ر.ک.)

**میم چیست** (شده است که هر پاسخ جنسی به محرکات مربوطه اصولاً «بد» است. اثر این تلقین ممتیکی گاه آنقدر شدید است که به علت پرهیز از آمیزش فیزیکی واقعاً ندانیم اصلاً کی از لحاظ جنسی تحریک شده ایم و این قضیه البته بیشتر در مورد دخترها صدق میکند تا پسرها؛ صرف نظر از تربیت یا فرهنگی که به آن متعلق باشند. علتش هم دو امر واضح است؛ نعوظ و انزال برای پسرها تجربه ای کاملاً عیان و قابل لمس و مشاهده است. اما دختران در این سن آموخته اند که «دخترهای خوب» و «دخترهای بد» چه کسانی هستند و ذهنشان در دغدغه حلّ این مشکل است که چه جفتی برای آنها مناسبتر میباشد. در اکثر فرهنگها این فقط پسرانند که آزادند تا به سه امر مجزاً یعنی سکس، تناسل و ارتباط (از همخوابی دوستانه گرفته تا ازدواج) به طور جداگانه و در مقام و مکان خود هم ببینند و هم تصمیم بگیرند و هم عمل کنند-- اما متأسفانه این آزادی از شما دختران بدلیل تابوها و اوامر و نواهی سنتی-دینی و هنجارهای عرفی سلب شده است و شما باید با یک تیر، که همان «بکارت = نجابت» باشد، سه نشان را در آن واحد بزنید. و اینهم نتیجه ای به جز افزایش پدیده نارضایتی و سرخوردگی در میان جنس شما و یا در نهایت، طلاق موقفیت چندان را برای زن و مرد آنها تماماً در بر ندارد. اما باید این چرخه شیطنانی را یکبار و برای همیشه از کار انداخت؛ کما اینکه فعالیت ما در این وبلاگ به همین خاطر است. بگذریم! . . .

دختران بین سنین ۱۳ - ۱۹ و البته زنان جوان، اگر احساس یا تمایل جنسی را «بد و قبیح» بدانند، شاید به خود اجازه ندهند در موقعیتی تجربی قرار گیرند که اصولاً احساس نیاز جنسی را در خود بیابند. شاید آنان این تحریک جنسی را در ماسک کاذب عشق و عشق ورزیدن به یک فرد ببینند. یا شاید هر نوع نیاز جنسی را طبعاً در خود منکوب نموده و یا بروز آن را از ریشه انکار کنند و آنقدر مفرطانه به محرکهای جنسی پاسخ منفی بدهند که نفس آمیزش را برای خود اصلاً امری غیر ممکن تصور نمایند. به دنیا و یا پدیده «سرد مزاجی» خوش همی آمدید- یکی از عوامل مهم در فشارهای روحی و دردهای جسمی خود زن، تلخی و کسالت روابط آمیزشی او با جفتش و بنابراین مثلاً طلاق است و البته بیائید غفلت نکنیم از گرم شدن بازار «زنان حرفه ای».

زنهایی هم هستند که نسبت به آمیزش جنسی احساس، آنها برغم تحمیل هنجارهای اجتماعی، منفی ندارند و از این لحاظ آزادند. آنان از تحریکات جنسی درست مانند مردان و آنها بدون کتمان آن لذت می برند و آزادانه دنبال محرکات جنسی نیز هستند. حال چه چیزی و یا چه کسی آنان را از لحاظ جنسی تحریک کند؛ بحثی دیگر است. البته جامعه نامنصفانه به اینگونه دخترها و زنهای سکسی به دید منفی می نگرد و آنان را «زنان سلیطه» و «فاحشه» می نامد. در جامعه آشفته خود ما، دختری که از احساسات جنسی خویش دوری کند «نرمال-تر» از دختری قلمداد میشود که از لحاظ جنسی بخواهد «روشنفکر» بوده باشد. شاید اکنون این حرف کمتر از بیست سال پیش درست باشد، اما بهر حال هنوز این موضوع کما هو السابق واقعیت دارد. بعلاوه علل «ژنتیکی-تکاملی» خاص خودش که من در مقالات بعدی حتماً به آنها اشاره خواهم کرد.

بنابراین، پدیداری رضاء در یک زن؛ آنهم نسبت به یک مرد، بیشتر تابع ذهن او شده است تا نفس تجربه فیزیکی. از همینرو شدت رضاء در زن بعلاّت در گیری مستقیم ذهن وی حین آمیزش در مقایسه با مرد بیشتر است. تو گوئی که زن، در تضاد با مرد، بیشتر با ارگان مغزش آمیزش میکند تا عضوهای

**سکس-ابزارش**. یکی از عوامل مؤثر در بروز این رفتار «شرطی-شدن» زنان تحت فشارهای معمول، کنترل و سرکوب سائقهای جنسی آنان، در جوامع است. توانایی یک مرد برای رسیدن به حالت نعوظ و انزال به طور «مثبت» دلالت بر «رجولیت» وی میکند که در ضمن به آن نیز افتخار هم دارد. در حالیکه تحریک جنسی زن و لذت وی از آن دائماً نا مطلوب و ناموجه تلقی و منکوب شده است و به همین جهت، و تنها به عنوان یکی از عوامل، زنان اغلب کمتر از مردان ارضاء میشوند، این در حالی است که ما میدانیم هر دو (زن و مرد) در هنگام تولد بطور مساوی از تحریکات جنسی لذت می برند. و این البته سهم تربیت، فرهنگ، تمدن و یا در یک کلام «میمها» است در رقابت با «ژننها» به عرضه و تولید جنس زن و مرد چنانکه میبینیم.

### بخش دوم:

فرایند آمیزش تا حالت رضاء، **Orgasm**، در زنان آنهم در چندین مرحله همراه است با یکسری تغییرات، علاوه بر تغییرات هرمونی و مغزی، فیزیکی و تدریجی در بدن آنها. زنان در مرحله اول با پدیده «تراکم رگی» یعنی تجمع فروان خون در سینه ها و سکس-ابزار خویش مواجه میشوند که این خود منجر به برجسته و برانگیخته و حساس شدن این اندامها می گردد. و نسبتاً تمام بدنشان در این مرحله نسبت به هر گونه تماس، ملامسه، لیسش و ماساژ واجد یک سری احساسات گرم و داغ و مطبوع می شود، رنگ پستونک، نوک پستان، و سکس-ابزار تغییر، نموده، در همان حال بابهشت آنها مرطوب و لغزنده می شود. زنان در مرحله دوم با پدیده «انقباض عصبی عضلات» مواجه می شوند: یعنی، تولید انرژی در انتهای رشته های عصبی و بافتهای ماهیچه ای و بطور کلی تمام بدن. «انقباض عصبی عضلات» همان حدّ از سکس است که دانشمندان آنرا در استشهاده، **Masturbation**، به زنان قبل از رضاء پیشنهاد می کنند. بعداً به تفصیل در باره استشهاده اعمّ از فواید و روشهای مناسب انجام آن مطالب مفیدی را به شما عرضه خواهیم کرد. فقط در اینجا تاکید باید نمود که «انقباض عصبی عضلات» یک حالت بد که در نتیجه احساسات منفی به آدم دست می دهد نیست. شاید شما این انقباض را در خود به عنوان احساس «پُرشدن» یا انقباض در سرتاسر بدن خویش آنهم «ماقبل رضاء» یا در «نقطه برگشت» حس کنید. جالب اینجاست که گاه برخی از زنان وقتی در این مرحله، دوم، یکنوع انقباض شدیدی را در خود احساس کنند دیگر قادر به رهائی خود از تاثیرات بازدارنده آن در سیر به رضاء خویش نباشند. باید این نکته را در نظر گرفت که هر نوع عدم تمایل به امر آمیزش، بیزاری از فردی که میخواهید با وی سکس داشته باشید (از خودتان گرفته تا شخصی دیگر)، عدم تمرکز، فشار عصبی، بیماری، دارو (تجویز شده یا غیر آن)، یا اصولاً هر گونه مرضی که بنحوی از انحاء بر جریان خون یا بافت ماهیچه ها و یا سر رشته های عصبی تأثیر بگذارد بالقوه میتواند مانع سیر طبیعی و تدریجی زنان و دختران به سمت رضاء شده و یا حداقل منجر به کاهش مدت و سقف رضاء در آنها بشوند.

اگر شما از دو مرحله ای (اول = تراکم رگی و دوم = «انقباض عصبی عضلات») که ذکر شد آنهم در اثر مواجهه با تحریکات جنسی مناسب نگذردید آنگاه طبعاً قادر به تجربه رضاء نیز، متأسفانه، در خود نخواهید شد. اگر شما بنا بعلمی

که در بالا گفتیم و علائمش چنانکه آمد: از عدم حسّ رضاء گرفته تا نوع ناقص آن و یا کاهش مدت و سقف آن در جریان آمیزش، چه با خودتان و چه با فرد دیگری، در خود احساس میکنید لطفاً به یک متخصص، سیکشناس، مراجعه کنید. و بدون قصد بر ناامیدی شما باید گفت چنین متخصصانی بسیار نادرند؛ بخصوص در ایران. بنابر درک همین نقیصه است که ما بنا داریم تا در این «وبلاگ» شما را در جریان ثمرات آخرین تحقیقات در مورد «آمیزششناسی» قرار بدهیم.

در نمودار زیر «شدت ارضاء» را از تهییج، Excitement، و لذت ممتد، Plateau، گرفته تا رضاء، Orgasm، در روی محور عمودی و «دامنه یا دوام زمانی» با سه الگوی، ۱ و ۲ و ۳، تا فرود تدریجی به برگشت، Resolution، را متمایز نموده بر روی محور افقی مشاهده میکنید. پس زنان و دختران قادر به تجربه سه الگوی ارضائی مشخص، اعمّ از ناقص تا کامل، هستند:

**توجه:** مطلوبترین الگو از ارضائات سه-گانه، مورد ۲ است که به تدریج با عروج ارضاء از مراحل «تهییج» و «لذت ممتد» شما زنان را به عرش با شکوه «رضاء» میرساند. کما اینکه الگوی ۳ نیز جالب است آنهم به دو علت: اُفت و خیزهای پی در پی آن در دو مرحله اول و دوم و سپس صعود ناگهانی آن به فاز رضاء و تداوم نسبی بیشتر آن در این مرحله نسبت به الگوی ۲. باری، تا سلیقه و شانس و هنر و مهارت شما و فرد، یا افرادی، که با آنها آمیزش میکنید چه باشد...! به نمودار بالا با دقت نظر کنید و احتمالات متفاوت ارضاء شدن را در خودتان از آن استخراج کنید. البته زنانی هستند که ممکن است با تناوب چرخه های ارضاء آنها در طول یک معاشقه تا پنج-بار و یا حتی بیشتر به قلّه رضاء برسند. هر چه تعداد رضاء-های شما بیشتر باشد تبعاً وفور هرمونهای درد-کش، تسکین دهنده و آرامبخش در بدنتان بیشتر و بنابراین ظرفیت شما در مواجهه با چالشهای روزمره زندگانی بالاتر. در ضمن، رضاء علامت برخورداری شماست از یک «قلب و سیستم عروقی» سالم و بهینه. در یک کلام، دستیابی به «رضاء» بنوبه خود یک هنر است.

آمیزششناسان، دوره های پاسخهای جنسی را به چهار مرحله تقسیم نموده اند که بترتیب و همانطور که در نمودار بالا میبینید عبارتند از: تهییج، Excitement؛ لذت ممتد، Plateau؛ رضاء، Orgasm؛ و برگشت، Resolution. البته زمان و کیفیت و خودآگاهی زنان و دختران در هر مرحله و حتی گاه ترتیبش برای هر فرد ممکن است متفاوت باشد.

تحریک جنسی غالباً با پاسخهای زیر به محرکهای فیزیکی-ذهنی همراه است. لطفاً با مشاهده و دقت در دو نمودار زیر به مکانیزم مراحل ارضاء توجه کنید:

مرحله «تهییج»:

- ابتدا در طی ده تا سی ثانیه بابهشت مرطوب، لزج و لیز، Vaginal Lubrication، می گردد،
- کچول، Clitoris، بزرگتر و برافراشته میشود،
- ملبان و کلبان، Labia، متورم شده،

- جسم رحم، Uterus، به سمت عمود ایستادن حرکت میکند،

مرحله «لذت ممتد»:

- دوسوم بابهشت، از داخل، منبسط، Vaginal Expanssion و بالونی گشته و طبعاً زن را شیفته و طالب «پُر- شدن» میکند،

- رحم به اهتزاز درآمده، عمودی می ایستد و قیف آن تا حدی خود را به بالا میکشد،

- رنگ مَلَبان و کِلَبان تغییر میکند،

- دیواره مجانب بابهشت و مثانه منورم شده یک سوّم، تا خارج، بابهشت را کمی تنگتر نموده و با آماس خود «بالش رضاء، Orgasmic Platform» را پدید می آورد. از همینروست که تا حدی در این مرحله به زن کمی حالت ادرار نیز دست میدهد،

مرحله «رضاء»:

- «بالش رضاء» دچار یک سری رعشه های متناوب انقباضی، Rhythmic Contractions، میشود،

- رحم منبسط شده،

- «ماهیچه چَلّانی مَكُون، Rectal Sphinkter» تا حدی منقبض میگردد.

مرحله «برگشت»:

- «بالش رضاء» ناپدید میشود،

- بابهشت به حالت عادی خود باز میگردد،

- در زیر قیف رحم در بابهشت «حوضچه منی، Seminal Pool» پدید میآید،

- «ماهیچه چَلّانی مَكُون، Rectal Sphinkter» به حالت عادی خود برمیگردد.

البته در طول سه مرحله اول و بخصوص در مرحله دوّم و سوّم نیز:

پستونک، Nipples، سینه ها در اثر انقباض عضلانی وابسته شَقُّ و رَقُّ، Erect، شده و حجم پستانها افزایش میابد،

و بالاخره در مرحله چهارم پستانها بوضع عادی خود برمیگردند؛ اگر چه پستونکها ظاهراً همچنان راست ایستاده باشند.

## تحریک کننده جنسی زنان

دوست دارم همین ابتدا این توضیح را بدهم که مردان همیشه در روابطشان با جنس مخالف دنبال ارضاء حس قدرت جویی خودشان هستند و این به لحاظ تاریخی و اجتماعی اثبات شده است که مردان بنا به ساختار فیزیولوژیکی شان موجوداتی خشن هستند، اما زنان برعکس بنا به ساختار روانی، فیزیولوژیک و فکریشان موجوداتی هستند که نیاز به تامین امنیت و احساس آرامش هستند، لذا ۲۰ تحریک کننده جنسی زیر عمدتاً در همین راستا عمل میکنند و با دادن احساس امنیتی پایدار موجب این میشوند که زن از حالت تدافعی در سکس بیرون بی آید و به نقطه ای برسد که مطلوب اکثر مردان تلقی میشود و این همان جایی است که هم مرد با احساس فرمانفرمایی سکسی به لذت جنسی میرسد و هم زن با احساس امنیت در سکس به اوج نقطه لذت جنسی اش نزدیک می شود.

این مثال را هم قبل از خواندن مقاله بشنوید که استاد بزرگ روانشناسی میگفته اند که : « در خانه باید مرد پادشاه و زن نخست وزیر باشد » البته از نوع انگلیسیش ( یه وقت فکر نکنید من انگلیسیم، منظورم اینه که مرد باید حس فرمانفرمایی اش تامین شود )، اگر رابطه این گونه باشد و بر اساس درک و تامین نیازهای متقابل باشد می شود به پایداری و محکم بودن آن مطمئن بود. ( برای درک درست این جمله، مقاله سرد کننده های جنسی مردان را بخوانید تا خدای ناکرده تلقی استبدادی از این جمله نداشته باشید . )

برای رسیدن به درکی متقابل از نیازهای جنس مخالفتان میتونید ادامه مقاله را مطالعه فرمایید.

### ۲۰ تحریک کننده جنسی زنان :

این مردان تحریک کننده، زنان را از موجوداتی ترسو و متنفر از سکس به قهرمانان داستانهای عشقی تبدیل میکنند، آیا دوست دارید همسرتان را به یکی از این قهرمانان تبدیل کنید؟ اگر دوست دارید سعی کنید جزء این ۲۰ مرد باشید تا ببینید که هیچ زنی توان رد کردن و پس زدن جنسی شما را ندارد !!!

۱- مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی میکنند ( آقایونی که به سرعت میروند سراغ شورت خانمشان و عمل دخول را شروع میکنند و فوری و باعجله میخواهند کار را تمام کنند به این نکته دقت کنند که اگر شعله های جنسی خانمشان را به آرامی روشن کنند این شعله ها تا مدت بیشتری روشن خواهند ماند. )

۲- مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت میکنند ( آقایونی که نمیخواهند احساساتشان را با کلمات عاشقانه در حین سکس بیان کنند، به این نکته دقت کنند که بیان احساسات عاشقانه در قبل، هنگام و بعد از سکس به زن احساس محبوبیت و امنیت میدهد، احساسی که همسرتان را به وزیری محبوب در دربار شما تبدیل خواهد کرد. )

- ۳- مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند ( هر بوسه عاشقانه که بر لبان همسرشان میزنید میتواند به مانند پیامی پرقدرت بر قلب همسرشان فرود می آید و او را شعله ور سازد، این جمله را هرگز فراموش نکنید! )
- ۴- مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان میدهند او را دوست دارند و به او عشق می ورزند ( این را بدانید که ارتباط چشمی بین دو نفر نیرومندترین و موثرترین ارتباطات است که پیامدش فعال شدن چرخه های دیگر بدن هر دو طرف است، پس با نگاهی عاشقانه به همسرشان احساس محبوبیت بدهید و از مزایای این ارتباط لذت ببرید. )
- ۵- مردهایی که لباس های همسرشان را به آرامی در می آورند ( قابل توجه آقایونی که تا شهوتی میشوند فوری و با عجله شروع میکنند به کندن لباسهای خانمشون و حتی گاهی تمایل دارن که معشوقشون لخت کرده روی تخت آماده و منتظر خوابیده باشه ! رفقا این را برای بار آخر میگوم، زنان در پروسه جنسی شان نیاز به آمادگی دارند و این کار میتواند یکی از آمادگیهای لازم را به آنها بدهد . )
- ۶- مردهایی که در تحریک کردن همسرشان به وسیله لمس کردن مهارت دارند ( زنها در پروسه آمادگی برای سکس نیاز دارند که با نوازش و لمس آرام، آماده دخول و عملیات جنسی شوند، این نکته را هم به داشته هایتان اضافه کنید. )
- ۷- مردهایی که با موهای همسرشان بازی میکنند ( فکر نمیکنم هیچ زنی در دنیا وجود داشته باشد که در هنگام معاشقه از چنگ زدن دستهای معشوقش در موهای سرش لذت نبرد! )
- ۸- مردهایی که از معاشقه سکسی با همسرشان لذت میبرند ( خیلی ساده است هنگامی که معاشقه بکنید و احساساتتان را به بیرون تراوش کنید این خود مهمترین جذب کننده برای همسرتان است. )
- ۹- مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان می دهند و او را به احساس و باور محبوبیت وادار می کنند ( یک «دوستت دارم» ، یک شاخه گل ، یک اس ام اس عاشقانه و یک تک زنگ نیم روزی که به همسرشان احساس محبوبیت بدهد ، میتواند در شب هنگام به طوفانی عشقی تبدیل شود، باور نمیکنید، فردا صبح امتحان کنید ! )
- ۱۰- مردانی که می دانند چگونه بدن زنانه و موث همسرشان را ارضاء کنند.
- ۱۱- مردهایی که میدانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی فریبا و دلنشین کنند.
- ۱۲- مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده میکنند. ( کارهایی مانده خوشبو کردن دهان، ازاله موهای زائد، عطر زدن و دوش گرفتن و ... میتوانند برای آماده کردن جسمی شما موثر باشند. )
- ۱۳- مردهایی که به همسرشان احساس زیبا بودن می دهند. (اینجا یک راز را بهتون میگم ، هنگامی که یک زن احساس بکند که برای شما زیبا است ، مثله توپ میترکه ! ازمن گفتن )
- ۱۴- مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت میبرند. ( زبان عشق لمس کردن است، دستهای شما زایده هایی فیزیکی نیستند بلکه فرستده هایی قوی اند که نیروی جنسی شما را منتقل میکنند، با نوازشی عاشقانه معنای واقعی این جمله را درک کنید. )



۱۵- مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند.

۱۶- مردهایی که دستهای همسر خود را در دست میگیرند و آن را نوازش میکنند.

۱۷- مردهایی که پس از گذشت سالیان همچنان مانند روزهای اول آشنایی شان با همسر خود رفتار میکنند. ( آهان این نکته ماله کهنه کاراست، رفقا با تجربه دقت کنند که اگه اجازه ندهید همسران برایتان عادی شود و نگاهتان همان نگاه اول باشد، این طوفان عشقی تبدیل به امواجی پایدار خواهد شد که ضامن پایداری رابطه تان در تمام زندگی باقی مانده خواهد شد. )

۱۸- مردهایی که به همسرشان نشان میدهند که او تنها زن زندگی آنهاست و به او احساس و باور «خاص بودن» میدهند.

۱۹- مردهایی که همسرشان را دوست دارند و به او عشق میورزند.

۲۰- مردهایی که چنین باور دارند عشق همسرشان تحمل تمامی سختی های زندگی را برای آنها سهل و آسان و حتی ارزشمند میکند.

## نشانه ارضاء شدن در زنها

۱- نوک پستانها سفت میشود نفس نفس زدنهای تند ممکن است نشان دهنده این باشد که خانمتان حتما ارضاء شده

۲- احساساتی میشود بعضی از مواقع به ارگاسم رسیدن زن چنان موجی از احساس در او بوجود می آورد که شروع به گریه میکند

۳- به خواب میروند البته بیشتر مردم تصور میکنند این حالت در مردان بیشتر نمایان میشود اما در حقیقت این چنین نمی باشد به خاطر داشته باشید اگر زن شما بعد از برقراری رابطه جنسی به خواب رفت و پشتش را به شما کرد بی احترامی از جانب او تلقی نکنید این خود نشانه خوبی از ارضاء شدن آن میباشد

۴- نیاز به آغوش صمیمی : بعد از به ارگاسم رسیدن مایلند که شما محکم آنها را در آغوش بگیرید این کار احساس خوبی به آنها دست میدهد و به عنوان خاتمه کار مفید میباشد

۵- نمیتواند راه برود: بعد از به ارگاسم رسیدن به علت لرزش پاها قادر به راه رفتن نمیباشد لرزش پاها و بدن بدین معنی است که شما بعنوان یک مرد وظیفه خود را به نحو احسن انجام داده اید

۶- نمیتواند در موردش حرف نزند : اگر خانمتان پس از اتمام کار نتوانست در مورد سکس با شما صحبت نکند یا برخی مواقع حرفهای حین سکس را تکرار میکند این نشانه خوبیست

۷- لبخند رضایت : شما میدانید راجع به چه چیزی میگویم زمانی که خانمتان تا مدتی بر اساس بوجود آمدن حس خوبی که تسببت به شما بعد از انجام سکس و به ارگاسم رسیدن دارند لبخند بر لب دارد

## اهمیت پیش نوازی در رابطه جنسی و ازدواج

آیا شما و همسرتان احساس می کنید که زندگی مشترکتان میل و رغبت و گرما و انرژی خود را از دست داده است؟ آیا اشتیاق و فضای رمانتیک رابطه ی خود را از دست رفته تصور می کنید؟ تصور بر این است که وقتی چند سال از زندگی مشترک دو نفر می گذرد، یک چنین حالتی بوجود می آید. اکثر زوج ها می گویند که در ابتدا رابطه ی آنها خیلی گرم و پر شور بوده است؛ اما چه اتفاقی افتاده؟ چه چیزی شور و هیجان ابتدایی را از آنها گرفته؟ پاسخ این سوال کاملاً ساده و قابل درک است.

در ابتدای رابطه طرفین در حال درک و یافتن خصوصیات یکدیگر هستند. آنها تمایل دارند که مرزها و محدوده های یکدیگر را شناسایی کنند. بیشتر زوج ها از زمانی که با یکدیگر آشنا می شوند، تا وقتی که با هم ازدواج می کنند، هیچ گونه رابطه ی جنسی با هم برقرار نمی کنند؛ اما آیا این امر بدان معناست که در دوران عقد هم نمی توانند به هیچ وجه یکدیگر را لمس کنند؟ اصلاً؛ این دقیقاً همان کاری است که در این دوران باید انجام دهند. آنها باید یکدیگر را لمس کرده و نوازش کنند. یکدیگر را در آغوش بگیرند و ببوسند. میل خود را نسبت به دیگری ابراز کنند، و به طرف مقابل نشان دهند که احساس زیادی نسبت به او دارند.

زمانیکه زوجین به مرحله ی معاشقه برسند، از تحریک پذیری بالایی نسبت به هم برخوردار خواهند بود. این مسئله به دلیل امری فرای شیمی مطلوب فی ما بین بوجود می آید و می توان گفت که بخش اعظمی از آن به دلیل نوازش کردن ها و در آغوش گرفتن ها بوجود می آید. دوران ابتدایی ازدواج سرشار است از حمام های آب گرم دو نفره و معاشقه های طولانی مدت. اما چرا پس از مدتی همه چیز ناپدید می شود؟

من تصور می کنم که دلیل اصلی این امر که میل و اشتیاق برای ارتباط جنسی پس از چندی در میان زوجین از بین می رود این است که شرکای جنسی دیگر برای هم جدید و باروح و پرنشاط نیستند.

زوجین دیگر مانند گذشته همدیگر را لمس نمی کنند، در آغوش نمی گیرند، و ناز و نوازش نمی کنند. به نظر می رسد که فقط به این خاطر به رختخواب می روند که ارضا شوند و هیچ چیز دیگر برایشان مهم نیست. آیا آنها فراموش کرده اند که ارگاسم تنها بخش ناچیزی از ارتباط جنسی است؟

رابطه ی جنسی به این دلیل در ابتدای آشنایی از جذابیت بالایی برخوردار است چرا که در آن نوازش و لمس کردن و در آغوش گرفتن زیادی وجود دارد. به این امور به طور کلی "پیش نوازی" اطلاق می شود؛ اما چقدر اتفاق می افتد که زوج هایی که برای ۱۰ سال یا بیشتر با هم ازدواج کرده اند، چنین کارهایی را برای هم انجام دهند؟ اگر بخواهیم صادقانه به این پرسش پاسخ دهیم، باید بگوییم که به ندرت چنین اتفاقی روی میدهد. چقدر اتفاق می افتد که یکدیگر را در آغوش بگیرند و شیطننت به خرج دهند؟ متأسفانه به ندرت.

اما جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد؛ شما اگر بیستمین سال زندگی مشترکتان را نیز می گذارید این توانایی را دارید که اشتیاق و تمایلی که در ماه عسل داشتید را به زندگی خود بازگردانید! تنها چیزی که به آن نیاز دارید قدری پیش نوازی است.

در حقیقت پیش نوازی بخش مهمی از یک ارتباط جنسی موفقیت آمیز را تشکیل میدهد. چیزی است که سبب می شود طرف مقابل بیش از پیش تحریک شود. حرکت کوچکی است که سبب می شود میل طرف مقابل به شما دو چندان شود. زمانیکه فقط به بستر رفته و همه چیز را با مقاربت شروع کنیم، نباید انتظار باشیم که تحریک شویم و به اوج لذت جنسی دست پیدا کنیم. این امکان وجود دارد که برخی از افراد حتی موفق شوند به ارگاسم نیز برسند، اما باید نیمی از وقت خود را صرف تحریک کردن خود و طرف مقابل بکنند. این کار فاصله زیادی با یک معاشقه ی رمانتیک دارد.

اما اگر ارتباط جنسی خود را با قدری پیش نوازی بیامیزید، آنوقت پیش از مقاربت هر دو نفر به مرحله ی تحریک شدگی می رسند. هر دو نفر آماده هستند، تمایل دارند و به اندازه ی کافی برانگیخته شده اند. این امر سبب می شود رابطه بهتری را برقرار کرده و هر دو نفر رضایت بیشتری را از ارتباط خود احساس کنند.

پیش نوازی چیزی نیست که حتماً لازم باشد آنرا قبل از ارتباط جنسی شروع کنید. پیش نوازی را حتی می توانید صبح شروع کنید، حتی اگر تا پایان شب نتوانید رابطه ی جنسی برقرار کنید. به خاطر داشته باشید که همان نوازش ها، در آغوش گرفتن ها و بوسه های کوچک هستند که تمایل و برانگیختگی زیادی در طرف مقابل ایجاد می کنند. خوب شروع کنید و بوسه های آرام و لطیف از او بگیرید و کمی شیطنت کنید! اشکالی ندارد او همسر شماست فقط فراموش نکنید که مهمترین قسمت یک رابطه جنسی رضایت بخش، چیزی نیست جز... پیش نوازی!

## ارگاسم طبیعی زنان و مشکلات مربوطه

دکتر حمید سجاد مدیر پایگاه ایران سلامت

گزارش آمار

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی به ارگاسم نرسیدن زنان را ۲۳/۵ تا ۴۳ درصد و نرسیدن به فاز تحریک را ۱۴/۷ درصد اعلام کرده است. درحالی که تحقیقات در شمال و شرق تهران نشان میدهد که میزان به ارگاسم نرسیدن در جامعه از حداقل ۶۲/۸ درصد تا ۸۵/۵ درصد در تغییر است.

ارگاسم یعنی چی؟

ارگاسم یعنی بدن از لحاظ احساسی و بدنی به اوج فعالیت میرسد. وقتی زنی یا مردی به عناوین مختلف تحریک جنسی میشود به تدریج تمام بدن چها ز نظر فیزیولوژی و چه از نظر احساسی به حالتی میرسد که هرلحظه در حال افزایش است. در مردان: آلت نعوظ پیدا کرده و مجرای ادرار به طور مکرر منقبض میگردد. کیسه بیضه ضخیم شده بالا می آید. نبض و فشار خون بالا میرود که به تدریج هم بیشتر میشود. تنفس افزایش پیدا میکند. در زنان: سینه ها سفت میشود. آرنول ها بزرگ شده.. لبهای مهبل بزرگتر میشود. کلیتوریس بزرگتر میشود... مجرای رحم نرم شده بزرگ گردیده و اتساع پیدا میکند. گاهی مجرای رحم منقبض میگردد. خود رحم هم منقبض شده و بیشتر بالا می آید. ضربان و فشار خون کمی بالا می آید.. تنفس افزایش پیدا میکند..

علایم پاسخ جنسی در بانوان

تحریک اولیه:

سفت شدن نوک پستانها( در برخی)، تورم سر کلیتوریس، نرم شدن دهانه رحم، بزرگی و گشاد شدن دو سوم دهانه رحم،

بالآمدن تنه و دهانه گردن رحم، کمی افزایش ضربان و فشار خون

با ادامه تحریک:

بزرگی آرئول و بزرگی سینه، بزرگ شدن لایباها، کوچک شدن سر کلیتوریس، تورم دو سوم خارجی و تساع بیشتر دوسوم داخلی، بالآمدن بیشتر رحم، افزایش بیشتر ضربان و فشار خون، افزایش تعداد تنفس

در مرحله ارگاسم:

سینه ها بدون تغییر ، کلیتوریس بدون تغییر، لایباها بدون تغییر، دهانه رحم انقباض یک سوم خارجی، رحم (انقباضات)، ضربان و فشار خون ادامه افزایش ، تنفس افزایش بیشتر

در مرحله فروکش:

سینه ها بازگشت به حالت نرمال، لایباها بازگشت به حالت نرمال، کلیتوریس بازگشت به حالت نرمال، واژن بازگشت به حالت نرمال، رحم برگشت به حالت نرمال، ضربان و فشار خون برگشت به حالت نرمال، تنفس برگشت به حالت نرمال

ارگاسم مهار شده زنان

این حالت شایع است هرچند اغلب زنان با تحریک کلیتوریس به ارگاسم میرسند. دیده شده که یک چهارم زنان در اولین سال پس از ازدواج اصلا ارگاسم را تجربه نکرده اند. علل آن ممکن است ناشی از ظرفیت پایین مرد در تحریک زن یا عدم توجه به احساساتش باشد. گاه زنی که با استمناء به ارگاسم میرسد ممکن است در حین مقاربت به این حالت نرسد. علل دیگر ، خستگی اختلال افسردگی، بیماری فیزیکی و عوارض داروها ست. درمان در جهت رفع علل زمینه ای است. در صورت عدم وجود این امر ، تشویق زن به بیان احساساتش به مرد، وپاسخ به آنها( مثل درمان جنسی میباشد). در صورت روابط ضعیف دوزوج درمان زناشویی مفید است.

فقدان ارگاسم در زنان :

حدود پانزده درصد زنان امریکا تحت هیچ روشی به ارگاسم نمی رسند و حدود بیست درصد بندرت ارگاسم را درحین نزدیکی تجربه کرده اند اما به روش های دیگر ممکن است به ارگاسم برسند .

دلایل روانشناسی شامل :

تصور گناه بودن ارتباط جنسی ، حیا و شرم از ارتباط جنسی ، استمناء ، نزدیکی دردناک ، سابقه سواستفاده جنسی وغیره

درمان :

در درمان این افراد باید بیشتر به فاکتورهای احساسی توجه شود درمان شامل دادن اطلاعات و تکنیک های مخصوص جهت تمرین در منزل در این مرحله پزشک کمک می کند تا اضطراب و یا هیجان کاهش پیدا کند همچنین برای کشف احساساتی که در به ارگاسم رسیدن برای زن خوشایند است یک برنامه منحصر بفرد طراحی می نماید

تصور غلط - هر چه آلت تناسلی مرد بزرگتر باشد، لذت جنس مخالف بیشتر میشود

حقیقت - از قدیم گفته اند که "سایز مهم نیست، بلکه نحوه استفاده از آن است که اهمیت دارد." اندازه آلت تناسلی مرد بر روی ارضای زن هیچ گونه تاثیر خاصی ندارد. هم آلت کوچک و هم آلت بزرگ می توانند به یک اندازه به خانم ها لذت برسانند. دلیل علمی این مطلب آن است که هر چه به سمت قسمت های انتهایی واژن پیش رویم، تعداد سلول های عصبی به تدریج کاهش پیدا می کنند و نتیجتا سایز آلت مرد هیچ نقش خاصی را در آن منطقه ایفا نمی کند. نقطه قابل تحریک اکثر خانم ها دو سانتی متر داخل واژن قرار گرفته که یک مرد با سایز معمولی هم می تواند به راحتی آن نقطه را تحریک کند .

سوالات شما

سوال:

یک خانمی از مشاور گله کرده که چرا خیلی کم به ارگاسم میرسه؟

جواب:

مشکل شما دوست عزیز یعنی عدم رسیدن به ارگاسم مشکلی بسیاری از زنان است که بیشتر علل روانی دارد. ناگفته نماند بی احساسی و عدم مهارت مرد در معاشقه قبل از دخول و شیطنت و نوازش و حرفهای تحریک آمیز زدن قبل از سکس بسیار موثر میباشد. این که شما ارگاسم نمی شوید ممکن است در اثر کم کاری شوهرتان باشد که با توجه به مشغله فراوان ایشان بعید نیست که کم حوصله شده باشند. از سووی دیگر حرفی که به شما زده اند اگر واقعیت داشته بیشتر نشانه آن است که ایشان بیشتر به ارضای خود توجه دارند تا شما... از سووی دیگر این گفته ایشان استرسی نا خود آگاه در شما ایجاد نموده تا نتوانید به ارگاسم برسید. زنان جوان ارز این حیث بیشتر دچار مشکل هستند و در این زمینه همکاری صد در صد مردان را میطلبد. البته مشاهده فیلمهای سکسی نیز می تواند تحریک بیشتری را در شما ایجاد نموده و سریعتر ارگاسم شوید. در تحقیقی که در یکی از مجلات اروپایی به طبع رسیده (۱۹۹۵) معاشقه قبل از دخول -خستگی-مشغولیت با افکار غیر جنسی-انزال زودرس شوهر تعارض و کشمکش میان همسران -و.. از مهم ترین عوامل موثر در این امر بر شمرده شده اند

سمیرا - ۵ ، ورامین : من در طول ۶ سالی که ازدواج کرده ام هیچ وقت در هنگام رابطه جنسی بطور کامل ارضاء نشده ام. آیا این وضعیت غیرطبیعی است و مشکل و بیماری محسوب می شود؟

باید گفت که تعداد قابل توجهی از خانمها اگر چه از رابطه جنسی خود لذت می برند اما هیچگاه به ارگاسم (یا همان اوج لذت جنسی) نمی رسند. در اصل در این خانم گاهی لذت جنسی در تمام طول مدت برقراری رابطه جسمانی از سطوح تقریبا یکسانی برخوردار است و هیچگاه به حد اعلاای خود نمی رسد. بدین ترتیب در صورتی که این روابط به اندازه کافی لذت بخش است احتیاج به درمان یا مداخله طبی ندارد. اما اگر رابطه جنسی بدون لذت جنسی باشد و زن را ارضاء نکند، غیر طبیعی است و می تواند با عوارض ناخوشایندی در سطح خانواده همراه باشد. این خانمها به تدریج از این رابط دل سرد شده و تمایل به آن نشان نمی دهند. همین امر در نهایت باعث دور شدن و سرد شدن زوجین شده صمیمیت لازم بین زوجین را از بین می برد. در این موارد حتما به درمان روانپزشکی حتی در صورت لزوم، به درمان طبی نیاز است.

مریم . ط، تهران: زنی هشتم ۳۳ ساله که دیر به ارگاسم می‌رسد و این امر باعث ناهماهنگی در روابط جنسی با همسر می‌شود. البته چند بار این مسئله را با متخصصان زنان مطرح کرده‌ام ولی پاسخی نگرفتم. آیا دارویی وجود دارد که رسیدن به ارگاسم در خانم‌ها را تسریع کند؟

طبیعت بدن خانم‌ها طوری است که نسبت به آقایان دیرتر به اوج لذت جنسی می‌رسند. بنابراین وجود این حالت در شما غیرطبیعی نیست. تنها باید برخی مسائل را رعایت کنید. اولاً نباید خیلی سریع و مستقیم یک رابطه جنسی را آغاز کنید. بدن زنان احتیاج دارد که قبل از رابطه جنسی اندکی آماده شود. این کار باید توسط همسر شما انجام شود. مسائل روانی و صحبت‌هایی که در این فاصله زمانی بین شما و همسرتان ردوبدل می‌شود در تسریع تحریک جنسی شما موثر خواهد بود. به هر حال سعی کنید که قبل از شروع رابطه مستقیم جنسی حتماً با ارتباط جسمی با همسرتان خودتان را به سطحی از تحریک برسانید. در ضمن از همسرتان بخواهید که طول مدت رابطه جنسی را افزایش دهد تا شما هم به ارگاسم برسید. در صورتی که همسر شما نزدیک رسیدن به حالت ارگاسم می‌شود می‌توان با تنظیم حرکات، شرایط ارگاسم او را به تاخیر انداخت. هر چه طول مدت رابطه شما بیشتر باشد احتمال رسیدن شما به ارگاسم هم بیشتر می‌شود. با همین اقدامات طبیعی می‌توانید رضایت کافی از روابط جنسی خود را به دست آورید و نیاز به مصرف هیچ‌گونه داروی خاصی ندارید.

## ۲۰ روش برای رسیدن خانم‌ها به ارگاسم

یکی از نگرانی‌های خانم‌ها در مورد رابطه جنسی مشکل آنها در رسیدن به ارگاسم است. در این مقاله نکاتی را برایتان مطرح می‌کنیم که مطمئناً موثر خواهد بود:

\* نکات روحی:

(۱) پیشبینی رابطه جنسی—برای خیلی از خانم‌ها وقتی در مورد رابطه جنسی خیالبافی میکنند، می‌توانند از قدرت ذهنشان (خیالپردازی) برای تحریک شدن خود، هم فیزیکی و هم روحی، استفاده کنند. این روش همچنین به خانم‌ها کمک می‌کند بفهمند که چه چیزهایی در محیطشان باعث تحریک آنها می‌شود (مثلاً داستان‌های رمانتیک و شهوانی، آهنگ‌های عشقی، فیلم‌های ویدئویی) و از این ابزارها قبل از رابطه جنسی استفاده کنند. این "شروع گرم" می‌تواند به راحت‌تر رسیدن به "پایان" کمک کند.

(۲) ریلکس باشید—خیلی از خانم‌ها برای اینکه بتوانند به لذت جنسی برسند، نیاز به برزخ و وقفه دارند. این به خاطر آن است که فشار احساسی بر واکنش جنسی اثر منفی دارد. پس قبل از یک رابطه جنسی، به موسیقی آرامش بخش گوش کنید، یک حمام داغ بگیرید، یک کتاب بخوانید یا هر کار دیگری که برای ریلکس کردن شما جوابگو است. ریلکس و آرام بودن به رسیدن به ارگاسم کمک شایانی می‌کند.

(۳) چیزهایی که موجب حواسپرتی می‌شود را از بین ببرید—خیلی از خانم‌ها موقع رابطه جنسی مداوم فکرشان به وظایف روزانه، نور زیاد داخل اتاق، سروصدا، وجود حیوانات داخل اتاق و از این قبیل پرت می‌شود. باید ببینید که چه چیزهایی موجب حواسپرتی شما می‌شود و آنها را از میان بردارید تا بتوانید حین رابطه جنسی خوب روی جسمتان و احساس خوبی که پیدا می‌کنید، تمرکز داشته باشید تا راحت‌تر به ارگاسم برسید.

۴) عصبانیتان را خاموش کنید—داشتن رابطه جنسی با یک جوجه تیغی خیلی سخت است—این احساسی است که خیلی از خانم ها وقتی از دست همسرشان عصبانی هستند، حس می کنند. عصبانیت آدم ها را از هم دور می کند. برای خانم ها لازم است که قبل از هرگونه رابطه جنسی، شعله عصبانیتشان را خاموش کنند تا بتوانند صمیمانه با همسرشان رابطه برقرار کنند. اکثر خانم ها برای اینکه بتوانند از طریق دستگاه تناسلیشان با کسی ارتباط برقرار کنند، باید قبلاً ارتباط قلبی با او برقرار کرده باشند.

۵) نگران بدنتان و نقص های آن نباشید—کلید اصلی در واکنش پذیری به رابطه جنسی، قبول کردن و تحسین کردن بدنتان است. اگر بیش از حد دغدغه نقص های جسمیتان را داشته باشید، واکنش جنسی شما از بین می رود و به ارگاسم نخواهید رسید. به عبارت دیگر، ذهنتان جلوی واکنش بدنتان را می گیرد. یادتان باشد که اکثر مردها با یک همسر علاقه مند و مایل است که تحریک می شوند نه با یک اندام کامل و بی نقص.

۶) حین سکس، تمرکز شهوانی داشته باشید—برای این منظور لازم است که ذهنتان را وارد حیطه شهوانی و جنسی کنید تا قدرت تحریک پذیری جسمیتان بیشتر شود. برای کمک به اینکار روی کارهایی که همسرتان انجام می دهد تمرکز کنید. در واقع بهترین روش نگاه کردن به کارهای همسرتان و نگاه کردن به چشمهای اوست.

۷) تمرکز کنید—خیلی از خانم ها بعد از تحریک شدن باید روی احساسات لذت بخش خود (به خصوص حسی که در دستگاه تناسلی خود احساس می کنند) و بیشتر و بیشتر شدن این احساسات تمرکز کنند.

۸) بیرون رفتن از دام "راه واقعی"—خیلی از افراد (در هر دو جنس) اشتهاً تصور می کنند که واقعی ترین راه به ارگاسم فقط از طریق رابطه جنسی از واژن ایجاد می شود. راه های دیگر رسیدن به ارگاسم، مثل تحریک چوچوله (با دست یا زبان)، مورد علاقه این افراد نیست چون از رابطه از واژن پست تر است. این عقیده غلط باعث شده است که خیلی از خانم ها تصور کنند که دچار مشکلی هستند چون قادر نیستند از طریق رابطه از واژن یا همان راه واقعی به ارگاسم برسند. یادتان باشد، اکثریت خانم ها از طریق تحریک چوچوله یا تحریم واژن است که به ارگاسم می رسند و این هیچ اشکالی ندارد. مهم نیست که ارگاسم از چه طریق اتفاق بیفتد، آنچه اهمیت دارد اتفاق افتادن آن است.

۹) برای بازی هم وقت بگذارید—خیلی افراد رابطه جنسیشان را برای دیروقت میگذارند که بدن کششی به آن ندارد و فقط نیازمند خواب و استراحت است. اگر برای بازی کردن قبل از رابطه هم وقت بگذارید مطمئناً رابطه جنسی بسیار بهتری خواهید داشت. این مسئله به خصوص برای خانم ها اهمیت بیشتری دارد چون رسیدن ارگاسم برای آنها وقتی بدنشان پرانرژی باشد راحت از زمانی است که خسته باشند.

\* نکات جسمی:

۱) متخصص بدن خودتان باشید—مطلع شدن از وضعیت بدنتان و واکنش های آن برای رسیدن به ارگاسم خیلی از خانم ها لازم است. باید بتوانید کنترل بدنتان را داشته باشید و شخصاً واکنش های آن را بررسی کنید و بعد به همسرتان یاد بدهید که کدام نوع لمس کردن و نوازش کردن برای شما لذت بخش تر است. یادتان باشد همسرتان متخصص بدن شما نیست! شما خودتان هستید! خانم هایی که هیچ اطلاعی از بدن خود ندارند نمی دانند که از چه چیز رابطه جنسی بیشتر لذت می برند. این خانم ها معمولاً به ارگاسم نمی رسند چون نمی دانند که چه کاری به درد آنها می خورد.

۲) حرف هایتان را راحت بر زبان آورید—ارتباط آزاد و راحت برای ارضای جنسی بسیار مهم است چون آدم های دیگر نمی توانند ذهن شما را بخوانند. اینکه راحت حرفتان را به زبان بیاورید خیلی خوب است اما اگر دست همسرتان را حین رابطه راهنمایی کنید یا اشاراتی به او بنمایید هم موثر است. گفتگوی آزاد درمورد رابطه جنسی نیازمند اعتماد، اطمینان، احترام و توانایی ریسک پذیری است.

۳) مطمئن شوید که همسرتان روی کارش تمرکز دارد—اگر همسرتان موقع تحریک بدن شما تمرکز فکری نداشته باشد، به هیچ عنوان به ارگاسم نخواهید رسید. پس مطمئن شوید که جز خودتان همسرتان هم روی کارش متمرکز است.

۴) در فشار جنسی مبالغه کنید—ایجاد کشش و فشار عضلانی حین تحریک جنسی و ارگاسم طبیعی است. این مسئله در هر دو جنس اتفاق می افتد اما در خانم ها آشکارتر است. اغراق کردن در این کشش و فشار عضلانی به تشدید ارگاسم کمک می کند.

۵) عضلاتتان را فشرده کنید—منقبض کردن عضلات دور واژن به آوردن خون به دستگاه تناسلی و در نتیجه ایجاد تحریک و ارگاسم کمک می کند. این عضلات همان عضلاتی هستند که موقع ارگاسم منقبض می شوند. فشردن و منقبض کردن این عضلات به تشدید ارگاسم کمک می کند.

۶) سرتان را آویزان کنید—آویزان کردن سر از تخت ارگاسم را تشدید می کند. در برخی از خانم ها، اینکار فشار عضلانی تحریک را چند برابر می کند.

۷) متفاوت نفس بکشید—تغییر الگوی نفس کشیدن هم ارگاسم و تحریک جنسی را تشدید می کند.

۸) خودتان هم دست به کار شوید—شما هم می توانید در کنار همسرتان بدن خود را با لمس کردن تحریک کنید. اینکار راه بسیار خوبی برای رسیدن به ارگاسم است.

۹) ارگاسم را تمرین کنید—تکرار و تمرین ارگاسم به تنهایی برای خانم هایی که نمی توانند کنترل خودشان را رها کنند، می تواند موثر باشد. تمرین ارگاسم به شما کمک می کند با این مسئله راحت تر شوید و استرس و اضطرابتان پایین بیاید.

۱۰) بالا باشید—برای خانم هایی که می خواهند با رابطه جنسی روی قدرت ارگاسم خود کار کنند، وضعیت زن بالا (زن روی مرد قرار داشته باشد) بهترین وضعیت برای رابطه جنسی برای آنها است. این وضعیت به زن این امکان را می دهد که کنترل رابطه را در دست بگیرند و در نتیجه بیشترین تحریک را داشته باشند. این وضعیت به خصوص برای خانم هایی که مسائل شخصی دارند و نیاز دارند که از نظر جنسی کنترل کامل را داشته باشند، عالی است.

۱۱) اگر می خواهید از اسباب بازی های جنسی هم استفاده کنید—اگر با اسباب بازی های جنسی مشکلی ندارید، ویبراتورها ابزار بسیار خوبی برای انجام عمل جنسی هستند. این وسائل ارگاسم را خیلی راحت تر می کنند و مسئولیت و فشار همسرتان را هم کمتر می کنند چون مسئولیت لذتتان دیگر با خودتان است. از این ویبراتورها می توانید موقع بازی قبل از رابطه یا حین رابطه جنسی استفاده کنید تا راه ارگاسم برایتان آسانتر شود.



## اسرار مربوط به روابط جنسی خانمها

یا می دانید چه روزهایی خوب است برای:

∅ پوستتان؟

∅ خلاقیتتان؟

∅ آرگاسمتان؟

نوسانات ماهانه ی هورمون ها می تواند باعث افسردگی و یا خوشحالی، خستگی یا پر انرژی بودن، بی علائگی به سکس و یا شهوتی شدن شما شود. اما اگر شما بتوانید این تغییرات را پیش بینی کنید، می توانید از لحظه های خوبتان بهترین استفاده را برده و این زمان را طولانی تر کنید. در اینجا چرخه ی خصوصیات شما را از روز ۱ تا ۲۸ بررسی کرده و راهبردها و متدهایی برای کنترل و تنظیم رفتارهایتان به شما معرفی می کنیم.

روز ۱ تا ۷:

### هفته ی بدی است برای بدنتان

دوران قاعدگیتان روز اول شروع شده است و به همراه خود حالات بدی مثل اسهال نیز می آورد (به خاطر بالا رفتن میزان پروستاگلاندین، ماده ی شیمیایی که باعث تحریک روده می شود این حالت ایجاد می شود). افرادی که مبتلا به آسم یا میگرن هستند، بیماریشان در این دوره تشدید می شود.

### هفته ی خوبی است برای مغزتان

همینطور که به روز ششم نزدیک می شوید، وارد یک مرحله ی فولیکولی می شوید. این زمان دوران آرامی است که تخمک ها رشد کرده و آماده می شوند که از تخمدان بیرون بیایند. برای کارهایی که نیاز به خلاقیت و ابتکار دارد، دورانی فوق العاده است.

### رابطه ی جنسی در این دوره

میزان کم استروژن باعث می شود که دیرتر تحریک شوید، به همین خاطر باید از شریک جنسیتان بخواهید که کمی بیشتر فعالیت کند.

روز ۸ تا ۱۴:

### هفته ی خوبی است برای بچه سازی

همینطور که بدنتان خود را برای تخمک گذاری در روز ۱۴ آماده می کند، میزان استروژن کم کم افزایش می یابد. علائمی که به شما کمک می کند تا بفهمید تخمک گذاری انجام شده است یا خیر و قدرت باروری دارید شامل موارد زیر است: تغییر رنگ مایع تخلیه شده از مهبل از زرد-سفید گرفته تا اینکه کاملاً شفاف می شود. در بعضی زن ها خونریزی و دل درد هم اتفاق می افتد.

## هفته ی خوبی است برای خلقتان

استروژن در ابتدا به صورت یکنواختی افزایش می یابد، اما بعد این افزایش سرعت میگیرد. روز ۱۴ (تخمک گذاری) شما دیگر احساس تعادل می کنید. حال و حوصله پیدا می کنید و اعصابتان راحت است.

### رابطه ی جنسی در این دوره

رابطه ی جنسی در این دوره بسیار پر لذت خواهد بود و آرگاسم بهتری خواهید داشت. شریکتان نیز همراه شما در این دوران لذت زیادی خواهد برد.

روز ۱۵ تا ۲۱:

## هفته ی بدی است برای پوستتان

پوشش رحم دوباره در حال ساخته شدن است و ممکن است در این دوره جوش و لک روی پوستتان مشاهده کنید. در چنین وضعیتی می توانید با یک متخصص پوست مشورت کنید. احتمالاً متخصص مربوطه برایتان آنتی بیوتیک برای مصرف یک هفته تجویز خواهد کرد.

## هفته ی خوبی است برای اعتماد به نفستان

به اواسط هفته که می رسید، میزان پروژسترون رو به افزایش می رود که یک خوشحالی و خوشبینی ناگهانی به شما می دهد. در قرعه کشی ها شرکت کنید، یا ترفیع رتبه ای که خیلی وقت بود می خواستید را با ریاستان در میان بگذارید. تا میتوانید از این دوران لذت ببرید.

روز ۲۲ تا ۲۸:

## هفته ی بدی است برای PMS (علائم قبل از قاعدگی)

میزان پروژسترون به بالاترین حد خود رسیده و نشانه ای است برای اینکه شما به دوره قبل از قاعدگی وارد شده اید. البته ممکن است هیچگونه علائمی (همه ی علائم، از درد سینه گرفته تا سردرد) نداشته باشید و یا فقط بعضی از آنها را در خود مشاهده کنید. به خاطر ترشح میزان کمی هورمون مردانه ی تستوسترون در این دوره، ممکن است با علائمی مثل زیاد شدن موی صورت یا تند شدن عرق بدن مواجه شوید.

## هفته ی بدی است برای روحیه تان

ممکن است در این دوران احساس افسردگی کنید. اشتهایتان نیز بسیار بالا خواهد رفت و ممکن است برای رفع این گرفتگی و افسردگی زیادتر از معمول غذا بخورید. پس بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حال شما را هم بهتر کند مثل برگر بوقلمون یا سیب زمینی پخته که هر دو حاوی آمینو اسیدی هستند که باعث بالا بردن روحیه می شود. اگر احساس نفخ داشتید از غذاهای پر-پروتئین، کم کربوهیدرات و کم نمک استفاده کنید، هم حالت نفخ را از بین خواهد برد و هم به تقویت روحیه ی شما کمک می کند. نگران چاق شدن هم نباشید، به خاطر بالاتر بودن درجه حرارت بدن کالری بیشتری خواهید سوزاند.

## ۹ اشتباهی که نباید در رابطه جنسی انجام داد

مسلمانی که می‌خواهید با فردی سکس داشته باشید آخرین چیزی که می‌خواهید این است که وی از حس رابطه جنسی خارج شود! برای اینکار ۹ اشتباه وجود دارد که به هیچ قیمتی نباید آنها را انجام بدهید.

### ۱- وی را نمی‌بوسید!

باور کنید یا نکنید حقیقت این است که درصد بالای ۹۰ در مردان در هنگام رابطه جنسی زنان را نمی‌بوسند! مردان پس از معاشقه و پس از اینکه مشغول انجام رابطه گشتند بوسیدن زن را بطور کامل فراموش می‌کنند. بعضی‌ها دلایلی نیز دارند مبنی بر اینکه ذهن آنها در آن لحظه به حرکتی و کاری که انجام می‌دهند مشغول است، یا پوزیشنی را که انجام می‌دهند امکان برقراری بوسه در آن نیست. بعضیها در طول رابطه دهانشان خشک می‌شود و طعم ترشی می‌گیرد برای همین از بوسیدن و بوسیده شدن جلوگیری میکنند و مسائل دیگر. این اولین اشتباهی است که باعث می‌شود وی سیر صعودی را برای ارگاسم به تاخیر بیندازد. زنان دوست دارند در زمان دخول عملا مکیده شوند. آنها بوسه می‌خواهند.

### ۲- وی هنوز آماده نیست و شما شروع می‌کنید!

بسیار ساده. شما شدیداً تحریک شده اید و معاشقه می‌کنید. وی نیز با شما همراهی می‌کند اما وی هنوز کاملاً تحریک نشده و به اصطلاح تنها فقط سرش گرم شده. در این مواقع از تماس با نقاط فوق العاده حساس بپرهیزد. زنان دوست دارند که در هنگام سکس سر سینه‌های آنها را به آرامی بفشارید و یا گاز بگیرید. کلیتوریس را لمس کنید و یا آنال را برای آنها ماساژ دهید. اما همین کارها اگر به اشتباه در زمانی شروع شود که زن هنوز کاملاً تحریک نشده و شما رابطه را آغاز کردید، می‌تواند کاملاً دردناک باشد. زنان در این زمان سرعت دچار درد و تیک‌های عصبی می‌شوند. این نیز باعث دورتر شدن آنها از ارگاسمشان می‌گردد. در نتیجه به هیچ قیمتی اگر حس نکردید که در زمان معاشقه وی به مرحله‌ای رسیده که بشما هجوم می‌آورد، رابطه را آغاز نکنید.

### ۳- تنها سینه‌ها و جهاز جنسی زن نیست که حساس است!

این کار افراد بسیار ناشی در رابطه است! مردانی که زمان ندارند و یا حوصله ندارند و یا شدیداً تحریک شده‌اند و تحمل ندارند و یا وارد نیستند، تماماً اینکار را انجام می‌دهند! آنها برای آماده سازی زنان می‌دانند که لبها و سینه‌ها و جهاز جنسی آنها حساس است و وقت خود را تنها بروی آن صرف می‌کنند و دیگر به سایر نقاط کاری ندارند! یک مرد ناآزموده فراموش می‌کند و یا نمی‌داند که تمام بدن زن سرشار از نقاط حساس برای جذب لذت است. مردان فراموش می‌کنند که باید شانه‌های زن را ببوسند. پاهای وی را ماساژ دهند و ببوسند. از ماساژ عضلات ساق پا و تاثیرات آن خبری ندارند. از ماساژ عضلات کول که باعث می‌شود بدن وی کاملاً شل گردد اطلاعی ندارند. از بوسیدن کمر و تاثیرات آن هیچ‌گونه برداشتی ندارند. در نتیجه بسیار ساده است که زنان را بصورت تیکه‌های عصبی تحریک کنند. نکته دیگر این است که توجه به نقاطی دیگر در بدن زنان باعث می‌شود که زنان تا حدی از خود بی‌خود گردند که اینبار آنها بسمت شما هجوم آورند و سعی کنند شما را نیز به همان شیوه به سطحی که در آن قرار گرفته‌اند برسانند

#### ۴- وزن خود را بروی وی نیاندازید!

این نیز کار دیگری است که افراد نا وارد انجام میدهند. اشکالی ندارد که در رابطه دیوانه شوید و یا بخواهید که مقداری به وی فشار آورید. فشار آوردن به زنان یکی از نکات کلیدی برقراری رابطه و خواست زنان است اما اصلا معنی فشار آوردن چنین چیز یا چیزهای مشابه این عنوانی که ذکر کردم نیست. مردان نا وارد خود را فراموش می کنند ، خود را بروی وی می اندازند و مشغول می گردند. چنین چیزی تنها یک کابوس برای زنان است. بسیاری از زنان ترجیح می دهند که در طول رابطه تحت کنترل باشند و مرد باشد که آنها را در بر می گیرد اما تحمل کردن وزن مرد اصلا چیزی نیست که آنها خواستار آن باشند. مورد دیگر اینکه بخاطر تصور اینکه مرد بروی زن قرار گرفته است بسیاری از پوزیشن‌ها را نمی توانند انجام دهند. چراکه اصلا به زاویه مچ پاها و شکل سائدها در پوزیشن‌ها توجه نمی کنند که باعث شده تمامی وزن بدن بروی زمین منتقل گردد و زن چیزی را حس نکند.

#### ۵- شما یا دیر ارگاسم می شوید و یا زود ارگاسم می شوید!

اینهم مورد عذاب آوری برای زنان است. در هر دو جنس انسانها بعد از ارگاسم تماس با آلت جنسی به دلیل تحریک بالایی که شده بسیار شوک آور و عصبی است. اینکه شما نمی توانید ارگاسم خود را کنترل کنید باعث می شود که فقط چنین حسی را وارد کنید! باید ارگاسم خود را کنترل کنید و سعی کنید که در لحظه مناسب به ارگاسم برسید. اگر زود ارگاسم می شوید زمان خود را برای معاشقه بیشتر کنید تا وی نیز به مرز ارگاسم برسد. سکس دهانی را انجام دهید تا زمانیکه ببینید وی وارد مرحله ارگاسم شده و در حال رفتن به ارگاسم است. در این زمان شروع به انجام دخول کنید. اگر برعکس دیر انزال هستید ، وی را ارگاسم کنید و دیگر به دخول ادامه ندهید چون برای وی لذت بخش نیست و درد آور است. به وی استراحت بدهید و از وی بخواهید که با شیوه ای دیگر مثل اورال سکس و یا همان سکس دهانی شما را تحریک و به مرحله ارگاسم برساند .

#### ۶- به وی نمی گوئید که می خواهید ارگاسم شوید.

اینکه می خواهید چه کنید بسیار مهم است. در حال رابطه هستید و دیگر آماده تخلیه هستید . حال این تخلیه کجا قرار است صورت بگیرد ، مثل واژن ، دهان ، بدن و یا هر جای دیگر بماند. در ابتدا باید حتما به وی بگوئید که در حال ارگاسم شدن هستید و چه می خواهید بکنید. و اینکه آیا وی با این کار موافق است یا خیر. بحث نکنید و لازم نیست توضیح زیاد بدهید و یا اینکه توضیح بشنوید که چرا نه. اینکار مال الان نیست. تنها به وی اطلاع بدهید و بگوئید چه می خواهید بکنید. بعد در صورت عدم موافقت سریعا امکان دیگر را به وی اطلاع بدهید. اما حرف بزنید. در سکوت کارتان را نکنید . وی باید بداند.

#### ۷- شماها به یکباره هنرپیشه فیلمهای پورن می شوید!

این هم عادتی است که یه تعداد از شماها دارید. به محض برقراری رابطه فکر می کنید که کارتان خیلی درست است و سعی می کنید تمامی کارهایی را که دیده اید و خواسته اید روزی انجام بدهید انجام بدهید! بسیاری از زنان از رفتارهای متفاوت و پورن در رابطه استقبال می کنند اما بسیاری از آنها هم درگیر مسائل عاطفی بیشتری هستند و از چنین کارهایی اصلا استقبال نمی کنند. شما باید شریک خود را بشناسید. آیا وی به گروه خون شما می خورد؟ آیا تقاضاهای شما در سکس با هم تناسب دارد؟ آیا وی فردی است که دلش می خواهد تحت فشار قرار بگیرد و یا خیر؟ تمام اینها باید در قبل از هنگام سکس شناسایی شود. قبل از اینکه وی شما را فردی وحشی خطاب کند! زنان زیادی از لحظات دیوانگی و فشار استقبال می کنند . اما این دلیل نیست که

شما فردی را که از شیوه ذهنی وی اطلاعی ندارید ناگهان تحت فشار بگذارید. موهایش را در زمان اورال سکس محکم بگیرید و چنگ بزنید یا به باسنش با کف دست ضربه بزنید ، از وی بخواهید که کارهایی را انجام دهد که عموماً مطلوب ذهنش نیست ، وی را بخواهید فینگر یا فیست کنید ، حرفهایی بزنید که چندان دلپذیر نیست و یا هر چیز دیگری. اگر شما به چنین سکسی تمایل دارید بسادگی یا باید از رفتاری که خواستار انجام آن هستید با فرد مورد علاقه خود جلوگیری کنید و یا اینکه از وی جدا شده و به دنبال فردی باشید که با شما جور گردد. اما فکر نکنید که چون زنان زیادی بدنبال ماجراهای متفاوت در سکس هستند همه زنها اینگونه اند!

۸- ساکت هستید!

من مطمئن هستم که شما می خواهید زن در طول رابطه بلند بلند آه بکشد و چنگ بزند و سر و صدا کند. بگوید که تندتر یا آرامتر و مدام بگوید که خوبه و حرفهای دیگر... بسیار طبیعی است که زنان نیز در طول رابطه می خواهند واکنش شما را بدانند. آنها باید بدانند که کار خود را خوب انجام می دهند و یا خیر. اینکه بدانند قدرت ارگاسم کردن شما را دارند. شما اگر ساکت باشید فکر می کنند کارشان را درست انجام نمی دهند. اینکه شما هم صدا کنید و یا ساده اعلام کنید که چه حس خوبی دارید چیز است که شما برای تبدیل از یک آماتور به یک حرفه ای لازم دارید

۹- نحوه حرکتی شما بسیار نا بخردانه است!

بله. بسیاری از مردان فکر می کنند باید مثل چکش بروی هاون بکوبند سرعت بالا داشته باشند و مدت طولانی! تمام اینها غلط است. زنان بسیاری از این وضع اصلاً خوششان نمی آید و درد باعث می شود که زن " آه " را به " آی " تبدیل کند. اما مردان همچنان گوششان بدهکار نیست! آنها فکر می کنند فقط زن صدا بدهد یعنی دارد لذت میبرد! آنها بخاطر اینکه نحوه عملکرد جنسی خود را عموماً فارغ از درد میبینند اصلاً متوجه نیستند که درد در این رابطه می تواند وجود داشته باشد. این آن جایی است که که حرفه ای ها می دانند چگونه عمل کنند. آنها آرام آلت را وارد می کنند و پمپ می کنند. سرعت و نفوذ خود را با شرایط پوزیشن و خواسته زن همراه می کنند. زن هرچه به ارگاسم نزدیکتر میشود سرعت و قدرت را بالا میبرند. نه اینکه سرعت و قدرت را بالا ببرند تا زن را به ارگاسم برسانند! آنها می دانند که زن اکنون در چه حسی و کجا قرار گرفته و اکنون چه میزان فشار و نفوذ آلت را لازم دارد. آیا شما هم می توانید زنان را بخوانید ؟

## اطلاعات جامع تر در مورد نقطه جی G-spot

با سلام

می خواستم کمی از اطلاعات خودم رو راجع به نقطه جی یا (G-Spot) در اختیار سایت قرار بدهم:  
نقطه جی (Gräfenberg Spot - برگرفته از نام دکتر Ernst Gräfenberg بین سالهای ۱۸۸۱-۱۹۵۷) در واژن در دیواره قدامی (دیواره جلویی) واژن و در عمق تقریبی دو سوم آن قرار گرفته است. بافت این نقطه در موقع لمس حالتی نرم و اسفنجی و در

عین حال کمی چروک خورده تر (مانند آدامس جویده) از باقی دیواره دارد. یافتن این نقطه: اگر زن روی کمر دراز بکشد با داخل کردن انگشت میانی یا اشاره (که این کار را به دلیل موقعیتی ورود، شخص دیگر بهتر از خود زن میتواند انجام دهد) داخل واژن به طوری که کف دست رو به بالا باشد؛ با حرکت خم کردن انگشت به سمت جلو مانند علامت بیا (Come Here Gesture) میتوان این نقطه را یافت و تحریک کرد. تقریباً ورود دو بند انگشت برای تحریک این نقطه کافیهست.

لازم به ذکر است که همه خانمها دارای این نقطه نمی باشند. اما خانمهایی که دارای این نقطه هستند لذت بسیار زیادی را با تحریک این نقطه میتوانند تجربه نمایند که بسیار متفاوت از باقی دیواره واژن خواهد بود. ممکن است خانمهایی که تحریک صحیح این نقطه را تجربه میکنند به مرحله انزال و خروج منی از واژن نیز برسند اما همه خانمها به خروج آب (یا منی) نمیرسند و فقط برخی از آنها این توانایی را دارند.

در موقع دخول آلت تناسلی مرد به داخل واژن زن، در صورتی که جهت ورود آلت به گونه ای باشد که آلت این نقطه را لمس کند لذت زن در حین نزدیکی بیشتر خواهد بود. ضمن آنکه با فشار کف دست روی بخش فوقانی برجستگی بالای آلت تناسلی زن (Pubic Area) در زمانی که آلت تناسلی داخل واژن میباشد و عمل نزدیکی در حال انجام است، لذت زیادی را برای زن به همراه خواهد داشت.

برای تحریک این نقطه توسط آلت تناسلی مرد از حالت های نزدیکی مناسب میتوان حالتی را نام برد که در آن زن بر روی کمر خوابیده و آلت مرد در حالت نشسته وارد واژن زن میشود، باسن زن کمی از روی زمین بلند شده تا دخول بهتر انجام شود. یا اینکه دخول در واژن از پشت زن صورت گیرد. این حالات منجر به تحریک نقطه جی با استفاده آلت مرد در حین نزدیکی خواهد بود.

اطلاعات فوق بر اساس مطالعات پراکنده بوده و به همین دلیل به دقت نمی توانم منابع را به یاد بیاورم. امیدوارم این اطلاعات برای شما مفید واقع شود.

## تصور های اشتباه در مورد ارگاسم

اجازه دهید در این قسمت چند تصور اشتباه که در مورد احساسات جنسی خانم ها شایع هستند را مورد بررسی قرار داده و شما را با حقایق آشنا کنیم!

تصور غلط – یک خانم تنها زمانی از نظر جنسی احساس رضایت میکند که به اوج لذت برسد

حقیقت – بسیاری از خانم ها بدون رسیدن به اوج لذت هم از نظر جنسی احساس رضایت پیدا می کنند. اگر چه توافق عام بر این اصل استوار است که بهتر است آنها در هر تجربه جنسی خود، ارگاسم را تجربه نمایند، اما بسیاری از خانم ها اغلب هم از نظر فیزیکی و هم از احساسی حتی زمانیکه به اوج لذت هم نرسیده باشند، باز هم از شریک خود رضایت خاطر دارند. منتهای مراتب مشکل زمانی ایجاد می شود که خانم برای مدت زمان طولانی در هیچ یک از هم آغوشی های خود به اوج لذت نرسد.

تصور غلط - ارضای واژینال بهتر از انواع موضعی آن است

حقیقت - تمام خانم ها زمانیکه نوبت به نحوه برقراری ارتباط جنسی می رسد، دارای اولویت های متفاوتی هستند. برخی خانم ها به صورت موضعی و سایرین از طریق شدت ارتباط داخلی به اوج لذت می رسند. به عنوان نمونه می توان به این مطلب اشاره کرد که برخی از خانم ها تحریک خارجی واژن را آزار دهنده قلمداد می کنند. نمی توان گفت که تحریک یک نقطه خاص، بهتر از مناطق دیگر است، بلکه این امر صرفا به سلیقه شخصی افراد مربوط می شود.

تصور غلط - ختنه توانایی خانم ها برای رسیدن به ارگاسم را کاهش می دهد

حقیقت - در زمان ختنه، حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد از بافت سر آلت تناسلی مرد برداشته می شود. برخی از آقایون اظهار داشته اند که پس از ختنه حساسیت آلت تناسلی آنها در هنگام برقراری رابطه جنسی نسبت به گذشته کمتر شده است. البته تا کنون هیچ گونه مطالعه رسمی در مورد ارتباط ختنه و قابلیت ارگاسم در خانم ها به ثبت نرسیده است. در حقیقت تمام این موارد صرفا با خصوصیات فردی و علایق شخصی افراد بستگی دارد. تصور برخی از خانم ها اینچنین است؛ در صورتیکه بسیاری از خانم های دیگر هیچ تفاوتی میان این دو مقوله احساس نکرده اند.

تصور غلط - کاندوم توانایی ارضای خانم ها را کاهش می دهد

حقیقت - کاندوم یکی از روش های موثر و ضروری در جلوگیری از بارداری و سرایت سایر بیماری های جنسی به حساب می آید. برخی از آقایون شکایت می کنند که استفاده از کاندوم میزان حساسیت آنها در زمان برقراری رابطه جنسی را کاهش میدهد و همین دلیل سبب می شود که قدری دیرتر و سخت تر به اوج لذت جنسی دست پیدا کنند. برخی خانم ها نیز شکایت مشابهی را مطرح می کنند؛ اما اگرچه کاندوم دخالتی در ارضای جنسی خانم ها ندارد (به ویژه در ارضای خارج از واژن) اما اگر خانمی احساس کند که کاندوم در روند ارضای او خللی وارد می آورد، می تواند از همسر خود تقاضا کند که از انواع بخصوص آن که برای این امر تعبیه شده، استفاده نماید. ( مثلا از کاندوم های راه دار )

تصور غلط - هر چه آلت تناسلی مرد بزرگتر باشد، لذت جنس مخالف بیشتر میشود

حقیقت - از قدیم گفته اند که "سایز مهم نیست، بلکه نحوه استفاده از آن است که اهمیت دارد." اندازه آلت تناسلی مرد بر روی ارضای زن هیچ گونه تاثیر خاصی ندارد. هم آلت کوچک و هم آلت بزرگ می توانند به یک اندازه به خانم ها لذت برسانند. دلیل علمی این مطلب آن است که هر چه به سمت قسمت های انتهایی واژن پیش رویم، تعداد سلول های عصبی به تدریج کاهش پیدا می کنند و نتیجتا سایز آلت مرد هیچ نقش خاصی را در آن منطقه ایفا نمی کند. نقطه قابل تحریک اکثر خانم ها دو سانتی متر داخل واژن قرار گرفته که یک مرد با سایز معمولی هم می تواند به راحتی آن نقطه را تحریک کند .

## بهترین حالات جنسی برای زوجین

یکی از چالش‌های متعدد آقایان این است که در روابط جنسی خود با همسرشان چه حالتی را انتخاب کنند. بزرگترین ترس آنها این است که خانمشان از آن وضعیت همیشگی خسته شده و در نتیجه میل و علاقه خود را به رابطه جنسی با آنها از دست بدهد. پس سوال این است که بهترین مواضع و جایگاه‌های جنسی چه مواضعی است؟ یکی از چالش‌های متعدد آقایان این است که در روابط جنسی خود با همسرشان چه حالتی را انتخاب کنند. بزرگترین ترس آنها این است که خانمشان از آن وضعیت همیشگی خسته شده و در نتیجه میل و علاقه خود را به رابطه جنسی با آنها از دست بدهد. پس سوال این است که بهترین مواضع و جایگاه‌های جنسی چه مواضعی است؟

بهترین راه برای توضیح مسئله این است که چه کارهایی را نباید انجام بدهید. با به یاد داشتن این، به ۵ مورد از اشتباهات آقایان در مسائل جنسی اشاره می‌کنیم تا شما دیگر مرتکب آنها نشوید

**اشتباه اول:** تقلید همه چیزهایی که در فیلم‌های پورنو می‌بینید. این می‌تواند بزرگترین اشتباه آقایان در مسائل جنسی باشد. مردان بی‌تجربه ممکن است تصور کنند که فیلم‌های پورنو می‌تواند الگوی خوبی برایشان باشد اما با واقعیت مسئله آشنا نیستند. مشکل اینجاست که آن دسته فیلم‌ها تلاش می‌کنند که صحنه خوبی را برای بیننده بسازند نه اینکه لذت و میل هنرپیشه‌ها را بیشتر کنند. و در واقع، یکی از بدترین راه‌های تحریک اندام جنسی خانمها، زمانی است که وی پاهایش را روی شانه هایتان بگذارد. در این حالت که لگن او آنقدر به عقب خم شده است، ممکن است در گردن رحم احساس درد کند. همچنین این وضعیتی است که فشار زیادی به زن وارد می‌کند.

**اشتباه دوم:** تلاش زیاد برای نینداختن وزنتان روی زن، در هر وضعیتی برای خانم‌ها رابطه جنسی راهی برای نزدیکتر شدن به آقایان است. وقتی وزنتان را روی بدن او می‌اندازید او لذت زیادی می‌برد. پس دفعه بعد که با همسرتان رابطه جنسی برقرار می‌نمایید سعی کنید وزنتان را بیشتر روی او بیندازید. همانطور که می‌بینید، طی رابطه جنسی، تقریباً همه خانم‌ها از اینکه بدن مردشان به بدن آنها بچسبد بسیار لذت می‌برند. اما چه مقدار از وزنتان را باید روی آنها بیندازید؟ آنقدر که بعد از تمام شدن رابطه جنسی خانمتان نگوید احساس می‌کند که تریلی از روی او رد شده و صافش کرده! حد و مرز را نگه دارید. چون اگر به مدتی طولانی همه وزنتان را روی او بیندازید برای او دردناک خواهد بود. اما واقعیت این است که اکثر خانم‌ها دوست دارند که طی رابطه جنسی کمی از وزن همسرشان روی آنها بیفتد

**اشتباه سوم:** اینکه وقتی همسرتان روی شماست، اجازه بدهید همه کارها را او انجام دهد. تقریباً برای همه خانم‌ها، رابطه جنسی عملی پویا است. به همین خاطر اگر شما هم بی‌حرکت باشید و هیچ کاری انجام ندهید، رابطه جنسیتان کاملاً برهم خواهد خورد و مفهوم رابطه جنسی برای او تغییر خواهد کرد. صحبت‌های تحریک‌کننده و آرام در حین رابطه جنسی نیز تاثیر شگفت‌انگیزی خواهد داشت که نباید از آن غافل شوید.

**اشتباه چهارم:** منفعل بودن خیلی از آقایان انواع کتاب‌های "آقایونی مریخی" را خوانده‌اند و به همین خاطر تصور می‌کنند که زن‌ها دوست دارند که همه چیز را به او بسپارید و برای هر کاری که می‌خواهید بکنید اجازه بگیرید. به جای این روش فقط هر کاری که می‌خواهید را انجام دهید. حتی وقتی می‌خواهید حالتان را تغییر دهید، خشن رفتار کنید و به اینطرف و آنطرف



پرتابش کنید و مطمئن باشید که عاشق این رفتارتان خواهد شد. اصلاً نگران نباشید. اگر چیزی اتفاق بیفتد که همسرتان دوست نداشته باشد، مطمئناً به شما خواهد گفت.

**اشتباه پنجم:** تصور اینکه حالت های عجیب و غریب بهتر عمل می کند لازم نیست معکوس از سقف آویزان شوید و کاری دیوانه وار انجام دهید. فقط طبیعی باشید. قدیمیترین حالت رابطه جنسی (مرد روی زن خوابیده) برای اکثر افراد بهترین حالت رابطه جنسی است.

حالت های عجیب و غریب فقط بدنتان را خسته می کند و روحیه تان را هم برهم می زند چون گمگشتگی در این حالت ها هم زیاد اتفاق می افتد و نمی دانید دستتان را کجا بگذارید و پایتان را کجا

## آیا خانمها انزال میکنند؟

این سوال برای آقایان و خانمها همیشه مطرح بوده که آیا خانمها هم انزال داشته و مایعی از خود دفع میکنند؟ خانمها بهنگام ارگاسم، مایعی از غدد بارتولن ( در داخل واژن ) خود دفع می نمایند. نظر غالب براین است که تحریک نقطه جی میتواند به دفع مایع بهنگام ارگاسم منجر شود. البته برخی از دخترها حتی با سکس دهانی و یا تحریک دست هم میتوانند چنین مایعی دفع کنند.

مقدار مایع دفع شده کاملاً متغیر است. این مایع بهنگام خروج گرم، چسبنده و کمی تیره رنگ است. در عوام فکر میکردند که این ماده از پیشابراه ترشح میشود، اما این مسئله اصلاً صحت ندارد و این ماده صرفاً از واژن ترشح شده و جنبه پزشکی دارد. (برای لیز کردن مجرا و ورود راحت اسپرم به داخل رحم میباشد). شناسائی طرز ترشح برای رساندن زن به ارگاسم کاملاً مهم است. برای این منظور اصولی را برای شما ذکر میکنیم:

اصل اول:

در ابتدا خیلی مهم است که سکس شما در محیطی آرام و بدون استرس صورت گیرد. بعلاوه باید ارتباط شما صمیمانه و راحت باشد. اهمیت این موضوع از آن جهت است که موقع ارگاسم، خانمها احساسی مشابه دفع ادرار دارند، بنابراین شما با اطمینان بخشیدن به او از اینکه هیچ اتفاق بدی نمی افتد و مانع شدن از ایجاد اضطراب در او بخاطر این احساس میتوانید شانس ارگاسم را در شریک جنسیتان بالاتر ببرید.

اصل دوم:

با استفاده از نوک انگشتتان در داخل واژن به فاصله یک بند انگشت قسمت اسفنجی را پیدا کنید. میتوانید انگشت دیگر خود را هم وارد واژن کرده و این نقطه را به سمت بالا مالش دهید. فشار کمی به آن وارد کنید. همین موقع ممکن است به او احساس دفع ادرار دست دهد. این حالت دقیقاً برابر با ارگاسم است.

قدم سوم:

همزمان با تحریک نقطه جی ( نقطه ای که در بالا ذکر شد) از داخل واژن، با انگشت دیگر خود کلیتوریس را هم تحریک کنید. از او بخواهید تا ماهیچه های لگنی خود را منقبض کند. با دست شکم او را نوازش کنید. با تمرین این روش میتوانید لذت زیادی از سکس خود ببرید و ارگاسم را برای او لذتبخش تر کنید .

نادانستنیها در مورد انزال در خانمها

## نادانستنیها در مورد انزال در خانمها

خیلی ها در ولاگم پیام گذاشتند که این مورد را تشریح کنم ، نگاهی به این قضیه که چرا خانم ها تصور می کنند توانایی اش را ندارند؛ آیا میدانید که تمام خانم ها قادر به رسیدن به این مرحله می باشند؟ بله؛ حقیقت دارد! شاید در مورد انزال خانمها چیزهایی شنیده باشید و یا مانند خیلی از افراد، اصلاً به هیچ وجه با آن آشنا نباشید.

این امر نه تنها درمورد خانمها صحت دارد، بلکه امری است که همه خانم ها می توانند به آن دست پیدا کنند. رسیدن به اوج لذت در زنان یک واکنش طبیعی جنسی است که تا کنون به صورت معمایی سر بسته باقی مانده است.

تمام خانم ها می توانند به آسانی بیاموزند که چگونه می توانند به اوج لذت برسند و انزال در آنها صورت پذیرد؛ البته پیرامون این مطلب تصورات اشتباه بسیار زیادی وجود دارد.

برخی معتقدند که به طور کلی مسئله انزال در خانم ها وجود ندارد، عده ای دیگر بر این باورند که تنها تعداد "خاصی" از خانم ها قادر به تجربه چنین موضوعی هستند، جمعی دیگر نیز همچنان به شایعه پراکنی در مورد این مطلب ادامه می دهند و هر روز تکنیک و استراتژی های جدیدی را ارائه می دهند. به عنوان مثال توصیه می کنند که خانم ها می بایست برای رسیدن به اوج لذت حتماً دیواره های رحم خود را به یکدیگر بفشارند.

چنین اظهاراتی، اصولاً بی پایه و اساس هستند. هر چند تمام خانم ها در ساختار اندام های تناسلی با یکدیگر متفاوت هستند (درست مانند آقایون)، اما همه آنها با بکارگیری روش مناسب، قادر به چشیدن طعم چنین لذتی می باشند. درست مانند آقایون که بدون توجه به سایز، و یا حالت و شکل اندام تناسلی خود، قادر به انزال میباشند. دلیل اینکه بسیاری از افراد تصور می کنند که خانم ها نمی توانند به انزال دست پیدا کنند نشئت گرفته از اطلاعات ناکافی آنها در این زمینه می باشد.

خودم، زمانی که برای اولین بار در مورد انزال خانم ها چیزهایی به گوشم خورد، تقریباً اواخر ۲۰ سالگی را سپری می کردم. با اینکه از نظر جنسی اطلاعات کم و بیش کاملی داشتم و در رشته روانشناسی جنسی نیز تحصیل می کردم، شکه شدم که چرا تا به حال در این مورد چیزی به گوشم نخورده بود.

من به شخصه زمانی توانستم به حقایق، در مورد انزال خانم ها پی ببرم که با یکی از دوستان دخترم در این زمینه گفتگوی بازی داشتم. او به من گفت زمانیکه این احساس هنگام رابطه جنسی با شوهرش به او دست می دهد فی الواقع "دیوانه کننده ترین حس" را تجربه می کند. خیلی شیفته شدم و سؤال های متفاوتی را از او در این زمینه پرسیدم. بعد از آن تصمیم گرفتم تا از

طریق اینترنت اطلاعات بیشتری کسب کنم، اما متاسفانه به منابع نادرست و غیر قابل اطمینان برخورد کردم. یک خانم باید چه کار کند؟ می خواستم اطلاعات بیشتری در این زمینه پیدا کنم. در ادامه تحقیقات گسترده ام را با بررسی ژورنال های پزشکی، مصاحبه های پزشکی، و مشاوره درمانی آغاز کردم.

پیش از هر چیز اجازه دهید تصورات غلط در این زمینه را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم چه چیزی به راستی صحت دارد و چه چیزهایی در این زمینه نادرست میباشند.

تصورات غلط و حقایق در مورد انزال خانم ها

تصورات غلط

(۱) انزال در خانم ها وجود ندارد.

(۲) تنها درصد کمی از خانم ها قادر به تجربه انزال می باشند.

(۳) تمرین های واژینال می تواند به خانم ها کمک کند تا بتوانند به انزال برسند.

(۴) فقط خانم هایی که دارای آلت تناسلی برجسته هستند، می توانند انزال داشته باشند

(۵) انزال در خانم ها تنها از طریق ارگاسم واژینال صورت می پذیرد.

(۶) پزشک زنان و زایمان در این مورد آگاهی دارد و می تواند خانم ها را با روش آگاهی دارد و می تواند خانم ها را با روش های صحیح انجام آن آشنا کنند.

(۷) خانم ها تنها ۱ یا ۲ قطره از ماده درون بدن خود را بیرون می دهند و اگر بیش از این حد باشد (به ویژه تا حدی که برخی خانم ها ادعا می کنند تا ۱-۲ فنجان نیز می شود) ممکن است با ادرارشان مخلوط گردیده باشد.

(۸) انزال خانم ها نوعی بی اختیاری در تخلیه ادرار است.

(۹) تنها خانم هایی که زایمان کرده اند قادر به تجربه انزال می باشند.

(۱۰) تنها یک راه برای رسیدن به انزال در خانم ها وجود دارد.

#### حقایق

(۱) انزال در خانم ها نشئت گرفته از ترشح غدد پارارتال می باشد

(۲) خانم ها متوجه نیستند که توانایی رسیدن به انزال را دارند، تنها به این دلیل که زمان انجام آنرا نمی دانند.

۳) تکنیک های ویژه ای وجود دارد که به خانم ها آموزش می دهد تا هر زمان که اراده می کنند به انزال برسند و یا آنرا متوقف نمایند

۴) خانم ها لازم نیست که فقط از طریق ارگاسم مهبل به انزال برسند و حتی لازم نیست اصلاً ارگاسم شوند تا انزال رخ دهد.

۵) خانم ها می توانند میزان انزال خود را با پشت سر گذاشتن مراحل خاصی، افزایش دهند.

۶) خانم ها قادر هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه چندین مرتبه، پشت سر هم، انزال را تجربه کنند.

۷) ماده ای که از بدن خانم ها خارج می شود، ادرار نیست. معمولاً چیزی شبیه به آب است، که تقریباً بی رنگ بوده و بوی خاصی هم نمی دهد و یا اگر بو بدهد، کمی بوی شیرین است.

۸) کسانی که ادعایی می کنند انزال نوعی بی اختیاری ادرار است چیزی در مورد انزال خانم نمی دانند و یا اینکه درک صحیحی از این مطلب ندارند.

شاید شما از خود بپرسید: "اگر تمام خانم ها توانایی انجام چنین کاری را دارند، پس چرا بسیاری از آنها هیچ گاه چنین امری را در زندگی زناشویی تجربه نکرده اند؟" این سؤال بسیار خوبی است و توضیح آن نیز بسیار ساده است. اجازه بدهید ابتدا مطالبی را در مورد آناتومی بدن خانم ها بدانیم و سپس به ادامه مسائل بپردازیم.

انزال خانم ها از چه نقطه ای سرچشمه می گیرد؟

انزال خانم ها شامل جریان روانی است که از مجاری ادراری خارج می شود (همان محلی که ادرار خارج می شود) با این تفاوت که از غدد پارائترال جریان می گیرد. این غدد تنها در زمان تحریک جنسی از خود ماده خاصی ترشح می کنند.

انزال خانم ها با ارگاسم معمولی چه تفاوتی دارد؟

ارضای جنسی در خانم ها به دو دسته طبقه بندی می شود. از نظر بالینی یک نوع آن ارضای واژینال است، رواج بیشتری دارد و عبارت است از خروج مایع روانی از واژن. این مایع حالت شیر مانند دارد و شلی و سفتی و بوی آن وابسته به رژیم غذایی خانم و سلامت کلی بدن او و چرخه عادت ماهانه اش می باشد.

نوع دوم، انزال از طریق مجرای ادراری نام دارد و معمولاً در خانم ها چندان رایج نیست. در زمان انزال معمولاً مایع با فشار و به حالت اسپری و یا فواره ای از داخل مجرای ادرار به بیرون می ریزد. دلیل عدم تجربه بسیاری از بانوان به این دلیل نیست که تنها تعداد کمی از بانوان توانایی تجربه چنین انزالی دارند، بلکه دلیل آن تنها این است که بسیاری از افراد در مورد ساختمان جنسی و یک رابطه جنسی سالم مطالب درستی نمی دانند.

مایع انزالی از چه چیز تشکیل شده است؟

اجازه دهید همین جا بزرگترین تصور غلط را از ذهنتان پاک کنم - این مایع، ادرار نیست. در آزمایش هایی که از این ماده به عمل آمد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که از مقداری گلوکز (شکر) و آنزیم دیگری به نام پروستات اسید فسفات تشکیل شده است که تقریباً اجزای تشکیل دهنده منی را می سازند. نوع مواد تشکیل دهنده آن، تقریباً شبیه به ترشحات پروستات در مردان می باشند، با این تفاوت که فاقد اسپرم میباشد. همچنین دو ماده دیگری که معمولاً در ادرار نیز هست، (اوره و کریستین) نیز در آن یافت می شود. این ماده کاملاً منحصر به فرد می باشد و تنها در هنگام انزال از خانم ها خارج می شود.

چه میزان از این ماده بیرون می ریزد؟

بیشتر خانم ها در حدود ۱.۵ تا ۲ فنجان از آن را تخلیه می کنند. این موضوع به اموری دیگری از قبیل اینکه بدن خانم چه میزان آب دارد و اینکه شدت تحریک جنسی تا چه حد بوده نیز ارتباط دارد.

چرا اکثر خانم ها در این مورد بی اطلاع هستند و یا آنرا انجام نمی دهند؟

انزال در خانم ها آنقدرها هم که فکرش را می کنید دشوار نیست؛ فقط افراد زیادی با تکنیک های اجرای آن آشنا نیستند. دلایل کلیشه ای بسیار زیادی برای دوری خانم ها از این لذت مطبوع، وجود دارد. یکی از دلایل از این قرار است که چون آنها ارگاسم را تجربه می کنند، معمولاً به راحتی حاضر می شوند تا فرصت های خود برای انزال دست بدهند و نسبت به آن بی توجهی کرده و تمایل کمی نشان می دهند.

یکی از مهمترین دلایل این است که زمانیکه خانم ها به مرحله انزال می رسند، اغلب به این دلیل که تصور می کنند ممکن است ادرار نیز همراه با آن بیرون بریزد، از آزاد کردن خود خودداری می کنند؛ اما باید دقت داشته باشند که در این حالت به هیچ وجه ادرار از آنها خارج نخواهد شد. زمانیکه ماده انزال در داخل مجرای ادراری جمع می شود، احساس تخلیه ادرار به فرد دست می دهد که در واقع با وقوع انزال احساس ادرار نیز خود به خود از بین می رود. اگر خانم ها یاد بگیرند که به جای نگه داشتن، خود را آزاد کنند، آنگاه متوجه می شوند که پس از تخلیه مجرای ادرار، احساس ادرار داشتن نیز به صورت ناخودآگاه از بین می رود.

تکنیک های متفاوتی برای رسیدن به این مرحله و همچنین دوری ورزیدن از بازدارنده ها در طی مسیر، وجود دارد. اما نباید فراموش کرد که ترس از ادرار، باعث می شود بسیاری از خانم ها خود را همواره عقب نگه دارند. روش هایی که در این زمینه عرضه شده اند، دارای فواید کاربردی بسیار زیادی هستند و معمولاً نتایج چشمگیری را به همراه داشته اند و موجب شده اند تا زوج ها روابط جنسی فوق العاده لذت بخشی را تجربه نمایند.

آیا خانم هایی که انزال می شوند دارای بیماری خاصی هستند؟

نه؛ دلیل توضیحات من نیز دقیقاً به همین خاطر است: اکثر خانم ها و آقایون تصور میکنند کسانی که قادر به انجام چنین کاری هستند باید دچار بیماری های خاصی باشند. اما حقیقت این نیست. آیا می دانید سالانه چه تعداد از خانم ها با این تصور اشتباه دست و پنجه نرم می کنند و به همین دلیل از رها سازی خود جلوگیری مینمایند؟ آنها احساس می کنند که اگر خود را آزاد بگذارند، ممکن است که نفس خود را از دست داده و به عبارتی تصور می نمایند که نباید در کنار همسر خود تخلیه ادرار نمایند!

به این دلیل که خانم ها در حدود یکی دو فنجان مایع جهنده در هنگام انزال از خود خارج می نمایند، اکثراً تصور می شود که این ماده چیزی نیست جز "ادرار". اغلب آنها اصلاً متوجه نمی شوند که چه اتفاقی می افتد و پس از این عمل احساس آزرده گی شدیدی پیدا می کنند. برخی از مشاوران نیز به شخصه از وجود چنین واکنشی با خبر نبوده و فکر می کنند که خانم مورد نظر باید مورد جراحی قرار گرفته و یا روان درمانی شود؛ آن هم فقط به خاطر یک عکس العمل کاملاً طبیعی!

تنها نکته ای که در آخر می توانم به آن اشاره کنم، این است که انزال خانم ها نه تنها از نظر بصری تحریک کننده می باشد، بلکه انجام آن احساس فوق العاده ای به هر دو طرف القا می کند. تخلیه جنسی و حس رضایتی که از این طریق به بانوان دست میدهد، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست.

## زنان و برون ریزی مایعات از واژن در هنگام ارگاسم

ارسال مقاله از : دکتر الناز رفیعی

آیا زنان می توانند مثل مردان در هنگام ارگاسم مایعات ترشح شده را بیرون بریزند؟

برخی زنان در هنگام ارگاسم مایعی را ترشح می کنند و مثل مردان آن را با فشار و شدت زیاد به بیرون می پاشند. اولاً این مایع چی هست و از کجا ترشح میشود؟ آیا مثل مردان از بیضه نشات می گیرد. آیا این مایع چیزی شبیه ادرار است؟

خب مثل خیلی از عجایب جهان این هم چیز است که هنوز هم بحث برانگیز است. بسیاری را می ترساند و بسیاری را مجذوب خود می نماید. طبق اصول زنان عموماً ترشح با فشار ندارند و مایعات مترشحه آنها عموماً در تمام حالات در داخل واژن ترشح می گردد و خروج آن هم بسیار کم و بدون فشار است اما مواردی مشاهده می گردد که همچنان نتیجه قطعی در مورد آن اخذ نشده است. بسیاری از محققان، زنان و همچنین شریکهای جنسی آنها در توضیح حالت مورد نظر معتقد هستند که این پدیده شگفت آور چیزی شبیه به باد کردن یک کیسه از آب و ناگهان خالی کردن آن می باشد.

امروزه محققان معتقد هستند که این مایعاتی که در هنگام ارگاسم زنان ترشح می گردد ، از غده هایی موجود در رحم زنان ترشح می گردد که چیزی شبیه پروستات در مردان می باشد. همینطور تحقیقات و آنالیز این مایع از حضور مواد شیمیایی با دز بالا همچون اسید فسفات که یکی از فرمولهای پیچیده در پروستات و همینطور موجود در مایع منی می باشد حکایت می کند. این می تواند دلایلی باشد که نتیجه بگیریم برون ریزی در زنان کاملا چیزی مشابه در مردان از نظر ترکیبی می باشد.

اگرچه که باید خاطر نشان کرد که علم مدرن امروزی هنوز نمی داند که ارگاسم زنان و برون پاشی مواد ناشی از آن دقیقا چه می باشد! زنانی که چنین ارگاسمهای را تجربه کرده اند نیز نمی توانند اطلاع دقیقی از آن ارائه نمایند ولی کاملا از اتفاق افتادن آن خوشحال هستند. چیز که مشخص گردیده است این است که مالش نقطه جی و همینطور استفاده از پوزیشنهایی که باعث گردد سر آلت با نقطه جی در تماس باشد مستقیما زنان را به ارگاسمهایی با چنین شدتی تشویق می نماید. در مدل‌های مشابه نیز می توان خاطر نشان گردید که زنان از شدت تحریک و همینطور فشار شدید کنترل خود را از دست می دهند ، نفس کشیدن برایشان سخت می گردد ، پاهایشان شروع به تکان خوردن شدید می کند و ادرار شدید را به همراه می آورند. اما اینکه دقیقا چه عصبی یا چه رفتاری باعث چنین امری می گردد همچنان مشخص نیست و فعلا چنین رفتارهایی باعث ایجاد شبهه و ترس بی مورد در افراد میگردد و جزء فتیش طبقه بندی میگردد. امیدواریم علم بجایی برسد که بتواند این مسئله را شناسایی نماید

## زنان و تظاهر به ارگاسم شدن در آنها

خانم م - رادفر : روانشناس

اگر زنی در طول رابطه احساس کند که برای ارگاسم شدن تحت فشار قرار گرفته است چه اتفاقی ممکن است رخ دهد؟ تظاهر به ارگاسم شدن یکی از راههایی است که زنان در چنین شرایطی بر می گزینند! تحقیقات نشان می دهد که ۷۰٪ زنان تظاهر به ارگاسم می کنند! این یعنی واقعا احتمال اینکه شریک شما نیز یکی از این افراد باشد وجود دارد. اگر وی در حال تظاهر کردن به ارگاسم شدن باشد باید نتیجه گرفت که حتما شما کارتان را غلط انجام می دهید.

از طرفی شما وی را بیشتر ناراحت و عصبی خواهید کرد به خاطر این حقیقت که وی می داند شما منتظر هستید تا وی از شدت لذت فریاد بکشد!

برای اینکه بتوانید ارگاسم مصنوعی را شناسایی کنید در ابتدا باید بدانید که همسر شما چگونه ارگاسم می شود. بسیاری از زنان توسط تحریک و ماساژ مستقیم کلیتوریس ارگاسم می گردند.

بعضی ها با تحریک و ماساژ نقطه جی به این مهم دست پیدا می کنند. عموما زنانی که برای ارگاسم شدن به تحریک و ماساژ جی اسپات احتیاج دارند نمی توانند با ماساژ کلیتوریس به ارگاسم برسند. این یکی از رفتارهایست که شکل گیری آن در طول زمان رشد فرد در خودارضایی شکل می گیرد و در آن تاثیر دارد. زنان بسیاری هستند که فقط از طریق ماساژ کلیتوریس ارگاسم می شوند در نتیجه فایده ندارد که شما با آنها یک ساعت رابطه داخلی داشته باشید چراکه اگر به کلیتوریس و ماساژ آن توجه نداشته باشید تنها وی را با رابطه گرم نگه داشته اید!

نکته دیگر برای شناسایی ارگاسمهای مصنوعی در زنان این است که بدانید شریک شما چه مراحل را باید طی کند تا به ارگاسم برسد. تحقیقات نشان می دهد که درصد بالایی از زنان توسط معاشقه باید گرم شوند تا کم کم به حسی برسند که احساس کنند به چیزی احتیاج دارند و دلشان می خواهد توسط آن چیز پر شوند. در این مرحله رابطه داخلی آغاز شده و در نهایت به ارگاسم فرد ختم می گردد. اما شما سعی کنید که ببینید وی چه قدر برای چه مرحله نیاز دارد. این اصلا ساده نیست. در مغزتان فرو کنید که وی را کاملا زیر نظر بگیرید. اینکه شما چیز جدیدی را امتحان کنید و وی ارگاسم شود خیلی خوب است اما شانس اینکه وی در حال تظاهر کردن است تا از شر آن خلاص شود هم وجود دارد. اگر ناگهان بصورت نا مربوط دیدید که وی ارگاسم شد بدانید که شانس بالایی برای تظاهر و خواستن برای رهایی از این شرایط وجود دارد.

راههای فراوانی برای شناسایی ارگاسمهای دروغین وجود دارد اما قبل آن باید ارگاسم صحیح شریکتان را حتما شناخته باشید. چندین مورد از راههای شناخت ارگاسمهای دروغین اینها هستند

۱- آه و ناله های مکانیکی! اگر می بینید که وی مدام یک خط جمله را تکرار می کند و ناله های وی شبیه به چیزیست که در فیلمها دیده و همینطور ناله ای وی بدون نفس عمیق است شانس بنا به دلایلی برای تظاهر به ارگاسم وجود دارد

۲- صدای وی با حرکات هم خوانی ندارد! مثل اینکه شما ضبط صوت را خاموش کنید و فرد همچنان برای خود برقصد! مثلا شما در حال اجرای اورال سکس و یا همان سکس دهانی هستید و برای لحظه ای دست می کشید تا ری ست شوید و دوباره شروع کنید ناگهان صدای آه و یا ناله بشنوید! در اینجا شانس برای تظاهر بالاست.

۳- زنی که به سمت ارگاسم می رود تمام ماهیچه هایش جمع خواهد شد. یکسری از ماهیچه ها جمع شدنش اختیاری نیست مثل مثلا ماهیچه داخل پا و یا خود دهانه واژن. اگر میبینید که وی بسمت ارگاسم رفته یا در حال ارگاسم است اما حس نمی کنید که ماهیچه های وی آلت شما را اندکی قفل کرده اند شانس برای ارگاسم مصنوعی وجود دارد.

۴- نفس کشیدن وی در طول ارگاسم برای مدتی شدید می شود. وی باید این نفس کشیدن را بعد از ارگاسم تا مدتی به همان شدت ادامه دهد اما اگر ببینید که وی ارگاسم شدید داشته (چون عموما زنان تظاهر به ارگاسم طولانی می کنند تا شما بفهمید و ول کنید!) اما نفس وی مثل سویچ برق ناگهان قطع شد بدانید چنین ارگاسمی مصنوعی بوده است.

لازم نیست از وی متنفر بشوید. اینکه وی به ارگاسم شدن تظاهر می کنند این معنی را نمی دهد که وی از روی منظور چنین رفتاری انجام می دهد. بعد از سکس به وی یک جایزه اسکار برای ایفای بهترین نقش مکمل بدهید و ببینید چگونه عکس العمل نشان میدهد! اما چرا چنین کاری انجام می دهد؟ چرا زنان دست به چنین رفتاری می زنند؟

۱- شاید و اصلا نمی داند که ارگاسم چیست! بنظر عجیب می آید اما بسیاری از این گونه افراد. زنانی که خود ارضایی نداشته و اصلا هم نیا موخته اند که چه در سکس می خواهند و چه لازم دارند. فکر می کنند ارگاسم همان مرطوب شدن است! چنین افرادی اصلا ارگاسم شدن را بلد نیستند. من با زنانی از این قبیل برخورد داشته ام که واقعا نمی دانستند ارگاسم چیست. من به آنها گفتم که می توانم برای شما این را بوجود بیاورم و باید بگویم که موفقیتی نداشتم!

۲- واژن آنها دردناک میشود. بسیار ساده است. زنان در طول سکس دچار درد واژن می گردند. بسیار ساده است که شروع به رابطه داخلی کنید و در مدت ۲۰ دقیقه زن را به مرزی برسانید که از درد واژن ضجه بزند و گریه کند. بسیاری از زنان دیواره ها و



لبه‌های واژن ضعیف و لاغری دارند. این افراد عموماً بسرعت زیر فشار و وزن و سرعت رابطه و آلت دارای درد می‌گردند و ارگاسم شدن آنها نا ممکن می‌شود!

۳- زن تظاهر به ارگاسم می‌کند فقط برای اینکه شما آرام بگیرید و به خود افتخار کنید. وی در شرایط ارگاسم نیست و می‌داند این مسئله که ارگاسم شود چقدر برای شما حیاتی است. پس وی دست به این رفتار می‌زند تا همه از این مرحله شاداب و سالم بیرون بی‌آیند! برای همین است که می‌گوییم برای ارگاسم به کسی فشار وارد نکنید. از من بپرسید خواهیم گفت شما وادارش می‌کنید که بخاطر شما به شما دروغ بگوید!

شما باید ذهن باز داشته باشید و با وی در این مورد صحبت کنید. از وی بخواهید که برای شما حرف بزند و مستقیم در مورد این موضوع با هم صحبت کنید. اینکه چه چیزی می‌تواند وی را ارگاسم کند و شما چه می‌توانید باری رسیدن به آن نقطه انجام دهید. اگر شما به اندازه کافی جنتلمن باشید وی درها را برای شما خواهد گشود و برای شما توضیح خواهد داد که چه می‌شود و چه باید بشود تا وی دیگر این رفتار را انجام ندهد.

## اهمیت لامسه در روابط زناشویی

بودا در یکی از جلسات برای شاگردان خویش چنین گفت: من هیچ شکل، رایحه، صدا و یا تماسی را مانند وجود یک زن سراغ ندارم که بتواند اینچنین در یک مرد ایجاد هیجان کند. در واقع زمانی که ما چیزی را میبوییم فقط بینی ما آن را حس میکند. این وضعیت برای در کلام و سایر حواس نیز صادق است بجز حس لامسه... در تمام سطح پوست ما مراکز لامسه وجود دارند. وقتی می‌گوییم که کسی را با تمام وجود دوست داریم اغراق نکرده ایم چون در عشق هر نقطه از سطح بدن ما مرکزی برای احساس لذت میباشد. دلیلی که پیرمرد و پیرزنها اینهمه با علاقه یکدیگر را نوازش میکنند این است که آنها ضعف قدرت جنسی را براحتی با لامسه جبران میکنند... حال با این مقدمه می‌خواهم مطلبی را برایتان روشن کنم...

آقایان متاسفانه بدلیل عدم تربیت جنسی فکر میکنند که کشش جنسی یک مرحله دارد و آن هم دوای دردش رابطه جسمی میباشد!! آقایان بمحض اینکه گرایشی از همسرشان به سمت خود احساس کنند میگویند:..خب دیگه، الان وقتشه که من نقش یک شوهر ایدآل رو بازی کنم!! و شروع به رابطه جنسی میکنند و بعد هم فکر میکنند که عجب شوهران کار درستی هستند که این همه به همسرانشان رسیدگی میکنند!! نتیجه اینکه بدلیل عدم استفاده درست از رابطه جنسی زن دچار یک نارضایتی پنهان می‌شود. زیرا که مانند کسی میماند که آب میخورد ولی هنوز تشنه میباشد.. باید بدانید که کشش جنسی مراحل دارد.. مثلاً اگر آن را به ۱۰ قسمت تقسیم کنیم از درجه ۱ تا ۶ یا ۷ لازم نیست شما را رابطه جنسی داشته باشید چون خواست زن نیست... ولی شما هر مرحله ای رو ۱۰ تعبیر میکنید و میگویید:.. خانم، برو تا بریم!!!!!!

چیزی که باید بدانید این است که حس لامسه یکی از عواملیست که براحتی نیاز جنسی زن را بدون ایجاد رابطه در مراحل ابتدایی پاسخگو میباشد... متاسفانه آقایان فکر میکنند که رابطه مانند چراغ برق است که تا کلید آن را بزنی

همه جا روشن و غرق شادی شود و به محض خاموشی همواره برای روشن شدن آماده باشد!! آقایان باید بدانند که اهمیت لامسه برای همسرانتان خیلی بیشتر از میکانیسم اقتران میباشد. حتماً باید کشش را در مراحل ابتدایی شناسایی کنید و از تکنیک های مختلف برای ارضای روحی و جسمی وی استفاده کنید... از آن جمله من به تکنیک ماساژ دادن اشاره میکنم...

ماساژ دادن اندام های بدن ضمن اینکه باعث بهتر حرکت در آمدن خون در بدن شده و خستگی را دفع میکند از نظر روحی یک نوع قدردانی مرد را برای زن تداعی میکند. و نیز امکان ارضا جسمی و روحی را در مراحل پایین که منظور زن ایجاد رابطه نمیشد را داراست... زن به محض تماس دست یک مرد با خود احساس لذت و شعفی را در تمام بدن خود حس میکند. ماساژ دادن و لمس کمر و نقاط بدن عموماً یک حالت خلصه روحی برای زن بوجود می آورد که این حالت براحتی ارضا کننده روح وی میباشد و دیگر نیازی نیست که شما از رابطه فیزیکی استفاده کنید و پدر خود و همسران را ر آورید... آخرش هم خسته و کوفته یواشکی فکر کنید چرا دیگه لذتی نداره؟؟.. انگار یه چیزی کمه؟؟!! پس در لحظاتی که در همسران احساس سبک کشش جنسی میکنید با ماساژ دادن وی را به آرامش برسانید و انرژی خود را حفظ کنید ضمن اینکه از بی اثر کردن رابطه جنسی با همسران جلوگیری کرده اید.....

## چرا خانم ها ارتباط جنسی را متوقف می سازند

تصورات کلیشه ای متعددی وجود دارد و حاکی از این مطلب است که وقتی دو نفر در یک رابطه دو جانبه ی تعهد آور قرار دارند و پس از گذشت مدت زمانی دیگر با هم ارتباط جنسی برقرار نمی کنند، تنها کسی که پایان این رابطه را طلب می کند بدون شک خانم است. در یک چنین حالتی خانم ترجیح می دهد کتاب بخواند، به موهایش رسیدگی کند، لباس ها به خشکشویی ببرد و خلاصه هر کاری که ممکن است انجام دهد، فقط ارتباط صمیمانه فیزیکی با همسر مهربان و دوست داشتنی خود برقرار نکند. البته او همیشه اینگونه نبوده؛ به هر حال زمان هایی وجود داشته که ارتباط آنها پر شور و حرارت بوده و هر دو نفر برای هم از جذابیت بالایی برخوردار بوده اند؛ اما در حال حاضر باید با تاسف زیاد گفت که آن عشق و شور و حرارات اولیه از بین رفته و خبری از آن نیست.

روانپزشکان بر این باور هستند که از میان ۲۰ میلیون زوجی که رابطه زناشویی خود را به تازگی آغاز کرده اند و کمتر از ۱۰ مرتبه در سال با هم ارتباط جنسی برقرار می کنند تقریباً نیمی از آنها به دلیل تصمیم جنس مونث یک چنین رابطه ای را تجربه می کنند. البته اخیراً کتابی با عنوان "شوهرم دیگر رابطه جنسی نمی خواهد" (هنگامیکه آقایون از ادامه برقراری رابطه جنسی سرباز می زنند و اینکه خانم ها چه عکس العملی انجام می دهند) در حال چاپ و انتشار می باشد. این کتاب از طریق انتشارات هارپر ویلیامز و ویلیام مارو در ژانویه سال ۲۰۰۸ به نشر انبوه خواهد رسید. ما مطمئنیم که میلیون ها نفر به این کتاب علاقمند خواهند شد و همچنین این کتاب می تواند کمک بزرگی به آنها باشد به ویژه زمانی که جنس مذکر تصمیم به متوقف ساختن ارتباط جنسی میگیرد.

زمانی که ما مشغول تحقیق و بررسی پیرامون این کتاب بودیم با مردهای بسیار زیادی برخورد می کردیم که در زندگی های مشترکی قرار داشتند که هیچ گونه ارتباط جنسی با همسران خود برقرار نمی کردند، اما درصد بسیار زیادی از این افراد اظهار می داشتند که این همسرانشان هستند که از برقراری رابطه جنسی امتناع می ورزند نه خود آنها. این مردها گیج می شدند، از

نظر عاطفی و روحی آسیب می دیدند و از اینکه شریک زندگیشان تمایلی به آنها ندارد، احساس ناخوشایندی پیدا می کردند. برخی از آنها حتی دلیل یک چنین مسئله ای را نیز نمی دانستند و از ما سوال می کردند که چرا یک چنین اتفاقی در زندگی شان روی داده و برای بازگرداندن شور و حرارت و عشق و علاقه اولیه به زندگی خود چه کاری می توانند انجام دهند. بسیاری از آقایون هم برای ما نامه نوشته و از ما درخواست می کردند که این قضیه را از نقطه نظر خانم ها بررسی کنیم. ما هم بر آن شدیم تا تحقیقات جدید خود را در این مورد که چرا خانم ها ناگهان از ادامه برقراری رابطه جنسی صرفنظر می کنند، شروع کنیم.

در هر صورت باید توجه داشت که پاسخ به این پرسش امر ساده ای نیست. عدم تمایل به شریک زندگی معمولاً مقوله ای است که به دلیل مسائل مختلف ایجاد می شود و امروزه جزء یکی از حادترین مشکلات مربوط به روابط جنسی میان همسران قلمداد می شود. از نظر پزشکی به این بیماری "اختلال عدم تمایل جنسی" (HSDD) اطلاق می شود. انجمن روانشناسی آمریکا آن را به عنوان "غیاب یا کمبود تمایلات و افکار جنسی کافی برای برقراری یک رابطه جنسی می داند که منجر به ایجاد استرس ها و اضطراب های درونی و بیرونی در فرد شده و دلیل آن هم به خاطر مصرف الکل یا دارو و یا مواد مخدر نیست."

البته باید توجه داشت که اگر فردی در یک رابطه طولانی مدت شهوت بالایی از خود نشان نمی دهد و این امر هیچ گونه ناخوشی را برای هیچ یک از آنها ایجاد نکند، نمیتوان نام بیمار بر او گذاشت و او را دچار اختلال HSDD دانست. در این قسمت نکته ای کاملاً بدیهی اما در عین حال مهم وجود دارد. اگر دو نفر با علاقه ی زیاد با هم ازدواج کنند، و پس از مدتی رابطه جنسی برای هر دوی آنها از اهمیت بالایی برخوردار نباشد (و اصلاً رابطه به دلیل یک چنین مسئله ای ایجاد نشده باشد) آنها در زندگی خود به مشکلی برخورد نخواهند کرد چرا که هیچ یک از این دو نفر هیچ گونه استرس بیرونی و یا درونی را متحمل نشده و بر شخص مقابل نیز متحمل نمی کنند.

اما متأسفانه همیشه اوضاع به همین آرامی و ملایمت پیش نمی رود. در بیشتر موارد یکی از طرفین تمایل شدیدی به برقراری این رابطه از خود نشان می دهد و طرف دیگر هیچ گونه میلی به انجام این کار ندارد. چرا؟ چه نوع اختلاف های جنسی ممکن است در یک چنین شرایطی وجود داشته باشد که یک نفر منزجر شده و دیگر تمایل پیدا میکند؟

در این قسمت قصد داریم تا مروری بر روی چند پاسخ ابتدایی که روانپزشکان در این مقوله مطرح کرده اند، داشته باشیم.

زمانی که با خانم ها صحبت می کنیم تعداد بسیار زیادی از آنها در پاسخ به پرسش ما می گویند که خودشان هم نمی دانند. آنها گیج می شوند و آرزو می کنند که ای کاش شهوت و حس علاقه ی خود را مجدداً باز یابند. برخی دیگر قدری ریزتر شده و مسائلی نظیر نزدیکی دردآور، عصبانیت و افسردگی را از جمله دلایل خود برای عدم علاقه به این ارتباط ذکر می کنند. برخی دیگر هم اظهار می دارند که می خواهند به طور قطع مطمئن باشند که باردار نمی شوند.

اجازه دهید با مثالی این مطلب را بهتر توجیه کنیم: احساس درد در حین برقراری رابطه جنسی برای یک خانم به بدی احساس عدم توانایی در نعوذ برای یک مرد می باشد. اکثر خانم ها خجالت می کشند که در این مورد با همسران خود صحبت کنند و در عوض ترجیح می دهند که در سکوت رنج کشیده و از برقراری رابطه جنسی امتناع ورزند. به هر حال اگر رابطه جنسی با درد شدید همراه باشد، آنوقت چه کسی دوست دارد یک چنین رابطه ی دردآوری را تجربه کند؟ همچنین این امر عواقب متعدد روانی و جسمانی را نیز با خود به همراه خواهد داشت. درمان برخی افراد بسیار ساده بوده و تنها با تجویز مصرف دز پایینی

هورمون های مخصوص قابل درمان می باشد. درمان برخی دیگر قدری دشوار بوده اما هنوز هم می توان به بهبود آنها امیدوار بود.

افسردگی نیز یکی دیگر از دلایل عمده تحلیل شهوت جنسی در خانم ها به شمار میرود و باید اظهار داشت که بسیاری از قرص های ضد افسردگی نیز می توانند به عنوان دلیل کاهش میل جنسی در خانم ها به شمار روند. داروهایی که به نوعی بازدارنده جذب مجدد سروتین هستند، نه تنها تمایل جنسی را کاهش می دهند بلکه می توانند توانایی حس عشق ورزی و رابطه رمانتیک را نیز به طور موقتی از فرد بگیرند.

برخی خانم ها نیز به دلیل عصبانیت هیچ گونه تمایلی به برقراری رابطه جنسی با همسران خود ندارند. آنها تصور می کنند که آقایون باید بیشتر در کارهای خانه به آنها کمک کنند و بیشتر با بچه ها باشند. گاهی اوقات هم مشکوک می شوند که شاید همسرشان معشوقه دارد و یا متوجه می شوند که چند سال قبل معشوقه داشته و این امر آنقدر برایشان گران تمام می شود که بیش از اندازه از نظر روحی آسیب می بینند و به هیچ وجه نمی توانند همسر خود را ببخشند. برخی از خانم ها هم میگویند که همسرشان اضافه وزن پیدا کرده و دیگر نمی تواند مانند گذشته آنها را تحریک کند. عده ی دیگری هم اظهار می دارند که تماشای تلویزیون یا بازی های ورزشی برای شوهرانشان از صحبت کردن با آنها مهم تر است و خانم هم دیگر نمیتواند یک چنین شرایطی را تحمل کند. همه این ناراحتی ها روی هم جمع شده و سبب میشود که احساس نزدیکی که خانم نسبت به همسر خود دارد از بین برود. بعد خانم به عنوان نوعی مجازات از برقراری رابطه جنسی خودداری می کند و به جای هر کار نادرستی که آقا انجام می دهد، خانم مجازات های جنسی را شدید تر می کند.

بعضی از خانم ها هم به طور کلی خسته می شوند، آنها فقط در صورتی می خواهند رابطه جنسی داشته باشند که این رابطه واقعاً ارزشش را داشته باشد در غیر اینصورت هیچ دلیلی برای برقراری چنین رابطه ای احساس نمی کنند.

ما در مورد این مطلب که چرا آقایون از برقراری رابطه جنسی امتناع می ورزند به طور گسترده مطالعه و تحقیق انجام دادیم و در میان یافته های خود به دلایل بسیار عجیبی برخورد کردیم؛ اما اکنون که قصد داریم در مورد خانم ها نیز مطالعات خود را شروع کنیم، مطمئنیم که به موارد جالب تر و تعجب آورتر بیشتری برخورد خواهیم کرد. خوشحال خواهیم شد اگر بتوانیم نظرها و پیشنهادات شما را نیز در این رابطه بشنویم. اگر شما هم جزء افرادی هستید که در یک زندگی زناشویی بدون رابطه جنسی به سر می برید، و خانم کسی است که از برقراری این رابطه امتناع می ورزد، ما را هم در جریان بگذارید.

### هفت دلیل دلزدگی جنسی خانم ها

ارسال مقاله از سعید خداپرست

من مطمئن هستم که هیچ کدام از شما دوست ندارد با یک "عاشق خسته کننده" ارتباط برقرار کند. برای اینکه به شما کمک کنیم تا این تقدیر وحشتناک را برگردانید، لیستی از ۷ موردی که به نظر خانم ها در روابط جنسی ملال آور است را جمع آوری کرده ام. پس اگر می خواهید همسران را در حالتی نگه دارید که همواره تقاضای بیشتری از شما داشته باشد، مقاله زیر را بخوانید؛

## ۱- اجازه گرفتن

هیچ چیز شهبوانی در مورد مردی که برای برقراری رابطه جنسی از همسر خود اجازه می‌گیرد، وجود ندارد. یک عاشق واقعی به درستی می‌داند که چگونه با رفتار خود می‌تواند به خانمش بفهماند که در موقع بخصوص آماده انجام آن کار است و به هیچ وجه نیازی به سوال پرسیدن ندارد. برای شروع، یک نگاه عمیق و عاشقانه و یا لمس کردن محل بخصوصی می‌تواند گویای همه چیز باشد.

## ۲- قابل پیش بینی بودن

اگر مدتی است که با هم رابطه دارید، پس این گزینه شاید حالا به صورت یکی از مشکلات شما در آمده باشد. یکی از دلایلی که در ابتدای رابطه، شما و همسرتان احساس نیاز شدیدی به هم می‌کردید تنها به این خاطر بوده که از چگونگی روحيات و تمایلات یکدیگر آگاه نبودید. اگر شما برای سالیان دراز همان روش‌های جذب کردن قدیمی را به کار بگیرید، دیگر هیچ جذابیتی برای او نخواهید داشت. از امتحان کردن روش‌های جدیدی که ممکن است هر دوی شما از آن لذت ببرید، ترس و واهمه نداشته باشید. هیچ‌گاه اجازه ندهید رابطه شما به جایی برسد که همسرتان بتواند به راحتی حرکات شما را پیش بینی کند. به عنوان مثال اگر همیشه ۵ دقیقه صرف پیش‌نوازی می‌کردید این بار ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید، و او را بیش از پیش به وجد بیاورید. از این طریق او دیگر نمی‌تواند حرکات بعدی شما را پیش‌بینی کند و خیلی زود خودتان هم متوجه آنها نخواهید شد.

## ۳- سکس مکانیزه

امروزه اکثریت خانم‌ها معتقدند که سکس بدون احساس، خسته‌کننده و بیهوده است. هیچ خانمی دوست ندارد که به او مثل یک بازیچه نگاه شود. البته منظور من این نیست که شما مجبورید تمام خواست‌ها و تمایلات خود را کنار بگذارید، اما او هر چقدر هم که خونسرد باشد باز هم یک زن است و هیچ چیز را بیشتر از این دوست ندارد که مانند یک خانم با او رفتار شود. بنابراین سعی کنید که مرد رویایی او باشید و هر چند وقت یکبار با او معاشقه کنید.

## ۴- فرارفتن از مرزها

هرچند بسیاری از خانم‌ها (و همچنین آقایان) احساس می‌کنند که باید نسبت به هر نوع عمل جنسی که با شریک زندگی‌شان انجام می‌دهند، در آخر به رضایت دست پیدا کنند؛ اما حقیقت این است که بالاخره یک روز از روال عادی امور خسته میشوند و به این فکر می‌افتند که به دنبال یک کیس جدید بگردند. پس اگر نمی‌خواهید که او هیچ وقت از دست شما خسته شود، هر چند وقت یکبار تلاش خود را بیشتر کنید و پایتان را فراتر از مرزها بگذارید. این جاست که صحبت از کلمه ترسناک "ر" می‌آید. بله درست حدس زدید: رمانتیک. خانم‌ها به هیچ وجه دوست ندارند که فضای رمانتیک موجود در رابطه از بین برود، آقایان هم می‌توانند از این مسئله به نفع خود استفاده کنند و هر چند وقت یکبار تبدیل به یک مرد رمانتیک بشوند. به من اعتماد کنید، مطمئن باشید که او تعجب میکند و به فکر فرو می‌رود که شما از کدام سیاره پای خود را بر روی زمین گذاشتید. به عنوان مثال برای او نامه‌های عاشقانه بنویسید و در آنها بگویید که دوست دارید: او برایتان چه کارهایی انجام دهد، شما چه کارهای دوست دارید با او انجام دهید، و زمانی که منتظر ورود شماست چه کارهایی انجام دهد و یا ندهد. برای او یک شام دونفره رمانتیک درست کنید، موسیقی آرام بگذارید و با حرکات خود او را به وسوسه نمایید. سعی کنید که او را به آخرین درجه رضایت و خشنودی برسانید آنوقت او نه تنها از دستتان خسته نمی‌شود، بلکه تمام تلاش خود را نیز به کار می‌گیرد تا

شما را راضی نگه دارد.

## ۵- مکان همیشگی

اگر همسرتان شکاف های روی سقف اتاق خواب را از حفظ شود، آنگاه شما در دردسر بزرگی افتاده اید. اما نگران نباشید راه حل شما تغییر مکان است. می توانید این کار را در حمام، اتاقهای دیگر، هنگام مسافرت و... انجام دهید. مکان های متفاوت بیشماری وجود دارند. از قوه تخیل خود استفاده کنید و سعی کنید که جایی نروید که شما را دستگیر کنند.

## ۶- صدای بیش از اندازه یا بی صدا بودن

به همان اندازه که بی صدا بودن آزار دهنده است، نالیدن بیش از اندازه و یا تکرار کلمات بخصوصی موجب رنجش می شود. بنابراین سعی کنید همیشه حد تعادل را حفظ کنید، تا هم او متوجه شود که شما در حال لذت بردن هستید و هم اینکه تمام محله خبر نشوند. انتخاب کلمات مناسب، حرارت و اشتیاق همسرتان را افزایش می دهد. و لزوما هم نباید حرف زدن را به آخرین مرحله موکول کنید. به او بگویید که کارهایش موجب لذت بردن شماست، چهره جذابی دارد، چه کارهایی دوست دارید در قبال او انجام دهید و اینکه او از شما چه انتظاراتی دارد. همه و همه موجب می شود که شما هیچ گاه از در کنار هم بودن خسته نشوید.

## ۷- کارهای تجربه نشده

اگر مدت زمانی از رابطه شما با همسرتان می گذرد و همچنان تمایل دارید که احساسات یکدیگر را پر حرارت نگه دارید، بهتر است چند وضعیت جدید را امتحان کنید، آرزوهایتان را جامه عمل بپوشانید، برای هم نقش بازی کنید و هر عملی را که فکر میکنید باعث تحریک پذیری بیشتری می شود انجام دهید؛ چرا که در غیر اینصورت محکوم به ملالت و خستگی در اتاق خواب خواهید شد. برای خودتان یکی دو لیوان نوشیدنی بریزید و در مورد چیزهایی که شما را تحریک میکنند با هم صحبت کنید. آنوقت متوجه می شوید که شما خیلی زودتر از آنچه که تصورش را می کنید به آرزوهایتان خواهید رسید.

## عاشق رویایی

این موارد ۷ نمونه از بدترین خطاهای ممکنه در زمینه رابطه جنسی بودند. اما اصلا نترسید. همسرتان انتظارات جنون آمیزی از شما ندارد، بلکه فقط دوست دارند که شما هر چند وقت یکبار تلاش بیشتری در این زمینه از خود نشان بدهید. به خاطر داشته باشید که چاره مبارزه با خستگی و ملال، انجام کارهای برانگیزنده و غیر قابل پیش بینی است. بنابراین اگر گاهی اوقات دومی را امتحان کنید، او هیچ گاه از دست شما خسته نخواهد شد. فقط مطمئن شوید که با خانمی ارتباط برقرار می کنید که هیچ چیز جز خشنود کردن و ایجاد رضایت در شما برایش مهم نیست

## چند نکته در مورد ماساژ

همه از اینکه بدنشان توسط فرد دیگری از روی احساس لمس و نوازش شود لذت فراوانی میبرند. چنانچه ماساژ بدن توسط شریک جنسی و یا فرد مورد علاقه شما انجام شود، آنگاه لذت آن برای شما چند برابر خواهد بود.

گاهی ماساژ فقط برای رفع خستگی انجام میشود. ولی گاهی هم انجام ماساژ میتواند مقدمه عشق بازی و سکس باشد. حتماً برای یکبار هم که شده لذت یک سکس واقعی به دنبال عشق بازی و ماساژ خوب را تجربه کنید.

برای انجام این کار مفرح در اتاق خوابتان شما باید با چند تکنیک ساده آشنا باشید. در اینجا ما چند نکته ساده را به شما آموزش میدهیم تا شبی خوب و بیادماندنی با یکدیگر داشته باشید!

ابتدا یک روغن ماساژ مرغوب تهیه کنید. روغن ماساژ نباید خیلی چرب باشد تا باعث ناراحتی شما بشود. از طرف دیگر این روغن نباید به سرعت هم جذب پوست شود، تا شما بتوانید به کمک آن مدت زیادی بدن یکدیگر را بمالید. همچنین روغن ماساژ نباید بوی زننده و نامطبوعی هم داشته باشد. ممکن است بتوانید روغن یا لوسیونهایی با عطرها گوناگون که عطر بعضی از آنها بسیار محرک هم هست، تهیه کنید.

2- محیط مناسب: چراغها را خاموش کرده، چند شمع یا چراغ خواب با نور کم روشن کنید. هیچ عاملی که آرامش شما را برهم بزند نباید در محیط وجود داشته باشد. در صورت تمایل میتوانید یک موزیک ملایم و مورد علاقه تان را پخش کنید.

3- بهتر است لباسهای خود را در آورده و بدنتان را با حوله بیوشانید تا بتوانید در زمان مناسب به راحتی لخت شوید. برای شروع مقدار کمی از روغن مخصوص ماساژ روی دستها ریخته و ابتدا بدن خودتان را ماساژ دهید! پشت گردن، شانه و بازوها را به آرامی با نوک انگشت بمالید. بهتر است فک و شقیقه خود را هم با حرکات دایره ای بمالید تا عضلات این نواحی شل شود. بعد از اینکه قسمتهایی از بدن خود را مالش دادید حالا دستهای شما آماده ماساژ طرف مقابل است.

3- شریک جنسی شما باید با بدن لخت یا نیمه لخت روی شکم بخوابد. مطمئن شوید که او کاملاً راحت است. مقدار زیادی از روغن ماساژ را روی سراسر پشت او ریخته و با کف دستهایتان آنرا پخش کنید. مراقب باشید که فشار زیادی به بدن او وارد نکنید زیرا موجب ناراحتی وی خواهید شد. بدن او را به آهستگی و بطور عمیق مالش دهید. بیاد داشته باشید که این عمل را حتماً باید با احساس انجام دهید. به او این اختیار را هم بدهید که هر وقت که خواست بدن شما را ماساژ بدهد. هرگز گوشت بدن یکدیگر را چنگ نزنید. بدن طرف مقابل را به آرامی فشار داده و گاهی قسمتهایی از آنرا به نرمی مثل حالت نیشگون گرفتن، بین انگشتانتان بگیرید.

4- ماساژ را از ناحیه پشت گردن او شروع کرده به سمت شانه ها پایین بیاوید. مراقب باشید که گردن او را زیاد فشار ندهید. بازوهای او را از هم باز کرده و ماهیچه های بازو را با نوک انگشتانتان به آرامی ماساژ دهید. بعد از دو طرف از سمت بازو به سمت ستون مهره ها بیاوید ولی روی خود استخوان مهره ها زیاد فشار نیاورید. اطراف مهره ها را در دو طرف بمالید و همینطور به سمت استخوان دنبالچه پایین بیاوید. مراقب باشید که قسمت انتهایی مهره ها بسیار حساس است و نباید آنرا زیاد فشار دهید.

5-بعد از ماساژ بازو و پشت، حالا به سراغ پاها بروید. مخصوصاً قسمت داخلی رانها را که فوق العاده حساس است با دقت بمالید. از ران تا ساق پا و نوک انگشتان را با ظرافت نوازش کنید.

6-پشت او را طوری ماساژ بدهید که گاهی سینه شما با پشت و کمر او تماس پیدا کند. انجام این عمل نقش زیادی در تحریک جنسی طرف مقابل دارد. همچنین در بین ماساژ میتوانید سایر قسمت‌های بدن خود را هم به او بمالید! هر از چند مدت یکبار بازدم خود را روی بدن او بدمید. تماس هوای گرم بازدمی شما به او آرامش میبخشد. همچنین گاهی بدن خود را به او چسبانده و گوشه‌های او را به آرامی بمکید یا اینکه بخورید.

7-و مثل همیشه: هیچوقت کلمات محبت آمیز و عاشقانه به همراه بوسه های داغ را از یاد نبرید!

بیاد داشته باشید که انجام یک ماساژ صحیح علاوه بر زدودن خستگی از بدن شما، میتواند تاثیر شگرفی در روح و روان داشته و ضمن ایجاد آرامش ذهنی، لذت سکس را برای شما دوچندان سازد. ماساژ همواره بعنوان یکی از بهترین مقدمات سکس و معاشقه مورد توجه زوجها بوده و تاثیر زیادی در رضایت جنسی و تسهیل ارگاسم رسیدن زن دارد.

ادامه :

یکی از مهمترین و موثرترین راههای برقراری ارتباط بدنی و روحی با همسر انجام دادن ماساژ از روی شهوت است.

این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید. شما با توجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نورچراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید. فراموش نکنید که پیام غیرتلفن خود را هم روشن کنید تا بعداً "صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود! بعد از آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ همسرتان را شروع نمایید. ابتدا صورت او را نوازش کنید تا اضطراب و خستگی او برطرف شود.

ماساژ گردن و شانه و پشت به رفع دردهای عضلانی کمک میکند.

شما میتوانید از او با ماساژ دست و پا پذیرایی کنید.

ماساژ سراسر بدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است.

شما میتوانید بعضی جاهای بدنش را به نرمی و با ملایمت و بعضی جاهای دیگر را محکم و با فشار ماساژ دهید. بسیاری از زوجها که بعد از کار روزانه خسته بوده و میلی به انجام رابطه جنسی ندارند بوسیله ماساژ بخوبی تحریک و آماده انجام این رابطه میشوند. از طرف دیگر ماساژ ارتباط و اطمینان میان شما را بیشتر میسازد.

ماساژ دهنده باید به عکس العمل کلامی و بدنی طرف مقابل خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمت‌های بدنش ادامه دهد.



همیشه بدن همسر خود را با عشق و حساسیت لمس کنید و بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام میشود.

چنین تصور کنید که عشق و علاقه از قلب شما به دستهایتان منتقل و از آنجا به بدن او هدایت میشود.

#### اصول ماساژ شهوانی:

۱- بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند.

۲- برای انجام ماساژ باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمد و رفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید.

۳- دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید.

۴- مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده میکنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.

۵- ساعت مچی انگشتر و زیورآلات خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد.

۶- همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن او بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزاردهنده خواهد بود.

۷- از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او برنارید.

۸- همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید.

#### روشهای انجام ماساژ:

۱- با استفاده از کف هردو دست بدن طرف مقابل را دایره وار ماساژ دهید.

این دایره را از مرکز به خارج بکشید و روی قسمتهای استخوانی بدن زیاد فشار ندهید.

میتوانید ماساژ را با نوک انگشتان یا کف دست انجام دهید.

همیشه بدن او را به آهستگی ماساژ دهید.

۲- همسر شما به شکم دراز میکشد و شما روی رانهای او مینشینید.

کف دست خود را روی باسن او گذاشته انگشتها را بطرف بالا(سرش) نگه دارید.

حالا با فشار بدن خود دستتان را روی پشت او بطرف سرش بالا ببرید .

هنگامیکه به گردن رسیدید دستها را بطرف شانه ها ببرید. شانه و بازو را بمالید و از آنجا به سمت باسن بروید و دوباره از اول شروع کنید.

۳- در یک طرف او بنشینید و دستها را دوطرف ستون مهره ها بگذارید و کمر او را به طرف لگن و ران بمالید.

اغلب مردان و زنان از این نکته شکایت دارند که از لحاظ جنسی به رضایت کامل نمیرسند بدون آنکه از خودشان بیرسند آنها از رابطه جنسی چه میخواهند و چرا به ارتباط جنسی نیاز دارند. در اولین قدم شما باید بدن خود را بخوبی بشناسید.

بدن خود را لمس کرده و آنرا نوازش کنید تا بفهمید که چه میخواهید.

در حین رابطه. جنسی شما میتوانید با صدا و تغییر قیافه خود همسر خود را راهنمایی کنید یا اینکه دست او را بگیرید و روی قسمت‌هایی از بدن‌تان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری میبرید و به این همسران را راهنمایی کنید.

موقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتار‌تان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ را برای زوجها یا دختر و پسرها بیشتر میسازد.

گاهی همین لمس بدن و ماساژ علاوه بر لذت زیاد حتی ممکن است به ارگاسم نیز منجر شود. فضای محیط پیرامون نقش مهمی در میزان رضایت شما از رابطه جنسی دارد.

شما معمولاً اتاق خواب خود را مطابق فانتزی‌های جنسی تزیین میکنید.

یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است.

میتوانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید.

لامپهای پرنور و همچنین تلوزیون و هر وسیله پرسروصدای دیگری را خاموش کنید.

بهتر است یک موزیک ملایم نیز پخش کنید.

نوع پوشش و حتی رنگ لباس شما میتواند برای طرف مقابل حاوی پیام و نکته خاصی باشد. **پوشیدن یک سوتین قرمز که از زیربلوز هم معلوم باشد** میتواند نقش مهمی در تحریک شوهر شما داشته باشد

برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید.

لباس زیر مرد باید نرم و به شکلی باشد که اندامهای جنسی او در آن خوب جلب توجه کند. **هنگام رابطه جنسی خود را تسلیم احساساتان کنید** و قبلاز انجام نزدیکی از لمس بدن یکدیگر و ماساژ لذت ببرید.

**چند نکته مهم در مورد ماساژ شهوانی:**

۱- با انگشت اشاره و میانی خود مانند یک مداد به سراسر بدن اوبکشید.

۲- قسمت‌های تحریک کننده بدن مثل آرنج و داخل رانها را غلغلک بدهید.

۳- انگشت خود را مانند روش اول روی بدن بکشید ولی این بار انگشتان را مرتب از روی بدن برداشته و دوباره روی آن بگذارید و نقطه نقطه جلو بروید.

## خصوصیاتی که شعله تحریک جنسی خانم‌ها را خاموش می کند

اگر می خواهید همسران را از سکس بیزار کنید، یا او را به آن علاقه مند کنید، باید همه اینکارها را انجام دهید.

اما اگر می خواهید یک زندگی جنسی کاملاً راضی کننده و خلاق داشته باشید، پس به هیچ عنوان نباید کارهای زیر را انجام دهید.

اول اینکه، اگر می خواهید واقعاً حال و هوای یک سکس عالی را از بین ببرید، باید آن را هر هفته، شب جمعه ها ساعت ۱۰ انجام دهید. این می تواند خیلی خسته کننده باشد.

با ایجاد برنامه برای زندگی جنسی خودتان، همه لذت و تفریح آنها را از بین می برید و آن را هم به یکی دیگر از کارهای روزمره تبدیل می کنید. در عوض باید کاری بکنید که همسران را به شوق بیاورید.

یک نباید دیگر برای سکس این است که فقط زمانی به همسران دست بزنید که می خواهید سکس داشته باشید. اگر برای ابراز احساس به همسران به خودتان زحمت ندهید، همسران خیلی زود سکس با شما را کنار خواهد گذاشت. چون دیگر برای او آشکار خواهد شد که شما او را فقط به خاطر رابطه جنسی می خواهید نه چیز دیگر.

احساس چیزی است که باید همیشه و در همه اوقات بین شما رد و بدل شود نه فقط حین رابطه جنسی. همچنین اگر همیشه به یک طریق سکس کنید، همان کارهای همیشگی و پیشنوازی های همیشگی را داشته باشید، این هم برای همسران خسته کننده خواهد شد.

تنوع دادن به رفتارها بابتان حین سکس و اضافه کردن عنصر هیجان به زندگی جنسیتان، آتش آن را همیشه شعله ور نگه می دارد. نباید به همسران بگویید که چون در یک رابطه متعهدانه هستید، از او انتظار دارید که با شما سکس داشته باشد. اینکار مسلماً تحریک او را متوقف می کند. چون رابطه جنسی نباید به شکل یک اجبار و وظیفه درآید.

رابطه جنسی تجربه ای است که باید با رضایت دو طرف انجام شود. اگر بخواهید همسران را مجبور به سکس کنید، وقتی که به هیچ وجه تمایلی به آن ندارد، مطمئن باشید که دیگر هیچ تمایلی به سکس با شما پیدا نخواهد کرد. اگر همسران خسته است یا حال و حوصله ندارد، به هیچ وجه نباید او را مجبور به اینکار کنید.

یک مسئله دیگر که میل جنسی همسران را به کلی کور می کند، این است که بدون هیچ مقدمه سازی و پیش نوازی یک راست به سراغ بخشی از سکس بروید که بیشتر از همه به آن علاقه دارید. صادقانه باید بگویم که اینکار یکی از مهمترین رفتارهایی است که همسران را از سکس با شما بیزار می کند.

بهداشت ضعیف

زنها از اینکه مردشان بوی بد بدهد بیزارند. قبل از اینکه حتی فکر رفتن در رختخواب با همسران به ذهنشان خطور کند، باید حتماً دوش بگیرید. علاوه بر این، کارهایی مثل اصلاح صورت، زدن عطر، تمیز کردن گوش ها، و مسواک زدن دندانها نیز نباید فراموش شود. با اینکه خیلی از زنها ممکن است از بوی بدن شما خوششان بیاید اما بیش از اندازه آن هم نفرت انگیز است. بوی بد دهان، به خصوص بوی سیر یا پیاز، یکی از مهمترین دلایل متوقف شدن تحریک خانم هاست.

سست نباشید

یک حقیقت ساده در مورد سکس این است که زنها دوست دارند با مردهایی سکس داشته باشند که واقعاً مثل مردها رفتار کنند. اگر در اتاق خواب مثل اوخواهرها برخورد کنید، مطمئن باشید که هیچ کششی به شما پیدا نخواهد کرد. از جمله این رفتارها این است که از او بپرسید، آیا لذت می برد یا نه یا اینکه از انجام کارهای جدید واهمه داشته باشید.

خشونت بیش از حد

خشونت بیش از حد هم از جمله خصوصیات بدی است که می تواند کشش خانمتان را تحت تاثیر قرار دهد. اگر او تصور کند که فقط به فکر لذت خودتان هستید مطمئن باشید که هیچ لذتی از سکس با شما نخواهد برد. باینکه زنها از مردهایی خوششان می آید که با اعتماد به نفس عمل می کنند اما نباید هیچوقت در برخورد خود با آنها بیش از حد خشونت به خرج دهید. ملایم و در عین حال محکم باشید و قبل از اینکه هر نوع رفتار خشونت آمیز را شروع کنید، اطمینان یابید که او به آن علاقه دارد. در غیر اینصورت شعله کشش او را به کلی خاموش خواهید کرد.

رفتارهای عجله ای

بدون مقدمه رفتن سر سکس یکی از عواملی است که کشش طرف شما به رابطه جنسی کاهش می دهد. اگر شما هم یکی از آن مردهایی هستید که فکر می کنید سکس اصلاً نیازی به مقدمه و پیش نوازی ندارد، و می توانید بدون آن سریعاً به سراغ قسمتی بروید که خودتان بیشتر می خواهید، مطمئن باشید که فقط همسران را ناراحت خواهید کرد. پس اگر او هم خیلی در رفتارش با شما خوب نبود، دیگر گلايه نکنید چون این عمل واقعاً برای او رنج آور است. زنها برای تحریک شدن نیاز به عشق دارند و برای آنها پیش نوازی و مقدمه به همان اندازه عمل اصلی اهمیت دارد.

منبع: سایت مردمان

## خواسته های زن بعد از انجام رابطه جنسی چیست؟

در یک مطالعه در اروپا بعد از نظرخواهی از عده زیادی از زنها لیستی از مواردی که آنها بعد از رابطه جنسی و ارگاسم دوست دارند برایشان انجام شود، تهیه شده است. البته باید توجه داشت که گروههای مختلف خانمها تمایلات متفاوتی داشته و حتی ممکن است چیزهای موردعلاقه عده ای در این لیست وجود نداشته باشد. بعبارت دیگر موارد زیر قابل تعمیم به کل جامعه زنان نیست.

۱ - درآغوش گرفتن: تقریباً همه خانمها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی، توسط مرد درآغوش گرفته و نوازش شوند. در آغوش گرفتن و حلقه کردن دستها بدور زن و نوازش او احساس بسیار خوبی به زن میبخشد. حتی اگر بسیار خسته شده اید و دیگر انرژی برای ادامه دادن ندارید، دستهایتان را بدور او حلقه کرده چند کلمه محبت آمیز به او بگویید و بعد بخوابید!

۲ - درمقابل گروه قبل، عده خیلی از زنها هم هستند که بعد از پایان رابطه جنسی، دیگر هیچگونه تماس جسمی و عاطفی را دوست ندارند. این افراد اظهار میکنند که آنها بقدری تحریک شده اند که بعد از آن هرگونه تحریک دیگری برایشان لذتی نداشته و عذاب آور خواهد بود. البته این خواسته هرگز به معنی سرد مزاجی این زنها نیست. آنها فقط دوست دارند مدت کوتاهی باخودشان تنها باشند، پس آنها را درک کنید.

درب‌خورد با این زنها باید بعد از انجام رابطه جنسی از آنها بپرسید: «عزیزم حالت خوبه؟ آیا همه چیز مرتب است؟ یا آیا چیزی احتیاج نداری؟» و بعد از ابراز خوشنودی از انجام سکس با او، زن را نیم ساعتی تنها بگذارید تا استراحت کند.

۳ - صحبت کردن: هرچند اکثر مردها بدنبال رابطه جنسی خسته شده و یارای انجام هیچکاری را ندارند ولی گروهی از زنها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی کمی صحبت کنند. در این مواقع فقط باید گوش خود را به او بسپارید! اگر خوش شانس باشید او به شرح آنچه گذشت و احساسش از رابطه جنسی با شما می‌پردازد. اما مواظب باشید که در بین صحبت‌های او صدای خورویف شما بلند نشود!

همه مردها بعد از ارگاسم دوست دارند کمی بخوابند، این امر کاملاً طبیعی است. ولی به شریک جنسیتان هم توجه داشته باشید و اجازه دهید او در کنار شما باشد، تا این تصویر پیش نیاید که شما فقط به فکر خودتان هستید.

۴ - گاهی ممکن است زن همچنان برای انجام یک عمل جنسی دیگر برای باردوم اشتیاق داشته باشد. در این حالت اگر شما هم آمادگی دارید بهتر است او کمی با آلت شما بازی کند تا برای رابطه جنسی دوم تحریک شوید.

اما اگر به دلیل سن بالا یا هر علت دیگری قادر به ادامه نیستید، برای او توضیح دهید که شما اکنون توانایی انجام رابطه جنسی مجدد را ندارید و برای اینکه بتوانید این کار را بخوبی انجام دهید باید کمی استراحت کنید تا دوباره سر حال شوید.

## سایر اختلالات ارگاسمی

منبع: پایگاه روانشناسی آزاد

داده‌های در مورد ارگاسم زود رس زن وجود ندارد و در DSM-IV طبقه‌بندی جداگانه‌ای برای ارگاسم زود رس زنها در نظر گرفته نشده است. یک مورد ارگاسم خود به خودی در زنی مشاهده شده است که بدون تحریک جنسی و در اثر صرع کانونی در لوب گیجگاهی ایجاد می‌شد. در مواردی از زنان تحت درمان با داروهای ضد افسردگی مانند فلوئوکستین (پروزاک) و کلو میپرامین گزارش شده است که با خمیازه کشیدن دچار ارگاسم خود به خودی شده‌اند.

**اختلالات درد جنسی**

**آمیزش دردناک**

آمیزش دردناک درد تناسلی مداوم یا تکرار شونده ای است که در زن یا مرد هنگام نزدیکی یا پس از آن روی می دهد این اختلال در زنان شایعتر از مردان است و با واژینیسم در ارتباط بوده و اغلب همراه با آن دیده می شود دوره های مکرر واژینیسم ممکن است منجر به آمیزش دردناک شود هر چند حالت عکس آن نیز صادق است و دوره های تکراری آمیزش دردناک می تواند منجر به واژینیسم گردد در هر حال باید علل عضوی را رد نمود زمانی که درد منشا عضوی داشته باشد و یا فقط در اثر واژینیسم و یا فقدان لیز شدن روی دهد تشخیص آمیزش دردناک گذاشته نمی شود میزان بروز آمیزش دردناک معلوم نیست در اکثر موارد عوامل سایکو دینامیک عامل سببی محسوب میشوند در زنانی که سابقه تجاوز به عنف و یا سو رفتار جنسی در دوران کودکی دارند درد مزمن لگنی شکایت شایعی است آمیزش دردناک ممکن است ناشی از تنش و اضطراب در مورد عمل جنسی باشد و باعث شود عضلات واژینال زن به طور غیر ارادی منقبض شود درد واقعی بوده و آمیزش را ناخوشایند یا غیر قابل تحمل می سازد انتظار کشیدن و پیش بینی درک بعدی ممکن است سبب شود که زن برای همیشه از نزدیکی دوری جوید اگر شریک جنسی بدون توجه به میزان آمادگی زن آمیزش را پیش ببرد مشکل وخیمتر می شود آمیزش درد ناک ممکن است در مردها هم دیده شود ولی حالت ناشیایی است که اغلب همراه با یک اختلال عضوی نظیر عفونت هر پس التهاب پروستاد یا بیماری پاپرونیه است در بیماری پاپرونیه پلاک های اسکالر و تیکی روی آلت تناسلی ایجاد می شود که سبب انحنای آلت میگردد

## واژینیسم

واژینیسم عبارت است از انقباض غیر ارادی عضلات ثلث خارجی واژن که مانع دخول آلت تناسلی مرد و نزدیکی میشود این واکنش ممکن است در معاینه زنانه نیز ظاهر شود و مانع ورود اسپکولوم به داخل واژن گردد وقتی اختلال عملکرد منحصرناشی از عوامل عضوی است یا علامتی از یک اختلال روانی دیگر محور I است این تشخیص گذاشته نمی شود شیوع واژینیسم کمتر از اختلال ارگاسمی زن است و اغلب زنان تحصیل کرده و متعلق به طبقات اجتماعی - اقتصادی بالارا گرفتار میکنند زنان مبتلا به واژینیسم ممکن است به صورت خود آگاه مایل به نزدیکی باشند ولی ناخود آگاه مانع از ورود آلت تناسلی مرد به داخل بدنشان شوند یک حادثه جنسی مانند تجاوز به آنف ممکن است سبب واژینیسم شود زنانی که تعارضات روانی - جنسی دارند ممکن است آلت مردانه را همچون یک اسلحه بپندارند در برخی موارد درد یا پیش بینی درد در اولین آمیزش سبب واژینیسم میشود پزشکان اغلب متوجه شده اند که بیشتر این بیماران در محیط های خشک و مذهبی افراطی بار آمده اند که در آن ها مسائل جنسی با گناه ارتباط داده می شود در برخی موارد نیز واژینیسم بازتاب نامطلوب بودن روابط است اگر شریک جنسی زن از لحاظ عاطفی از او سو استفاده کند ممکن است زن اعتراض خود را با این شیوه غیر کلامی (واژینیسم) ابراز کند

## اختلال عملکرد جنسی ناشی از اختلال طبی عمومی

طبقه اختلال عملکرد جنسی ناشی از اختلال طبی عمومی دربرگیرنده گروهی از اختلالات عملکردی جنسی است که سبب ناراحتی بارز و مشکلات بین فردی میشوند و شواهد حاصل از شرح حال معاینه جسمی و یا یافته های آزمایشگاهی نشان میدهد که اختلال طبی عمومی با اختلال عملکردی جنسی رابطه سببی دارد

## اختلال نعوظی مرد ناشی از یک اختلال طبی عمومی

میزان بروز اختلال نعوظی روانی بر خلاف نوع عضوی مورد مطالعات بسیاری قرار گرفته است شاخص های آماری نشان میدهد که در ۲۰ تا ۵۰٪ مردان مبتلا به اختلال نعوظی یک علت عضوی برای اختلال وجود دارد علل عضوی اختلال نعوظی مرد در

جدول ۱۳-۹ آمده است عوارض جانبی داروها ممکن است به طرق گوناگون کارکرد جنسی را مختل کنند اختگی در آوردن بیضه ها همیشه منجر به اختلال عملکرد جنسی نمی شود و نعوظ پس از اختگی هم ممکن است روی دهد یک قوس رفلکسی که با تحریک قسمت داخلی ران شروع می شود از طریق مرکز نعوظی نخاع ساکرا ل مسئول بروز این پدیده است برخی روش های تشخیصی چه تهاجمی و چه غیر تهاجمی برای افتراق ناتوانی عضوی از ناتوانی عملکردی به کار گرفته می شوند این روش ها عبارتند از کنترل تورم شبانه آلت تناسلی (نعوظ های هنگام خواب) که به طور طبیعی همراه حرکات سریع چشمی (rem) روی میدهد کنترل تورم به کمک نوار مدرج سنجش فشار خون آلت با استفاده از پله تیسموگرافی آلت یا دستگاه جریان سنج اولتراسوند (داپلر) به منظور اندازه گیری جریان خون در شریان شرمگاهی داخلی و سنجش زمان نهفتگی عصب شرمگاهی سایر روش های تشخیصی که علل عضوی ناتوانی را مشخص میکنند عبارتند از آزمون های تحمل گلوکز سنجش هورمون های پلازما آزمونهای عملکرد کبد و تیروئید تعیین میزان پرولاکتین و هورمون محرک فولیکول (fsh) و بررسی های سلول سنجی (سیتومتریک) مطالعات تشخیصی تهاجمی عبارتند از: آرتریوگرافی - آلت - کاورنوگرافی انفوزیونی و پنو گرافی گزنون رادیواکتیو این اعمال مستلزم تفسیر تخصصی بوده و فقط برای بیمارانی به کار میرود که نامزد اعمال جراحی عروقی ترمیمی هستند

### امیزش دردناک ناشی از یک اختلال طبی عمومی

حدود ۳۰٪ همه اعمال جراحی که روی ناحیه تناسلی زنان انجام میگردد موجب امیزش دردناک میشود به علاوه ۳۰ تا ۴۰ درصد زنانی که به درمانگاه های اختلالات جنسی مراجعه میکنند آسیب لگنی دارند ناهنجاری های عضوی که به امیزش دردناک و واژینیسم منجر می شوند عبارتند از: عفونت یا تحریک بقایای پرده بکارت - اسکارهای اپیزیوتومی - عفونت غدد بارتولین - انواع مختلف التهاب واژن - و التهاب گردن رحم - آندومتریوز - و سایر اختلالات لگنی در زنان مبتلا به میوم یا آندومتریوز درد پس از امیزش گزارش شده است که این مساله به انقباض رحم در حین ارگاسم نسبت داد شده است زنان یائسه ممکن است به دلیل نازکی مخاط واژن و یا کاهش لیز شدن دچار درد هنگام امیزش شوند امیزش دردناک در مردها نیز ممکن است دیده شود ولی پدیده ناشی است معمولا مربوط به یک اختلال عضوی میباشد مانند بیماری پیرونیه که شامل پلاک های اسکروتیکی روی آلت تناسلی است که سبب انحنای آلت میشود

### اختلال کمبود میل جنسی ناشی از یک اختلال طبی عمومی

میل جنسی اغلب پس از بیماری یا جراحی عمده کاهش می یابد به خصوص اگر متعاقب اعمالی نظیر برداشتن پستان - ایلئوستومی - هیسترکتومی و برداشتن پروستاد - که تصویر بدنی - مخدوش شده باشد بیماری هایی که نیروی شخص را تحلیل می برند اختلالات مزمنی که مستلزم انطباق جسمی و روانی هستند و بیماری های وخیمی که ممکن است موجب افسردگی فرد شوند هم در زن و هم در مرد می توانند میل جنسی را به میزان زیادی کاهش دهند در برخی موارد عوامل بیو شیمیایی با اختلال کمبود میل جنسی ارتباط دارند در مطالعه ای که اخیرا در یک آزمایشگاه خواب انجام شد میزان تستوسترون سرم مردانی که از کاهش میل جنسی شاکی بودند بسیار کمتر از شاهد بود داروهای ضعیف کننده دستگاه عصاب مرکزی CNS و داروهای کاهش دهنده تولید تستوسترون ممکن است سبب کاهش میل جنسی شوند

## واکنش ها و پاسخ های جنسی انسان

پاسخ جنسی یک تجربه روانی فیزیولوژیک واقعی است انگیزتگی هم با محرک های روانشناختی ایجاد می شود و هم با محرک های جسمی میزان تنش هم از لحاظ فیزیولوژیک تجربه می شود و هم از لحاظ هیجانی و با ارگاسم به طور طبیعی ادراک ذهنی اوج واکنش جسمی و تخلیه وجود دارد رشد روانی - جنسی نگرشهای روانشناختی نسبت به تمایلات جنسی و نگرش به شریک جنسی مستقیماً با فیزیولوژی پاسخ جنسی انسان ارتباط دارند و بر آن تاثیر می گذارند مرد و زن طبیعی تحریک جنسی یک ریخته واکنش های جنسی نشان می دهند ویلیام مسترز و ویر جینیا جانسون در نخستین توصیف مفصل این پاسخ ها مشاهده کرده اند که فرایند فیزیولوژیک شامل افزایش احتقان عروقی و میوتونی (تورم) و سپس در نتیجه ارگاسم کاهش فعالیت عروقی و تون عضلانی (فروخوابیدگی) به وجود می آید چهار چوب کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM-IV یک چرخه پاسخ چهار مرحله ای را مشخص نموده است

### مرحله ۱) میل جنسی

### مرحله ۲) برانگیختگی

### مرحله ۳) ارگاسم

### مرحله ۴) فرونشینی

## مرحله ۱ - میل جنسی

این مرحله از مراحل که صرفاً از طریق فیزیولوژی شناخته می شوند متمایز است و گنجاندن آن در این طبقه بندی نشان دهنده توجه روانپزشکان به انگیزش ها سائق ها و شخصیت است این مرحله با تخیلات جنسی و میل به برقراری جنسی مشخص است

## مرحله ۲ - برانگیختگی

این مرحله در اثر تحریک روانشناختی (تخیلی یا وجود شی محبوب یا تحریک فیزیولوژیک (نوازش یا بوسه) یا ترکیب هر دو ظاهر می شود و شامل احساس ذهنی لذت است در طی این مرحله احتقان آلت مردانه به نعوظ منجر می شود و احتقان آلت زنانه به لبز شدگی واژن می انجامد نوک پستان ها در هر دو جنس بر آمدگی پیدا میکنند هر چند این حالت در زن ها شایع تر است کلیتوریس زنان سفت و متورم می شود و لب های کوچک در نتیجه پرخونی وریدی کلفت تر می شوند برانگیختگی اولیه ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد با ادامه تحریک بیضه های مرد تا ۵۰٪ بزرگتر می شوند و بالا می آیند لوله واژینال زنان در ثلث خارجی انقباض مشخصی پیدا می کند که به سکوی ارگاسمی معروف است کلیتوریس بالا آمده پشت سمفیز پوبیس قرار میگیرد در نتیجه به آسانی قابل لمس نیست ولی تحریک این ناحیه سبب کشش لب های کوچک و حرکت تنه کلیتوریس و پره پوس آن می شود اندازه پستان زن ۲۵٪ افزایش می یابد با ادامه تورم در آلت مرد و واژن زن تغییر رنگ ایجاد می شود که به خصوص در لب های کوچک مشخص می شود به گونه ای که لب های کوچک پهن تر شده و رنگ قرمز



روشن یا تیره پیدا می کنند انقباضات ارادی در گروه وسیعی از عضلات صورت می گیرد میزان نبض و تنفس افزایش می یابد و فشار خون بالا می رود اوج برانگیختگی از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه طول می کشد

### مرحله ۲ - ارگاسم

مرحله اوج لذت جنسی است که همراه با رفع تنش جنسی و انقباضات موزون عضلات میاندوراه و اعضا تناسلی لگنی است در مرد احساس ذهنی انزال به طور غیر قابل اجتناب سبب آغاز ارگاسم می شود و پس از آن خروج با فشار منی صورت می گیرد ارگاسم نر همچنین با چهار یا پنج اسپاسم موزون پروستات - کیسه های منی - مجرای ترشحات بیضه ها - پیشابراه - همراه است در زنان ارگاسم با سه تا پانزده انقباض ثلث تحتانی واژن و انقباض های قوی و پایدار رحم از عمق به طرف گردن رحم مشخص است این انقباضات و سایر انقباضات در طی ارگاسم با فواصل زمانی ۸٪ ثانیه رخ میدهد سایر تظاهرات عبارت است از حرکات ارادی و غیر ارادی گروه وسیعی از عضلات از جمله عضلات صورت و اسپاسم کارپوپدال فشار خون دیاستولیک و سیستولیک حدود ۲۰ تا ۴۰ میلی متر جیوه افزایش می یابد و ضربات قلب به ۱۶۰ در دقیقه می رسد ۳ تا ۲۵ ثانیه طول میکشد و همراه با تیرگی خفیف هشیاری است

### مرحله ۴ - فرونشینی

شامل رفع احتقان خونی آلت تناسلی فروخوابیدگی است که بدن را به حالت سکون قبلی باز می گرداند اگر ارگاسم روی دهد مرحله فرونشینی سریع و همراه با احساس ذهنی خوشی آرمیدگی عمومی و تمدد ماهیچه ای است ولی اگر ارگاسم رخ ندهد فرونشینی ممکن است ۲ تا ۶ ساعت طول بکشد و همراه با تحریک پذیری و ناراحتی باشد پس از ارگاسم مرد یک دوره بی پاسخی دارد که ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد در طی این دوره فرد قدرت نیل به ارگاسم دیگری را ندارد ولی زنان دوره بی پاسخی ندارند و می توانند ارگاسم های متعدد و موفق داشته باشند چرخه های پاسخ جنسی مرد و زن در جدول ۱-۷ و ۲-۷ و الگوی آن ها در اشکال ۱-۷ و ۲-۷ نشان داده شده است

### تفاوت هادر محرک های شهوانی

تخیلات جنسی واضح نزد مردان و زنان شایع است محرک های بیرونی اغلب در دو جنس متفاوت است بسیاری از مردها نسبت به محرک های بینایی زنان لخت یا نیمه برهنه که شهوانی تصور می شوند و فقط به فکر ارضای جسمانی هستند پاسخ می دهند زن ها به داستان های عاشقانه با قهرمانان مهربان و احساساتی واکنش نشان می دهند که هیجان آن ها برای قهرمان آن ها را به تعهد همیشگی نسبت به او می دارد ویلیام مسترز و ویرجینیا جانسون چرخه پاسخ دوره واکنش جنسی مرد و زن را به چهار مرحله تقسیم نموده اند

(۱) مرحله انگیزش

(۲) مرحله پلاتو

(۳) مرحله ارگاسم

(۴) مرحله فرونشینی یا تحلیل ب

برای مرد فقط یک نوع الگوی پاسخ جنسی تصویر شده است مسلماً معادل های قابل تشخیص متعددی در پاسخ جنسی مرد وجود دارد معهداً چون این معادل ها معمولاً به طول مدت واکنش مربوطند تا شدت آن تصاویر متعدد بیش از آن که فزاینده اطلاعات باشند تکراری خواهند بود در مقایسه با مرد برای زن سه الگوی پاسخ جنسی متفاوت فرض شده است باید تأکید شود که این الگوها شکل ساده شایع ترین انواع قابل مشاهده پاسخ جنسی زن بوده و نمونه هایی از انواع بی شمار آن است در ارزیابی واکنش جنسی زن هم شدت و هم طول مدت پاسخ عواملی هستند که باید در نظر گرفته شوند مرحله نخستین یا مرحله انگیزش دوره پاسخ جنسی انسان از هر منبع تحریک جسمی یا روانی ممکن است پدید آید عامل تحریکی تأثیر عمده ای در برقراری افزایش کافی تنش جنسی و ادامه دوره پاسخ جنسی دارد اگر تحریک کافی برای توقعات فرد باشد شدت پاسخ معمولاً به سرعت افزایش می یابد در این حالت مرحله انگیزش تسریع یا کوتاه میگردد اگر روش تحریکی از نظر فیزیکی یا روانی نامناسب بوده یا قطع شود مرحله انگیزش ممکن است بسیار طولانی شده یا حتی قطع شود این قسمت و قسمت انتهایی مرحله فرونشینی در برگیرنده قسمت عمده زمانی است که در یک دوره واکنش جنسی انسان صرف می شود در صورت دوام محرک جنسی موثر مرد یا زن از مرحله انگیزش وارد مرحله پلاتو می گردد در این مرحله تنش های جنسی شدت یافته و به بالاترین سطح خود می رسد و بالاخره ممکن است فرد به ارگاسم نزدیک شود طول مدت مرحله پلاتو بستگی به میزان موثر بودن محرک مورد استفاده و انگیزه فرد برای رسیدن به اوج تنش جنسی دارد اگر محرک یا انگیزه ناکافی بوده یا تمام محرک ها ناگهان قطع شود فرد به رفع تنش ارگاسمیک دست نیافته و به آرامی از مرحله پلاتو وارد یک مرحله بسیار طولانی فرونشینی خواهد گردید مرحله ارگاسمی محدود به چند ثانیه ای است که ضمن آن احتقان عروقی و میوتونی حاصل از تحریک جنسی آزاد می گردد این نقطه اوج غیر ارادی در هر سطح که نشان دهنده حداکثر افزایش تنش جنسی برای هر مورد خاص است پدید می آید کانون آگاهی ذهنی احساس شهوی ارگاسم در ناحیه لگن است و در زن مخصوصاً در جسم کلیتورس واژن و رحم و در مرد در آلت مردانگی پرستات و کیسه های بیضه می باشد درگیری کل بدن در واکنش به تنش های جنسی هرچند از نظر فیزیولوژیک به خوبی معین شده است از نظر ذهنی بر اساس الگوهای پاسخ فردی تجربه می شود در تجربه ارگاسمی زنانه تغییرات فاحشی چه از نظر شدت و چه از نظر طول مدت مشاهده می شود در حالی که در مورد الگوهای استاندارد پاسخ انزالی مردان تغییرات فردی اندکی مشاهده می گردد مرد و زن از اوج حالت ارگاسمیک وارد آخرین مرحله دوره پاسخ جنسی یعنی مرحله فرونشینی میگردند این دوره بازگشت و زوال تنش به صورت الگوی پاسخ معکوس شخص را از مراحل پلاتو و انگیزش به حالت بدون تحریک باز میگرداند در زن ها این توانایی وجود دارد که از هر نقطه مرحله فرونشینی در صورتی که در معرض تحریک کافی دیگر قرار بگیرند به یک تجربه ارگاسمی دیگر برگردند این امکان برای ارگاسم های متعدد خصوصاً زمانی آشکارتر است که برگشت در سطح تنش پلاتو صورت گرفته باشد در مرد مرحله فرونشینی شامل یک دوره بی پاسخی (refractory period) اضافی است که ممکن است در مرحله بازگشت تا پایین ترین سطح انگیزش در دوره واکنش ادامه یابد تحریک مجدد به سطح بالاتر تنش جنسی فقط پس از ختم این دوره بی پاسخی امکان پذیر است به استثناء موارد معدود توانایی فیزیولوژیک مردها برای واکنش به تحریک دوباره به مراتب کمتر از زن ها است بقایای فیزیولوژیک تنش جنسی معمولاً در مرد و زن به کندی از بین می روند مگر این که حالت رهایی ارگاسمیک بسیاری عمیق و مغلوب کننده ای تجربه شده باشد برگشت به حال عادی زمانی تکمیل میشود که تمام محرک های جنسی موقوف شده باشند همیشه باید به خاطر داشت که تفاوت های فردی قابل توجهی در طول مدت و شدت هر پاسخ فیزیولوژیک خاص نسبت به تحریک جنسی وجود دارد آن عده از واکنش هایی که در اوایل دوره ظاهر شده و بدون انقطاع در طول چند مرحله ادامه می یابد بارز و آشکار هستند (مثل نعوظ آلت درمرد و لیز شدن واژن در زن) معهداً برخی از پاسخ های فیزیولوژیک ماهیت زودگذار داشته و ممکن است محدود به یکی از مراحل دوره باشند نمونه های آن عبارتند از تغییر رنگ لب های کوچک فرج در مرحله پلاتو در زن و احتقان سر آلت درمرد به طور خلاصه تقسیم بندی دوره پاسخ جنسی مرد یا زن به چهار مرحله خاص مسلماً برای ارزیابی جنبه های روانی تنش های جنسی ناکافی

است معه‌ذا برقراری این طرح کاملاً اختیاری علاوه بر نشان دادن طرح تشریحی شمول و جایگزینی صحیح خصوصیات پاسخ فیزیولوژیک را در طیف متوالی واکنش انسان به تحریک جنسی موثر تأمین میکند پاسخ‌های فیزیولوژیک اساسی بدن انسان به تحریک جنسی ماهیت دوگانه دارد پاسخ اولیه نسبت به تحریک جنسی احتقان عروقی وسیع و پاسخ ثانوی افزایش عمومی قوام عضلانی است انتشار احتقان عروقی ممکن است سطحی یا عمقی بوده و میوتونی با انقباض‌های عضلات ارادی یا غیر ارادی خودنمایی کند شدیدترین واکنش‌های احتقانی میوتونیک به مراحل پلاتو وارگاسمیک دوره پاسخ جنسی محدود هستند نمونه‌های زیادی از این قرائن فیزیولوژیک افزایش تنش جنسی وجود دارد.

## فورپلی چیست؟

دکتر پردیس

سوال: فورپلی چیست؟

دکتر پردیس: "فورپلی" در حقیقت مجموعه‌ای از رفتارها و اعمال فیزیکی و روحی است که بین دو نفر از جنس مخالف صورت می‌گیرد که باعث تحریک جنسی می‌شود.

فورپلی شامل رفتارهای مختلفی مثل بوسیدن، لمس کردن، بغل کردن، صحبت کردن، بازی کردن و سر به سر گذاشتن می‌شود.

تحریک جنسی اشکال مختلفی دارد، مثل تحریک دستی، یا تحریک دهانی. در مناطق جنسی گیرنده‌های عصبی تعدادشان بیشتر است و تحریک پذیری بیشتر است. تراکم گیرنده‌های لمسی در خانم‌ها در کلیتوریس در بیشترین میزان است. در واقع در کلیتوریس تعداد زیادی از این گیرنده‌های سلولی، در منطقه کوچکی تجمع کرده‌اند. بنابراین با تماس و نوازش این نقطه، زن خیلی سریعتر به مرحله اورگاسم می‌رسد.

سوال: اورال سکس تا چه اندازه موثر است؟

دکتر پردیس: اورال سکسی که زن روی مرد انجام می‌دهد Fellatio نام دارد و بر عکس آن اورال سکسی که مرد روی زن انجام می‌دهد را Cunnilingus می‌نامند که اگر به طور صحیح انجام شود، یعنی شخص از آناتومی طرف دیگر اطلاع داشته باشد، میتواند تکنیک موثری باشد برای تحریک کردن پارتنر.

سوال: این رفتارهای جنسی را چگونه می‌توان انتخاب کرد؟ بعضی‌ها ممکن است به راحتی نتوانند به سراغ این تکنیک‌ها بروند.

دکتر پردیس: اگر دو نفر واقعاً در همه امور زندگی تفاهم دارند، ارتباطات آنها هم با هم صحیح و راحت است و به هم می‌فهمانند که چگونه لذت می‌برند.

یعنی از واکنش‌های طرف مقابل باید سریع برداشت شود که پارتنر از چه کارهایی بیشتر لذت می‌برد، و آن حرکات لذت بخش بیشتر انجام شود.

گاهی این رضایت خاطر با صدا یا با علائم بدنی به طرف مقابل اطلاع داده می‌شود. به این علائم Cues گفته می‌شود، یعنی اشاراتی بدنی یا صدایی که شخص به طریق آنها میزان رضایت خود را به پارتنر خود اطلاع می‌دهد. برای مثال، برخورد دندان از طرف زنی که عمل فلاشید انجام می‌دهد، اگر نداند سرآلت مرد بسیار حساستراست زیرا مقدار گیرنده‌ها در آن بسیار بیشتر است، اگر تماس دندان انجام شود، درد به وجود می‌آید و مرد خیلی سریع ممکن است erection خود را از دست بدهد.

درد یک مکانیسم Flight Fight and است. انسان یا حیوان آن را نشانه خطر احساس می‌کند و به طور خودکار بدن خودش را برای فرار یا برای مبارزه آماده می‌کند. در این صورت سکس ثانویه می‌شود و مکانیزم جنسی می‌خوابد. یعنی درد باعث می‌شود مکانیزم تحریک جنسی مختل شود. پس یک خطا از روی ناآگاهی جنسی می‌تواند تمام رابطه جنسی آن جلسه را از بین ببرد، و حتی گاهی به بحث و مشاجره بکشاند.

سوال: این اطلاعات را چگونه می‌توان به دست آورد؟ آیا افراد به طور خود به خود به این اطلاعات می‌رسند؟

دکتر پردیس: داشتن اطلاعات دقیق و فراگرفتن تکنیک‌های خاص همه اکتسابی هستند، و به داشتن سکس بهتر و با کیفیت بهتر کمک می‌کنند. به خاطر همین است که آموزش علمی مسائل جنسی بخصوص به نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان مورد تاکید قرار می‌گیرد. پس داشتن خصوصیات فیزیولوژیکی چه در مورد مرد و چه در مورد زن نقش مهمی بازی می‌کند.

سوال: آیا این تکنیکها همیشه سبب تحریک و لذت جنسی می‌شوند؟

دکتر پردیس: از نظر فیزیولوژیکی، هر چقدر هم که یک حرکت لذت بخش باشد، وقتی در یک مقطع زمانی کوتاه تکرار شود، مغز خود به خود سیستم را می‌بندد. پس شخص باید بداند که وقتی حرکتی را انجام می‌دهد، شرایطی ایجاد کند که حالت یکنواختی به وجود نیاید. اینها فقط مثال است تا اشخاص بدانند که این جزئیات فیزیولوژیکی از چه اهمیتی برخوردار است.

سوال: میزان تاثیر "فورپلی" چقدر است؟

دکتر پردیس: فورپلی نقش مهمی بازی می‌کند، حالتی است که شخص را از مرحله تحریک می‌کشد بالا حتی تا مرحله ارضا. خیلی از خانم‌ها گفته‌اند که به وسیله فورپلی خیلی راحت تر و سریعتر ارضا می‌شوند تا در حالت دیگر. هدف فورپلی این است که شخص را به اورگاسم برساند. آقایان خیلی سریعتر تحریک و راحت تر به قله تحریک یعنی اورگاسم می‌رسند. این است که

فورپلی نقش مهمتری را در مورد خانمها بازی می کند تا آقایان. فورپلی یک بعد احساسی هم به رابطه می دهد یعنی تماسهای فیزیکی مختلف زوجین را به هم نزدیکتر می کند. در مورد آقایان هم مسئله فورپلی خیلی مهم است. یعنی اجازه می دهد که مرد تحریک شود و حالت erection بوجود آید. واقعیت این است که هرچقدر هم زوجین در ابتدا به هم علاقه داشته باشند، اگر برای حفظ رابطه خود فعالیت سریع و پیوسته نکنند از هم خسته می شوند. حال اگر فیزیک را هم از دست بدهند این عادی شدن زودتر به وقوع می پیوندد. پس برای آنکه طرفین از هم خسته نشوند، تنوع باید وجود داشته باشد. نکته دیگر اینکه حرکات یکنواخت عادت به وجود می آورد و رابطه خسته کننده می شود. وقتی دو نفر پیوسته با هم هستند و همه اش یکدیگر را زیر نظر دارند، تازگی رابطه از بین می رود. این است که گاهی جدایی برای مدتی لازم است. وقتی دو نفر باهم هستند اما از هم خسته شده اند اگر کمی از هم جدا شوند این می تواند به تازگی مجدد رابطه آنها کمک کند.

## تکنیکهای ارگاسم چندگانه در مردان

هر مردی می تواند در رابطه جنسی خود چندین بار ارگاسم شود. برای اینکار فقط کافی است اطلاعات کافی در مورد تمایلات جنسی مردانه، س ک س و تکنیک های خاص آن داشته باشید. هدف اکثر مردان در س ک س، انزال است نه عشق بازی. وقتی یک مرد چند بار ارگاسم را تجربه می کند، نه تنها خودش بهتر ارضا می شود، بلکه طرف مقابلش را هم بسیار بهتر ارضا خواهد کرد.

ارگاسم های چندگانه به دنبال هم اتفاق می افتند، بدون اینکه فرد در خلال آنها تحریک جنسی خود را از دست بدهد. خانم ها به راحتی می توانند ارگاسم چندگانه داشته باشند اما تعداد کمی از مردان می دانند که با آموزش صحیح آنها هم می توانند دقیقاً مثل خانم ها چندین بار در س ک س ارگاسم شوند. در مورد خانم ها، ارگاسم چندگانه به این معناست که مدت زمان کمی بعد از اولین ارگاسم، تحریک جنسی خود را بازمی یابند، که معمولاً بلافاصله یا بعد از چند دقیقه اتفاق می افتد. وقتی زنی در یک رابطه جنسی چندین بار به ارگاسم می رسد ارگاسم او چندگانه خواهد بود.

خیلی از مردان اشتباهاً تصور می کنند که وقتی بتوانند بعد از انزال دوباره تحریک شوند و به یک انزال دیگر دست پیدا کنند، یعنی ارگاسم چندگانه داشته اند. این اشتباه است. س ک س چند ارگاسم مردانه به س ک سی گفته می شود که در خلال ارگاسم ها، نعوظ یا تحریک جنسی از بین نرود. ارگاسم چندگانه فقط شامل ارگاسم است نه انزال. تنها استثناء آن زمانی است که انزال با آخرین ارگاسم همراه می شود.

قبل از توضیح بیشتر بد نیست که با فرایند تکنیکی "چرخه تحریک جنسی" آشنا شوید.

1. مرحله تحریک

•گرفتنگی عروق

•نعوظ

•بالا رفتن ضربان قلب

•بلند شدن نسبی بیضه و افزایش ساینز

•سفت شدن نوک سینه ها

2. مرحله پایا

•بزرگ شدن بیشتر سر آلت تناسلی و بیضه ها

•بلند شدن کامل بیضه

•بنفش شدن سر آلت تناسلی

•ترشح غدد کوپر

•نفس نفس زدن

3. مرحله ارگاسم (از دفع مایع و انزال تشکیل شده است)

دفع مایع

•اسپرم و مایعات از رگ و ابران، کیسه های مایع منی و غده پروستات خارج شده و در ته مجرای پیشاب در نزدیکی پروستات جمع می شوند.

•کشش ماهیچه ای درست قبل از رها شدن فشار و تنش

•بالا رفتن بیشتر ضربان قلب و تنفس

•ضرورت انزال: هوشیاری از انزال قریب الوقوع

انزال

•عضله تنگ کننده ادرار محکم بسته می شود.

انقباضات ریتمیک پروستات، عضلات میاندوراهی و آلت تناسلی و خارج شدن مایع منی.

تیرگی جزئی هوشیاری

4. مرحله تحلیل

از بین رفتن تحریک

خوابیدن آلت تناسلی و جمع شدن پوست بیضه

برگشت کشش عضلانی

پایین آمدن ضربان قلب و فشارخون

ارگاسم چندگانه در برابر ارگاسم همراه با انزال

هر دو نوع این ارگاسم ها یکسان شروع می شوند: از تحریک تا نقطه ای نزدیک به انزال. در این نقطه، مرد یکسری انقباضات تناسلی را تجربه می کند که ۳ تا ۵ ثانیه طول می کشد. این انقباضات، ارگاسم های لگنی نامیده می شوند که ابتدا حس لرزش یا رهایی جزئی فشار را به همراه دارد. وقتی این نقطه کاملاً تشخیص داده شده و کنترل شود، می توان این احساسات را بیشتر و شدیدتر کرد.

وقتی فرد به این نقطه می رسد، هدف رسیدن به انزال نیست بلکه کاهش تحریک است، فقط به اندازه ای که بتوان میزان تحریک را کنترل کرد. می توان با فشردن عضلات لگنی میزان تحریک را به خوبی کنترل کرد.

در شکل زیر مرحله پایا به صورت بالاترین وضعیت تحریک نشان داده شده است که اگر به تحریک اجازه ادامه یافتن داده شود، در آخر به ارگاسم منتهی خواهد شد.

تفاوت دو نمودار با هم را ملاحظه کنید. در یک ارگاسم تکی عادی که همراه با انزال است، مرحله پایا سریعاً گذشته، ارگاسم فروکش کرده و انزال اتفاق می افتد. در یک س ک س با ارگاسم چندگانه، مرحله پایا پس از اولین ارگاسم و ارگاسم های بعدی همچنان باقی می ماند. ارگاسم های پی در پی معمولاً کمی قوی تر از ارگاسم قبلی هستند تا جایی که مرد تصمیم می گیرد در آخرین ارگاسم انزال داشته باشد. انزال کاملاً انتخابی است. حتی پس از چند ارگاسم فرد می تواند تصمیم بگیرد که اصلاً انزال نداشته باشد که در این حالت تحریک تقریباً یک ساعت بعد فروکش می کند، برخلاف انزال که تحریک جنسی دفعتاً و به سرعت فرومی نشیند.

چطور ارگاسم چندگانه ممکن است؟

"چرخه واکنش" مردها و زنها تقریباً شبیه به هم است. تفاوت جزئی بین آنها انزال مرد است. زنهایی که ارگاسم های چندگانه دارند قادرند در صورت کاهش تحریک به مدت زمان کوتاهی بعد از اولین ارگاسم خود، ارگاسم های متوالی و پی در پی داشته باشند، دلیل آن این است که آنها انزال ندارند.

انزال دوره بی پاسخی را در مردها آغاز می کند. طی این مدت، اکثر مردها نمی توانند به خاطر از دست دادن تنش جنسی دوباره تحریک شوند و آلت تناسلی نسبت به هرگونه تماس حساس می شود. از آنجا که خانم ها از نظر بیولوژیکی قادر به انزال نیستند، این خصوصیت را ندارند و می توانند بسیار آسانتر از مردها ارگاسم های چندگانه داشته باشند.

اولین قدم در فهمیدن اینکه مردها چگونه می توانند ارگاسم چندگانه داشته باشند این است که بدانند ارگاسم و انزال دو اتفاق کاملاً مجزا و قابل تشخیص از همدیگر هستند. اکثر مردها همیشه ارگاسم و انزال را به طور همزمان تجربه کرده اند به همین دلیل قادر به تشخیص آنها از هم نیستند.

دومین قدم این است که بتوانید ارگاسم و انزال را از هم تشخیص دهید.

توانایی تشخیص ایندو از هم شامل عضله لگنی می شود. این همان عضله ای است که جریان ادرار را در نیمه راه متوقف می کند. اگر نگه داشتن جریان ادرار برایتان دشوار باشد یعنی عضله لگنی شما ضعیف است. در اینصورت باید روی قوی تر کردن آن کار کنید تا بتوانید ارگاسم چندگانه داشته باشید. وقتی عضله لگنی را فشار داده و منقبض می کنید باید احساس کنید که همه آنچه در عمق لگنتان است به سمت بالا کشیده می شود.

تمرینات تنفسی

روی یک صندلی راحت بنشینید و شانه هایتان را ریلکس کنید.

دستها را روی شکمتان درست زیر ناف قرار دهید.

نفس را عمیقاً توی ریه بکشید. عمیقاً از بینی نفس بکشید طوری که شکمتان باد کند.

نفس را به طور کامل بیرون دهید طوری که شکم دوباره به ستون فقرات بچسبد. احساس خواهید کرد که لگن و آلت تناسلیتان به سمت بالا کشیده می شود.

این حرکت را ۹ تا ۳۶ مرتبه تکرار کنید.

آماده سازی خود

توانایی داشتن ارگاسم چندگانه برای یک مرد قابلیتی درخور توجه است اما به آماده سازی زیادی نیاز دارد. همانطور که قبلاً هم ذکر شد، یکی از قدم های اولیه شناخت عضله لگنی است. برای اینکه با آن آشنا شوید باید یاد بگیرید که چگونه آنرا به درستی کنترل کنید. قسمتی از این کنترل به مرور زمان و با تجربه به دست می آید اما بخش اعظم آنرا باید با تقویت از طریق تمرین مداوم به دست آورید. این تمرینات را می توانید در هر مکانی بدون اینکه کسی متوجه شود انجام دهید.



• راحت بنشینید و مثل زمان عادی با همسر خود رابطه جنسی را شروع کنید.

• درست همانجایی که نزدیک به انزال است متوقف شوید. عضله لگنی خود را منقبض کرده و نگه دارید و تا ۱۰ بشمارید.

• سپس خود را ریلکس کنید و چند دقیقه استراحت کنید.

• دوباره شروع به رابطه جنسی کنید و اینبار کمی به نقطه انزال نزدیکتر شوید و دوباره عضله لگنی خود را منقبض کنید.

• دوباره رابطه را ادامه دهید و به تحریک جنسی و احساسات خود توجه خاص داشته باشید. کلید کار اینجا این است که درمورد واکنش جنسی خود بیشتر بفهمید تا بتوانید راحت تر آنرا کنترل کنید.

توقف درست قبل از انزال

دوباره به رابطه جنسی ادامه دهید، با این تفاوت که اینبار تا جایی پیش بروید که به انزال برسید. درست قبل از ارگاسم انقباضات متعددی را احساس خواهید کرد که نشاندهنده شروع انزال در ته آلت تناسلی یا حتی عمیق تر در لگنتان است. با شروع این انقباضات یا درست قبل از شروع آن تحریک را متوقف کرده و عضله لگنی را سفت منقبض کنید. احتمالاً حس خواهید کرد که در حال انزال هستید اما باید آنرا متوقف کنید. سفت کردن و منقبض کردن درست عضله لگنی انزال را نگه می دارد.

مقدار کمی از مایع منی خارج می شود اما نه با آن فشار که در ارگاسم های تکی تجربه می کنید. اگر موفق شدید انزال را بعد از ارگاسم خود متوقف کنید دوباره شروع به خودارضایی کنید. تحریکات باید بسیار بالا باشد و باید بتوانید اینکار را به مدت کوتاهی ادامه دهید تا به یک ارگاسم دیگر برسید.

اگر بار اول نتوانستید انزال خود را متوقف کنید، احتمالاً یا عضله لگنتان به اندازه کافی قوی نیست و یا در زمان مناسبی آن را منقبض نکرده اید. اگر دیر شروع به منقبض کردن آن بکنید انقباضات انزال دیگر شروع شده اند و دیگر متوقف کردن آن غیرممکن است. با تمرین بیشتر زمانبندی آن دستتان می آید.

نقش شریک جنسی

تکنیک های زیادی برای بالا بردن موفقیت خود در ارگاسم چندگانه وجود دارد. بهترین تکنیک ممکن تمرین آن با شریک جنسیتان است. اگر بتوانید در این کار موفق شوید می توانید هم خودتان و هم شریک جنسیتان را به لذت بسیار بیشتری برسانید.

غلبه بر مشکلات

بدون شک بزرگترین مانعی که اکثر مردها در ارگاسم چندگانه تجربه می کنند، ناتوانی در انقباض عضله لگنی در طی ارگاسم برای متوقف کردن انزال است. ممکن است یکسری انقباضات را حس کنید اما نباید منقبض کردن را در این نقطه رها کنید چون حتی اگر در متوقف کردن انقباضات انزالی موفق هم شوید، چند انقباض از آن نوع را حس خواهید کرد. اگر موفق شوید، انقباضات قبل از انزال متوقف می شوند و باید بتوانید دوباره تحریکتان را ادامه دهید بدون اینکه حستان از بین برود.

یک مشکل دیگر ناتوانی در تشخیص آغاز و پایان مرز مراحل پایا، ارگاسم و انزال است. اگر نتوانید فرق بین ارگاسم و انزال را تشخیص دهید، که کلید کار در تجربه ارگاسم چندگانه است، اگر موفق هم شوید فقط تصادفی بوده است.

بعضی از مردها سعی می کنند خیلی سریع و شدید خود را تحریک کنند ولی این راه خوبی برای آگاهی از سطح هوشیاری جنسی خود نیست. اگر سعی کنید تحریک را آرامتر انجام دهید می توانید مرز بین تحریک، مرحله پایا، و ارگاسم را خیلی راحت تر تشخیص دهید. با این روش خیلی بهتر متوجه خواهید شد که چه زمان باید عضله لگنی خود را منقبض کنید، کی تحریک را متوقف کنید، و کی عضله لگنی را ریلکس کنید و برای تجربه یک ارگاسم دیگر دوباره تحریک را آغاز کنید.

فشار لگنی بعد از تحریک

فشار در ناحیه لگن نتیجه طبیعی افزایش جریان خون در ناحیه تناسلی است. اگر میزان این فشار قابل تحمل نباشد، می توانید با تنفس عمیق، بلند کردن پایین تنه و ماساژ بیضه به آرامی آنرا کمتر کنید. این کار باعث می شود انرژی بیضه به سایر قسمت های بدن منتشر شود. همچنین می توانید ۵ تا ۱۰ دقیقه به پشت بخوابید.

سایر فواید

با یادگرفتن ارگاسم چندگانه می توانید سایر مشکلات جنسی مثل انزال زودرس را هم برطرف کنید. با این روش نه تنها می توانید زمان س ک س خود را بیشتر کنید بلکه استرس و اضطرابهایتان هم کمتر شده و می توانید بیشتر روی ارضای خود و شریک جنسیتان تمرکز کنید.

سن

ممکن است خیلی از شما سوال کنید که آیا سن هم می تواند در موفقیت یا شکست این تکنیک تاثیر داشته باشد یا نه. موفقیت همه مردها در این تکنیک یکسان نیست چون فعالیت جنسی آنها و میزان آگاهیهایشان از سطح هوشیاری جنسی خود یکسان نیست.

اگر در رسیدن به ارگاسم های تکی چه به تنهایی چه همراه با شریک جنسی خود مشکلی نداشته باشید، یاد گرفتن ارگاسم چندگانه فقط نیازمند صبر، عزم و تلاش است. اما اگر در داشتن ارگاسم های تکی هم مشکل دارید در ارگاسم چندگانه نیز با مشکلات و مسائل بیشتری روبه رو خواهید بود. به همین دلیل اگر احساس می کنید که در روابط جنسی خود مشکلات جدی دارید حتماً با پزشک متخصص درمیان بگذارید.

تفکرات قدیمی

مسئله ارگاسم چندگانه ایده جدیدی نیست. فلاسفه چین قدیم، هزاران سال پیش آن را می شناخته اند. بسیاری از رمز و رازهای جنسی هنوز ناشناخته مانده است. باوجود اینکه طی دهه چهل و پنجاه محققان زیادی در زمینه مسائل جنسی در غرب توانایی مردان در داشتن ارگاسم چندگانه را تایید کردند. اما حتی در این عصر میزان ناآگاهی جنسی، راهنمایی های غلط و سردرگمی جنسی به وفور دیده می شود.

## خط آخر

خط آخر اینکه توانایی شما در داشتن ارگاسم چندگانه به آگاهی و هوشیاری کلی شما در زمینه جنسی و قدرتتان در کنترل عضلات لگنی بستگی دارد. شایان ذکر است که این قابلیت را نمی توانید یک شبه به دست آورید. بااستفاده از مطالبی که در این مقاله ذکر شد، احتمالاً باید متوجه شده باشید که هفته ها یا حتی ماه ها ممکن است طول بکشد تا بتوانید در این زمینه موفق شوید. نتیجه ای که به دست می آورید به تلاش و اراده خودتان بستگی دارد.

## روش های دیگر برای ارگاسم طولانی و ضد انزال زود رس در مردان

درمان های موضعی:

استفاده از کرم های کاهش دهنده حس سطحی ناحیه دستگاه تناسلی مانند ژل لیدوکایین دو درصد توصیه شده است. استفاده از لیدوکایین ?? درصد + کرم پریلوکاین ?? درصد و کشیدن کاندوم روی آلت پس از ?? دقیقه سبب کاهش زود انزالی می شود. توجه شود قبل از نزدیکی با صابون شستشو شود تا از بی حسی بیشتر آلت و واژن زن جلوگیری شود

استفاده از متد ماستر و جانسون:

این شیوه شامل یادگیری تشخیص و کنترل احساسی است که منجر به ارگاسم می شود. این روش نیاز به اراده و تمرین دارد ولی بسیار موثر است. ماستر و جانسون، شامل تحریک سکسی توسط خود فرد یا زوج جنسی می باشد. انجام تحریک تا رسیدن به نزدیکی قله (ارگاسم) و متوقف کردن آن است. این کار در چند نوبت و اوقات مختلف انجام می شود و به تدریج زمان هر تحریک افزایش می یابد تا فرد احساس می کند زمان طولانی تری را صرف هر بار تحریک می نماید پس از چند نوبت و چند روز تمرین انجام نزدیکی شروع می شود. مرد به پشت می خوابد و به آرامی کار نزدیکی انجام می شود. به محض اینکه تحریک به قله نزدیک می شود با علامت دادن به زن (پارتنر) مدتی حالت ریلکس به خود گرفته و مجدداً نزدیکی شروع می شود.

تکنیک فشار:

فشار سر آلت یا انتهای آلت قبل از انزال سبب عقب افتادن ارگاسم می شود. این حالت سبب کم شدن تجمع خون در آلت و کاهش نعوظ (ارکسیون) می شود.

تکنیک های دیگر:

بسیاری از جوانان برای افزایش کنترل انزال اقدام به استمناء قبل از نزدیکی می کنند تا با این کار کنترل بیشتری بر ارگاسم خود پیدا کنند اما این تکنیک خیلی موثر نیست. (گناه کبیره)

کاندم :

کاندم سبب کاهش تحریک پذیری می شود در صورتی که یک کاندم قادر به این کار نباشد از دو کاندم می توان استفاده کرد ضمن اینکه کاندم سبب جلوگیری از بیماری های مقاربتی و حاملگی هم می شود.

پوزیسیون خوب نزدیکی:

وضعیت معمول نزدیکی (مرد در بالا) کمکی به کنترل انزال زود رس نمی کند. مرد به پشت می خوابد و زن فعال تر عمل می کند و مرد می تواند جریان نزدیکی را هدایت کند.

درمان طبی :

استفاده از داروهای مهار کننده باز جذب سروتونین در کنترل انزال زودرس موثر می باشد. برای اطلاع درباره این داروها به پزشک مراجعه کنید.

## تکنیک کِگِل یا تمرین های عضلات کف لگن در مورد خانمها و آقایان

این تکنیک توسط دکتر آرنولد کِگِل برای کمک به بهبود وضعیت جسمانی زنان پس از زایمان ارائه شد و هدف از انجام آن تقویت عضلات لگنی در خانمها و در نتیجه بند آوردن خونریزی پس از زایمان بود. دکتر کگل بعدها دریافت که انجام این نرمشها به افزایش لذت جنسی هم کمک می کند. تنوع این حرکات زیاد است اما ریشه‌ی همگی آنها یکی است. برای مردان و زنان:

خروج ادرار را در هنگام ادرار کردن بوسیله‌ی سفت کردن عضلات لگنی متوقف کنید و بعد دوباره رها کنید. عضلات لگن را منقبض کرده، به مدت یک ثانیه نگه دارید و رها کنید. این حرکت را روزی سه بار و هر بار ده مرتبه انجام دهید. به تدریج تعداد انقباضات و دفعات را به ده بار انقباض به تعداد بیست دفعه در روز برسانید. برای تنوع در انجام این تمرینها مدت نگاه داشتن انقباض را به سه ثانیه افزایش دهید و بعد عضلات را رها کنید. شما می توانید مخلوطی از تمرینها را انجام دهید (یکبار دفعات را طولانی و کوتاه کنید و بار بعد تعداد انقباضات را).

در هر حالتی اینکار را انجام دهید: حتی هنگامی که پشت کامپیوتر هستید، وقتی کتاب می خوانید یا با تلفن صحبت می کنید. در هنگام نزدیکی انقباض عضلات لگنی موجب ایجاد لذت برای شما و شریک جنسی تان خواهد بود.

تکنیک کگل را حداقل برای شش هفته انجام دهید. نتیجه یکباره حاصل نمی‌شود اما تدریجاً تفاوت را متوجه خواهید شد. برخی پزشکان معتقدند زنان باردار باید تعداد تمرینات خود را صد بار بیشتر از افراد عادی انجام دهند تا آمادگی لازم را برای انجام زایمانی راحت‌تر و سالم‌تر داشته باشند. در آقیات انجام مرتب این تمرین‌ها به بر طرف شدن انزال زودرس و کیفیت نعوظ کمک بسیاری میکند.

## نکاتی برای زوجهای جوان جهت انتخاب مکان مناسب جهت رابطه جنسی

اتاق خواب خصوصی ترین محل خانه و مکان مقدسی است .

اما این بدان معناییست که سکس لزوماً بایستی در اتاق خواب صورت بگیرد . محل انجام سکس می تواند در ایجاد یک رابطه بهتر و موثرتر و لذت بخش تر و حتی متنوع تر نقش مهمی را ایفا نماید . شما معمولاً بایستی اتاق خوابتان را بر طبق فانتزیهای جنسی تان تزئین نمائید . برای انتخاب مکانی جهت داشتن یک سکس با کیفیت بالا می توان نکات زیر را در نظر گرفت :

۱-هراز چند گاهی محل انجام سکس را تغییر دهید . این مکان می تواند صرفاً محدود به اتاق خواب نبوده و در مکانهای دیگر منزل نیز انجام شود . این به شرطی است که مکان مورد نظر آرامش و امنیت داشته باشد . گاهی انجام سکس بر روی یک کاناپه راحت که در سالن پذیرایی خانه می باشد بسیار لذت بخش تر از انجام سکس در مجلل ترین تختخوابهاست .

۲-اتاق خوابتان را در بهترین و امن ترین قسمت منزلتان انتخاب نمائید به نحویکه هیچ مکان دیگری به آن مشرف نباشد

۳-حتماً برای اتاق خوابتان قفل و کلید جداگانه داشته باشید و به افراد دیگر اجازه ندهید که بدون اجازه شما وارد آن شوند .

۴-اتاق خوابتان را بسیار جذاب و زیباترین نمائید و سعی کنید حتی المقدور و تا جائیکه امکانات مالی شما اجازه می دهد هر از چند گاهی دکوراسیون و رنگ آن را تغییر دهید .

۵-تختخوابتان را طوری تزئین کنید که مرکز توجه قرار گیرد .

۶-رطوبت و دمای اتاق خواب بایستی مناسب باشد .

۷-تخت یا رختخواب شما بایستی همواره راحت و پاکیزه باشد .

۸-رنگ اتاق خوابتان را از رنگهای آرا مبخشی مثل آبی و سفید و صورتی انتخاب کنید . اگر به رنگهای گرمتر علاقه مندید رنگهایی مثل نارنجی یا قرمز عنابی بسیار رویایی هستند .

۹-آویختن پرده های کافی و زیبا با رنگ های صورتی نارنجی یا قرمز ( به تناسب رنگ اتاق و دکوراسیون آن ) علاوه بر حفظ خلوت شما به مهیج ترین شدن اتاق خواب شما نیز کمک می کنند .

۱۰- بهتر است نور اتاق خواب شدید و مستقیم نباشد. ترجیحاً از آباژورها یا لامپهایی کم نور با نور ملایم قرمز استفاده کنید. نورپردازی که فضائی به رنگ غروب خورشید ایجاد می نماید مناسب به نظر می رسد. استفاده از شمع های معطر علاوه بر اینکه فضای رومانتیکی ایجاد می کند هوارا نیز عطر آگین می نماید

۱۱- حتماً آینه بزرگ و قدی در اتاق خوابتان تعبیه نمائید

۱۲- هر وقت لباسهایتان را به درو دیوار اتاق خواب آویزان میکنید و از آن به جای انباری خانه استفاده نکنید.

۱۳- سعی کنید فضای اتاق خواب بسیار مرتب و جالب توجه باشید.

۱۴- وسایلی نظیر تلویزیون کامپیوتر و یا وسایل کارتان را از اتاق خواب خارج کنید. فراموش نکنید که شما در دفتر کارتان نمی خوابید و قرار نیست در اتاق خوابتان وظایف حرفه ایتان را انجام دهید و یا به سرگرمی های تلویزیونی بپردازید

۱۵- یک وسیله پخش موسیقی با کاستهای مناسب در اتاقتان بگذارید. پخش یک موسیقی ملایم با صدای مناسب به افزایش کیفیت سکس شما کمک خواهد کرد.

۱۶- حمام و دستشویی در اتاق خواب وجود داشته باشد امکانات زیر را در اتاق خوابتان تعبیه نمائید

میز توالت و وسایل کامل آرایش و عطریات انواع لباسهای خواب و لباسهای زیر دستمالها و نوارهای بهداشتی وسایل آرایش مو و ملحفه های تمیز

## عشق در روابط جنسی

بطور کلی روابط جنسی علاوه بر لذت شهوانی که دارد میتواند باعث بوجود آمدن عشق میان زوجین شود اما به شرطی که هدف طرفین از برقراری رابطه جنسی تنها ارضاء شدن نباشد. بهترین رابطه جنسی رابطه ای میباشد که از دوست داشتن بوجود آید نه از شهوت اگر رابطه جنسی تنها به نیت ارضاء شدن باشد لذتی زودگذر شاید برای دقایقی کوتاه داشته باشد و زمانی که فکر کنید بعد از این رابطه روز از نو روزی از نو که دیگر همان لذت کوتاه هم از دست خواهید داد اما اگر این رابطه از روی دوست داشتن باشد لذتی چند برابر و ماندگار نصیب زوجین میشود و عشق میان آندو پر رنگتر میشود زنان به حاشیه بیشتر فکر میکنند از اینکه بیشتر مایلند نوازش شوند به زبان آوردن حرفهای زیبا نظیر دوستت دارم و ... میتوانند احساس خوبی نسبت به شما در آنها بوجود آید و مردان مایلند توسط زن تحریک شوند لباسهای آزاد آرایش کامل بدنی پاک و آماده از شرایطی است که خانمها باید در نظر بگیرند فداکاری در رابطه جنسی مهمترین مسئله میباشد یادتان باشد هر رابطه ای در زندگی زناشویی دو طرفه میباشد تنها شما نباید سعی در ارضاء کردن خود داشته باشید بلکه هنرمند در این رابطه کسی است که به دیگری ارزش دهد یادتان باشد حس

شهوت از غرایز انسان است و لذتی زود گذر دارد اما عشق در زندگی حسی جاودانه و شیرین است و لذتی ماندگار خواهد داشت

## رفتار جنسی سالم یا ناسالم



### رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) و رفتارهای جنسی پرخطر

کدامند؟

متأسفانه تعدادی از دختران که در سنین نوجوانی و جوانی هستند با ما تماس گرفته و از داشتن رابطه جنسی که با عدم رضایت آنان صورت گرفته خبر داده اند. اکثر افراد متجاوز دوست پسر های این دختران بود اند. بیشترین مکان های استفاده شده داخل ماشین، مکانهای خلوت، جاده های بین شهری و داخل خانه بوده است. اکثر این رفتارها از قبل برنامه ریزی شده بوده است و دختران بدون اطلاع به مکان مورد نظر کشیده شده اند. متأسفانه این دختران مجبور به سکوت و پنهان کاری شده اند و تنها نکته ای که آنان را ترسانده ترس از بارداری بوده است و به هیچ عنوان به ایدز و بیماریهای مقاربتی فکر نکرده اند. نوجوان و جوان عزیز این مقاله و دیگر مقالات مبحث "درگوشی با نوجوانان و جوانان" این سایت را به دقت مطالعه کنید. مطمئن باشید مطالعه سلسله مقالات ما به شما کمک شایانی خواهد کرد تا زندگی سالمی داشته باشید. مهمترین موضوع در آموزش رفتارهای پرخطر، آموزش رفتارهای جنسی سالم می باشد. ابتدا باید ببینیم رفتار جنسی ناسالم و پرخطر چیست؟

رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) :

هر گونه تماس جنسی را می گویند که در آن فرد از سلامت خود یا شریک جنسی خود آگاه نباشد. مشکل از این جا ناشی می شود که آگاهی از سلامت خود یا دیگران به راحتی امکانپذیر نیست. بعنوان مثال؛ در حدود ۹۰ درصد افراد HIV مثبت از آلوده بودن خودشان اطلاعی ندارند. از طرف دیگر؛ منفی بودن آزمایشات تشخیصی در ابتدای آلودگی با HIV نمی تواند دلیل سالم بودن فرد باشد زیرا نتیجه این آزمایشات در اوایل دوره آلودگی معمولاً منفی می باشد. پس چاره چیست؟

برای آگاهی از سلامت افراد باید به رفتارهای آنها توجه کرد. اگر فردی از رفتارهای پرخطر آگاهی داشته باشد بهتر می‌تواند در خصوص سلامت خود یا شریک جنسی خود قضاوت کند. داشتن رفتارهای پرخطر احتمال آلودگی به HIV و سایر عفونت‌های آمیزشی را بیشتر می‌کند.

رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

رفتارهای جنسی پرخطر عبارتند از :

- داشتن شرکای جنسی متعدد
  - تماس‌های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
  - متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
  - مصرف الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
  - تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم)
- بنابراین برای پیشگیری از HIV و ایدز در جامعه باید رفتارهای جنسی سالم را به افراد به ویژه نوجوانان و جوانان آموزش داد.

مقاومت در برابر فشارهای جنسی چیست و چگونه می‌توان آن را عملی نمود؟

هنگام مستولی شدن هیجان بر شما امکان دارد تمامی توصیه‌های ما از یاد شما برود متأسفانه شما در این زمان در معرض فشارهای جنسی قرار دارید داشتن اطلاعات لازم در مورد راه‌های انتقال عفونت HIV کافی نمی‌باشد. پرهیز، وفاداری به همسر و روابط جنسی سالم نیز کافی نیست شما باید از انواع فشارهای جنسی آگاهی داشته و بتوانید در برابر آنها مقاومت نمایید ما در این بخش به توضیح و بررسی فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی خواهیم پرداخت.



### مقاومت در برابر فشارهای جنسی فیزیکی

والدین همواره به فرزندان خود به خصوص دختران سفارش می‌کنند تا از رفتن به مکانهای ناشناخته خودداری نمایند.

امکان تجاوزات جنسی در این مکانها بسیار زیاد می‌باشد. والدین و جوانان باید همواره این نکات را مد نظر داشته باشند.

طبق آمارهای ارائه شده از سوی دفتر آمار دادگاه جنایات ملی آمریکا در سال ۱۹۹۰ بیش از ۷۰۰۰۰۰ مورد تجاوز جنسی در آمریکا گزار شده است. و این تنها ۵/۱ تعداد تجاوزات انجام شده می‌باشد یعنی در سال ۱۹۹۰ نزدیک به ۳۵۰۰۰۰ تجاوز جنسی در آمریکا به وقوع پیوسته است.

بسیاری از تجاوزات جنسی خشونت آمیز در مورد دانشجویان دانشگاهی به انجام رسیده است که تنها ۲۰٪ آنها توسط افراد غریبه صورت گرفته است. بسیاری از این تجاوزات در قرار ملاقاتهای گذاشته شده به انجام رسیده است.

سالانه در سراسر دنیا هزاران و شاید هم میلیونها دانش آموز و دانشجوی دختر، قربانی تجاوزات جنسی پسران دانشجو و یا دانش آموز می‌شوند بسیاری از این افراد مدعی هستند که آنها به علت تهدید و فشار فیزیکی مردان مجبور به قبول برقراری ارتباط جنسی شده‌اند.



روابط جنسی اجباری نمونه واضحی از تجاوز محسوب می شود و دختران و زنان همواره باید جوانب احتیاط را رعایت نمایند. زیرا گاهی اوقات هر چند که یک متجاوز مقصر می باشد ولی قربانی نیز عاری از گناه نیست.

### مقاومت در برابر فشارهای جنسی کلامی

فشارهای جنسی کلامی، اغوا نمودن به منظور قبول برقراری ارتباط جنسی توسط جنس مخالف می باشد و متأسفانه امروزه ما شاهد بسیاری از فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی می باشیم.

توجه به نکات زیر بسیار مهم ضروری است:

- (۱) از صحبت نمودن با افراد غریبه و نا آشنا بپرهیزید.
- (۲) از رفتن به مجالسی که شئون اخلاقی در آنها رعایت نمی شود بپرهیزید.
- (۳) با همکلاسیهای و یا دوستانی که به خوبی آنها را نمی شناسید قرار ملاقات خصوصی نگذارید
- (۴) از پوشیدن لباسهای نامناسب بپرهیزید

- همواره به توصیه والدین و مسئولان مدارس و دانشگاهها توجه نمایید
- اگر چه روابط جنسی بخشی مهمی از زندگی است ولی رعایت عفت اخلاقی از واجبات می باشد.
- برای اغوا نمودن شما برای برقراری روابط جنسی ممکن است از کلمات زیر استفاده شود:
- اگر قبول نکنی، دیگر تو را دوست ندارم
- اگر قبول نکنی، با فرد دیگری دوست خواهم شد
- اگر قبول نکنی، سرد و بی روح هستی
- اگر قبول نکنی، حتما دارای عیب و نقصی هستی
- و جملاتی از این قبیل که نباید فریب این قبیل حرفها را بخورید.

### نکات مهم در تماسهای شغلی:

- ۱- انتقال HIV از راه پوست سالم در هیچ مکان یا شرایطی به اثبات نرسیده است.
  - ۲- هیچگونه خطر انتقال HIV از راه تماس نزدیک با بیماران، مواجهه با قطرات پخش شده در هوا و حتی تماس با سطوح محیطی مشاهده نگردیده است.
  - ۳- تقریباً تمام موارد قطعی انتقال HIV مربوط به خون یا دیگر مایعات آلوده به خون بوده و تنها دو مورد انتقال غیر این راه بوده است (یک مورد در اثر مایع جنب خونی و دیگری در اثر کشت غلیظ شده HIV)
  - ۴- تاکنون هیچ مورد انتقال شغلی از راه ترشحات مهبل، منی و شیر گزارش نشده است، باوجود این مسئله، بایستی در تمام تماسها اصول احتیاطات استاندارد را رعایت نمود.
  - ۵- تاکنون هیچ مورد انتقال HBV و HIV از راه تنفس دهان به دهان گزارش نشده است ولی برای پیشگیری از انتقال عفونت هرپس سیمپلکس و نایسریامننژیتدیس و احتمال تئوریک انتقال HIV و HBV در این موارد از ماسکهای مخصوص استفاده شده و بعد از مصرف ضد عفونی کردند.
  - ۶- رعایت احتیاطات استاندارد در موارد جراحی تا ۹۳٪ از تماس باخون پیشگیری می نماید.
- تماسهای شغلی که می تواند موجب انتقال HIV شود عبارتند از:
- ۱- آسیبهای مربوط به تماس جلدی مثل فرورفتن سوزن یا بریدگی توسط سوزن یا اشیاء تیز دیگر

## ۲- آلودگی غشاء های مخاطی

۳- آلودگی پوست غیر سالم یا آسیب دیده از طریق خراشیدگی یا درماتیت ها (البته در پوست منافذ غیر قابل تشخیص وجود دارد که گاهی HIV از این منافذ می تواند وارد شود)

منابع HIV شامل خون، مایعات خونی بافت ها و دیگر مایعات بدن نظیر منی، ترشحات واژینال، مایع مغزی-نخاعی، مایع سینوویال، پریتونئال پریکاردیال و مایع آمنیوتیک که همه اینها می توانند موجب انتقال عفونت HIV به دیگران شوند. در خصوص بزاق به طور کلی تماس با بزاق یک فرد آلوده به HIV در صورتی که خون قابل روئیت در آن وجود نداشته باشد بعنوان یک عامل خطر آفرین برای انتقال HIV مطرح نمی شود تماس با اشک، عرق ادرار و مدفوع غیر خونی شخص آلوده نمی تواند به عنوان عامل خطر آفرین انتقال HIV محسوب گردند.

HIV از طریق شیر انسان آلوده می تواند به نوزاد یا کودک منتقل شود. اما تماس با شیر انسان بعنوان یک تماس شغلی برای انتقال HIV در نظر گرفته نمی شود مطالعات نشان داده است که متوسط خطر انتقال HIV توسط سوزن و یا دیگر آسیبهای جلدی توسط اشیاء تیز آلوده به HIV حدود ۰.۳۲٪ است.

(یک عفونت بعد از ۲۸۸۵ تماس از طریق غشای مخاطی یا پوست آسیب دیده)

خطر انتقال بیمارستانی HIV از بیماران آلوده به سایر بیماران :

سوزن های آلوده به HIV و استفاده مجدد از آنها در ۴۱ کودک بستری در بیمارستهای شوروی سابق، موجب آلودگی آنها گردیده است.

حداقل ۹ مورد انتقال HIV از بخشهای همودیالیز از کلمبیا گزارش گردیده است که به علت استریلیزاسیون ناکافی وسایل وسوزنهای آلوده بوده است و موارد مشابهی از کشورهای آرژانتین گزارش شده است.

در ضمن انجام تست HIV قبل از عمل جراحی نمی تواند موجب ممانعت از ابتلای شغلی HIV گردد و توصیه به انجام آن نمی شود.

اساس پیشگیری اولیه پرسنل پزشکی در رابطه با HIV این است که خون تمام افراد می بایست آلوده فرض شود مگر خلاف آن ثابت شود (رعایت احتیاطات استاندارد)

پرسنل پزشکی در صورت فرو رفتن سوزن مشکوک یا آلوده به HIV به دست و ... باید در اسرع وقت به مراکز بهداشت استان و یا شهرستان مراجعه کنند (داروهای Zidovudine Lamivudine, Indinavir جهت کموپرفیلاکسی توصیه شده اند).

در صورت پاشیده شدن خون و مایعات آلوده به HIV به محیط، مرکز کنترل بیماریها (CDC) توصیه می کند که :

۱- دستکش و در صورت لزوم سایر وسایل محافظ پوشیده شود.

۲- با دستگاه کاغذی حوله ای، خون و مواد ریخته شده در محیط پاک شود.

۳- محل با آب و صابون شسته شود.

۴- در صورتی که سطح آلوده صاف باشد با محلول ۱:۱۰۰ (۱۰۰۰۰ ppm) هیپوکلریت سدیم (وایتکس) عفونت زدایی شود و اگر

سطح آلوده ناهموار و دارای خلل و فرج باشد با محلول ۱:۱۰ (۱۰۰۰۰ ppm) گندزادبی شود. اگر بیش از ۳۰ سی سی خون

در محلی ریخته شود بایستی خون را با حوله کاغذی بیوشانیم و بر روی حوله محلول ۱:۱۰ هیپوکلریت سدیم ریخته پس از ۱۰

دقیقه محل را با آب صابون شستشو دهیم و دوباره آنها را با هیپوکلریت سدیم گندزدایی نماییم.

## آمیزش دردناک در مردان

مقاله از دکتر نادر و دکتر حسین فرهمند - سکسولوژیست - مقیم کشور فرانسه

### آمیزش دردناک در مردان

در مردان دو نوع درد داریم :

- درد نرگی (Verge Pénis) در حال خیزش (Erection)

- درد هنگام انزال (Ejaculation)

### درد آلت تناسلی

این درد ها یا ناشی از بیماری پیرونی (La Peyronie) ست ، یا بیماری های مربوط به آلت تناسلی ختنه نشده.

۱- بیماری پیرونی فیبروز ستون های غاری (Corps Caverneux) ست . این قطعه های فیبروزه می توانند ضخیم و کلسیفیه شوند. نتیجه کج شدن نرگی به سمتی ست که پلاک فیبروزه وجود دارد. در چنین حالتی دخول مشکل و گاهی نا ممکن ست. درمان در بیشتر موارد جراحی است و حذف پلاک فیبروزه.

۲- تنگی حلقه ی پیرا پوست (Prépuce) = بیماری فیموسیس (Phimosi) چنین تنگی و چسبندگی خیزش را دشوار و آمیزش را دردناک می کند. بیشتر اوقات این چسبندگی همراه با کوتاهی لگام نرگی (frein du pénis) ست. گاهی این تنگی و چسبندگی چنان شدید ست که کلاهک نرگی (gland du pénis) را می فشارد، این را پارا فیموسیس می نامیم و یکی از اورژانس های پزشکی ست . گاهی کوتاهی لگام منجر به پارگی آن در حال عشق-ورزی یا خود-ارضایی می شود. این پارگی درد و خون ریزی چشمگیری به همراه دارد، اما عارضه ی خوش خیمی ست.

### دردهای انزال :

۱- عفونت های پیشابراه (urétrites) : بیشتر ناشی از عفونت های آمیزی (IST : Infection Sexuellement Transmissible) ست.

معمولا این بیماری ها با ترشحات مجرای ادراری همراهند.

۲- عفونت های ادراری : معمولا همراه با سوزش هنگام ادرار

۳- عفونت اسپرم : کمتر شایع ست . در جوانان پیش از هر تشخیص دیگر باید به کلامیدیا شک برد. آزمایش و درمان زوج (partenaire) را نباید از یاد برد . در هر سه مورد آزمایش ادرار و اسپرم ضروری ست و گاهی نیز اکوگرافی پروستات.

۱- چرخش طناب بیضه:

پدیده غیر شایعی است که اکثرا در مردان بالغ دیده میشود. و منجر به اختلال خونرسانی بیضه می گردد. بطوری که اگر درمان در عرض ۳-۴ ساعت انجام نشود ممکن است باعث چروکیدگی دائمی بیضه گردد. در بیضه های پائین نیامده ... مستعد پیچ خوردگی

هستند. بسیاری از موارد پیچ خوردگی در زمان نوزادی رخ میدهد. آسیب فیزیکی نیز می تواند زمینه ساز باشد. در نیمی از بیماران پیچش در زمان خواب اتفاق می افتد... و در اکثر موارد نقص مادرزادی یک قسمت کیسه بیضه وجود دارد. بنظر میرسد در اکثر موارد علت ایجاد پیچ خوردگی وجود یک قسمت کیسه بیضه حجیمی است که باعث چرخیدن بیضه می شود. گرفتگی یک عضله مخصوص اون قسمت باعث می شود که در سمت چپ، بیضه در خلاف جهت عقربه های ساعت (اگر از پائین تخت به بیمار خوابیده نگاه شود) و در سمت راست در جهت عقربه های ساعت بچرخد. درد شدید ناگهانی در یک پسر جوان که بدنبال آن تورم بیضه و قرمز شدن پوست کیسه بیضه، درد پائین شکم و تهوع و استفراغ ایجاد میشود ... نشانه پیچ خوردگی طناب حاوی اسپرم های مردانه است. در معاینه، عضو حساس و متورم، به بالا کشیده شده است... مشاهده میشود. در بیمارانی که ایستاده باشند... بیضه هایی که مستعد پیچ خوردن هستند به حالت افقی قرار میگیرند. پیچش طناب بیضه منجر به ایجاد درد بیضه و عدم وجود یک رفلکس طبیعی اون قسمت بنام رفلکس کرماستریک می شود. بالا آوردن بیضه ... ممکن است درد را تشدید کند... درد عفونت اپیدیدیم... که خیلی شبیه درد پیچش بیضه است... معمولا با مانور مذکور کاهش می یابد... و در عرض چند ساعت چرک های خون بالا می رود... البته همانطور که گفتم این مشکل را باید حتما از چند بیماری افتراق بدهیم... یکی عفونت قسمت دیگری از کیسه بیضه بنام اپیدیدیم است... یکی اوریون اون قسمت هست... و دیگری ضربه است... روشهای تشخیصی خاصی دارد... یکی سونو گرافی داپلر است... ولی قطعی ترین روش اسکن ایزوتوپ است..

۲- چرخش ضمامم بیضه:

ممکن است بطور خودبخودی ضمامم بیضه دچار چرخش شوند... این پدیده معمولا در پسر بچه های زیر ۱۶ سال رخ میدهد. درد بیضه اولین علامت است که پس از آن توده کوچک و حساس در قطب فوقانی بیضه لمس می شود. اون علامت بسیار اختصاصی هست بطوری که اگر با کشیدن پوست روی آن توده آبی رنگی دیده شود. در معاینات بعدی تمام بیضه متورم و حساس است. که در این مرحله افتراق پیچش بیضه از ضمامم مطرح می شود. در صورت هر گونه شکی به پیچ خوردن طناب حاوی اسپرم ها بلافاصله باید عمل جراحی انجام شود. معمولا درد و تورم طناب حاوی اسپرم ها در عرض ۵-۷ روز بعد برطرف می شود.

۳- صدمات و ضربه های بیضه

۴- سرطان های بیضه

۵- اوریون بیضه

۶- درد پس از وازکتومی

۷- بی دلیل

۸- درد ارجاعی از میز نای: یعنی کیسه بیضه هیچ مشکلی ندارد و درد، اصلا از لوله ادراری از کلیه به مثانه هست که به

کیسه بیضه کشیده شده

۹- عفونت پروستات

۱۰- تحریکات جنسی

۱۱- باد فتق پیشرفته

۱۲- اختلالات موضعی بیضه: lyme-PAN - سرطان خون بیضه ای - داروها - گرفتگی عضله مخصوص اون قسمت

بنام کرماستر

۱۳- درد های راجعه: سنگ میزنای- آپاندیسیت حاد- گشاد شدگی یک شریان بزرگ نزدیک بیضه بنام ایلپاک- بعضی از

التهابات

اعصاب اون منطقه

### درد های مزمن و ثابت بیضه

۱- اختلال روانی

۲- التهاب اعصاب اون قسمت

۳- التهاب بعضی لایه های پوستی کیسه بیضه ... constrictive albuginitis

۴- بیضه نرمال

۵- باد فتق زود هنگام

۶- التهاب غدد لنفاوی اون قست به علت عفونت

۷- کشش اتصالات عضلانی اون قسمت به استخوانهای اون منطقه

۸- بیماریهای مفصل ران

۹- التهاب پس از وازکتومی

۱۰- عفونت اپیدیدیم باکتریال مزمن

۱۱- چرخش ناکامل و عود کننده بیضه

## بررسی رابطه جنسی از راه مقعد و عوارض پزشکی و احکام شرعی آن

### رابطه جنسی از طریق مقعد و احکام شرعی در مورد آن :

این رابطه از نظر شرعی کاملا مردود است ( منظور کراهت است بر مبنای فتوای فقها ) و از نظر شرعی این رابطه هرگز نباید انجام گیرد . تا جایی که در قوانین مجازاتهای اسلامی اگر مردی همسر خود را مجبور به انجام چنین رابطه ای با وی کن زوجه ( زن ) می تواند از شوهر خود شکایت کند کما اینکه هر چیزی که از نظر اسلام مردود شناخته شود حتما به ضرر انسان میباشد که امروزه از نظر پزشکی نیز ثابت شده که این رابطه یک رابطه پرخطر است

### بررسی رابطه جنسی از نوع مقعد و آسیبهای جسمانی آن از منظر پزشکی :

هیچ پزشکی چنین رابطه ای ا توصیه نمیکند و مسلما هیچ نظریه مبنی بر سایم بودن و بی ضرر بودن این رابطه ارائه نگرديده ،

بر عکس این رابطه همیشه از نظر پزشکی نقض گردیده .

در نواحی مقعد رشته های عصبی زیادی پراکنده شده که این رشته های عصبی بسیار بسیار آسیب پذیر و حساسا میباشند و نسبت به هر چیزی که وارد دهانه مقعد ( ANAL ) شود سریعاً واکنش نشان میدهند من اینجا مکانیزمی از عملکرد داخلی بدن رو برای شما شرح میدم تا بهتر متوجه بشوید :

دستگاه گوارشی دارای دو نوع اسفنکتر sphincter که یکی از آنها داخلی و غیر ارادیسست و دریچه ورودی غذا به معده و خروج آن میباشد و یکی دیگر از این اسفنکتر ها خارجیسست که این یکی ارادیسست وقتی که غذا بلعیده می شود , از طریق مری پایین آمده و به سمت معده می رود . در محل ورود و خروج معده , عضلات حلقوی وجود دارند که به آنها اصطلاحاً "اسفنکتر" ( sphincter ) گفته می شود و به عنوان دریچه عمل می کنند

زمانی که شما احساس میکنید که نیاز به عمل خروج مدفوع از دریچه مقعد را دارید این زمانیست که اسفنکتر داخلی ۲ باز شده که خب همانطور که گفته شد غیر ارادیسست اما عمل باز کردن دریچه مقعد ( اسفنکتر خارجی) و در کل دفع مدفوع ارادیسست و دست شما میباشد یعنی از زمانی که احساس کردید نیاز به WC دارید و خودتون رو نگه میدارید تا به محل مناسب برسید و سپس به اراده خودتون باعث خارج شدن مدفوع می شود این نگه داشتن و این عمل خارج کردن مدفوع توسط اسفنکتر خارجی که ارادیسست انجام میشه . حالا همه این مسائل را مطرح کردم که به اینجا برسیم که رابطه جنسی از راه مقعد یا کلا وارد شدن هر شئی در درون مقعد باعث آسیب دیدگی اسفنکتر خارجی شده و باعث میشه که درچه خروجی مقعد یا همون آنال به درستی کار خودش رو انجام نده یعنی از قدرت ارادی خارج میشه پس به مرور زمان امکان ارادی خروج مدفوع یا نگه داشتن خود را از دست میدهید در این صورت نا خواسته و غیر ارادی مدفوع از درچه مقعد خارج میشود در اینصورت همیشه لکه هایی از مدفوع در لباس زیر مشاهده می گردد. که خب مسلماً این برای هیچ آدمی خوشایند نیست.

از جهتی دیگر سایر بیمارهای عفونی ، ویروسی همانند هپاتیت ایدز سفلیس و سایر بیماری های مقاربتی از طریق مقعد راحت منتقل می شوند خیلی از افراد تصور میکنند که در رابطه مقعدی هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند که باید عرض کنم اتفاقاً چون درون مقعد حاوی باکتریهای زیادی میباشد انتقال ویروسهای نظیر ایدز و ... راحت انجام میگردد این باکتریهای با شستشو از بین نمیروند . از آن گذشته دریچه مقعد یک درچه خروجیسست پس وارد شدن هر چیزی از این دریچه علاوه بر آسیب به درچه و موارد ذکر شده همراه با درد است. و به مرور باعث باز شدن هر چه بیشتر درچه مقعد و پیدایش عوارض ذکر شده میشود. به طور کلی انجام این رابطه حتی برای یک مرتبه هم به هیچ وجه به زوجین توصیه نمی شود.

### **احتمال بارداری از طریق رابطه مقعدی :**

اینکه آیا رابطه جنسی از راه مقعد و وارد شدن اسپرم در مقعد باعث بارداری می شود یا خیر جای بحث دارد از آنجایی که مقعد واحد خروجی میباشد عموماً هر چیز یکه وارد آن باشد به سمت بیرون رانده میشود یعنی اگر منی وارد مقعد شود مقعد امکان خارج راندن آنرا دارد از طرفی دیگر تخمگذاری درون رحم انجام میگردد و مقعد دریچه ورودی به رحم نمیباشد با این حال نه این موضوع تایید میشود و نه رد میشود .

### **حکم قضائی ، برگه سلامت پزشکی و پزشکی قانونی :**

سوالی که مطرح می شود اینست که آیا اگر فردی قبل از ازدواج رابطه جنسی مقعدی داشته باشد مشخص می شود یا خیر ؟ در پاسخ به این سوال باید عرض شود طبق قانون مرد می تواند از طریق مراجع قضائی تقاضای برگه سلامت پزشکی در مورد همسر خود کند که طبق حکم دادگاه پس از مراجعه به پزشکی قانونی این مسئله قابل بررسی می باشد در پزشکی قانونی زن هر گونه رابطه جنسی ( از نوع دخول ) که قبل از ازدواج داشته چه از راه واژن چه از راه مقعد قابل تشخیص میباشد

### **اجتماع و روابط دوستی نا سالم :**

از آنجایی که اکثر مواقع در روابط دوستی بین دو جنس مخالف متاسفانه رابطه جنسی از راه مقعد زیاد انجام می شود دانستن مطالب فوق و پرهیز از انجام هر گونه رابطه جنسی پیش از ازدواج به افراد توصیه می شود. چرا که در مواقع بروز بیماری نمی توانند به پزشک مراجعه کنند از اینرو عفونت یا بیماری گسترده شده که حتی می تواند باعث مرگ هم بشود.

سخن نویسنده

در کل رابطه جنسی مقعدی بسیار بسیار پر خطر میباشد متاسفانه جوانان ما تحت تاثیر تصاویر یا فیلمهای مبتذل قرار گرفته و اعمال انجم شده در اینگونه تصاویر را از جنبه آموزشی برداشت کرده و نسبت به انجام آن در دنیای واقعی اقدام می نمایند حال آنکه مراجع پزشکی و مذهبی همان کشورهایی که چنین فیلمهایی در آنها تولید میشود بارها در مجلات و سایر رسانه ها و حتی کتابهای آموزشی رابطه جنسی مقعدی را صراحتاً رد کرده اند. اینگونه فیلمها فقط و فقط به منظور تحریک افراد تولید شده اند و فاقد هر گونه جنبه آموزشی میباشد.

## مواردی در مورد فتیش

یه مدته که دارم می بینم یه سری افراد اومدن و توی بلاگهاشون در مورد فتیش صحبت می کنن!! اما مسئله ای که وجود داره اینه که میان و یه سری سخن پراکنی می کنن تا چیزی رو بهش شکل قابل ارائه بدن! تمام اونها هم سعی می کنن خودشون رو به یک سری حرفها و استدلالات لحیم کنن تا بتونن موفقتر باشن! مثلاً می گن فلان دکتر از فلان جا فلان چیز رو گفته و دیگه آقا تمومه! موردی نیست! متاسفانه ما ایرانی ها هم فقط یاد گرفتیم ببینیم کی داره حرف می زنه! و نه اینکه چی داره گفته میشه! یکی از این وبلاگها رومی خوندم و می دیدم که یه کله داره محملات مینویسه و داستانهای چرت و پرتی از اینکه مثلاً در طول روز چه کارهای شاخداری رو انجام میده و از انجام اونها لذت میبره! تازه توضیح هم میده که قبلش با هم در مورد حد اینکارها به توافق رسیدن! در نتیجه من هم مجبور شدم در این زمینه صحبت کنم تا اگه حداقل نویسنده اینگونه وبلاگها اینجا رو میخونه دیگه دست از گفتن این محملات برداره

واژه فتیش در زبان انگلیسی به معنای بت می باشد ( نمی دونم چطور برای فارسی اون واژه پیدا کنم. این بت بمعنای کلمه ایدول نیست! ) در زندگی همه آدمها چیزی وجود دارد که باعث می شود سلايق بوجود بیاد. در زمینه جنسی این سلايق فتیش نامیده می شود. همه آدمها این فتیش رو دارا هستند. مثلاً اینکه یه نفر از پوست سفید خوشش میاد و یا از چشمهای قهوه ای. زندگی و شخصیت و روان فرد در ساخته شدن این فتیش نقش اساسی داره و به همین دلیل سلايق و در نتیجه فتیش افراد کاملاً با هم فرق می کنه! مثلاً من دوستی رو دارم که در زمانیکه برای ماموریت کاری به سفر میره همیشه توی چمدونش یه دونه از لباسهای زیر همسرش رو هم میبره. میگه وقتی چمدونم رو باز می کنم از دیدنش توی وسایلم حس خوبی دارم. یا کسی رو می شناسم که دیدن جورابههای ساق بلند در پای همسرش کاملاً می تونه تحریکش کنه. اینها تماماً طبیعی است. همه افراد در وضعیتی گرایشی رو نسبت به کسی حس می کنند. شاید براتون اتفاق افتاده باشه که مثلاً فلان دختر با اینکه زیاد جذاب یا گیرا نیست بخاطر پوشیدن فلان لباس و ست ( فرضاً شلوار جین با فلان رنگ پیراهن ) خیلی دلنشین شده باشه. یا فلان پسر با وجود داشتن صورت نچندان جالبش بخاطر استفاده از فلان ادوکلن خیلی برای شما جذاب شده باشه

و هزاران مثال ساده دیگه . اینها تماماً فتیش نامیده میشه . اینکه مثلاً فلانی موی بلوند دوست داره و به اصطلاح عامیانه اینجوری سکسی تره ! یکی از شماها در مورد نقش لباس خواب زنها و رنگ اون در تحریک همسر پرسیده بود . این مسئله دقیقاً فتیش نامیده میشه . اینکه همسر مثلاً لباس خواب رو با رنگ آبی روشن دوست داره و نه سیاه ! و چقدر هم اینکه یه زوج بدونن فتیش همسرشون در چیه برای روابط فی مابین اهمیت داره . همونطور که گفتم فتیش در طول زندگی افراد ساخته میشه ولی هنوز نتونسته اند دقیق مشخص کنند که چرا بوجود میاد! البته من بشخصه عقیده دارم که دلیل قدرتمند فعلی اون تنها و تنها رسانه ها هستند که تعاریف زیبایی و روابط رو برای ما تفسیر می کنند و درواقع اونها رو میسازن و فرو می کنن توی مخ انسانها ! در گذشته افراد مسلماً به چیزهای دیگه ای فتیش داشتند و اونها رو می شناختند. در واقع فتیش و زیبایی یک توده تو در تو است که وجود یکی به دیگری بستگی داره! طراحان زیبایی و مد و همه کسانی که قدرت بنمایش گذاشتن زیبایی رو دارند با استفاده از سلايق و فتیش خودشون اینکار رو انجام می دهند . همین چیزهای جدید دیگر باعث ساخت فتیش جدیدتری می گردد . در واقع اگر فتیش نبود ما دنیای احساسی با دایره کوچکی داشتیم . اما حالا میبینید که بطور مداوم طرحها و ابداعات متفاوتی در زمینه ارتباطات انسانها بوجود میاد که باعث ایجاد کلمه نو آوری شده است!

این تفاوت سلايق و فتیش باعث شده که بعضیها بخوان با استفاده از این تدبیر یکسری کارها رو توجیه منطقی بهش بدن و ادعا کنن که آقا جان . تو از این خوشت میاد؟ من از اون! همه هم طبیعی هستیم! ولی نخیر پدر من . از این خبرها نیست!

برای قابل فهم شدن اون به اعتقاد من فتیش رو باید به دو دسته تقسیم کرد. درجه سبک فتیش و درجه سنگین فتیش. اما در هر دو مورد یک قانون کاملاً واضح که مرز فتیش رو از افراطی گرایي روانی جدا میکنه

..

اینکه در سکس هر کاری با نوافق دو نفر مجاز می باشد به شرطی که این کار باعث ضربه روحی و جسمی به فرد نگردد و اینکار از خود سکس لذت بخشتر نباشد .

در مورد درجه سبک فتیش میشه گفت در واقع کارهای غیر رایجی هستند و نه غیر عادی ! مثلاً بوسیدن پاهای زنان . نورونهای عصبی و حسی احساسی زنان برخلاف مردان در تمام سطح بدن آنها پخش شده اند و در نتیجه می توان از تمام ظرفیت احساسی زن استفاده کرد. پاهای زن عضو زیبایی از بدن وی می باشد که در طول رابطه خیلی مورد کم لطفی قرار می گیرد . در حالیکه بوسیدن و ماساژ آنها به زن آرامش خاصی می دهد. البته بعضی زنها از اینکار احساس نا راحتی می کنند و آنهم به این خاطر که فرصت نداشته اند پاهایشان تمیز کنند و یا از اینکار خجالت می کشند و یا حتی فکر می کنند اینکار از مردانگی می کاهد! و مسائل این چنین . اما به هر جهت همانطور که میبینید تمام این مراحل در راستای آرام کردن و مهیا کردن زن می یباشد و هرگز آسیب روانی یا جسمی به کسی وارد نمی آید و اینکار جایگزین سکس نمی شود . در نتیجه تمام این هجویانی که بعنوان فوت فتیش یا نظایر اینها می بینید تنها از بیماری



روانی فرد و مازوخسیم یا سادیسیم فرد ناشی می گردد . این نویسنده یاد شده با آب و تاب توضیح می داد که چگونه با دستهای بسته و در حال شلاق خوردن ته کفش مثلاً فلانی رو لیس می زنه! این مسائل اصلاً دیگه جزو سکس نیست و اصلاً رابطه تلقی نمیشه . واقعاً خواهشم اینه که در صورت دیدن این چنین افراد بیماری این مورد رو برای خودتون یاد آوری کنین که این صحبتها صرفاً از حسرتهای جنسی و مسائل و عقده های ناشی از اون حاصل می شود . اعتقاد شخصی من در این زمینه بر پایه حسرتهای جنسی می باشد . به نظر من افراد بدلیل عدم دستیابی جنسی و شکستهای ارتباطی و جذابیتی ( یا حتی امکان دسترسی جنسی اما عدم اقبال صحیح) از سکس انتظاراتی رو پیدا می کنند که بر پایه حقیقت نیست . در این مرحله افراد در اثر فشار دچار یک خود تخریبی می گردند که در راستای مسائل اینگونه نمود می کنه و افراد چنین برخوردهایی با اونها را ترجیح می دهند . در واقع آنها از این رفتار لذت نمی برند بلکه در واقع از خود بخاطر مسائل یاد شده انتقام می گیرند! . ولی در کل این اتفاقات تا حدی هم بزرگنمای بی خود می باشد. به اعتقاد من همه این حسرتها قابل درمان می باشد ولی اینکه بخواهیم با این حسرتها زندگی کنیم و خود را سالم بخوانیم چیز عقلانی نیست! یک چنین ارتباطاتی را حتی اگر اینها را در غالب بازی های جنسی نیز عنوان می کردند باز قابل توجیه بود ولی در حقیقت هیچ زن سالم العقلی از همسرش انتظار رفتار یک سگ را در خانه ندارد!! این حرکات چیزی نیست که حتی خودمحورترین زن نیز آن را خواهان باشد...

در مورد درجه سنگین فتیش هم که دیگه فکر نمی کنم با توضیحات بالا چیز دیگه ای لازم باشه . در این زمینه خود تخریبی یاد شده تا جایی پیش می رود که دیگه این مسئله حتی حالت انتقام ( از خود و یا دیگران) هم می تواند بخود بگیرد. اما چیز دیگری این وسط قابل توضیح است . آنها همواره در قالب داستان و تصویر چیزهای دروغین زیادی رخ خواهد داد . این رفتار حتی در روانی ترین آدمها هم باز به این صورت نیست که خود را در برابر عموم نمایان کند! افراد همواره این احساسات را پنهان می کنند. هیچ آدم عاقلی هم خودش رو در اختیار تخلیه یک روانی قرار نخواهد داد . گستردگی این موارد تنها توسط هنرپیشه های جنسی و فیلمهای پورن صورت می گیرد که این افراد هم خارج از مسائل مادی و حرفه ای کاری به اتفاقاتی که این اعمال در روان افراد دیگر می گذارد ندارند . آنها هم بیماران روانی نیستند و تنها خوب قادرند نقش خود را بطوری بازی کنند که فرد را پای تصویر میخکوب نمایند. این دری وری هایی که ممکن است بچشمتمان بخورد مبنی بر اینکه این رفتار شناخته شده و قابل تأیید است به هیچ عنوان صحت ندارد و تمامی اینها دست آویز کمپانیهای جنسی است که مخاطبان خود را از میان افرادی انتخاب می کنند که خود بدلائیل یاد شده بالا در مرز بیماری یا سیر می کنند و یا بدرون آن افتاده اند ...

## آیا من Foot Fetish هستم؟

من علاقه دارم که پاهای همسرم را ببوسم. آیا من دارای فتیش به پا هستم؟

نه. شما فوت فیتیش نیستید ، در صورتیکه لازم نباشد در سکس برای ارضا شدن فقط پاهای وی شما را به این مرحله برساند. فیتیشیسم خیلی نادر است و در مردان هم خیلی بندرت اتفاق می افتد. در فیتیش شیئی که فرد را شدیداً تحریک می کند می تواند جزیی از بدن باشد مثل گوش ، چشم ، پاها و غیره. می تواند چیزی هم باشد که اصلاً ربطی به سکس ندارد مثل لباس ، چکمه ، دستکش و نظایر آن. در فیتیش تحریک و وجود آبجکت بیشتر از خود رابطه برای فرد اهمیت دارد. اینکه شما به پاهای وی اهمیت می دهید و یا آنها شما را تحریک می کنند و شما دلتان می خواهد آنها را ببوسید اگر تنها باعث گرمتر شدن شما در معاشقه و حرارت شما در ایجاد رابطه می گردد چیز عجیبی نیست. زن موجود زیبایست و برای مردان بخش بخش بدن وی بسیار زیباست. این اصلاً بد نیست که نقطه ای از بدن وی شما را بیشتر تحریک کند و تمامی آن به گذشته فکر و زندگی شما باز می گردد. اما اگر میزان این مهم از این حد بالاتر می رود و شما پاهای وی را بیشتر از هر بخش دیگری در رابطه مهم می پندارید و با آن ارگاسم می شوید و ارگاسم شما با سایر بخشهای بدن وی خالی از لذت است و یا لذت آن کمتر است مسلماً بهتر است پیش روان پزشک رفته و مراحل درمانی خود را آغاز کنید

کاری که شما صورت می دهید احتمالاً یک راه موثر و سازنده در نحوه آماده سازی وی برای رابطه و همینطور خودمانی شدن بیشتر شما با وی می باشد. در بازی ها و معاشقه هر بخشی از بدن مثل لاله گوش ، زیر گلو ، ساقهای پا و غیره می تواند تحریک آمیز باشد. از همسر خود بپرسید که چه دوست دارد و از وی بخواهید وی نیز با شما راحت باشد.

### بررسی رفتارهای فیتیش در دو جنس مرد و زن (ویژه متاهلین)

منبع: سایت بهداشت تن و روح

به هر تقدیر فیتیش که از اون بعنوان تابو و یا بت یاد شده چیزی در جنس مقابل هست که باعث میشه تا یک فرد چه مذکر و چه مونث بشدت تحریک بشوند .  
برای همین هم از فیتیش میشود بعنوان محرک عاطفی و خصوصاً محرک جنسی شدید نام برد.  
خوب میدانید که بعضی از اعضا و قسمت‌های بدن بعنوان یک فیتیش یا محرک میتوانند جنس مقابل را به تحریک وادارند و گاهی هم چیزهای دیگری مانند رفتار و یا نوع لباس محرک شدیدی خواهند بود که میگوییم به اون موضوع فیتیش داریم.

بترین انواع فیتیش که شناخته شده هستند انواع فیتیش مردان به اعضای بدن زن‌ها است البته تمامی اعضای بدن زن‌ها میتوانند که دارای قدرت تحریک کنندگی باشند که در افراد متعدد فرق دارد و بستگی تمام و کمالی به تجربه هر فرد دارد. برخی از مرد‌ها حتی به ناخن‌ها یا شصت پا رنگ مو حالت چهره و جزئیات خاص غیر قابل درکی در وجود یک زن دارای فیتیش هستند که ممکن است سابقه ای ذهنی این فیتیش رو در اون‌ها ایجاد کرده باشد. مثلاً در روزگار نوجوانی که آمیر جنسی همینطوری و بدون دلیل هم از صد بالاتر هست و گفته شده برای ارکت یا نعوظ کامل تنها به ۱ ثانیه زمان نیاز داریم یک نگاه کوچک به عضوی از بدن یک زن در مرد فیتیشی را ایجاد میکند (یا عبارت دقیقتر اورا تا حدی شرطی میکند) که در تمام عمر بار فیتیش را به دوش خواهد کشید. از همین جاست که خط وسط سینه در یک نفر و برجستگی سینه ها بدون توجه به خط وسط آن در دیگری محرک است. بنابر این اصل اول این است که افراد متعدد فیتیش‌های متعددی را در خود ایجاد نموده اند. خصوصاً در فرهنگای پوشیده ای مانند ایران ساق پا در برخی افراد محرکی قوی است اما در فرهنگ دیگر کمتر. زیرا در ایران همه جوانان مذکر به ندرت در خیابان ساق پایی را مشاهده می کنند اما در اروپا وضع به

دیگر گونه است. به همین دلیل است که عموماً افرادی که مورد تجاوز قرار میگیرند از طرز پوشش مناسبی برخوردار نیستند و یکی از دلایل توصیه مسئولین و نیروی انتظامی مبنی بر حفظ پوشش میتواند همین فاکتور باشد.

البته گاهی هم رابطه ای بین واقعیت و فیتیشهای معروف (دلایل منطقی) وجود دارند که باعث عمومیت یافتن آن فیتیش شده است مثلاً زنها به موهای فراوان سینه فیتیشی عجیب دارند که میتوان گفت اینگونه مردان در سینه خود ابزاری برای ملاحظه و سرگرمی زن در زمان هم آغوشی دارند زیرا موهای سینه لقمه دندان گیری است برای ایشان و از سوی دیگر هم مردان پر مو گرمی مزاج بیشتری دارند از مردانی که موی زیادی در سر اما موی کمی در بدن خود دارند.

و یا گفته شده است که زنها دارای ساق پای کلفت از آلت بزرگ و پرگوشتی بهره مند هستند (حتی در روایات متعددی هم نقل شده که پیامبر اکرم(ص) به این موضوع اشاره کرده اند)

یکی دیگر از نکات مهم در فیتیش این است که گاهی یک پوشش و یا حتی قسمتی از بدن جنس مقابل که تا دیروز محرک و فیتیش انگیز مهمی نبوده است تبدیل به محرکی قوی می گردد که باید ریشه آن را در تصاویر ذهنی جمع قالب مردم جستجو نمود. شاید هنر پیشه ای و یا رفاصه معروفی که از آن قسمت به صورت بارزی برخوردار بوده و نمایش مناسبی از آن عضو را ارائه نموده است و یا حتی داستان و رمانی که خواننده زیادی یافته است در ذهنهای مردم نقش بسته است سبب عمومیت یافتن آن فیتیش گردد. برای شاهد مثال به انتخاب رنگ سال اشاره میکنم که آن موضوع هم تنها یک قرارداد نیست اما از همه این مقدمات که بگذریم

### فیتیش را میتوانیم در سه دسته ذیل طبقه بندی کنیم:

#### ۱) فیتیش بدنی:

طبیعی است که اعضای بدن دارای تاثیرات بسزایی بر روی جنس مقابل هستند و تاثیر پذیری هریک از ما انسانها از عضو خاصی از بدن جنس مقابل ما را در مقابل آن آسیب پذیر می نماید. ریشه این تاثیر پذیری هم در تفاوتهای جنسی و روانی و نیز تجربیات ما و یا حتی محدودیتهای ما دارد که در این مقاله قصد بازشکافی و بازشناسی آن نیست. اما این فیتیش در مرد و زن تفاوتهای فاحشی دارد که به آنها میپردازیم

**مردان** به قسمتهای زیادی از بدن زنها فیتیش دارند که از نوک سر تا نوک انگشتان پا را شامل میشوند و در راس همه خود آلت تناسلی است و از این جزء مهم که بگذریم سایر قسمتهای بدن به ترتیب از مهمترین قسمت تا قسمتهای دارای اهمیت کمتر عبارتند از سینه باسن و مچ پا. کمر باریک در مواجهه با سینه و باسن است که نمود پیدا میکند زیرا کمر باریک تر باسن را چاق و چله تر و سینه را فراخ تر و زیباتر نمایان میکند برای همین دختر کمر باریک در فرهنگ های مختلف تا این اندازه معروف گردیده است. اما برخوردار از قد و قواره و هیکل مناسب برای اغلب مردان تاثیر گذار است و از فیتیش که بگذریم بهره مندی از قد و بالای بلند جذابیت عمومی جنسی را هم در حد بسیار بالایی نگاه می دارد.

**زنان** نیز به قسمتهای زیادی از بدن آقایان فیتیش دارند که شاید در راس آن اندام و عضلات نسبتاً قوی و یا قد بلند می باشد. برخی به عضلات ورزیده پاها و برخی هم به عضلات سینه یا بازو و یا گردن بها میدهند. بدن پر مو نیز از فیتیشهای بسیار مهم و عمومی خانمها می باشد. اشارات زیادی به این موضوع شده است که زنها هم بستری با مردی کم مو مانند یک زن را برنمی تابند

#### ۲) فیتیش در پوشش

البسه و پوشش ها . البسه > هم از آنجایی که همان اعضا و جوارح فوق الاشاره را می پوشانند مهم هستند < و > هم به این دلیل که اعضا و جوارح فوق را به صورت مناسبی می نمایانند اهمیت می یابند . بطور مثال در همین فرهنگ مانثویی ایران که نمایش سینه و یا شکاف میان آنها بدون پرداخت هزینه های اجتماعی و پلیسی شدنی نیست گاهی برخی خانمها با استفاده از برگه یقه های خاصی که در مانثوهای خود تعبیه می کنند برجستگی و زیبایی سینه را بدون آنکه عریانشان کنند دوچندان می کنند. (اشاره کنیم که برخی آقایان هم هستند که زیبایی سینه را در خیابان (و هنگامی که دارای لفافه و پوشش مناسبی باشد) محرک قلمداد می کنند وگرنه خود این عضو را بصورت عریان زیبا نمیدانند)

**مردان** در راس همه پوششها و بر خلاف آنجا که راجع به اعضای بدن گفته شد (گفتیم که مردان به سینه حساسیت خاصی دارند) در قسمت پوشش بیشترین آسیب پذیری را از چکمه ها و بعبارت دیگر بوتهای ساق بلند ورنی دارند. از همین روی است که نیروی انتظامی هم در سال گذشته پوشیدن چکمه را ممنوع نمود. دیگر موارد نیز کفشهای خاص دارای پاشنه باریک و بلند و یا لباسهای دارای برآقی خاص هستند که بدن و پستی بلندی های آن را نمایان می کنند. همچنین برخی جواهرات و عینکهایی که بسته به مد روز میتوانند بسیار کوچک و یا بسیار بزرگ (حتی بزرگتر از پهنای صورت) باشند

**زنان** اما به نظر می رسد به لباسهای زیادی از مردان فیتیش نداشته باشند با اینحال لباسهای اسپرت و یا چسبان در راس لباسهای محرکی هستند که برخی آقایان برای تاثیرگذاری استفاده می کنند. و چیزی که نباید فراموش شود آن است (بسیاری از مردان هم اشاره میکنند) که هرگونه لباسی در بدن یک مرد به شرطی نمود پیدا میکند که مرد با پرداختن به ورزشهای مناسب و رژیم غذایی سالم بدن زیبایی را ساخته باشد (بادی بیلدینگ) لذا فخر یک لباس را در استفاده کننده آن می دانند و گزینه بهترین لباسها هم در بدن نازیبا هیچ ارزشی را ندارد.

### ۳ (۲) فیتیش در رفتار و افکار

در این قسمتها روانشناسی حرف اول و آخر را میزند ممکن است زنی و حتی مردی پیدا شود که دارای افکار مازوخیستی بوده و از آزار دیدن در ابعاد کوچک (وگاه بزرگ مانند کتک خورد و درد کشیدن) لذت ببرد لذا نسبت به فحاشی و یا برخورد خشن جنس مقابل لذت وافر ببرد در حالی که همین برخورد خشن به تنها سبب لذت دیگری نخواهد شد بلکه اسباب رنجش وی را فراهم میکند.

....

**مردان:** یک مرد درصورت برخورداری یک خانم از ویژگیهای بارز زنانه (مانند خنده های باصدای زیر که سبب دلنشین شدن رفتار زن میگردد و در راس همه اینها برخوردار بودن از صدای ملایم به شدت تحریک میشوند) به شدت در مقابل وی آسیب پذیر میگردد. برای همین است که برخی شرکتهای خصوصی در زمان استخدام کارمند داشتن صدای زیبا برای منشی و علی الخصوص بازاریابهای تلفنی را از داشتن هوش و ذکاوت بالا هم مهمتر می دانند

**زنان:** بعنوان جنس مسلط و به ظاهر قوی از آنجایی که در همه فرهنگها نقش حامی و بانی خانواده را بازی می کنند در صورت برخورداری از منش مقتدرانه تاثیر بسیار زیادی را بر روی زنهایی می گذارد که قصد دارند تا تمام زندگی خود را به مردی تکیه دهند. در آخر این مطلب لازم است اشاره کنم که برخی موارد هم هستند که ظاهراً هیچ ارتباطی به شریک جنسی شخص ندارند اما سبب تحریک وافر میشوند که ریشه در عوامل روانشناسی و یا تجربیات شخصی افراد دارند. بطور مثال دوستی دارم مدتهاست دارای پژوهی به رنگ بژ می باشد. این دوست بنده تا همین اواخر شریک جنسی بسیار مناسبی برای خودش داشت که هر دو از در کنار یکدیگر بودن لذت وافر را برده اند و طرف خانم نه تنها با دیدن شریک مذکر به سرعت و به مقدار بسیار زیاد در خیابان انزال میگردد است حتی یکبار هم به شریک خود اذعان نموده بود که به محض دیدن هر اتومبیل پژوهی که دارای رنگ بژ باشد انزال میگردد. سخنی بادوستان و عزیزان خواننده :

نباید ناامید باشیم از این که قد بلندی را نداریم و یا اعضای بدنی برجسته ای نداریم و با داشتن شناخت نسبت به این موضوع و اندکی کاستن از درجه حسادت و یا خواهشهای نفسانی ما هم میتوانیم به خود شکوفایی برسیم. شاید انسانهایی که با داشتن این اعضا در شهوت و فساد جنسی دست و پا می زنند کمتر بتوانند به کمالاتی برسند که برخی دیگر انسانها رسیده اند. لذا اگرچه داشتن شاخصه ها یا عبارتی وجود بتهای محرک در وجود یک انسان مهم هستند اما گاهی هم درسر آفرین می باشند. به هر تقدیر کاری نمیتوان کرد. داشتن اینها در تحریک کنندگی جنس مقابل تاثیر بسزایی خواهد داشت. زیرا عواطف جنسی و نیازهای نوازشی هم پله هایی هستند برای تکامل انسان که نباید کتمان گردند.

## اعتیاد به سکس

نویسنده: دکتر بهنام اوحدی

واژه‌ی اعتیاد به سکس، برای نخستین بار در دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی مطرح شد. این واژه برای توصیف افرادی به کار گرفته می‌شد که به گونه‌ای وسواسی در پی تجرب جنسی بوده و چنانچه نمی‌توانستند نیازهای جنسی‌شان را ارضا کنند، رفتارشان مختل می‌گشت. 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.

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. 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 پر استرس 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.

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

1) رفتار خارج از کنترل

2) پیامدهای قانونی، پزشکی و بین فردی نامطلوب و زیان آور

3) پی‌گیری همیشگی رفتار جنسی پر خطر یا رفتارهای خود تخریبی

4) کوشش‌های مکرر برای متوقف نمودن رفتارهای جنسی

5) وسواس فکری و تخیلات جنسی - آمیزشی

6) نیاز برای حجم فزاینده‌ای از فعالیت‌های جنسی

7) تغییرات خلقی شدید در ارتباط با فعالیت جنسی (افسردگی، خوشی، ...)

8) صرف زمانی غیر عادی برای دستیابی به رابطه‌ی جنسی، شهوت انگیز بودن یا رهایی از تجربه‌ی جنسی

9) دخاا رفتار جنسی با فعالیت اجتماعی، شغلی یا تفریحی

به طور کلی، انحرافات و هنجار گسیختگی‌های جنسی، در افراد دچار وابستگی (اعتیاد) به سکس بیشتر دیده می‌شود. ویژگی‌های اصلی این انحرافات عبارتند از: رفتار یا میل شدید و عود کننده‌ی جنسی مانند نمایش‌گری، یادگار خواهی، مالش، آزارگری، آزارخواهی، مبدل پوشی، تماشاگری جنسی، بچه‌خواهی. این انحرافات، همراه با ناراحتی قابل ملاحظه‌ی بالینی هستند و تقریباً همیشه در روابط بین فردی اختلال ایجاد می‌کنند و اغلب به مشکلات قانونی منجر می‌شوند. ولی اعتیاد به سکس ممکن است افزون بر انحرافات جنسی، شامل رفتارهایی نظیر آمیزش جنسی و خودارضایی باشد که البته طبیعی و بهنجار تلقی می‌شوند، به جز مواردی که کنترل نشده یا بی‌بندوبار باشد. در بسیاری از موارد، اعتیاد به سکس، مسیر نهایی و مشترک انواعی از اختلالات دیگر است. افزون بر انحرافات جنسی که اغلب وجود دارند، ممکن است اختلال روانی عمده‌ای چون اسکیزوفرنی نیز وجود داشته باشد. اختلال شخصیت

جامعه ستیز

و اختلال شخصیت مرزی نیز شایع هستند .

گاه، اعتیاد به سکس با اختلال روانی دیگری همراه می‌شود. برای نمونه، وابستگی (اعتیاد) به سکس می‌تواند با وابستگی (اعتیاد) و سوء مصرف مواد مخدر و محرک، اختلالات خلقی (چون افسردگی، سرخوشی و ...) و اختلالات اضطرابی (چون هراس‌ها، وسواس‌ها و ...) توأم گردد.

«دون ژوآنسیم» و «نیمفومانیا» دو واژه‌ای هستند که پیرامون وابستگی (اعتیاد) به سکس باید مورد اشاره قرار گیرند. دون ژوآنسیم را گاه برابر اعتیاد به سکس مردان قرار داده‌اند. گفته می‌شود دون ژوآن‌ها 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.

همه‌گیر شدن بیماری وابستگی (اعتیاد) به سکس در یک جامعه، شرم و آزر اجتماعی را خدشه‌دار نمود، و به از دست رفتن چارچوب‌های اخلاقی - معنوی، رشد انحرافات و آسیب‌های اجتماعی و ویران گشتن جایگاه الهی - انسانی سکس می‌انجامد. اپیدمی وابستگی (اعتیاد) به سکس، نه تنها بحران‌های فرهنگی - روانی - اجتماعی، بلکه بحران‌های

اقتصادی را نیز پدید آورده و ساعات و دقیق فراوانی از «زمان کار و انرژی ملی» را هدر می‌دهد. درمان وابستگی (اعتیاد) به سکس، مانند الگوی درمان وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر بر پایه‌ی درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی چون روان‌درمانی‌های متنوع و دارو درمانی‌های مختلف انجام می‌شود.

## X-tasi عملکرد مخرب قرصهای روان گردان اکستازی

مقاله از سوی مینا دادفر بعلاوه تلفیقی از مقاله Slowly Die روزنامه Times

قرص‌های اکس که بین ۸ تا ۱۲۰ میلی گرم وزن دارند می‌توانند سفید باشند. اما با نشانه‌های مثل چهره‌های خندان یا ستاره، که روی آنها حک شده است به فروش میرسد. قرصهایی که روی آنها آرم شبدر یا میتسویشی حک شده باشد بسیار خطرناک هستند. این قرص اغلب به نام LovePill نامیده می‌شود. چرا که به صورت مقطعی قدرت درک انسان، بویایی، لامسه، چشایی و شنوایی را تقویت می‌کند. علائم قرص اکستازی تا حدود ۲۰ دقیقه بعد از مصرف نمایان می‌شود این نسانه‌ها شامل زدن نبض ضربان بالای قلب، دهان خشک، مردمک گشاده شده، تنش عضلانی، گرفتگی عضلاتی تلاطم معده و همچنین گرم و مرطوب شدن است. MDMA به نورنهای سروتونیک در مغز آسیب می‌زند این نورن‌ها سروتئین ترشح می‌کنند این ماده بعد از ترشح باعث ایجاد گشادی در فرد می‌شود و اصولاً وقتی ترشح آن زیاد می‌شود که فرد باید احساس شادی بکند، بعد از این مرحله شادمانی، سلولها مواد دیگری ترشح می‌کنند که سطح سروتئین را پایین می‌آورد.

اکس این سلولها را بلوکه میکند و باعث می‌شود سروتئین برای مدت بیشتری باقی بماند، برای اینکه فرد بریا زمان بیشتری احساس شادی و بی‌غمی کند. مصرف طولانی مدت اکس چرخه تولید و متابولیسم سروتئین را مختل می‌کند و در نتیجه میزان سروتئین مغزی کاهش پیدا می‌کند. همین امر باعث بروز افسردگی میشود.

خطرات اکستازی شامل مراحل زیر است:

- ۱- به دلیل شرایط نامساعد ساخت اغلب قرصها تا ۴۰ درصد خالص هستند
- ۲- مصرف کنندگان معتقد هستند که هر چه از مدت زمانی که قرص را مصرف می‌کنند بگذرد برای گرفتن نتیجه مشابه باید میزان بیشتری مصرف کنند
- ۳- حدود ۹۰ درصد افرادی که اکستازی مصرف میکنند بریا از بین بردن دردها و بیماریهای بعدی به مواد مخدری چون کراک یا هروئین روی می‌آورند.
- ۴- ۶۷ درصد افرادی که این قرصها را مصرف می‌کنند پس از مدتی بنده قرص شده و مجبور می‌شوند طی برنامه خاصی آنرا مصرف کنند.

قرصهای موجود در بازار ایران عناوین مختلفی دارند: دلفین لنگر، صلیب سرخ، رنو، سان شاین، سوپرمن، هوندا، اپل، امگا، پلیکان، لائو، مرسدس و غیره. این قرصها با قیمت هر عدد ۶ تا ۱۲ هزار تومان به فروش میرسند. جوانانی که اقدام به مصرف این قرصها می کنند به دلیل اینکه دچار تبهماتی در بینایی، شنوایی و دیگر حواس می شوند بدون آنکه متوجه خطرات بشوند دست به کارهایی میزنند مثلا پنجره را باز کرده و به بیرون میپرند و یا درم اشینی که به سرعت حرکت میکند در باز کرده و بیرون میپرند این افراد چیزهایی را که وقتتعییت ندارند میبینند و می شنوند و در مصرف طولانی مدت اکس باید گفت این قرصها به کبد و کلیه آسیب میرسانند فشار خون را بالا میبرند و در یکی از حمله های فشار خون دچار خونریزی مغزی می شوند. این مواد اعتیاد آور هستند به این معنا که فرد تمایل به استفاده مجدد بریا رسیدن به حالت دلخواه پس از مصرف را پیدا میکند و به سرعت میزان دوز مورد نیاز افزایش پیدا میکند و شخص بعد از عادت به اکس بریا کنار گذاشتن آن دچار علائم اضطراب و علائم ترک میشود.

چرا اکستازی تولید شد؟

نخستین بار اکستازی توسط کمپانی آلمانی ((مرک)) تحت عنوان دارویی برای کم کردن اشتها و نیز لاغری به بازار عرضه شد این دارو پس از جنگ جهانی دوم هم بریا سربازان امریکائی و آلمانی به کار رفت. سربازان به دلیل اثرات ناشی از جنگ دچار افسردگی های حاد شده بودند که پزشکان اروپائی شروع به ساخت اکستازی (با دوز پایین) بریا رفع مشکل سربازان جنگ کردند. سربازانی که مصرف این قرص ها آنها را ساعتها شاد نگه می داشت. اما بعد از مدتها هوش آنها تحلیل رفته و آنها را از حل ساده ترین مسائل نیز عاجز بودند تاثیرات جانبی شدیدی که بر روی سیستم بدن به خصوص مغز میگذاشت از سوی سازمان جهانی بهداشت در رده داروهای غیر قانونی قرار گرفت.

## گزیده ای از سوالات جنسی

(منبع: سایت پزشک و وبلاگ آمیزش جنسی)

آیا این ممکن است که خانمی میل جنسی بیش از حد داشته باشد؟ و اگر پاسخ مثبت است در این مورد چه می توان کرد؟

این مسئله بسیار نسبی است و برخی اوقات یکی از افراد در رابطه تصور می کند که شریک جنسی اش میل جنسی غیر طبیعی دارد که در اکثر موارد در واقع به دلیل نابرابر بودن میل جنسی افراد در یک رابطه است. اما در مواردی هم که یکی از طرفین میل جنسی بیش از حدی دارد (در حدی که رابطه زوج را تحت تاثیر قرار داده) خود ارضایی با رضایت دو طرف می تواند کمک کننده باشد، برای اینکه نمی توان همیشه توقع داشت که هر دو طرف به یک حد نسبت به برقراری میل جنسی میل داشته باشند. اما این مسئله مهم است که فرد از خودارضایی برای خودداری از برقراری رابطه با شریک جنسی اش استفاده نکند.

آیا کاری هست که بدون کمک گرفتن از شخص دیگری خود ما بتوانیم انجام بدهیم؟



ساده ترین توصیه ها برای جلوگیری و رفع تمامی اختلالات جنسی که ریشه های پزشکی ندارند، این است که همیشه احساسات طرف مقابل را در نظر بگیرید. از مواد لغزنده کننده به مقدار کافی استفاده کنید. با توجه کافی به پیش نوازی و پس نوازی رابطه جنسی تان را به مراسم عشق ورزی تبدیل کنید و رابطه را خیلی آهسته آهسته پیش ببرید. رعایت این موارد، استرس را که دلیل اصلی ایجاد اکثر اختلالات جنسی بخصوص برای خانم ها است از میان می برد. به خصوص در مورد درد در هنگام دخول و کاهش میل جنسی رعایت این نکات میتواند کارگشا باشند.

مقدار طبیعی مایع منی چقدر است؟

مقدار مایع منی بسته به شرایط زیر متفاوت است: تعداد دفعاتی که فرد به انزال میرسد، قوای جسمی فرد، سن و غیره. اما این مقدار معمولا به اندازه یک قاشق چایخوری است. برخی افراد نسبت به میانگین مردها مقدار کم تری مایع منی تولید میکنند که لزوما مشکل پزشکی محسوب نمیشود.

آیا ممکن است در هنگام دخول ادرار مرد به همراه مایع منی وارد واژن شود؟

ممکن است چند قطره از ادرار که از قبل در مجرای ادراری مانده با مایع منی قاطی شود. اما در حالت معمول خیر. چون سیستم کارکرد نعوظ و انزال به شکلی است که راه ورود دریچه مثانه به مجرای ادرار را مسدود می کند. در برخی افراد که این دریچه به خوبی محکم نمی شود، این احتمال وجود دارد اما مقدار آن خیلی زیاد نیست.

آیا راهی برای افزودن به قطر و یا طول آلت تناسلی وجود دارد؟

بعد از سن بلوغ تنها راه این کار جراحی است که معمولا بدلائیل زیر توصیه نمی شود مگر در شرایطی که این جراحی به توصیه پزشک باشد. این جراحی ها ممکن است به اعصاب ناحیه تناسلی آسیب وارد کند که فرد را در احساس جنسی اش دچار مشکل کند. نتیجه عمل از نظر زیبایی ممکن است نتیجه ای نباشد که فرد در ذهن داشته است. پژوهش ها نشان داده که برخی افراد پس از انجام این جراحی ها به اختلالات نعوظی دچار شده اند. بر اساس پژوهش های انجام شده افرادی که تن به اینگونه جراحی ها می دهند غالبا از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیستند و از روان درمانگری و مشاوره نفع بیشتری میبرند تا اینگونه جراحی ها. معمولا پس از جراحی نیز از وضعیت خود راضی نیستند.

آیا استفاده از ویگرا در دراز مدت به اندازه آلت تناسلی اضافه میکند؟

به هیچ عنوان. ویگرا تنها برای نگهداشتن خون در آلت تناسلی و در نتیجه کیفیت نعوظ تاثیرگذار است.

آیا استفاده از کرم ها و یا اسپری های موجود در بازار و یا پمپ ها بر روی طول و یا قطر آلت تناسلی نقش دارد؟

خیر. نهایت تاثیری که این ابزار دارند این است که بر اثر تحریک موضعی و یا بخاطر جنبه روانی و اطمینانی که به فرد میدهند، یا مثلا مثل ویکس باعث پرخونی آلت تناسلی شده و روی کیفیت نعوظ اثر بگذارد. اما بهتر است تا جای ممکن از این تحریکات استفاده نشود چون اعصاب آلت تناسلی ممکن است در طول زمان به محرک های دیگر کمتر جواب بدهد و روی روابط جنسی فرد با شریک جنسی اش اثر منفی بگذارد.

آیا استفاده از کاندوم در به تعویق انداختن زمان انزال تاثیر دارد؟

در حالت کلی بله. اگر از کاندومهای ضخیم استفاده شود، حس را کم تر کرده و ممکن است انزال را به تاخیر بیاندازد. کاندوم های دیلی (تاخیر) بطور خاص برای این موضوع ساخته شده اند. این کاندوم ها به موادی آغشته هستند که احساس آلت تناسلی را کم میکنند و بنابراین تحریک را کم کرده و زمان انزال را به تاخیر می اندازند.

پس از داشتن ارتباط جنسی ترشحات شیری رنگ، ضخیمی از واژنم پیدا کرده ام که بوی ترشیدگی می دهد. خجالت می کشم به پزشک مراجعه کنم ممکن است کمکم کنید؟

اگر رابطه‌ی جنسی دارید و ترشحات واژن متفاوت از قبل است باید حتماً به پزشک و یا ماما در درمانگاه محل سکونتتان مراجعه کنید چون ممکن است دچار یکی از بیماری‌های مقاربتی شده باشید. خجالت کشیدن برای طرح همچین مسائلی نزد شخصی که در روز مرتباً با مواردی اینچنین سروکار دارد بی‌مورد است. مسئله‌ی اصلی این است که اگر شما به آن حد بالغ شده‌اید که رابطه‌ی جنسی را تجربه کنید حتماً آنقدر بلوغ فکری دارید که برای درمان پزشکی مناسب اقدام نمایید. به یاد داشته باشید که مراجعه نکردن به موقع به پزشک و یا ماما می‌تواند در مواردی به نازایی ختم شود پس با خودتان تعارف نکنید و حتماً در اولین فرصت به دنبال تشخیص و درمان این مسئله باشید.

چرا واژن من ترشح دارد؟

ترشحات واژن برای مرطوب و سالم نگاه داشتن این عضو حساس ضروری هستند. این ترشحات همچنین در خارج کردن میکروب‌های وارد شده به واژن، مانند یک فلاش تانک عمل می‌کنند و چون مقداری باکتری بی‌ضرر در خود دارند در مقابل عفونت‌ها بدن را حفظ می‌نمایند. همین ترشحات هستند که در هنگام برقراری رابطه‌ی جنسی محیط واژن را مرطوب می‌کنند تا عمل دخول به آسانی صورت پذیرد.

شنیده‌ام کاندوم‌هایی برای نزدیکی از راه دهان وجود دارد ممکن است توضیح دهید که این مسئله درست است یا خیر؟

بله، همانطور که در سؤال بالا هم اشاره کردم کاندوم‌هایی با طعم‌ها و رنگ‌های مختلف برای این مورد وجود دارد. که ظاهر این کاندوم‌ها با کاندوم‌های دیگر تفاوت زیادی ندارد مگر در رنگ و بو و طعمشان و اینکه ساده بوده و خاردار نیستند همچنین مواد لغزنده (لوبریکنت) ندارند. برای خانم‌ها نیز کاندوم‌هایی وجود دارد که بر روی آلت تناسلی قرار می‌گیرد. در صورت عدم دسترسی به این کاندوم‌ها می‌توانید کاندوم‌های آقایان را تهیه کرده، از کنار برش داده و بصورت یک لایه درآورید و از آن استفاده نمایید.

مدت یک هفته است که متوجه شده‌ایم همسر من به هیپاتیت نوع ب دچار است. دکترها می‌گویند که این بیماری از طریق رابطه‌ی جنسی منتقل می‌شود. چه باید بکنیم آیا دیگر نمی‌توانیم نزدیکی داشته باشیم؟ این موضوع چقدر برای من خطر دارد؟

هیپاتیت نوع ب بیماری است که مانند ایدز از طریق انتقال فرآورده‌های خونی و ترشحات واژن (در زنان) و مایع منی (در مردان) به دیگران انتقال می‌یابد. شما می‌توانید پس از زدن واکسن مربوطه که در سه مرحله انجام می‌شود تا حدی از ابتلا به این مریضی در امان باشید. در مورد نزدیکی تان باید از کاندوم استفاده کنید و در صورت داشتن جراحت و یا زخم در ناحیه‌ی

تناسلی (بطور مثال تبخال تناسلی) تا بهبود کامل آن و گرفتن تایید پزشک معالج اقدام به نزدیکی نکنید. زیرا انتقال بیماری‌های مقاربتی چون هرپس (تبخال) با کاندوم قابل جلوگیری نمی‌باشند. و از طریق ترکیدن تبخال‌ها و آزاد شدن مایع آن فرد می‌تواند ویروس‌های عامل هیپاتیت را به شریک جنسی خود منتقل کند.

بالاخره کسی را پیدا کردیم که این سؤال را از او بپرسیم: آیا پوشیدن لباس زیر تنگ مردانه در باروری و یا توانایی جنسی مردان اثر می‌گذارد؟

سؤال خوبی است، با توجه به فرم آلت تناسلی مردان که در بیرون از بدنشان قرار دارد محققان هم به انجام آزمایش‌هایی جهت روشن شدن این مسئله پرداخته‌اند. البته تا کنون که نتوانسته‌اند به نتایج مشابهی دست پیدا کنند. اما گزارشی هم مبنی بر اثرگذاری منفی لباس زیر تنگ در مردان بر روی تعداد اسپرمی که در بدنشان تولید می‌شود نداشته‌ایم. نتیجه‌ی مطالعه‌ای که در اکتبر ۱۹۹۸ در نشریه‌ی ارولوژی به چاپ رسیده بود حاکی از این بود که پوشیدن شورت‌های تنگ بر روی قدرت باروری مردان اثر سوئی ندارد. اما در مجموع، تحت فشار قرار دادن بیضه‌ها کار چندان صحیحی نیست چون می‌تواند خونرسانی را مختل کند.

ممکن است خواهش کنم تکنیک کِگِل یا تمرین‌های عضلات کف لگن را هم در مورد خانم‌ها و هم برای آقایان به تفصیل توضیح دهید؟ مثلاً بگویید که چند بار در هفته باید آن‌ها را انجام داد تا در عین اثرگذاری وقت کمتری هم بگیرند.

این تکنیک توسط دکتر آرنولد کِگِل برای کمک به بهبود وضعیت جسمانی زنان پس از زایمان ارائه شد و هدف از انجام آن تقویت عضلات لگنی در خانم‌ها و در نتیجه بند آوردن خونریزی پس از زایمان بود. دکتر کگل بعدها دریافت که انجام این نرمش‌ها به افزایش لذت جنسی هم کمک می‌کند. تنوع این حرکات زیاد است اما ریشه‌ی همگی آن‌ها یکی است. برای مردان و زنان:

خروج ادرار را در هنگام ادرار کردن بوسیله‌ی سفت کردن عضلات لگنی متوقف کنید و بعد دوباره رها کنید. عضلات لگن را منقبض کرده، به مدت یک ثانیه نگه دارید و رها کنید. این حرکت را روزی سه بار و هر بار ده مرتبه انجام دهید. به تدریج تعداد انقباضات و دفعات را به ده بار انقباض به تعداد بیست دفعه در روز برسانید. برای تنوع در انجام این تمرین‌ها مدت نگاه داشتن انقباض را به سه ثانیه افزایش دهید و بعد عضلات را رها کنید. شما می‌توانید مخلوطی از تمرین‌ها را انجام دهید (یکبار دفعات را طولانی و کوتاه کنید و بار بعد تعداد انقباضات را).

در هر حالتی اینکار را انجام دهید: حتی هنگامی که پشت کامپیوتر هستید، وقتی کتاب می‌خوانید یا با تلفن صحبت می‌کنید. در هنگام نزدیکی انقباض عضلات لگنی موجب ایجاد لذت برای شما و شریک جنسی‌تان خواهد بود. تکنیک کگل را حداقل برای شش هفته انجام دهید. نتیجه یکباره حاصل نمی‌شود اما تدریجاً تفاوت را متوجه خواهید شد. برخی پزشکان معتقدند زنان باردار باید تعداد تمرینات خود را صد بار بیشتر از افراد عادی انجام دهند تا آمادگی لازم را برای انجام زایمانی راحت‌تر و سالم‌تر داشته باشند. در آقایان انجام مرتب این تمرین‌ها به برطرف شدن انزال زودرس و کیفیت نعوظ کمک بسیاری میکند.

من به تازگی ارتباط حفاظت نشده‌ای داشته‌ام. با وجود اینکه مایع منی خارج از واژنم ریخته شد اما پریودم عقب افتاده است آیا امکان بارداری وجود دارد؟

در ترشحي که پيش از انزال از نوک آلت مردان بيرون مي آيد مقداري اسپرم وجود دارد. پس بله، احتمال دارد که باردار شده باشي. مردها حتماً بايد در موقع دخول کاندوم را پوشيده باشند. البته معمولاً توصيه مي شود که کاندوم را پس از پيش نوازي اوليه و دقيقاً زماني که آماده ي دخول هستيد بپوشيد چون ممکن است در حين ماليدنه شدن به اطراف تخت و لحاف و غيره پاره و يا آلوده شود. مي تواني براي تست حاملگي نوارهاي تست ادرار را از داروخانه بخري و يا به دکتري مراجعه کني.

ماه پيش من ارتباط جنسي بدون پيشگيري داشتم اما پريود شده ام آيا هنوز احتمال حاملگي براي من وجود دارد؟

اگر گمان مي کني که باردار هستي تست بارداري را بده. خيلي از دختر خانمها بعد از برقراري ارتباط جنسي احساس گناه مي کنند و فکر مي کنند که حامله هستند در صورتي که نيستند. البته تعداد کمي از خانمها هستند که پس از باردار شدن و حتي در طول مدت بارداري هم پريود سبكي را دارند. اگر پريود بعدي ات دير شد حتماً تست بارداري را بده.

من و شريك جنسي ام ارتباط داشته ايم اما فقط در حد بوسيدن و بغل کردن هم با لباس البته او انزال هم داشته است آيا ممکن است من حامله شده باشم؟

نه، اصلاً نگران نباش. اما مراقب اين موضوع هم باش که اگر خيلي پيش بروي ممکن است کارهايي را انجام دهی که آمادگي اش را نداري و يا نمي خواهی. يا به خواست طرف مقابلت سطحي از رابطه جنسي را تجربه کني که بعداً پشيمان بشوي. اگر خواستيد ارتباطي داشته باشيد که در حين آن احتمال برخورد اسپرم با واژن وجود داشت حتماً از شريك جنسي ات بخواه که کاندوم بپوشد. براي احتياط بهتر است که هر دو کاندوم تهيه کنيد و در گوشه کيفتان داشته باشيد.

من مي خواهم ارتباطم را با شريك جنسي ام شروع کنم. دوستانم مي گويند که در اولين ارتباط جنسي حاملگي امکان ندارد آيا اين درست است؟

به هيچ وجه! بيشتري دختر خانمها همين اشتباه را مي کنند و بعد دچار بارداري ناخواسته و عواقب آن مي شوند. قطعاً مي تواني در اولين ارتباط جنسي ات باردار شوي. بخصوص به دليل اينکه جوان هستي بدنت آمادگي بيشتري براي بارداري دارد. پس بايد حداقل از کاندوم و بر روي آن، از ژل اسپرم کش استفاده کني. در صورتي که مايلي از قرص استفاده کني براي اطمينان از کارکرد قرص هاي ضد بارداري لازم است که از ۳ ماه پيش از برقراري ارتباط جنسي مصرف مرتب آن را شروع کرده باشي.

اگر در هنگام انزال مرد، زوج در موقعيتي باشند که زن روي مرد قرار داشته باشد آيا احتمال حاملگي وجود دارد؟ من شنيدهام که در اين حالت مايع مني بيرون ريخته و احتمال حاملگي را از بين مي برد.

خير، اين موضوع درست نيست. در هربار انزال تعداد ۳۰۰ تا ۵۰۰ ميليون اسپرم همراه مايع مني به بدن زن وارد مي شوند که اگر زوج از وسيله ي جلوگيري از بارداري استفاده نکرده باشند احتمال حاملگي خانم وجود دارد و اين به نحوه دخول بستگي ندارد. ضمناً برخي افراد تصور مي کنند که اگر مرد در وقت انزال کاندوم بپوشد احتمال باروري خانم به صفر مي رسد. اما اين نيز درست نيست چون در هنگام دخول (پيش از انزال) قطراتي از نوک آلت مردان خارج مي شود که غالباً حاوي اسپرم است و همان قطرات مي توانند مسبب بارداري باشند. کلاً ۸۵٪ از خانمهايي که از هيچگونه وسيله ي جلوگيري استفاده نمي کنند، در عرض يکسال باردار مي شوند. اسپرم مي تواند در جهات مختلف جهش کند و از دهانه ي رحم بگذرد. اگر خانم در زمان تخمک گذاري باشد و اسپرم هم سالم باشد احتمال برخورد تخمک و اسپرم بالا رفته و به احتمال زياد عمل لقاح صورت

می‌پذیرد. و مابقی اسپرم‌ها ممکن است از واژن به بیرون بریزند اما همان یکی کافی است. بنظر می‌رسد که شما تمایلی به بارداری ندارید اگر چنین است، با مراجعه به پزشک و یا درمانگاه نزدیک محل سکونت خود می‌توانید آموزش‌های لازم را برای جلوگیری از بارداری ببینید. در ایران اگر عضو درمانگاه محل خود باشید می‌توانید از سهمیه‌ی کاندوم رایگان استفاده کنید.

این سؤال ممکن است به نظرتان عجیب باشد اما من شنیده‌ام که پس از به دنیا آوردن نوزاد چنانچه عمل دوختن اپیزیوتومی انجام شود، دکتر می‌تواند در حین دوختن پارگی طول آن را افزایش دهد تا واژن تنگ شده و در هنگام دخول دهانه‌ی آن تنگ‌تر باشد. آیا اشتباه می‌کنم یا همچین چیزی ممکن است؟

اگر هنگام زایمان برای شما اپیزیوتومی انجام شده است، (در هنگام زایمان طبیعی چنانچه پزشک و یا مامای شما تشخیص بدهند که نوزاد فضای بیشتری برای خارج شدن احتیاج دارد اقدام به بازکردن قسمت تحتانی دهانه‌ی واژن می‌کنند و پس از تولد نوزاد دوباره آن را بخیه زده و می‌دوزند) و یا دچار پارگی واژن در طول زایمان شده‌اید (این مسئله برای همه‌ی خانم‌ها پیش نمی‌آید). علاوه بر بخیه‌هایی که برای بسته شدن این شکاف زده می‌شود در صورت تمایل شما، پزشک یا ماما می‌تواند یک یا دو بخیه به آن اضافه کند تا تنگی مطلوب ایجاد شود. اما فراموش نکنید که در صورت تنگی بیش از حد واژن عمل دخول به سختی و همراه با درد انجام خواهد شد که این مسئله با کاهش میل جنسی که پس از زایمان در اکثر خانم‌ها اتفاق می‌افتد مزید بر علت شده و سردی زوجین به یکدیگر را سبب خواهد شد. البته با انجام ورزش‌های کِگل یا ورزش‌های عضلات کف لگن در طول مدت بارداری نیازی به زدن بخیه‌های اضافی هم نیست.

انجام ورزش‌های کِگل بطور مرتب در دوران بارداری و پس از آن کمک شایانی به آسان تر نمودن عمل وضع حمل می‌کند همچنین با سفت کردن عضلات واژن دربالا بردن لذت جنسی در هنگام عمل دخول، بند آمدن خونریزی، داشتن نزدیکی بدون درد پس از زایمان موثر است.

شنیده‌ام که اگر در وان آب داغ و یا در زیر دوش آب داغ نزدیکی کنیم، به دلیل گرمای آب اسپرم‌ها کشته می‌شوند و احتمال حاملگی وجود ندارد، نتوانستم باور کنم و بهتر دیدم که از شما سؤال کنم،

خیر، نزدیکی کردن در وان حمام، زیر دوش، در استخر، هم می‌تواند منجر به حاملگی شود و هم انتقال یافتن امراض مقاربتی. دستگاه تناسلی خارجی مردان از یک آلت و کیسه‌ی بیضه‌ها ( حاوی دو بیضه) تشکیل شده است. کار کیسه مذکور این است که بیضه‌ها را در دمایی برابر با ۵ درجه خنک تر از دمای بدن نگاه دارد. عمل اسپرم‌سازی نسبت به تغییرات دما بسیار حساس است. در هوای گرم ماهچه‌های کیسه‌ی بیضه‌ها شل می‌شود و در نتیجه بیضه‌ها از بدن دورتر می‌شوند و حرارت آن‌ها پایین تر می‌آید. برعکس در هوای سرد، این ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و بیضه‌ها اختلاف ۵ درجه‌ای خود را حفظ می‌کنند. البته نشستن در آب داغ در عمل معمول اسپرم‌سازی اختلال ایجاد می‌کند اما برای جلوگیری از بارداری کافی نیست. برای مردانی که دچار اختلالات باروری هستند توصیه می‌شود که از نشستن در آب داغ، گرفتن سونا و اعمال مشابه خودداری کنند. بطور کلی توصیه می‌کنم برای اطمینان بیشتر همیشه از کاندوم استفاده نمایید حتی در وان!

روش های جلوگیری از بارداری چیست؟

استفاده از قرص های ضد بارداری در انواع مختلف، کپسول های زیر پوستی، کاندوم، بستن لوله در خانم ها، بستن لوله در آقایان یا وازکتومی، آیودی، روش طبیعی و تزدیکی منقطع از شایع ترین راه های جلوگیری از بارداری هستند. که چنانچه هر کدام صحیح استفاده شوند در صد موفقیت بالایی دارند.

نحوه کارکرد قرص ضد حاملگی چگونه است؟

قرص های ضد بارداری ترکیبی حالتی شبیه به حالت بارداری را در بدن فرد به وجود می آورند. در این حالت بدن زن دیگر تخمک آزاد نمی کند، مخاط رحم کلفت تر می شود در نتیجه اسپرم نمی تواند به آسانی وارد آن شود و چنانچه اسپرمی وارد رحم شود دیواره های آن اجازه لانه گزینی را نمی دهند در نتیجه اسپرم از بین می رود.

در حال حاضر اکثر قرص های ضد بارداری ترکیبی از دوهورمون پروژسترون و استروژن هستند مگر در مواقع خاصی که مصرف یکی از این هورمون ها برای فردی در شرایط خاص مضر باشد و نوع غیر ترکیب نشده آن را به تشخیص پزشک خود استفاده نماید.

نحوه مصرف قرص های ترکیبی معمولاً به این صورت است که فرد ۲۱ روز قرص ها را بطور منظم و هرروز مصرف می کند و ۷ روز بین آن فاصله می دهد. در این هفت روز خونریزی شبیه به پیود اتفاق می افتد و هنوز جلوگیری از بارداری ادامه دارد. پس از روز هفتم دوره جدید قرص ها شروع می شود. برخی از اقسام قرص ها هستند برای مصرف آن ها فرد هر روز قرص ها را می خورد اما باید در ترتیب خوردن آن ها نوبت را رعایت کند. ۲۱ قرص اول قرص های ضد بارداری هستند و ۷ تای آخر هیچ اثری ندارند و فقط برای اینکه افراد دوره ی بعدی را سهواً دیر شروع نکنند تجویز می شوند.

در مورد مصرف قرص باید بدانید که در صورتیکه قرص ها مرتب و سر زمان معین خورده شوند مطمئن ترین راه جلوگیری به حساب می آیند. استفاده از این قرص ها برای اولین بار باید تحت نظر پزشک یا ماما انجام شود. به یاد داشته باشید که برخی داروها اثر قرص های ضد بارداری را کم و یا خنثی می کنند. اگر برای هر موردی دارو برایتان تجویز شد به پزشک مربوطه اطلاع دهید که از قرص ضد بارداری استفاده می کنید. تا چنانچه تداخل دارویی وجود داشت از وسیله جلوگیری دیگری بطور همزمان در طول آن مدت استفاده کنید.

من می خواهم بدانم که آیا برای آقایان هم قرص های ضد حاملگی وجود دارد یا خیر و اگر جواب منفی است فکر می کنید تا چه زمانی همچین قرص هایی به بازار خواهد آمد؟

تحقیقات آزمایشگاهی که هم اکنون در ایالات متحده و اروپا در حال انجام است این نوید را می دهد که بین پنج تا هفت سال آتی چنین قرص هایی را در داروخانه ها داشته باشیم. حتماً می پرسید چرا اینقدر طول می کشد؟ به دلیل اینکه کنترل سیستم باروری مردان کار ساده ای نیست. دوران باروری خانم ها بدلیل پیود ماهیانه ای که دارند تقریباً منظم است و تنها ۴۸ ساعت در ماه قدرت بارور شدن را دارند ( البته این نکته که ۴۸ ساعت باروری شان در کدام زمان از ماه است هنوز مشخص نیست).

دانشمندان با توجه به زمان پیود ماهیانه خانم ها توانسته اند برای آن ها قرص های ضد بارداری تولید نمایند. برخلاف خانم ها، عمل اسپرم سازی در بدن آقایان ۷/۲۴ یعنی تقریباً نیم میلیارد اسپرم در روز است به همین دلیل است که ابداع روش جلوگیری از بارداری توسط قرص برای آقایان هنوز مورد بحث و بررسی است.

بهترین شیوه برقراری جنسی کدام است؟

حالتی که هر دو با آن راحت باشید بهترین است. هیچ تجویز خاصی در این مورد وجود ندارد.

آیا برای خانم‌ها هم ارتباط جنسی از راه دهان مقدور است؟

بله، و بر طبق آمارهای موجود این روش که به عنوان پیش‌نوازی و یا آماده‌سازی خانم‌ها و نزدیک‌تر نمودن زمان رسیدن آنها به اوج لذت جنسی بکار می‌رود، در ۹۵٪ خانم‌های مورد تحقیق به عنوان روش محبوب شناخته شده است. با این روش چون از نظر ذهنی و جسمی شریک جنسی خود را آماده برقراری ارتباط جنسی می‌کنید هم او و هم خود شما لذت بیشتری از عمل دخول خواهید برد زیرا غدد مترشحه‌ای که در طرفین داخل واژن وجود دارند به تولید لوبریکانت (مواد لغزنده) بیشتری می‌پردازند که عمل دخول را آسان‌تر می‌کند.

پسری هستم ۱۹ ساله که مشکل بزرگی دارم. نمی‌دانم چطور بگویم اما وقتی با خانمی تنها می‌شوم بدون اختیار حالت نعوظ آلت را پیدا می‌کنم. دوستانم می‌گویند در این حالت باید به بالا و پایین بپری که وضعیت به حالت طبیعی برگردد. آیا این تنها راه است؟

دوست عزیز حالت شقی یا نعوظ حالتی بی‌اختیار و کنترل‌نشده نیست. اولین کاری که باید بکنی این است که اگر با خانمی تنها شدی به مسائل جنسی فکر نکنی و برای اینکار بهترین کمک را کنترل نگاه به انسان می‌کند. چون هرگاه که شما به عنوان مثال به یقه باز طرف مقابل خود نگاه کنی بی‌اختیار در پی آن به خیال‌پردازی مشغول می‌شوی که البته امری است کاملاً طبیعی ولی همه می‌دانیم که برای خانمی که مقابل شماست این مسئله خیلی خوشایند نخواهد بود و ممکن است دوستان خوبی را بخاطر همین مسئله کوچک که با کمی تمرین قابل اصلاح است از دست بدهی. در مورد روشی هم که دوستانتان پیشنهاد کرده‌اند باید بگویم که هنگامی شقی آلت رخ می‌دهد که آلت تناسلی پر از خون شود، وقتی شما در آن حال به بالا پایین بپری در واقع به زور می‌خواهی جریان خون را به حالت اول برگردانی و این مسئله ممکن است عواقبی چون عقیمی را برایت به دنبال داشته باشد پس مراقبه فکری بهترین کار است. کشیدن نفس عمیق هم کمک زیادی در کنترل سرکشی احساس جنسی می‌کند. در ضمن در این شرایط بهتر است لباس زیر و شلوار خود را طوری انتخاب کنی که تنگ نباشد چون لباس‌های تنگ هم عامل تحریک هستند.

آیا همسر آینده شخص می‌تواند بفهمد که او پیش از ازدواج خودارضایی کرده است یا خیر؟

هیچ راهی وجود ندارد که کسی این مسئله را متوجه شود مگر اینکه خودتان به طرف مقابلتان بگویید. در حالت کلی همه فکر می‌کنند که یک فرد جوان خودارضایی می‌کند چون اکثریت اینکار را می‌کنند.

چرا پس از چند بار به انزال رسیدن مقدار مایع منی کم می‌شود؟ آیا این جای نگرانی دارد؟

بطور معمول اگر فاصله بین دفعاتی که به انزال می‌رسید کم باشد (این زمان در میان افراد متفاوت است) بطور طبیعی از مقدار و غلظت مایع منی کم می‌شود. این مسئله ربط چندانی به قدرت باروری ندارد، چون در هر

قطره مایع منی میلیون ها اسپرم وجود دارد. در ضمن ضعف کلی بدن هم می تواند بر روی توانایی جنسی و مقدار مایع منی اثر بگذارد (به عنوان مثال شنونده ای که پرسیده بود چرا پس از ماه رمضان این حالت برایش پیش آمده است).

## مسائل روانشناسی

### خانم ها چه خصایصی را دوست دارند

ارسال مقاله از : سارا رحمانی

خیلی سخت است که بتوان بر طبق خصوصیات اخلاقی که جنس مخالف آنها را میپسندد رفتار کرد. معمولاً هنگامیکه زمان قرارهای ملاقات فرا می رسد، خانم ها از هر نظر به خودشان می رسند، اما در مقابل آقایون همان چهره خسته و عرق کرده باشگاه را ترجیح می دهند. نکته مهمی که آقایون نباید هیچ گاه از نظر خود دور کنند این است که خانم ها همیشه آنطور که وانمود می کنند، نیستند و هیچ گاه حقیقت چیزهایی را که دوست دارند در همسر خود ببینند را به زبان نمی آورند. شاید برخی از خانم ها نسبت به بعضی از خصوصیات اخلاقی همسرشان دل خوشی نداشته باشند و همیشه از او ایراد بگیرند و به او غر بزنند؛ اما بد نیست که در این قسمت از برخی خصوصیات که می تواند یک خانم را همواره علاقمند به شوهرش نگه دارد نیز چیزهایی بدانیم. شاید خانم ظاهراً از تعدادی از رفتارهای بخصوص آقایان رضایت نداشته باشد، اما واقعیت این است که او در باطن خود، از زور خوشحالی در حال انفجار میباشد. تعجب آور است؟!

این مقاله را بخوانید تا ببینید کدامیک از رفتارهای "مردانه" تان حس علاقه همسران را بر می انگیزد و برای تغییر آنها مجدداً فکر کنید.

#### ۱- مرد مردها

هر چند خانم ها ادعا می کنند که از مردهای مرتب و تمیز و شیک پوش خوششان می آید، اما گاهی اوقات اگر با لباس های ورزشی کج و کوله جلوی آنها ظاهر شوید، غذا را بدون رعایت آداب ویژه بخورید، و در کوچه فوتبال بازی کنید، شاید به نظر خانم ها خیلی جذاب تر هم جلوه کنید. او بدش نمی آید که هر چند وقت یکبار برای نجاتش تلاش کنید، و یا اگر از عهده تعمیر برخی وسایل بر می آید این کار را انجام دهید، و یا حتی با دوستان خود گپ بزنید. یک خانم با یک آقا قرار نمی گذارد تا بر سر این موضوع که کدامشان کفش ها و یا موهای شیک تری دارند با او به رقابت پردازد؛ بلکه این تفاوت های موجود میان شما دو نفر است که منجر به اتصال هر چه بیشتر شما به هم می شود. البته نباید فراموش کنید که زمانیکه برای مشاهده تئاتر و یا صرف شام به بیرون می روید، او از شما انتظار دارد که لباسهای مناسب و آراسته ای به تن کنید، اما در عین حال باید در نظر داشته باشید که در بقیه ساعات بیشتر از حس مردانگی شما لذت می برد - هر چند این امکان وجود دارد که هرگز به این موضوع اعتراف نکند- همیشه لازم نیست شیک ترین لباس ها را به تن کنید و درهای مختلف را پیش از او برایش باز کنید، فقط کافی است که آروغ های بعد از نوشیدنی را در زمان مناسب و هنگامیکه با دوستانتان هستید بزنید .



## ۲- نه گفتن

شما باید تصمیماتی که به ذهنتان را می رسد را انجام دهید و بر طبق آنچه عقلتان به شما دستور می دهد، عمل کنید؛ حتی اگر این کار سبب عصبانی شدن خانم شود. آقایون تصور می کنند که دخترخانم ها به دنبال نامزدهایی می گردند که او را بتوانند روی یک انگشت خود بچرخانند و هر چه که می گویند انجام دهد. اگر بخواهید همیشه مطابق آنچه به شما دیکته می شود، عمل کنید، دیری نخواهد گذشت که رابطه تان کسل کننده و ملال آور می شود. خانم ها به دنبال مردی هستند که چیزی برای ارائه کردن در دست داشته باشد و بتواند عقاید و ملاحظات شخصی خود را در بحث ها وارد کند. آنها به دنبال مردی هستند که شخصیت منحصر بفردی داشته باشد. اگر تمام زندگی یک مرد را تنها "همسرش" تشکیل دهد، آنگاه دیگر چیزهای زیادی برای گفتن ندارد و برایش سورپرایزهای زیادی باقی نمی ماند که بتواند در مواقع ضروری آنها را رو کند. حتی اگر همسر شما از آن دست خانم هایی باشد که دوست دارند قدرت و کنترل خانواده را بدست بگیرند، باز هم بدش نمی آید که گاه با شما قدرت آزمایی و جدلی برابر داشته باشد. بنابراین اگر تا به حال تصور می کردید که باید کنترل تمام امور را به دست او بسپارید، بهتر است از این به بعد دست از این کار بردارید؛ به منظور حفظ رابطه و نگه داشتن او حتماً نباید خودتان را به یک خدمتکار خانگی دست آموز تبدیل کنید.

## ۳- داشتن شهوت جنسی شدید

کاملاً روشن است که اگر یک رابطه، تنها به برقراری روابط جنسی محدود شود، طرف مقابل احساس می کند که مورد سوء استفاده قرار می گیرد؛ اما از سوی دیگر باید این امر را نیز در نظر گرفت که یک خانم زمانیکه می بیند شوهرش در مقابل او کنترل خود را از دست میدهد و ابزار علاقه می کند انگار دنیا را به وی داده اند. اگر همسر شما شاغل است و شب هنگام پس از یک روز سخت کاری و سرو کله زدن با ارباب رجوع و همکاران او را در خانه می بینید هیچ چیز جز معاشقه نمی تواند او را خوشحال کند؛ این امر سبب می شود که او خودش را در راس تمام شادی های جهان قرار دهد. اگر او شغل حساس و با ارزشی دارد و در سمت مهمی قرار دارد، بهتر است شما شروع کننده ارتباط جنسی باشید. این امر به او اجازه می دهد که با خیال راحت از رابطه خود لذت ببرد.

## ۴- مستقل بودن

شاید همیشه خانم ها به این دلیل که همسرشان ادعا می کنند سرشان بیش از اندازه شلوغ است، به آنها توجه کافی مبذول نمی دارند، وقت زیادی را در محل کار خود سپری می کنند و یا با دوست های خود خوش گذرانی می کنند، ناراحت می شوند. باید توجه داشت باشید که اگر می خواهید همسرتان در کنارتان باقی بماند، باید مانند یک پرنسس با او رفتار کنید؛ اما از طرف دیگر، همواره در نظر داشته باشید که اگر سرگرمی، تفریح و کارهای دیگری برای انجام دادن نداشته باشید، ممکن است خانم احساس کند که در حال خفه شدن در رابطه است. همان اندازه که شما در رابطه نیاز به فضا دارید، خانم ها نیز از آزادی خود لذت می برند و شدیداً به آن محتاج هستند. یک مرد مستقل و متکی به نفس در نظر خانم ها از جذابیت بیشتری برخوردار می باشد. یک مرد محتاج و بدون آرزو های بزرگ، برای بیشتر خانم ها هیچ گونه جذابیتی ندارد. بنابراین شما مجاز هستید که با دوستان مختلف خود قرار ملاقات بگذارید و شغل و سرگرمی مخصوص به خودتان را داشته باشید.

## ۵- حسود بودن

حسادت یکی از احساسات قوی به شمار می رود. هر چند انسان ها نمی توانند میزان دقیق حسادت خود را کنترل نمایند، اما مقدار کمی حسد، آن هم به طور گاه و اتفاقی، به راحتی می تواند حس جاذبه شما را در نظر او افزایش دهد. اگر شما نسبت به مردهایی که با اوصحت می کنند، هیچ گونه عکس العملی از خود نشان ندهید، او تصور می کند که به هیچ وجه برایش ارزش قائل نیستید، به همین دلیل به دنبال کسی می رود که این خلا را برایش پر کند. اگر او در مورد یک همکار مذکر خیلی صمیمی و یا مربی اش بازخواست نمایید، شاید در ظاهر به شما غر بزند، اما در باطن لبخندی بر لب هایش نقش خواهد بست. توجه: زمانیکه نوبت به حسادت می رسد، مقدار کمی از آن می تواند مثر واقع شود، پس در خرج کردن آن به شدت صرفه جویی کنید. از قدرت فوق العاده آن با خبر شوید: او می تواند عاشق مردی شود که نسبت به دارایی های شخصی او حساس بوده و از آنها محافظت کند .

#### ۶ آسیب پذیری گاه به گاه

هر انسانی دوست دارد که احساس کند دیگران به وجود او نیازمند هستند و از آنجایی که کمتر اتفاق می افتد یک خانم بتواند از شوهر خود محافظت کند، بد نیست که به او اجازه دهید این کار را از طریق روش های دیگر به شما اثبات کند. برای مثال بد نیست که به او اجازه دهید تا به شما گوشزد کند نیاز به جوراب های بیشتری دارید، یا اینکه همیشه یادتان می رود رخت ها را به خشک شویی ببرید، و برای بستن کروات خود به کمک او احتیاج دارید .شاید احمقانه به نظر برسد اما گاهی اوقات همین موارد ساده و پیش پا افتاده سبب می شود که او احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کند و بیش از پیش جذب شما شود . البته این امر بدان معنا نیست که سعی کنید از او برای خود یک مادر بسازید - هر چند او از این کار بدش نمی آید - اما این امر شاید جزء آخرین چیزهایی باشد که او انتظارش را از شما دارد؛ فقط زمانیکه نیاز به کمک داشتید و احساس می کردید که او می تواند به شما کمک کند، از او درخواست همکاری کنید. با این کار بدون شک به او احساس قدرت، سودمند واقع شدن، و مهم بودن دست خواهد داد. اغلب مردها تصور می کنند که برای کشاندن خانم ها به سمت خود باید از خودشان یک قهرمان دست نیافتنی بسازند، اما این امر صحت ندارد. مقداری نیازمندی و کمک خواستن سبب می شود که شما در نظر او تا حدی آسیب پذیر جلوه کنید، و در چنین موقعیتی تمام خانم ها حاضر ایستاده اند تا به داخل رابطه شما آمده و به شما کمک کنند .

#### ۷ پنهان کردن احساسات

شاید او همیشه اعتراض می کند که چرا نباید بداند که شما در حال فکر کردن به چه موضوعی هستید. شاید دوست داشته باشد بداند که در طول روز و در محل کار برای ما چه اتفاقاتی رخ داده، شاید همیشه از شما بخواهد تا در مورد همه چیز با او صحبت کنید، و به اصطلاح سفره دلتان را برای او باز کنید تا بتواند به عمیق ترین نقطه از احساساتتان دسترسی پیدا کند . شما می دانید که خانم ها با دوست های دختر در مورد جزئیات تمام مسائل به خصوص در مورد نگرانی های خود، صحبت می کنند. به همین دلیل اگر بخواهید تمام احساسات خود را در مقابل او بازگو کنید، خیلی راحت می تواند به شما نمره دهد. در برخی مواقع اگر کمی از او دوری کنید و خود را کمی اسرار آمیز جلوه دهید، او علاقه بیشتری به شما پیدا خواهد کرد. نکته جالب اینجاست که خودش به شخصه برای پیدا کردن حقیقت تلاش می کند. خانم ها لذت می برند تا بدون اینکه شما به آنها چیزی بگویید، خودشان بتوانند از اسرار شما سر در بیاورند. شاید آنقدرها هم که شما تصور می کنید از این کار متنفر نباشد .

#### ۸ سرتاپای او را واریسی کنید

خانم ها به اندازه آقایون دوست دارند که دیگران آنها را به خاطر توانایی های ذهنی و عملی شان تحسین کنند، و زمانیکه کاری را درست انجام دادند مورد تشویق قرار بگیرند؛ آنها در چنین حالتی انتظار ترفیع رتبه و تشویقی نیز دارند. اگر یک خانم با حالت جذابی صحبت میکند دلش می خواهد مورد توجه قرار بگیرد. البته این امر به شرایط و کسانیکه به او توجه می کنند هم بستگی دارد. اما زمانیکه نوبت به مردی می رسد که خانم دوستش می دارد، با کمال میل به او اجازه می دهد که کلیه متعلقاتش را چک کند. خانم ها هم مانند آقایون از تعریف و تمجید لذت می برند. اگر به او توجه کنید او واقعا خوشحال می شود و این خوشحالی شما را به هر کجا که بخواهید خواهد رساند.

همیشه بهترین رفتارهایتان را رو نکنید

هر چند خانم ها در بیشتر موارد، زمانی که غر زدن هایشان را شروع می کنند کاملاً جدی هستند، (به ویژه زمانیکه آشغال غذاهای خود را روی میز بگذارید و یا جوراب هایتان را برنارید) اما باید این امر را هم در نظر داشته باشید که اگر بخواهید همیشه با او موفقیت کنید و مطابق خواسته هایش رفتار کنید، او دلش برای خود واقعی شما تنگ خواهد شد. این دست رفتارها به دو قسمت تقسیم می شوند: آنهایی که خود واقعی شما را نمایان می سازند و آن دسته ای که شما را به او نشان می دهند. از آنجایی که ما کاملاً واقف هستیم که خانم ها نیازمند توجه هستند و همین توجه باعث جذب خانمها به آقایون می شود، این احتمال وجود دارد که برخی رفتارهای منحصر بفرد شما باعث شود تا گل لبخند را بر روی لب های او بنشانند و در وجود او جذابیت بیشتری نسبت به شما ایجاد نماید. بنابراین هیچ گاه نباید به ظاهر صحبت های او توجه کنید؛ در بیشتر مواقع او شما را فقط به خاطر وجود خودتان دوست می دارد.

## بایدها و نبایدها در اولین قرار ملاقات

قرارهای ملاقات یکی از مهم ترین مسائل در زندگی افراد مجرد به حساب می آید. همه تلاشتان را می کنید تا بتوانید تاثیر خوبی روی طرف مقابلتان بگذارید. با همه امیدها و انتظارات و ترس هایی که اغلب خانم ها و آقایان در اولین روز ملاقات دارند، خیلی عجیب است که مردم این روزها توجهی به این مسئله ندارند. می خواهیم به شما کمک کنیم که یاد بگیرید چطور با اولین ملاقات مهترتان به دل طرف مقابل بنشینند. در اینجا به چند باید و نباید در این زمینه اشاره می کنیم:

بایدها

خودتان باشید. البته بهتر است بگوییم که بهترین حالت خودتان را در آن روز نشان دهید. آن روز وقت آن نیست که بخواهید از دردها و نگرانی هایتان صحبت کنید، همچنین لزومی ندارد که داستان خیانت نامزدتان را برای او تعریف کنید. دست از داستان پردازی برداشته و در عوض خاطراتی را برای او تعریف کنید که شخصیت شما را بهتر به او معرفی می کند.

شنونده خوبی باشید. این مسئله دو هدف را دنبال می کند. اگر شما زیاد سخنگوی خوبی نیستید و در عوض طرفتان می خواهد فرصت این را پیدا کند که با تعریف داستان هایش، شما را مجذوب خود کند. به او اجازه دهید که صحبت کند، و با این کار می توانید بیشتر با اخلاقیات او آشنا شوید. اگر شروع به بدگویی از دوست دخترهای سابقش کرد، کمی هم مسئله را از جانب آنها تصور کنید. اگر گفت که اهل ازدواج و تشکیل خانواده نیست، خیلی خوب است که از حالا بدانید.

سعی کنید که تا می توانید تفریح کرده و خوش باشید. زندگی را نمی توان پیش بینی کرد. این فقط یک قرار ملاقات ساده است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که با یک آشنای تازه کمی گردش کنید. پس سعی کنید که خوش بگذرانید.

نباید ها

سعی نکنید که خود را طوری دیگر جلوه دهید. اگر شما گوشت می خورید اما او یک گیاه خوار است، دروغ نگویند. اگر کسی هستید که حداقل روزی دو پاکت سیگار می کشید اما او به آن لب هم نمی زند، به او حقیقت را بگویید. ماه هیچوقت پشت ابر نمی ماند، پس بهتر است خودتان همه حقایق را همان اول به او بگویید.

سعی نکنید که آنچه راجع به او فکر می کنید را برملا کنید. اگر به نظرتان خیلی دهاتی و بد تیپ آمد آن را همان موقع بر زبان نیاورید. باز به او فرصت دهید که خود را نشان دهد. اگر برای ابراز نظرتان در مورد او عجله کنید، مطمئناً بعد پشیمان خواهید شد. زیرا ممکن است همین شخص تبدیل به مرد یا زن زندگیتان شود.

اگر می خواهید باز او را ملاقات کنید، بگویید که وقت خوبی را با او گذرانده اید و اینکه چقدر زمان زود می گذرد. بله، می توانید آنشب به او شب به خیر بگویید ولی برای گذاشتن قرار ملاقات بعدی خیلی تلاش نکنید. بگذارید پیشنهاد از طرف مقابل باشد.

**مهمترین نکته این که:** سعی کنید قرار ملاقاتی بی خطر داشته باشید. حواستان باشد که امنیتتان را به خطر نیندازید. اینکه دوست رئیس پسرخاله تان او را به شما معرفی کرده، دلیل نمی شود که فرد سالمی باشد و شما او را به منزل دعوت کنید. در ضمن اگر صمیمیتان را کم کم جلو ببرید، همیشه چیزی باقی می ماند که قرار ملاقات های آینده به خاطر آن گذاشته شود.

## حرفهایی که زنان عاشق شنیدنشان هستند

چیزی وجود دارد که هر مردی لازم است در مورد همسرش از آن مطلع باشد: گفتن چه حرفهایی باعث خوشحالی او میگردد. وقتی سخن از تعریف و تمجید بمیان می آید زنان تبدیل به هیولای خون آشام گرسنه ای می گردند که همیشه بیشتر و بیشتر طلب میکنند! و اگر شما خواسته شان را برآورده نمایید، در عوض بسیار بیشتر از طرف همسران مورد محبت و توجه قرار خواهید گرفت و آنها خوب می دانند که چطور این کار شما را جبران کنند.

چه ازدواج کرده باشید و چه در دوران نامزدی بسر میبرید، این قانون را بیاد داشته باشید: برای آماده نگاه داشتن یک زن جهت ابراز مهر و محبت به شما، کافی است نکات مثبت بسیاری از او را به وی یادآوری نمایید.

ادامه به ۱۰ مطلبی که همسر شما عاشق شنیدن آنها است اشاره میکنیم :

شماره ۱۰

" روز خوبی داشتی؟ " هنگامیکه از همسر خود در مورد چگونگی گذراندن روزش پرسش میکنید، برداشت او این خواهد بود که شما انسان با فکری هستید و مشتاقید بدانید وی ساعات کاری خود را چگونه سپری کرده است. اما یک هشدار: این

سؤال به همسر شما مجوز آن را خواهد داد که چند ساعتی در مورد کوچکترین اتفاقاتی که برایش افتاده صحبت نماید. پس برای مدت زمانی طولانی آماده نشستن و شنیدن داستانهای او شوید.

شماره ۹

"نمی تونم بگم چقدر دلربا و زیبا هستی" همانطور که مشخص است، این به او می رساند که شما وی برای شما جذاب بوده و فرد دیگری به چشمتان نمی آید. از طرف دیگر باعث افزایش اعتماد بنفس در او خواهد شد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این جمله بخصوص در روابط زناشویی بلند مدت مؤثر واقع می شود چرا که شما به همسر خود اطمینان میدهید هنوز به او علاقه دارید. در عوض همسران نیز سعی خواهد کرد این زیبایی و دلربایی را با شما تقسیم نمایید. سؤالی هست؟ اینجوری فکر نمیکنید؟

شماره ۸

"در مورد [ هر چیزی ] چه احساسی داری؟" پرسیدن این سؤال به همسران نشان می دهد که شما خالصانه برای احساسات او اهمیت قائل هستید. زنها عاشق بیان احساسات خود در مورد هر موضوع قابل تصویری می باشند. با این حال بدانید که خود را در دام گفتگویی طولانی و عمیق در مورد آن موضوع گرفتار خواهید کرد. بنابراین اگر شب تصمیم دیدن مسابقه فوتبالی را دارید، این سؤال را مطرح نکنید.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این سؤال بیانگر جنبه مهربانی و دلسوزی یک فرد است. وقتی همسران در می یابد که شما توجهتان را به وی مبذول داشته اید، او نیز متقابلاً تمام احساسات خود را با شدتی بسیار بیشتر، اهدا خواهد نمود. یعنی اگر قبلاً فقط فردی جذاب بشمار می آمدید، اکنون همانند جواهری در چشم او جلوه خواهید کرد. متوجه منظوم می شوید؟

شماره ۷

"تو زیبا تر از دوستان دیگرت هستی" قرار دادن او از بین همتهایش بر سکوی نخست زیبایی باعث بالا رفتن اعتماد بنفس وی شده و سبب می گردد تا همسر شما در تصوراتش بر دوستان هم جنس خود بتواند فرمانروایی کند. این تحسین و تعریف بسیار مهمی در دنیای زنانه محسوب شده و امتیاز شما را در نزد همسران ارتقای چشمگیری خواهد داد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: گذشته از اینکه باعث می گردد او از لحاظ زیبایی ظاهری خود را برتر از اطرافیانش تصور کند، این جمله کوتاه به همسران تفهیم میکند که شما تا چه حد برای وی ارزش قائل هستید. بعلاوه زمانی که دوستانش پیش شما هستند، کمتر احساس نگرانی خواهد کرد. او در مورد خودش احساس خوبی نموده و پاداش سلیقه بخرج دادن شما را خواهد داد. با اینحال یک احتمال جانبی بالقوه وجود دارد: یک همسر حسود این سخن را مدرکی برای متهم نمودن شما به اینکه قصد برانداز نمودن و چشم دوختن به دوستانش را دارید، بشمار خواهد آورد.

شماره ۶

"تو واقعا زرنگ و باهوشی" با تصدیق نمودن هوش و ذکاوت وی، این معنی را می‌رسانید که علاوه بر محاسن ظاهری، متوجه ذهن و فکر توانمندش نیز شده‌اید. همسر شما با شنیدن این جمله در مورد همه جوانب زندگی خود احساس رضایت و خوشنودی خواهد نمود. این سخن نشانه احترام از طرف شما برای همسرتان محسوب می‌گردد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما می‌گردد: همسرتان این مسئله را که شما فقط به فکر روابط جنسی نیستید و قادرید ماورای چنین موضوعات فکر کنید را تحسین خواهد کرد. زنها عاشق مردان صمیمی و خوش قلب می‌باشند و هیچ چیزی بهتر از بیان و تشخیص هوش و ذکاوت آنها نمی‌تواند صفات آقا منشانه شما را آشکار نماید

شماره ۵

"در روابط زناشویی بسیار خوب هستی" بیان این جمله باعث می‌گردد همسرتان احساس کند که یک الهه است. شنیدن این عبارت به همسر شما تفهیم می‌کند که روابط جنسی و زناشویی او به چشم شما بی‌عیب و نقص بوده و باعث می‌گردد که احساس نماید واقعا می‌داند که چگونه باید مرد خود را راضی نگاه دارد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما می‌گردد: تحسین و تمجید از عملکرد او نشانگر این است که شما به روابط جنسی فقط به عنوان ابزاری برای ارضا نمودن خود نگاه نکرده، بلکه همه جنبه‌های آنرا مورد ستایش قرار می‌دهید.

شماره ۴

"می‌خواهم همه عمرم را با تو سپری کنم" این جمله ای سنگین است؛ معنی آن فاصله زیادی با دادن پیشنهاد برای ازدواج ندارد. بنابراین پیش از گفتنش به نامزدتان مراقب عواقبش باشید. اما بخاطر داشته باشید که ریسک کردن اغلب پاداش و نتیجه مطلوب به دنبال خواهد داشت. هنگامیکه این جمله را بیان می‌دارید، او از لحاظ روانی بسیار سرکیف می‌گردد. جملات دیگری که تقریباً همین نتیجه را داشته ولی تعهدآوری آنها کمتر می‌باشد، عبارتند از: "فقط تو میتونی تا این حد منو خوشحال کنی" و "من دوست ندارم با هیچ کس دیگری جز تو باشم".

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما می‌گردد: همه زنها عاشق شنیدن جملاتی حاکی بر سرسپردگی دیرپا و با دوام از همسرشان هستند. مطمئن باشید که بعد از گفتن این جمله سلامی همیشگی را از او خواهید شنید.

شماره ۳

"تو بهترین دوست منی" به او می‌گویید که چگونه ماورا و فراسوی مسائل جنسی می‌اندیشید و به این معنی است که برای رابطه اتان ارزش قائل هستید و مایلید کارهایی را به‌مراه او انجام دهید که مردان دیگر ممکن است رغبتی به آن نداشته باشند. همسرتان بعد از شنیدن این جمله پیوستگی مقاومت ناپذیری با شما پیدا خواهد نمود.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما می‌گردد: این جملات شما را در نظر وی بجای یک فرد عادی که مجبور به گذراندن وقتش با او است، به انسانی معنی دار و جذاب تبدیل می‌کند. این شما را به ابتدای لیست خواستگاران پرتاب میکند چراکه شما به مهمترین نکته اشاره کرده‌اید: دوستی و رفاقت.

"تو یک مادر ایده آل خواهی شد" اغلب زنها به دنبال این هستند که روزی بچه دار شوند. همچنین اکثرا با خود کلنجار می روند که آیا در این راه موفق خواهد بود یا خیر. با گفتن این جمله به او اطمینان می دهید که حتما به هدفش خواهد رسید. به علاوه با ارضای نیازهای درونی او باعث آرامش و تسکین وی می شوید. بیان این کلمات از زبان شما به عنوان یک همسر، او را تبدیل به خوشحال ترین انسان روی زمین خواهد نمود.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: اینگونه بطور غیر مستقیم به همسر خود می فهمانید که مایلید از او بچه دار شوید. واضح است که این نوایی بسیار خوشایند در گوش او می باشد. از این نقطه، همسران بیشتر پذیرای پیشرفت و ترقی شما خواهد شد.

"تو زندگی منو کامل می کنی" این به او می گوید که تنها فرد مورد علاقه شما است. همه زنها دوست دارند این جمله را از شوهرشان بشنوند. بیان این عبارت به مفهوم آن است که شما همسر خود را بصورت کامل پذیرفته اید و اینکه او به صورت موجودی اجتناب ناپذیر و همیشگی برای شما در آمده است. در همسران احساس لذت بخش غیر قابل تصویری بوجو آمده و تا چندین روز لبخند از لبانش جدا نخواهد شد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این جمله اساسا می گوید که شما در زندگی به او نیاز داشته و نمیتوانید بدون او به زندگی ادامه دهید. زنها از شنیدن چنین جملاتی بسیار مشعوف میگردند.

اشاره باشکوه

"دوستت دارم" این جمله "دو کلمه ای" معروف و کوتاه که همگی ما برایش اهمیت بسیار زیادی قائل هستیم، می تواند تاثیر شگرفی به همراه داشته باشد. اگر ازدواج کرده اید خوب است هر روزه چندین بار برای همسران تکرارش نمایید.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: گفتن این عبارت به همسران باعث روشن نگاه داشتن شعله های آتشی می گردد که همیشه نیاز به برافروزی دارند. اگر در بین شما کسانی تا حال این جمله را به همسرشان نگفته اند، هر گاه احساس آمادگی نمودید، تردید به خود راه نداده و آن را بیان کنید. هیچگاه از گفته خود پشیمان نخواهید شد وقتی که عکس العمل او را می بینید (یا احساس می کنید)

گفتگوی عشق

اکنون که آموختید که چگونه می توانید همسر خود را خوشنود کرده و صورتش را سرخ نمایید، اینکار را انجام دهید! فقط به این نکته فکر کنید که او در جواب کار شما در آینده چطور جبران خواهد نمود.

## 10 تصور غلط آقایان از خانم ها

آیا شما بشدت تلاش میکنید تا در مقابل همسرتان فردی تاثیرگذار جلوه کنید. در ذهن خود میپندارید کارهایی را که انجام میدهید او دوست دارد و حرف هایی را که میزنید، از شنیدنش لذت می برد اما در واقع هیچ یک از تلاشهای شما اثر بخش نیست.

این حرف ها به گوشتان آشنا است!؟

بیشتر مردها خواستار انجام رفتاری در مقابل زن ها هستند که آنها را هر چه بیشتر به اهدافشان نزدیک کند. گریه میکنند و بارها و بارها به عشق خود اعتراف میکنند تنها به این دلیل که بتوانند امتیاز بیشتری را از خانم ها کسب کنند. اما اگر اندکی بر روی این مطلب دقیق تر شوید متوجه خواهید شد که این رفتار به ظاهر خانم پسند در نهایت منجر به ایجاد دلسردی و آزردهی خاطر در خانم ها میشود.

لیست زیر به ۱۰ نمونه از این رفتارها اشاره دارد. شاید در نگاه اول خانم ها نسبت به چنین رفتاری علاقه نشان دهند اما استعمال بیش از اندازه باعث به وجود آمدن دلخوری بین طرفین میشود. بنابراین اجازه ندهید که رابطه شما به دلیل تصورات غلط دستخوش فرازونشیب شود. با توجه به موارد زیر شما درک صحیحی از رفتاری که باید و مهمتر از آن کارهایی که نباید انجام دهید پیدا می کنید. با به کارگیری تکنیک های یاد شده میتوانید به راحتی بانوی رویاهایتان را پیدا کنید و او را تا ابد در کنار خود نگاه دارید.

۱- بیش از اندازه با او تماس تلفنی برقرار می کنید

دلایل نادرستی این عمل: اگر میخواهید ارزش خود را نگه دارید از برقراری تماس های پی در پی تلفنی به شدت پرهیز کنید. این امر نه تنها از شما فردی محتاج و وابسته می سازد بلکه باعث ایجاد رنجش در فرد مقابل است. اگر همیشه شما در آنسوی خط های تلفن باشید، وجه فریبنده خود را در نظر او از دست خواهید داد.

در مقابل چه کاری انجام دهید: هر ۲ یا ۳ مرتبه ای که شما با او تماس میگیرید او موظف است حداقل یک بار با شما تماس حاصل کند. به دلیل قوانین باستانی جهان در معاشقه، مردها ملزم به برقراری تماس های بیشتری هستند. اما به هر حال تماس تلفنی باید از جانب هر دو طرف انجام پذیرد. سعی کنید در طی ساعات کاری و روزهای تعطیل تماسی برقرار نکنید.

۲- گریه و زاری راه می اندازید

دلایل نادرستی این عمل: ممکن است بارها و بارها با این مسئله روبرو شده باشید که خانم همیشه در آرزوی داشتن همسری حساس و احساساتی هستند به همین دلیل هربار که با او روبرو میشوید سعی میکنید قطره های اشک از چشمانتان جاری شود. این کار اشتباه محض است. گریستن از شما یک فرد نیازمند و بی ثبات می سازد. او به یک فرد قدرتمند احتیاج دارد که توان



محافظت و پشتیبانی از او را داشته باشد. گریه کردن باعث می شود تا تصویر مردانه شما از ذهن وی پاک گردد. به رفتارهای ملال آور خود ادامه ندهید. بزرگ ترین اشتباه گریستن در انظار عمومی صرف شاد کردن اوست. این کار فقط و فقط باعث بروز شرمساری در نهان او می گردد.

در مقابل چه کاری انجام دهید: شما تنها در صورتی اجازه گریه کردن دارید که حقیقتا اتفاق غم انگیزی روی داده باشد و اشک هایی که از چشمانتان سرازیر میشود واقعی باشد. به خاطر داشته باشید که تنها برآوردن نیازهای آنهاست که اهمیت دارد و نه اشک های شما.

۳- در احترام گذاشتن و اهمیت دادن به او زیاده روی می کنید

هیچ گاه در انظار عمومی او را آزوده خاطر نسازید. در میان جمع مردم با او معاشقه نکنید و بوس و کنار راه نیندازید. در این حالت نه تنها خود او ممکن است تصمیم به جدایی از شما را بگیرد بلکه دوستان و خانواده نیز او را برای انجام هرچه سریعتر این کار تحت فشار قرار خواهند داد.

در مقابل چه کاری انجام دهید: تعدادی از خانم ها حد معینی از ارتباط را طلب میکنند. شما می بایست این مسیر را با حواس جمعی کامل طی کنید. ابتدا او را آزمایش کنید اگر از خود تمایل نشان داد میتوانید به معاشقه خود با او ادامه دهید.

۴- با استفاده از الفاظ بچه گانه می خواهید خود را جذاب تر نشان دهید

دلایل نادرستی این عمل: این کار احمقانه، انزجار آور، مشمئز کننده و تهوع آور است. آیا باز هم توضیح بیشتری می خواهید؟! الفاظ بچه گانه مخصوص بچه ها است بنابراین هیچ گاه از آنها استفاده نکنید.

در مقابل چه کاری انجام دهید: از حیوان خانگی خود برای او صحبت کنید و برای او لطفه های با مزه تعریف کنید. البته در این کار نیز نباید زیاده روی به خرج دهید. اما اگر او با الفاظ بچه گانه با شما صحبت کرد و در این کار از خود علاقه بسیاری نشان داد شما نیز می توانید این کار را یک بار برای همیشه انجام دهید.

۵- همیشه موافق نظر او عمل می کنید

دلایل نادرستی این عمل: خیلی خوب است که به او اجازه دهید تا سالی یکبار برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش را تماشا کند، اما اگر بخواهید فیلمی را برای بار بیستم نگاه کنید، در این حالت شما قطعاً دارای مشکل هستید. تا حدی خود را خوش مشرب نشان دهید و به او نیز حق انتخاب دهید اما لازم نیست دل و جرات خود را برای همیشه کنار بگذارید. هیچ گاه برای انجام کارهای شخصی از او درخواست اجازه نکنید. این طرز برخورد تنها در رابطه مادر و فرزندی به چشم می خورد و مطمئناً او خواستار بروز یک چنین رفتاری در شما نیست.

در مقابل چه کاری انجام دهید: اعتماد بنفس داشته باشید و به او نشان دهید که از قدرت تصمیم گیری برخوردار هستید. هرزگاهی فیلم مورد علاقه خود را انتخاب کنید، او را به رستوران دلخواه خود ببرید و برنامه تلویزیونی مورد نظرتان را تماشا کنید. این اصول قوانین کلی سازش میان دو نفر هستند، بعضی مواقع او تصمیم میگیرد و گاهی شما.

۶- با خانواده و دوستانش بیش از اندازه صمیمی می شوید

دلایل نادرستی این عمل: اگر با خانواده و یا دوستان او ملاقات میکنید لازم نیست در برخورد خود زیاده روی کنید. او نیازمند

کسب اطمینان خاطر از جانب شماست و انتظار دارد که تمام مسائل بین خودتان دو نفر و بدون دخالت هیچ کس از جمله خانواده و یا دوستان حل گردد.

در مقابل چه کاری انجام دهید: صمیمی شدن ارتباط شما با خانواده و دوستان او مستلزم گذر زمان است. با آنها برخوردی دوستانه داشته باشید اما هیچ گاه تا این حد پیش نروید که در همان ماه اول بخواهید مراسم جشن تولد برادرش را برنامه ریزی کنید.

۷- برای وضع ظاهری خود اهمیت ویژه ای قائل هستید  
دلایل نادرستی این عمل: صرف مدت زمان طولانی جلوی آینه توسط آقایان به مزاج خانم ها سازگار نیست. نکته این جاست که اگر بیش از اندازه خود را بیارایید چهره مردانه شما از بین می رود و جاذبه جنسی پنهان خود را از دست خواهید داد. باور کنید یک مرد ساده کشش جنسی بیشتری نسبت به یک دلچک دارد.

در مقابل چه کاری انجام دهید: مطمئن شوید که مرتب و تمیز هستید و از ادکلن های خوش بو استفاده کنید اما بهتر است آرایش و مانیکور را کنار بگذارید تا جاذبه شما در نظر خانم ها افزایش یابد.

۸- شما ناپهنگام و یا مکررا به عشق خود اعتراف می کنید  
دلایل نادرستی این عمل: من مطمئن هستم که شما فکر می کنید تنها راه نفوذ به درون قلب خانم ها گفتن: "دوستت دارم" است. اما شما سخت در اشتباه هستید. نه تنها گفتن پی در پی "دوستت دارم" آنها را خوشحال نکرده، بلکه باعث رنجش درون آنها نیز می شود و شما ریسک دریافت نکردن پاسخ مشابه را نیز به جان می خرید.

در مقابل چه کاری انجام دهید: هر چیز مکان و زمان خاص خود را می طلبد. تنها به این دلیل که می خواهید در او اثر بگذارید "دوستت دارم" را بر زبان نیاورید. تنها در صورتی از این جمله استفاده کنید که او را از صمیم قلب و عاشقانه دوست بدارید. آن گاه تکرار آن چند مرتبه در طول هفته بلا مانع است.

۹- عاشق رقص و آواز هستید

دلایل نادرستی این عمل: آیا تا کنون جمله هایی نظیر: "من دوست دارم باهات برقصم" و یا "می خوام امشب با هم برقصیم" را بر زبان آورده اید؟ شاید او اصلا به شما توجه نکند و موضوع را جدی نگیرد و یا این تصور غلط در او ایجاد شود که شما دوست ندارید برای او نوشیدنی بخرید و یا حتی با او صحبت کنید. اگر تمام این دلایل برای متقاعد کردن شما کافی نیست پس یک چنین شرایطی را در نظر بگیرید: کسی که زیاد برقصد، تعرق کرده و تا انتهای شب بوی بدی خواهد گرفت.

در مقابل چه کاری باید انجام داد: خود را بیش از اندازه مشتاق نشان ندهید. شاید گاهی اوقات از شما بخواهد که با او برقصید اما همیشه لازم نیست که شما پیشنهادش را بدهید. مواقعی را که دوست دارد با شما برقصد حدس بزنید و در نیمی از موارد دست او را گرفته و به رقص دعوت کنید.

۱۰- پرحرفی می کنید

دلایل نادرستی این عمل: آیا شما حراف خوبی هستید؟ لازم است زمانی را در کنار او به سکوت اختصاص دهید. پرحرفی های بی پایان شما دیر یا زود باعث رنجش خاطر او می شود. پس تا بیش از این او را ناراحت نکرده اید از این کار دست بکشید.

در مقابل چه کاری انجام دهید: خانم ها از صحبت و مشورت پیرامون مسائل مختلف لذت می برند اما همواره ۲ مطلب را به خاطر بسپارید: به او هم فرصت صحبت کردن بدهید و در طول مکالمه سوالاتی مطرح کنید که او از جواب دادن به آنها لذت برد.

مراقب رفتارتان باشید

اگر میخواهید یک مرد ایده آل باشید ذهن خود را از کلیشه ها پاک کنید و نصایح ما را به کار بندید. شاید شما از آغاز تولد آموخته اید که خانمها دوست دارند صدای آواز خواندن همسرانشان را بشنوند اما در جهان امروزی این مطلب تا چه حد صحت دارد؟!

کلید حل تمام مشکلات میانه روی و حفظ تعادل است. لازم نیست به طور کامل از رفتارهای ذکر شده دست بکشید فقط کافی است حد تعادل را رعایت کنید. اگر کلیه رفتارهایتان را کنترل کنید میتوانید پیش روی همگان از وجود یکدیگر لذت ببرید.

## ۹ انگیزه غلط برای ازدواج

برخی اوقات افراد گوناگون به دلایل عجیب و غریبی ازدواج میکنند. گاهی نیز دلایل خوب و موجهی برای انتخاب فرد بخصوصی در سر دارند. آیا شما تحت فشار هستید که هرچه زودتر ازدواج کنید؟ آیا در این مرحله از رابطه تان باید ازدواج کنید؟ بهتر است که خوتان را ارزان نفروشید. به این دلایل بد برای ازدواج نگاهی بیاندازید :

(۱) ازدواج کردن فقط برای پول

فرض میکنیم فردی که شما شیفته و عاشقش شده اید شخص ثروتمندی باشد که خوش به سعادتان. البته عاقلانه هم نیست که با فردی که کاملاً بی پول است و هیچ قصدی هم ندارد که در آینده در تامین هزینه های زندگی سهمی داشته باشد، ازدواج کرد. مگر آن که حاضر باشید ۱۸ ساعت از روز را با کمال رضایت کار کنید تا قادر باشید مخارج سنگین زندگی را تامین کنید. اما ازدواج کردن با فردی تنها به خاطر پول، صرفنظر از احساس شما نسبت به آن فرد، تقریباً همواره اشتباه میباشد.

(۲) ازدواج اجباری

۵۰ سال پیش شما چاره ای جز ازدواج در این شرایط نداشتید ( با فردی که رابطه جنسی داشته اید و منجر به بارداری شما گردیده) اما امروزه خیر. مگر آنکه حقیقتاً به فرد مورد نظر علاقمند باشید و حاضر باشید تا ۴۰ سال با وی زیر یک سقف زندگی کنید. تحت فشار تصمیمی نگیرید که یک عمر پشیمانی و اندوه برایتان به بار بیاورد. اگر مردد و دو دل می باشید صبر کنید تا کودک بدنیا بیاید سپس یک تصمیم عاقلانه و هوشیارانه اتخاذ کنید.

(۳) ازدواج به خاطر ترک و فرار از خانه والدین

وقتی وضعیت در خانه شوم و اندوه بار باشد، ازدواج یک راه گریز محسوب می شود. و تعجبی ندارد که بسیاری از افراد این راه گریز را انتخاب میکنند. اما معمولا این مسیری است که شما را از چاله در آورده و درون چاه می اندازد. دوام آوردن در خانه پدر و مادر یکی دو سال طولانیتر، کمتر رنج آورتر میباشد تا آنکه با نخستین پیشنهاد ازدواجی که از سوی فردی به شما داده شد، آن را پذیرفته و تن به ازدواج دهید زیرا آن وقت ممکن است آن فرد تا آخر عمر سبب رنجش و آزار شما گردد.

۴) والدین شما به آن فرد علاقه دارند

البته جای تعجب دارد که والدین شما واقعا همسر آینده شما را دوست بدارند! اما دوست داشتن این فرد از سوی آنها دلیل کافی برای مد نظر قرار دادن ازدواج با آن فرد نمی باشد. سالهای آینده زمانی که آنها درگذشتند و از میان شما رفتند شما کماکان باید اسیر فرد رویاهای آنان باشید. فردی که شاید مرد و یا زن رویاهای شما نباشد.

۵) عادت به رابطه دراز مدت

هنگامی که دو فرد برای مدتی با یکدیگر ارتباط داشته و سپس تصمیم ازدواج با یکدیگر را می گیرند، اشکالی ندارد. اما چه وقت اجبار بدلیل عادت محض خطرناک میشود؟ زمانی که فرزندان بزرگ میشوند و از کنار شما می روند شما یکدیگر طلاق گرفته اند تصمیم بگیرند که شانس خودشان را مجددا امتحان کنند. مطمئن باشید هرگاه بار نخست کارساز نبوده باشد بار دوم نیز کارساز نخواهد بود.

۶) خواهان فرزند بودن

بله. صاحب فرزند شدن قویترین نیروی محرک برای بسیاری از افراد برای ازدواج میباشد- اما آیا شما حاضرید که فرزندان خود را در شرایط نه چندان ایده آل پرورش دهید؟ موضوع اینجاست که زمانی که فرزندان بزرگ میشوند و از کنار شما می روند شما مجددا با آن فرد خواهید بود. هیچ فردی کامل نیست. اما حداقل پدر و یا مادری برای فرزندان خود برگزینید که بتواند برای آنان یک پدر و یا مادر خوبی بوده و همچنین شما به وی علاقه داشته و برایش احترام قائل باشید. در غیر این صورت گزینه دیگری را مدنظر قرار دهید مانند تک سرپرستی و یا کودکی را به فرزند خواندگی بپذیرید.

۷) با فردی که رابطه جنسی داشته اید ازدواج کنید

مواردی وجود دارد که اینگونه ازدواجها ثمر بخش بوده اند. اما معمولا این گونه ازدواجها زیاد دوام نخواهد آورد و پایه ای برای یک رابطه دراز مدت نخواهد بود. موضوع رابطه جنسی با ازدواج متفاوت می باشد. این سناریو را در نظر بگیرید: فردی که شخصی را می یابد که حاضر است به همسر و یا نامزد خود خیانت کند و خود آن شخص نیز تردید نمیکند که با فرد دیگری رابطه جنسی برقرار کند، مسلما رابطه آنها رابطه مستحکمی نخواهد داشت. زیرا فردی که توسط شما به فرد دیگری خیانت کرده، روزی نیز به خود شما خیانت خواهد کرد.

۸) برای فرزند خود پدر و یا مادر میخواهید

اگر توانستید فرد مناسبی را بیابید که به شما تبریک می‌گوییم. اما اگر تردید دارید دست نگاه دارید. این برای فرزند شما به مراتب سخت‌تر و ناگوارتر است که یک نامادری و یا ناپدری بی رحم داشته باشد تا آنکه یک پدر و یا مادر تک اما دلسوز و مهربان.

## ۹ فشار اجتماعی

تمام دوستان شما ازدواج کرده اند. اما شما هنوز مجرد هستید... اما مطمئن باشید که یکی دوتای آنها هم اکنون طلاق گرفته اند. پس خودتان باشید. هنگامی که خاله شما در مورد آنکه آیا تصمیم به ازدواج داری یا خیر از شما سوال می کند به وی اعتنا نکنید. بهتر است تنها باشید تا آنکه با شخصی ازدواج کنید که سبب بد بختی شما گردد. هیچگاه تنها بخاطر آنکه متاهل هستید معیارهای خود را پایین نیاورید.

## منظور واقعی خانم ها از آنچه که به زبان می آورند

به شما می گوید که برای مهمانی شام همراهیتان می کند، و به نظر می رسد که واقعاً علاقه مند به این کار است. بعداً برای اینکه او را مجبور به این کار کرده اید عصبانی می شود. این به نظرتان آشنا نبود؟  
مردها و زنها موجوداتی کاملاً متفاوت هستند. مردها معمولاً رک و راست هستند، اما به نظر نمی آید که زن ها آنقدرها هم مستقیم باشند. شما هیچوقت نمی توانید بفهمید که منظور و مقصود واقعیشان چیست و در دلشان چه می گذرد. اما نا امید نشوید. در اینجا می خواهیم شما را با منظور واقعی خانم ها آشنا کنیم.

### در جواب به دعوت دوستی شما

می گوید: "نمی خواهم دوستیمان را خراب کنم."  
منظورش این است که: "از تو به عنوان یک دوست پسر خوشم نمی آید و اینقدرها برایم جذاب نیستی که با تو بیرون بروم، اما به عنوان دوستی معمولی قبولت دارم."  
چرا این کار را می کند: احتمالاً می خواهد دوستی عادی را با شما حفظ کند و نمی خواهد که با گفتن بی علاقگی به شما احساساتتان را جریحه دار کند.  
شما چه باید بکنید: آن را به خود نگیرید. او فقط به اندازه ی شما بهتان علاقه ندارد. سعی کنید دوستی نرمالتان را با او ادامه دهید.

می گوید: " الان سرم از نظر کاری خیلی شلوغ است."  
منظورش این است که: دوست ندارم تو را هم جزئی از برنامه ی روزانه ام قرار دهم.  
چرا این کار را می کند: می خواهد به راحت ترین شیوه شرتان را از سرش کم کند. به جای اینکه با بی ادبی این کار را بکند، طوری حرف می زند که خودتان موضوع را بگیرید.  
شما چه باید بکنید: اگر زنی یک مرد را دوست داشته باشد، همیشه می تواند برایش وقت پیدا کند. هر چقدر هم که برنامه ی کاریش سنگین باشد. پس خودتان را گول نزنید که ممکن است این وضعیت تغییر کند. دنبال کار خودتان بروید.  
می گوید: "آیا در حال حاضر با کسی رابطه داری؟"  
منظورش این است که: دوست دارم به عنوان نامزدت باشم.

چرا این کار را می‌کند: می‌خواهد بداند که وقتش را برای مردی که کس دیگری را زیر سر دارد تلف نمی‌کند. شما چه باید بکنید: صادقانه به او جواب دهید و بعد منتظر عکس‌العملش شوید.

## هنگام قرار ملاقات

می‌گوید: "آیا واقعا می‌خواهی به آن رستوران/سینما/مهمانی بروی؟"

منظورش این است که: من آنجا را دوست ندارم.

چرا این کار را می‌کند: نمی‌خواهد به آنجا برود ولی نمی‌خواهد سمج و لجباز هم به نظر بیاید. امیدوار است که شما احساس او را درک کرده و برنامه دیگری بریزید.

شما چه باید بکنید: اگر واقعا دوست دارید که به آن مکان بروید، سرسختی نکنید. در غیر اینصورت مجبور خواهید بود که برای خوشحال کردن او از تصمیم خود منصرف شوید. اما همیشه این را به یاد داشته باشید که زمانی او شما را خوشحال خواهد کرد که شما نیز خوشحالش کرده باشید.

می‌گوید: "تو رابطه‌ی خیلی خوبی با بچه‌ها داری، آنها هم تو را خیلی دوست دارند."

منظورش این است که: دوست دارم بچه‌ای از تو داشته باشم و می‌خواهم نظر تو را هم بدانم.

چرا این کار را می‌کند: می‌خواهد غیر مستقیم نظر شما را در مورد بچه دار شدن جویا شود بدون اینکه شما را عصبانی کند. شما چه باید بکنید: عصبانی نشوید. او احتمالاً منظورش آینده‌ی خیلی دور است. اما اگر فکر می‌کنید که هیچوقت قصد بچه دار شدن ندارید، بهتر است همان موقع آن را با او در میان بگذارید.

می‌گوید: "این رابطه به کجا می‌رود؟"

منظورش این است که: دوست دارم به رابطه‌مان حالت جدی تری بدهیم.

چرا این کار را می‌کند: دوست دارد این شما باشید که پیشنهاد جدی کردن رابطه‌تان را می‌دهید.

شما چه باید بکنید: این به نظر شما در مورد آینده‌ی رابطه‌تان بستگی دارد. اگر علاقه‌مند هستید، چنین پیشنهادی بدهید. اما اگر نمی‌خواهید، به او بگویید که دوستش دارید اما الان زمان این کار نیست.

می‌گوید: "من احساس نزدیکی زیادی به تو می‌کنم. تو مرا خوب می‌شناسی."

منظورش این است که: احساس علاقه‌مندی می‌کند و می‌خواهد که به شما بگوید دوستتان دارد اما نمی‌خواهد او اول این حرف را زده باشد.

چرا این کار را می‌کند: برای کسی دفعه‌ی اول گفتن جمله‌ی "دوستت دارم" بسیار دشوار است. آسان تر است که کمی به این مسئله اشاره کند تا خودتان متوجه شوید.

شما چه باید بکنید: اگر واقعا دوستش ندارید تحت هیچ شرایطی این جمله را به زبان نیاورید. اما اگر دوستش دارد، به او بگویید. اما به یاد داشته باشید که هیچوقت دروغ نگویید.

می‌گوید: "احساس می‌کنم که رابطه‌ی ما دچار یکنواختی شده است."

منظورش این است که: می‌خواهم که تو کمی رمانتیک تر و با علاقه‌تر رفتار کرده، و گهگاهی من را غافلگیر کنی. می‌خواهم توجه بیشتری به نیازهای من داشته باشی.

چرا این کار را می‌کند: او نمی‌خواهد احساساتتان را جریحه دار کند و بگوید که شما باعث این یکنواختی شده‌اید.

شما چه باید بکنید: نیازی نیست که شخصیتتان را به کل تغییر دهید، اما اگر کمی هم در رابطه‌تان تغییراتی دهید مطمئناً صدمه‌ای نمی‌خورید. سعی کنید ناراحتی‌های او را از بین برده و کمی غافلگیرش کنید.

می‌گوید: "مردی در محل کارم گاهی به من خیره میشود."

منظورش این است که: باعث حسودیت می شود؟

چرا این کار را می کند: می خواهد به شما بفهماند که مردان دیگر هم هستند که به او بسیار علاقه مند باشند. دوست دارد شما به اینکه با او هستید افتخار کنید.

شما چه باید بکنید: آنطور که او می خواهد عکس العمل نشان ندهید. عصبانی نشده و حسودی هم نکنید. در عوض کمی تحسینش کنید، مطمئناً استقبال خواهد کرد.

می گوید: "آیا تو با مادرت راه می آیی؟"

منظورش این است که: آیا مرد خانواده دوستی هستی؟

چرا این کار را می کند: مردی که می تواند با مادرش راه بیاید و رابطه ی خوبی با او دارد، فرد وفادارتر، احساسی تر و علاقه مند تر است.

شما چه باید بکنید: در مورد رابطه ی خودتان با مادرتان با او صحبت کنید. و به او اطمینان دهید که رابطه ی خوبی با او دارید.

## هنگام جدایی

می گوید: "الان آمادگی متعهد شدن برای یک رابطه را ندارم."

منظورش این است که: نمی خواهم به تو تعهدی داشته باشم، هیچوقت هم نمیخواهم.

چرا این کار را می کند: این کار را می کند تا کمی از ناراحت کنندگی جریان کم کند.

شما چه باید بکنید: تا زمانی که آمادگی لازم برای رابطه با شما را پیدا نکرده است، دور و اطرافش نچرخید.

می گوید: "فکر می کنم ما می توانیم دوستانی معمولی باقی بمانیم."

منظورش این است که: می خواهم تو را کم کم از زندگی خارج کنم.

چرا این کار را می کند: به نظرش می رسد که کم کم خارج کردن شما از زندگی بهتر باشد از اینکه یکدفعه رابطه اش را با شما قطع کند. شاید هم می خواهد شما را در آب نمک بخواباند.

شما چه باید بکنید: اگر دوست دارید، دوست او باقی بمانید. اما اجازه ندهید که شما را توی آب نمک بخواباند. اگر دوباره

بخواهد رابطه اش را با شما شروع کند، مطمئن باشید که به این دلیل است که کس دیگری را پیدا نکرده است.

## ببینید چه در دل خانم هاست....

الان دیگر می دانید که حرف های خانم ها چقدر با منظور اصلیشان تفاوت دارد. زن ها برخلاف مردها برای حرف زدن معمولاً از

اشاره ها استفاده می کنند و هیچوقت رک و پست کنده آنچه در دلشان است را بیان نمی کنند. نمی گویم کاری که او میکند

اشتباه است یا کار شما، و کدامیک بهتر است. فقط می گویم که زن ها و مردها برای بیان احساساتشان راه های مختلف و

متفاوتی دارند. سعی کردیم در اینجا کمی شما را با آنچه در دل خانم ها می گذرد آشنا کنیم.

## با شکست در عشق چه باید کرد؟

۱) تمرکز این نوشتار بر روی عشق زمینی و به تعبیر دیگر عشق مجازی است، که در مقابل عشق حقیقی بازشناسی شده و مراد از آن محبت شدید (نه محبت معمولی) بین تنها و تنها دو فرد انسانی است. عاشق و معشوقه ها در این میدان در چهار صورت قابل فرض اند: اول: عاشق و معشوق هر دو مرد باشند؛ دوم: عاشق و معشوق هر دو زن باشند؛ سوم: عاشق مرد و معشوق زن باشد؛ چهارم: عاشق زن و معشوق مرد باشد. در این میدان جای سخن بسیار است و نگارنده در جای دیگر به تفصیل به ماهیت و اقسام و... عشق پرداخته است (منصورنژاد محمد، عشق زمینی، ناشر: مؤلف: ۱۳۸۱).

۲) با فرض اینکه عشق بین دو فرد با تمام آثارش شکل گرفته (که حداقل اثرش آن است که این محبت شدید، فقط بین دو فرد ساری و جاری است و به قدری شدید است که این دو و خصوصا عاشق را از توجه به دیگران بازداشته است). ممکن است به دلایلی عاشق و معشوق، در حالی که همچنان به هم علاقه مند و نیازمندند، مجبور شوند که از یکدیگر فاصله بگیرند و این روابط و تجربه ها را قطع نموده و همدیگر را فراموش نمایند. و از آنجا که فراموش کردن و پشت سر گذاشتن فضاهای عمیق، شدید و نافذ عشق، به هیچ عنوان کار سهلی نیست و ممکن است به جد در فعالیت های عادی افراد اختلال ایجاد کند، از این رو لازم است که برای برون رفت از این وضعیت به چاره جویی نشست و به این سؤال پاسخ داد که در عشق ناکام و شکست خورده چه باید کرد؟ چگونه باید از این فضا فاصله گرفت و به وضعیت عادی زندگی پرداخته و این توان و فرصت را بیابند که از زندگی لذت ببرند؟

۳) در پاسخ بدین مشکل و برای شکست خورده در میدان عشق، حداقل دو دسته پیشنهادات، قابل توصیه اند:

### الف) نسخه هایی غیر از عشق:

از آنجا که فضای عشق، تمام وجود آدمی را اشغال می کند و به تمام ابعاد شخصیت آدمی معنا و شکل می دهد، پس از خالی شدن چنین امر فراگیر و نافذی، آدمی در قلب و جاننش خلاهای بسیار شدیدی احساس می کند که به نحوی باید این محیط خالی را پر کرد. از جمله مشغله های پیشنهادی، کارهای سخت، جسمانی، سنگین و نیز ورزشی است (کارهای یدی، کوهنوردی، دویدن، شنا و...). ممکن است فرد را به سوی امور زیبایی شناختی، لطیف، فرحزا و قلبی فراخواند که مثلا به امور هنری و ادبیات بپردازد (شعر، موسیقی، خطاطی، نقاشی، شرکت در محافل ادبی و...). ممکن است غذایی که برای عاشق شکست خورده تجویز می شود، از مقوله های جسمی و قلبی نباشد، بلکه او را به تلاش عقلانی جدی فراخواند (مثلا پژوهشهای علمی، خصوصا میدانی و تجربی و...).

اینگونه نسخه ها گرچه ممکن است به عنوان دارو تلقی شوند که می توانند بی قراری های شکست در عشق را موقتا آرام نمایند، اما فی الواقع اینگونه توصیه ها، نسخه های دوانما هستند و حداکثر کارکرد آنها ایجاد نقشی مسکن و آرام بخش به صورت موقتی است و فرد بحران زده ممکن است از این فضا قانع نشده و مجددا به حالت اول بازگردد.



ب) نسخه هایی بر مبنای عشق:

به نظر می رسد که پادزهر اصلی عشق، همان عشق است و تنها با عشق می توان توسن سرکش عشق را مهار نمود. عاشق شکست خورده در این میدان را نه می توان و نه جایز است که از نعمت وجود عشق، بازداشت. نمی توان او را از این فضا بیرون آورد، چون کسی که تجربه ی لحظه های شیرین، عمیق و جذاب عشق را داشته، با هیچ تجربه ی دیگری به آن حد و گستره از تجربه های هجر و وصل، لذت و غم، آرامش و اضطراب، نمی تواند برسد و در نتیجه، همیشه در عطش و تشنگی می ماند. جایز نیست و نباید گوهر عشق را از کسی گرفت، زیرا برای مهمترین بعد وجودی آدمی، یعنی قلب، بهترین و لذت بخش ترین غذاست. از این رو آنان که در این موضوع به دنبال پاک کردن صورت مساله اند، بسیار به خطا می روند. اینجاست که باید برای جایگزینی فضای عشق، تنها و تنها به عشق تمسک جست. به عبارت دیگر نباید عشق را در آدمیان جایجا کرد، چون نیاز جدی است و جایگزینی مناسبتر، بلکه در حد خود ندارد، بلکه باید معشوق را جایجا کرد و تعیین داد. اما مصداق معشوقها برای چنین عاشق بحران زده یی در سه سطح قابل فرض اند:

اول، معشوقه ی فرانسائی:

مراد از مصادیق، معشوقه هایی هستند که جنبه ی مجرد داشته و قرار نیست عاشق با قالبی ملموس، مشهود و ملموس، مثل سایر اشیاء و آدمیان سروکار داشته باشد، بلکه با امور و مصادیق مجرد، غیرملموس و غیرمشهود مواجه است. به عبارت دیگر، برای فرار از عشق مجازی، می توان به دامن عشق حقیقی چنگ زد. از آنجا که ورود به فضای عشق حقیقی، توان، ادراک، تخیل و امکانات ویژه می طلبد، که کار هر کسی نیست، عاشق ناکام از آنجا که تمزین پرواز، تلقین حرکتهاى سنگین روحی، تجربه ی تخیلهای عمیق و همه جانبه را دارد، بسیار مستعد است که در سطوح بالاتری نیز پرواز نماید. از این رو می توان به این گونه عاشقها گفت، وارد فضای عشق الهی و معنوی شوید، با خدا سودا کنید، با مسایل و اشخاص معنوی (مثلا معصومین) عشق بازی کنید و عطش وجودی خودتان را از سرچشمه های اصیل و سالم عشق فرانسائی سیراب کنید و با توکل و توسل به آرامش برسید.

این راه رفتنی، قابل وصول و نتیجه بخش است. (بد نیست از این زاویه تجربه های معنوی مولانا پس از ازدست دادن شمس تبریزی و استاد محمدحسین شهریار پس از نومیدشدن از معشوقه اش مورد توجه و تامل قرار گیرند). اما راهی است صعب و سنگین و از این رو در حد همه ی انسانها و هر سطح از عاشق فرومانده از راه نیست. اینجاست که در چاره جویی برای فرد شکست خورده در عشق، باید وزنه های سبکتر و قابل حملتر از عشق حقیقی پیشنهاد کرد، در عین حال که این راه را برای سالکان جدی، عاشقان توانا و روندگان با عزم جزم بازگذاشت و بر روی آن به عنوان راه حلی اساسی تکیه کرد.

دوم، معشوقه ی فروانسائی: ممکن است به عاشق خسته گفت که چرا از طبیعت زیبا بهره نمی گیری و با آن مانوس نمی شوی؟ چرا از این همه پرندگان و حیوانات متنوع و دوست داشتنی غفلت می کنی و چرا خودت را پایبند امور و مصادیق غیرانسانی نمی کنی که پاسخهای مناسبی نیز از آنان دریافت کنی. مثلا چرا به تغذیه و تربیت پرندگان زیبا نمی پردازی؟ چرا با آب و گل خلوت نمی کنی و آرامشت را از این طریق نمی جویی؟ چرا با پروراندن برخی حیوانات که قدرشناس و وفادارند، مشغول نمی شوی؟...

گرچه اینگونه معشوقه ها نیز جذاب اند و آدمیان زیادی را نیز دلبسته ی خود کرده اند، ولی برای کسی که تجربه ی عشق انسانی دارد و ناکام مانده است، این گونه معشوقه ها به جهت پایین بودن سطوح توانایی ها و جذابیت ها، قانع کننده نبوده و لذتش ناقص بماند و از این رو ممکن است فضای غم و تلخی شکست مجددا برای او احیا شود. از این رو این جایگزینی در عشق،

گرچه مفید است و به عنوان معادله‌های غیرکامل، قابل تجویزند، اما می‌توان نسخه‌های مناسبتری نیز برای این درد تجویز نمود.

سوم، معشوقه‌ی انسانی: در اینجا توصیه و تجویز آن است که اگر معشوقه‌ی بی‌هر دلیل از دست رفت، چرا یکی دیگر در حد او و باشد بهتر از او را برنگزیند؟ به جای یک انسان، به انسان دیگری مهر ورزید و به معاشقه نشست. ممکن است گفته شود که این تجویز سطحی و غیرجامع است. زیرا کسی که غرق در فضای سنگین عشق است، معشوقه‌ی سابق تمام فضای ذهنی و جانش را اشغال کرده است. او نه جایی برای مهرورزیدن (در حد عشق) به دیگران دارد و نه این فرصت و توان را دارد که برای جابجایی معشوق، عزم جزم کند و پادروکاب نماید. این اشکال بی‌وجه نیست، اما توصیه‌ی ما نیز بی‌قید و شرط نیست و با رعایت این قیود، برداشتن این بار ممکن می‌شود. در مسیر جایگزینی معشوق، باید به نکات زیر توجه داشت:

اولاً: چنین فرد بحران زده از تجربه‌ی کارشناسان و از مشاوره با صاحب‌نظران، هرگز غفلت نوزد. زیرا آشنایان با پیچ و خمهای وجود آدمی و بحرانهایش، ممکن است راههای میانبر و حد وسطی را بشناسند که راه برون رفت از مشکل را برای دیگران بسیار تسهیل می‌نمایند.

ثانیاً: تغییر معشوقه، یک شبه و در اندک زمان به سادگی ممکن نیست. از این رو به عاشق آسیب دیده باید فرصت داد تا اندکی از مشغله‌های وجودیش فروکش کند. تجربه‌های تازه تر نماید، با حوادث و مسایل نویی دست و پنجه نرم کند و اندک اندک از شعله‌های فروزان عشق، فاصله گیرد، تا قابلیت و ظرفیت تجربه‌ی جدید و دریافت محبت فرد جدید را پیدا کند و از سوئی ببیند که در درون نیازی اساسی وجود دارد و پاسخ می‌طلبد، و از سوی دیگر به اینجا برسد که پاسخ شایسته برای آن حاجت ندارد، تا به فکر غذای مناسب برای رفع آن نیاز بیفتد.

ثالثاً: آدمیان بر اساس باورهایشان زندگی می‌کنند. انسانها در قالبهای ذهنی و تصاویر ذهنی خود، پیش فرضهایی دارند که مبنای ادراک و کنش آنان است. برخی از این باورها صواب اند و باید حفظ و تقویت شوند. اما بسیاری از تصاویر ذهنی اگر غلط هم نباشند، این قابلیت را دارند که جایگزینهای مناسبتری پیدا کنند (و البته اگر غلط اند، باید جایجا شوند). عاشق نیز از معشوق پیشین و شرایط یک معشوق مطلوب و... پیش فرضهایی دارد که با تامل و با راهنمایی افراد محبوب، می‌تواند قالبهای ذهنی و پیش فرضهایش را جابجا کند، آنگاه آماده‌ی دریافت تجربه‌ی جدید خواهد شد.

رابعاً: برای اینکه فضای سابق مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، حتماً باید هر اثر، نکته، مطلب و اشیاء مربوط به فضای عشق پیشین در معرض دید و در دسترس عاشق ناکام نباشد. از این رو باید هر آنچه که خاطره‌ی گذشته را تجدید می‌کند، چاره جویی نمود و از آن عقبه‌هایی یافت و فاصله گرفت، تا آنکه صفحه‌ی جانش آمادگی دریافت تجربه‌ی جدید را بیابد. حاصل آنکه با رعایت شرایط فوق (مشاوره، فاصله‌ی زمانی، تغییر تصویر ذهنی و محو آثار پیشین) می‌توان از تجربه‌ی شکست در عشقی رهایی یافته و با جایگزینی معشوق جدید، از زندگی لذت برد. واضح است که شرایط یادشده، بسترها را فراهم می‌کند و فرد بحران زده باید فعالانه بسترهای لازم را در این شرایط مناسب برای گزینش جایگزین مناسب فراهم کند و صفحه

ی جانش را برای ورود فرد دیگر باز کند و آنگاه روح بحران زده و خسته اش به قرار برسد.  
دکتر محمد منصورنژاد

## روشهای غلبه بر وسوسه های شیطانی

شیطان و وسوسه هایش همواره بر سر راه هر فرد با ایمانی سبز شده و خودنمایی می کنند. او هر حيله و نیرنگی را سوار می کند تا معتقدین واقعی از راه راست دور شده و نتوانند فرمانبردار خالص و حقیقی باقی بمانند. هیچ کس در برابر وسوسه های شیطان در امان نیست و نمی توان گفت که همه در رویارویی با آنها صد در صد پیروز از میدان خارج می شوند. اما برخی افراد آنچنان با این وسوسه ها مقابله می کنند که شیطان در مقابل آنها سر فرود می آورد و کمتر اتفاق می افتد که بر آنها استیلا یابد. در عوض دسته دیگری نیز هستند که به راحتی در مقابل این وسوسه ها اغوا شده و هیچ امیدی به رهایی و نجات آنها وجود ندارد. یک چنین شرایط ناخوشایندی نشئت گرفته از حس نومیدی است. شخص دید وسیع خود را نسبت به تمام مسائل، از دست میدهد و دیگر قادر نیست قدرتی را که خداوند به او عطا کرده، ببیند.

اولین چیزی که این افراد باید به خاطر داشته باشند، این است که خداوند هیچ گاه آنها را به سمت ارتکاب گناه هدایت نمی کند. خداوند قصد دارد تا بندگانش را مورد آزمایش قرار دهد و این مراحل همه و همه برای پاک سازی و تقویت نیروی ایمان آنها طراحی شده. گناه درست زمانیکه اصلا انتظار آنرا ندارید به وقوع می پیوندد و هیچ کس مسئول آن نیست جز شخصی که مرتکب آن می شود.

اگر می خواهید مورد عفو و بخشش الهی قرار بگیرید، باید خود را سرزنش کرده و توبه نمایید. اما متأسفانه ما در عصری زندگی می کنیم که مردم چنین کارهایی را به دست فراموشی سپرده اند و معمولاً گناه خود را به گردن جامعه، فشار روحی و یا هر موجود بی نام و نشان دیگری می اندازند. اگر کسی می خواهد که آمرزیده شود باید پیش از هر چیز قبول کند که "من مرتکب گناه شدم." تا زمانیکه به دنبال کسی یا چیزی دیگر باشد که گناه خود را به گردن آن بیندازد، در مقابل فریب ها و وسوسه های شیطانی خلع صلاح خواهد بود.

انسان ها باید به نقش پندهای آسمانی در زمینه فایق آمدن به وسوسه های شیطانی گوش فرا دهند. یک از آموزه های مقدس در این راه این قرار است: "من در قلب خود جهان را جای داده ام و موظفم که در برابر آن مرتکب گناهی نشوم" زمانی که دنیای خداوند به صورت جزء جدا نشدنی قلب شخص با ایمان در می آید، این امر سبب می شود تا سنگرهای فرد در مقابل وسوسه و فریب مستحکم تر گردیده و او برای مقابله با آنها آمادگی بیشتری پیدا کند. در عبارت بالا شاهد قدرت جهانی در مقایسه با قدرت وسوسه های شیطانی هستیم؛ مطالعه هدفمند و مقدس دست نوشته های مذهبی نیز این امر را ثابت می کند که این عامل از مهمترین پیش نیازهای مقابله با وسوسه و فریب است. قدرت جهانی نه تنها نسبت به تکنیک های مختلف شیطان به ما هشدار می دهد، ما را در مقابله با آنها نیز نیرومند می سازد.

یکی دیگر از راههای کامیابی و غلبه بر وسوسه ها این است که اصلاً تا جایی که میتوانیم از آنها اجتناب کنیم. در جاهای مختلف دیده شده که پیامبران متفاوت پیروان خود را از خطر وسوسه آگاه ساخته و از آنها خواسته اند که در گودال چنین

نیرنگ ها و فریب هایی نیفتند. برخی افراد با ایمان واقعی بالاخره به این نتیجه دست پیدا می کنند که وسوسه با گناه فرق دارد، و تنها در این صورت است که شخص قادر می شود بدون متحمل شدن هیچ گونه ضرر و زیانی، وسوسه های شیطانی را به دام انداخته و با آنها به مبارزه برخیزد. رفته رفته این کار به یک سرگرمی آشکار برایش تبدیل می شود؛ هر چه وسوسه ها بیشتر او را غلغلک می دهند او راحت تر آنها را به دام خواهد انداخت.

### یکی از عبارات حیاتی در این باب به شرح زیر می باشد:

"هیچ وسوسه ای به اندازه فریب های رایجی که همه روزه برای تمام افراد بشر اتفاق می افتد، خطرناک نیست؛ خداوند عادل است و هیچ گاه شما را در وسوسه هایی که کنار آمدن با آنها در حد و اندازه هایتان نیست، درگیر نمی کند، راه نجات و رهایی هر یک از وسوسه ها کاملا مشخص است، فقط کافی است که در برابر آن طاقت بیاورید تا راه مناسب را بیاید."

این آیه به این معناست که خداوند هیچ گاه به شیطان آنقدر قدرت نمی دهد که بیش از اندازه عرض اندام کند. میزان وسوسه و راه فرار، به طور انحصاری مربوط به فردی است که در برابر آن قرار می گیرد و چیزی نیست که خارج از حد و اندازه های طبیعی او باشد.

این مطلب که راه فراری وجود دارد و از سوی دیگر نحوه استفاده از آن راه دو مقوله کاملا متفاوت را تشکیل می دهند. اگر کسی از دنیای خدا خارج شود دیگر قادر به مشاهده و تشخیص راه فرار نخواهد بود و به هیچ وجه راههای غیبی بر او آشکار نخواهند شد. اما فرد چه از این راهها استفاده کند، چه نکند، هیچ گاه نمی تواند ادعا کند که وسوسه آنقدر شدید بوده که به راحتی توانسته من را از پای در آورد.

نکته دیگر این است که هیچ دو نفری تحت تاثیر یک وسوسه مشابه قرار نمی گیرند. در حالیکه هیچ دو نفری شبیه به هم آفریده نشده اند، وسوسه ای که هر یک با آن مواجه می شوند، با دیگری متفاوت است. حتی پیامبران نیز در برابر وسوسه های بسیار شدید تری نسبت به ما قرار می گرفتند، اما نیروی ایمان آنها آنقدر قوی بود که با سربلندی هر چه تمام تر آنها را یکی پس از دیگر پشت سر می نهادند.

از سوی دیگر تمام وسوسه ها در هدایت فرد به سمت گناه با یکدیگر مشترک هستند، به همین دلیل می توان از فرمان های مذهبی در این زمینه بهره گرفت. به عنوان مثال اگر بدانیم یکی از افراد هم آیین ما توانسته بر حرص و طمع خود غلبه کند، شاید کسی دیگر نیز به این نتیجه برسد که خودش نیز به راحتی می تواند در زندگی بر آن غلبه کند و وقت آن رسیده که خود را آزمایش کند. انسان ها موصوف هستند که به هم نوعان خود برای پیروزی در این راه کمک کنند، این امر صرفا به منزله پاداشی برای خود این افراد محسوب می شود.

برای کسانی که از گمراهان هستند، هیچ تضمینی وجود ندارد که در مقابل وسوسه ها مورد حمایت قرار بگیرند؛ مگر اینکه از راهی که رفته اند توبه کنند و خداوند را به عنوان یگانه خالق هستی بپذیرند. اما در مقابل کسانی که نجات پیدا کنند، نیروی آگاهی جهان به آنها اختصاص داده می شود و از نعمات بی شمار پروردگار برخوردار خواهند شد. بالطبع پیروزی در مقابل وسوسه های شیطانی از آن آنها خواهد شد، حتی در برابر ماهرانه ترین و هوس بر انگز ترین وسوسه ها

## چگونه به دوستانمان بگوییم "نه"؟

برخی اوقات برای شما پیش آمده که در مقابل خواسته دیگران، برخلاف میل باطنی جواب مثبت داده و درخواست او را قبول کرده اید. ممکن است جواب منفی دادن سخت به نظر برسد ولی ما چند راه مفید را برای رهای شما از این موقعیت خاطر نشان میکنیم. بیاد داشته باشید که اگر بخواهید کسی را از سر خود باز کنید ممکن است مجبور به گفتن "دروغ مصلحتی" شوید. دروغهایی که ظریف و بدون ضرر هستند و صدمه ای را به طرف مقابل وارد نمی کنند. گاهی اوقات نیز باید رودربایستی را کنار گذاشت و با صراحت جواب منفی داد چون در غیر اینصورت ممکن است از کار خود پشیمان و مدتها به دلیل عواقب آن دچار مشکل و دردسر شوید. سعی کنید قدرت "نه" گفتن را در خود تقویت نمایید البته طوری که باعث کدورت نشود.

### برقراری رابطه دوستی

گاهی شخصی از شما درخواست رابطه دوستی می کند و می خواهد که بهترین دوست او باشید ولی شما بدلائیل مختلف مایل به این کار نیستید.

برای رهایی از دست او بگویید:

وقت ندارم. به او بفهمانید که دوست صمیمی بودن نیازمند داشتن وقت زیاد و از خود گذشتگی است و شما بدلیل ضیق وقت نمی توانید از عهده اش برآید.

مسئولیتش را نمی توانم بپذیرم. وارد شدن شخصی به عنوان یک "دوست صمیمی" به زندگی باری به مسئولیتهای فراوان شما اضافه می کند و شما آنقدر گرفتار هستید که نمی توانید آنرا قبول کنید.

تو لایق بهترین ها هستی. به او بگویید که هر شخصی لایق داشتن بهترین چیزها در زندگیش است و شما خود را در حد و اندازه ای نمی بینید که بتوانید برای او بهترین باشید.

من شخصی منزوی هستم. انزوا و ترس شدید از حضور در اجتماع باعث شده که شما نتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید تا آنجا که حتی حاضر به شرکت در مراسمات مختلف نیستید و از آن وحشت دارید. شما باید از این مورد به عنوان آخرین راه حل استفاده کنید و از قبل مطمئن شوید که او اطلاعاتی از قابلیت های اجتماعی شما ندارد.

### مراحل بعدی کار

سختوتمند باشید. نپذیرفتن دوستی دلیل بر تغییرات کلی رفتار شما با او نمی باشد. با او به مهربانی و گشاده رویی رفتار کنید.

شخص دیگری را به او معرفی کنید. او ممکن است به این علت شما را برای دوستی انتخاب نموده باشد که تصور می کرده شما بهترین و آخرین گزینه می باشید. افراد دیگری را برای دوستی به او پیشنهاد دهید.

دم دستش باشید. هر گاه متوجه شدید که به کمک و یاری شما نیاز دارد دریغ نکرده و داوطلبانه به سراغش رفته و مشکلاتش را حل نمایید.

ضمانت های پولی، بانکی و کاری

پول و ضمانت کاری ۲ مسئله حساس میباشند. دوستی که میدانید دارای سوابق سوء و بدحسابی های بانکی است به سراق شما آمده و درخواست میکند که برای افتتاح حساب یا کار، ضامن او شوید. وقتی موضوع پول بمیان آمد به هیچکس اعتماد نکنید. برای رهایی از دست او بگویید:

حساب بانکی خودم هم اعتبار ندارد. وقتی پرونده شما در بانک وضعیت مناسبی نداشته باشد چگونه می توانید ضامن کس دیگری شوید؟

قولش را به کس دیگری داده ام. با چهره ای نا امیدانه به او بگویید که قبلا شخص دیگری این درخواست را نموده و نمی توانید برای چند نفر اینکار را انجام دهید.

دوست ندارم مسائل کاری و دوستی باهم قاطی شوند. این گفته میتواند روابط دوستی شما را تضعیف کند چراکه شما اهمیت بیشتری برای مسائل کاری قائل شده اید تا روابط دوستی. برای توجیه بهتر است به او بگویید که تجربه تلخی در گذشته داشتید که باعث جدایی شما با دوست سابقتان شده و دیگر دوست ندارید آن اتفاق تکرار شود.

مراحل بعدی کار

به او پول قرض دهید. اگر قبول نکردید که ضامن او برای دریافت وام از بانک شوید، در صورت امکان به او پیشنهاد قرض مقداری پول دهید. اگرچه ممکن است که هیچ وقت دوباره روی پول خود را نبینید ولی این بهتر از آن است که به دلیل ضامن شدن در دسرهای بسیار بزرگتری گریبانگیر شما شود.

سرپوش گذاری بر جرم و شهادت دروغ

معمولا افراد توقع دارند که دوستشان بر عمل خلاف و غیر قانونی آنها سرپوش گذاشته و برای نجات او شهادت دروغ دهند. این عمل خلاف از خیانت به همسر گرفته تا دزدی و قتل ممکن است متفاوت باشد. در این حالت شما تمایل ندارید خودتان را درگیر یک مسئله غیرقانونی نمایید.

برای رهایی از دست او بگویید:

دروغ گوی خوبی نیستیم. من برای نجات جان خودم هم نمی توانم دروغ بگویم و اصلاً "دروغ گفتن بلد نیستیم و مطمئن هستم که کار را خرابتر می کنم و داستان تو بر ملا خواهد شد.

در تحقیقات لو میروم. به دوست خود بفهمانید که شخص مناسبی نیستید که بتواند هنگام بازجویی بخصوص تحقیقات پلیسی دوام بیاورد و صحبت نکند.

نمی خواهم برای خانواده ام ایجاد مشکل کنم. دردسر و عواقب بد ناشی از درگیر شدن یک فرد در مسائل غیر قانونی برای خانواده آن فرد بیشتر از خود اوست. به دوستان بگویید که نمی خواهید ریسک از دست دادن خانواده خود را قبول کنید.

هنگام جرم من در مکانی شلوغ بودم. ممکن است دوستان از شما بخواهد که برای او شهادت دروغ بدهید. به او بگویید هنگامیکه او مرتکب جرم شده، شما در یک محل شلوغ و پر رفت و آمد بودید که بسیاری از این موضوع مطلع هستند و پلیس در تحقیقات خیلی راحت متوجه این مطلب خواهد شد.

مراحل بعدی کار

به او اطمینان دهید که چیزی نخواهید گفت. اگرچه دادن شهادت دروغ را قبول نکرده اید، به دوست خود اطمینان دهید که چنانچه کسی برای پرس وجو پیش شما آمد، خودتان را به بی اطلاعی زده و هیچ پاسخی به او نخواهید داد.

آیا دوست شما مخمل زندگیتان است؟

هر فردی در زندگی دارای یک یا چند دوست صمیمی میباشد که لحظات شیرینی را با او گذرانده و تجربه های مهمی را در زندگی به همراه او کسب کرده است. او میتواند دوست دوران بچگی و یا یک هم اتاقی خوابگاه دانشجویی باشد. گاهی اوقات صمیمیت تا جایی پیش میرود که شما دوستان را جزئی از خانواده خود به شمار می آورید.

اما چه اتفاقی می افتند هنگامی که این عضو خانواده برای شما شروع به ایجاد مشکل و استرس می کند؟ به دلایلی او عوض شده و مخمل آسایش و زندگی گردیده. آن رابطه محکم و صمیمی بین شما روبه زوال گذاشته است.

در این وضعیت دشوار و عذاب آور چه خواهید کرد؟ تا چه اندازه قرار است در مورد یک دوست صمیمی رعوف و با گذشت باشید؟ اگر او در زندگی برای شما مانند یک برادر بوده آیا با او ادامه می دهید و یا برای حفظ سلامتی و آرامش خود ترکش خواهید کرد؟

نیاز به دوست

دوست خوب بسیار کم و بندرت یافت میشود. در واقع یک فرد باید خیلی خوش شانس باشد تا بتواند حتی سه دوست خوب پیدا کند. البته بین "دوست" و "آشنایان معمولی" فرق مهمی وجود دارد. آشنایان می آیند و می روند اما دوستان در فراز و نشیب زندگی شما را تنها نخواهند گذاشت.

به همین خاطر است که ما گاهی بیشتر از حد تحمل خود با دوستانمان مدارا میکنیم. در هنگام کشمکش و نزاع سعی میکنیم لحظات خوب با هم بودن را بیاد آورده و آن را پوششی بر اوقات ناخوشایند قرار دهیم به امید این که مشکل حل شده و اوضاع به حالت قبل برگردد.

اما مسئله این است که در اینصورت ممکن است دوست شما به همین منوال به آزار و اذیت شما پرداخته و دوباره ایجاد مشکل نماید. آیا رابطه دوستی اینگونه باید باشد؟ مسلماً "خیر. فاکتورهای XY

اکثر افراد بخصوص مردان تمایل دارند مشکلات موجود در روابط با دوستانشان را ساده بگیرند. مردان ذاتاً مانند زنان معاشرتی نیستند و معمولاً در سنین پایین تر با افرادی آشنا شده و تا مدتی نامحدود این دوستی ادامه می یابد. واقعیت این است که مردان نسبت به زنان انعطاف پذیر تر بوده و مایل نیستند روابط دوستیشان را به راحتی برهم بزنند و این موضوع متأسفانه می تواند دردسر آفرین گردد.

آیا قرار نیست که "برادرتان" بهترین ها را برای شما به ارمغان آورده و همیشه خیرخواه و کمک حالتان باشد؟ بله، او جزء خانواده شما است. ما پیشنهاد نمیکنیم که دوست خود را مانند یک عادت بد رها کنید. اما اگر فهمیدید که او مخل آسایش و زندگی شما شده، باید فکری برای بهبود رفتار و اخلاقش بکنید.

دوستان سمی

هر فردی در حیطه روابط با دوستانش نقشی را ایفا مینماید. شخصی نقش یک آدم بامزه را بازی می کند، شخصی نقش یک آدم باهوش و شخصی نقش یک آدم بذله گو را بازی می کند. همه این کاراکترها نرمال و عادی هستند اما اگر متوجه شدید دوست شما یکی از نقشهای زیر را بازی می کند، باید در روابط خود تجدید نظر کنید:

سوء استفاده گر

برخی افراد وانمود میکنند که دوست شما هستند و در واقع بدنبال اهداف شخصیشان هستند. خواه اتومبیل شما باشد، خواه پول شما و خواه روابط ارزشمند شما، او تا زمانیکه میتواند به این منابع دسترسی داشته باشد با شما ادامه می دهد و لحظه ای که احساس کرد که دیگر دستش از آنها کوتاه شده، ترکتان خواهد نمود.

خود شیفته

قسمت عمده گفتگوهای شما در مورد مشکلات و مسائل او سیر نموده و او علاقه ای به شنیدن گفتنی های شما نشان نمیدهد. اگر زمانی دیگر توجهی به او نکنید، شما را کنار خواهد گذاشت گویی که اصلاً وجود نداشته اید.

دله

هدف او از دوستی با شما منفعت و سود بدون زحمت است. غذایتان را می خورد، لباستان را می پوشد، پولتان را میگیرد و هیچگاه در مقابل برایتان کاری انجام نمیدهد.



او همواره اطرافتان پرسه زده و همه حرکات شما را تحت نظر می گیرد. او انتظار دارد هرگاه کاری انجام می دهد، دستش را بگیرد و اگر پیدایتان نکرد، همه را خبردار میکند تا شما را بیابد. به عبارت دیگر، یک مزاحم به حریم شخصی فرد هجوم آورده و نمیگذارد که نفس بکشد.

#### پخمه

یکی از بدترین حالت‌های رفتاری در افراد، غیر قابل اطمینان بودن و بی اعتباری آنها می باشد. همیشه در آخرین لحظه کار را خراب میکنند، قول‌هایی می دهند که نمیتوانند به آنها عمل کنند، هیچگاه سر وقت حاضر نمیشوند، و در هیچ زمینه ای نمی توان به آنها اعتماد و اطمینان کرد.

علائم پایان دادن به رابطه

اگر در رابطه دوستی خود با فردی به نشانه های زیر برخورد نمودید، وقت آن رسیده که آن رابطه را خاتمه دهید. همیشه در حال سر و کله زدن با او هستید.

سراسر روز را صرف تفکر در مورد مشکلات خود با او می نمایید.

دریافت ایمیل یا تماس‌های تلفنی او با احساس تشویش و اضطراب همراه است.

مشکلات او دارد تبدیل به مشکلات شما می شود.

تمرکز شما بیشتر برای بهبود رابطه تان است تا لذت بردن از آن.

او باعث محروم شدن شما از لذات زندگی می گردد.

برخورد با دوستان سمی

شما به جایی رسیده اید که دیگر نمی توانید گوشه ای بنشینید در حالیکه دوستان خوره جسم و فکر و سلامتی شما شده است. از طرفی هم ممکن است نخواهید به یکباره همه چیز را تمام کنید ( ممکن است او فامیل شما باشد ). برای این منظور میتوانید از مراحل زیر استفاده نمایید:

مرحله ۱: از او بفرید

زیاد در دسترس نباشید. وقتی بیرون میروید تحویلش نگیرید، کمکش نکنید، همه تلفنهایش را جواب ندهید و گوش به حرفهایش ندهید. هر کاری را که احساس میکنید به او می فهماند تحملتان تمام شده، انجام دهید. او ممکن است فوراً احساس کند که چیزی اشتباه است و درصدد حل آن برآید، ممکن هم است باز متوجه نشود.

مرحله ۲: مؤدبانه به او بگویید

برایش توضیح دهید که از دادن فرصتهای متوالی به او برای تغییر اوضاع خسته شده اید (مانند یک هشدار). تا حد امکان با لحنی آرام به او بگویید که نیازهای شما نیز به اندازه نیازهای او مهم هستند و زمان آن رسیده که او هم بخواسته های شما احترام بگذارد.

بعد از اینکه رودر رویش قرار گرفتید، اگر او واقعا "ارزشی برای دوستی قائل باشد، سعی در ایجاد تغییرات درخود می نماید و شما باید بجای جدایی به رابطه برادرانه خود ادامه دهید. اگر اینطور نشد نوبت به اقدامات شدیدتر می رسد.

مرحله ۳: با صراحت مطرح کنید

وقت آن است که به او بگویید از رفتار نادرستش نسبت به خود خسته شده اید و لازم است مدتی از هم دور شوید. چندین ماه از او جدا شده و هیچ تماسی برقرار نکنید. ممکن است او تماس بگیرد، ممکن هم است نگیرد ولی این عمل، رابطه دوستی را در یک آزمون نهایی قرار خواهد داد. اغلب اوقات جدایی باعث میشود که فرد به اشتباهات گذشته اش پی ببرد.

به خاطر داشته باشید که جدایی از او می تواند عواقبی نیز در برداشته باشد: اگر فقط شما تنها کسی هستید که با آن شخص مشکل دارد، دیگران ممکن است با شما مخالفت کرده و تقصیر را به گردن شما بیاندازند و از او طرفداری نمایند. بنابراین ابتدا مطمئن شوید که جدایی آخرین راه حل شما است و سپس او را ترک کنید.

تصمیمی عاقلانه بگیرید

طبیعی است که بخواهید از رابطه دوستی خود مراقبت کرده و نسبت به آن وفا دار بمانید، اما این رابطه نباید مخل زندگی شما گردد، و اگر دوستی قصد سوء استفاده از مهربانی شما را داشت و یا الطاف شما را بطور کلی نادیده گرفت، لازم است از طریق عقلتان فکر کنید نه قلبتان.

ارزش و عمق رابطه خود را با دوستان مورد ارزیابی قرار دهید. به عنوان نزدیکترین دوست، این وظیفه شما است که به هر وسیله ای از رابطه دوستی مراقبت و تلاش برای حفظ آن نمایید. اما گاهی اوقات جدایی بهترین لطفی است که کسی می تواند در حق خود بنماید

## چرا مردان متاهل ، مردان مجرد را از ازدواج نهی می کنند؟

بارها شنیدیم از اطرافیان خود هنگامی که در یک جمع نشستیم در آن جمع اگر پسری در مورد ازدواج کردن صحبتی به میان بیاورد اکثر مردان متاهل در آن جمع می گویند به موقع خیلی عذر می خوام خر نشی بری زن بگیری یا اینکه بارها به این و آن میگویند عجب اشتباهی کردم زن گرفتم امروز تصمیم دارم در این مقاله به دلایل این مسئله بپردازم .

خب همه ما می دانیم معنی ازدواج برای پسرها یا دخترها در برخی زمینه ها مشترک و در برخی زمینه ها متفاوت اولین مسئله ای که برای پسرها در امر ازدواج مهم تلقی میشود حفظ مسئولیت میباشد و در مورد دختران اولین مسئله معمولا آزادی میباشد این نقطه اختلاف و اما نقطه اشتراک اینه که خواه یا نا خواه هر دوی آنها قبل از ازدواج اکثر مواقع مسائل جنسی هم مدنظرشون قرار میگیره پس اینجا شد نقطه اشتراک در اینجا دو طرف به جای آنکه به نقاط مشترک فکر کنند باید به نقاط اختلاف فکر کنند و آنها را به حداقل کاهش دهند . حالا آقا پسرا زمانی که تشکیل خانواده میدهند به لحاظ مسئولیت پذیری بیشتر یکسری محدودیتها نسبت به دوران مجردی براشون شکل میگیره که این طبیعیه و بایدم همینطور باشه مسلم بدونید درآمد مالی مردها در دوران متاهلی چند برابر درآمد آنها در دوران مجردی میباشد و اگر یک همسر خوب اختیار کرده باشند به خیلی چیزا میرسند که در دوران مجردی آن چیزها را نداشتند بعد از یک مدتی که از زندگی گذشت مردها به این فکر میرسند که خوب منی که مثلا الان فلان میزان درآمد دارم و فلان ماشین و فلان جا هم خونه دارم چه کاری بود زن بگیرم اگه مجرد بودم که بیشتر لذتش رو میبردم تا الان که صبح تا شب باید کار کنم اما جالب اینجاست که همین آقا به این فکر نمیکند چرا زمانی که مجرد بود این تشکیلات رو نداشت پس اگر مسئولیت زندگی مشترک به دوش او نبود مسلما فقط به اندازه تامین نیازهای خودش تلاش میکرد نه بیشتر پس به این درآمد و این امکانات نمیرسید البته این درمورد افرادیست که دستشون تو جیب خودشونه نه جیب پدرشون.

به هر حال نگاه کردن به ازدواج از دید هوس اشتباهه چون هوس مقطعی میباشد و زود گذر ، کسی شما آقايون را مجبور به ازدواج نکرده ، کرده ؟ پس به خاطر داشته باشید شما خودتان خواسته اید اما اینم در نظر داشته باشید ازدواج یک ریسک بزرگیست در زندگی اگر همسری انتخاب کنید که از هر نظر ایده ال باشد شما را به عرش میبرد مردان بزرگ همیشه زنان بزرگی داشتند و بالعکس اگر یک انتخاب نا صحیح انجام دهید از عرش به فرش سقوط می کنید به جای آنکه در انتخابهاتون اولین معیار شما از انتخاب همسر رابطه جنسی باشد و ظاهرو ... اولین معیار را بر پایه صداقت ، صبر ، تقوا و سایر خصوصیات باطنی بگذارید بعدا برید سراغ ظاهر . هیچوقت همسری انتخاب نکنید که از شما بزرگتر باشد ، از شما زیبا تر باشد یا از نظر مادی و سطح تحصیلات از شما برتر باشد همسری انتخاب کنید که در سطح شما باشد حتی المقدور کمی پایین تر تا بتواند به شما تکیه کند و شما را در تمامی مراحل زندگی قبول داشته باشد .

قبل از ازدواج سعی کنید اول خودتون را بشناسید و سپس سعی کنید با توجه به شناختی که از خود پیدا کردید همسری را انتخاب کنید و او را بشناسید عجله نکنید اکثر این احساساتی که فکر میکنید دوست داشتن و علاقه است و یا شاید عشق احساساتی مجازی بیش نیستند که بعد از ۶ ماه زندگی از بین رفته و جای خود را کم کم به احساسات حقیقی می دهند اگر همسر خود را نشناخته باشید تازه اونروزی که احساسات حقیقی شما شکل گرفت مبینید که معیار انتخاب شما اشتباه بود و دیگر یک عمر سوختن و ساختن بهمراه دارد . مسلم و پر واضح است که یکسری از شناختها در طول زندگی بدست می اید و

قبل از ازدواج مشخص نمیشود حتی این در مورد شناخت فردی هم صادق است یعنی شما برخی رفتارها تون رو زماینی میشناسید که وارد زندگی مشترک شده اید این در مورد خودتون بود در مورد شناخت دیگری که جای خود دارد.

زیاد میبینم و میشنوم که سایرین در مورد فلان شخصی که مشکل داره می گویند زن که بگیره خوب میشه تازه اگر ازدواج کرد و خوب نشد میگن بچه دار که بشه خوب میشه و در آخرم باز میگن طلاق که بگیره خوب میشه جالبه ، خواهشش اگر میخواهید انسان موفق باشی به اینگونه حرفها توجه نکنید اگر احساس میکنید ضعیفی دارید باید قبل از ازدواج اون ضعف رو برطرف کنید حتی مسائل کوچک به عنوان مثال خیلی از پسرها بد غذا هستند و همه جور غذایی نمیخورند ( از جمله خنده من ) خوب اطرافیان میگویند زن که بگیره دست پخت زنشو مجبور بخوره ای بابا این مسئله چه ربطی به ازدواج داره اگر اونروزی که ازدواج کرد و اون غذا رو خورد به خاطر این نیست که چون همسرش این غذا رو جلوی اون گذاشته ، این کارو انجام میده به خاطر اینه که چون در ابتدای زندگی دو نفر بیشتر نیستند حالا اگر قرار باشه یکی از آنها هم سر سفره نیاید که دیگه نشد زندگی . و البته دلیل کم رنگ دیگری هم دارد و اون مخارج زندگی که باعث میشه هر آنچه که هست رو با جان و دل نوش جان کند .

### سخن آخر :

باز هم یادآور میشوم ازدواج بزرگترین ریسک در طول زندگی انسان است در انتخاب همسر دقت کنید اگر ازدواج کردید و زندگی بدی دارید دلیل نمیشه دیگران را از ازدواج منع کنید . در مورد امر ازدواج آینده نگر باشید اما گام به گام پیشروی کنید و عجله نکنید اکثر مواقع زندگی بعد از ازدواج اون چیزی نیست که قبل از ازدواج بهش فکر میکردیم بلکه دقیقا چیزایی هستش که ما بهشون فکر نمیکردیم پس دقت کنید . در انتخاب همسر هم باید منطق به خرج داد و هم احساس اما کفه منطق در ترازو باید سنگین تر باشد . خودشناسی یک هنر محسوب میشه انسانی موفقه که بتونه خودش رو بشناسه پس امیدوارم هنرمندان قابلی باشید . زیاد سخت نگیرید همه اینها زودتر از آنچه فکر کنید میگذرد . موفق باشید

## ۳ اشتباه در برقراری رابطه و راه حل ۲ مسئله اصلی در روابط

اشتباه بزرگ در ارتباطات

اسرار برقراری یک رابطه مؤثر چیست؟ چگونه یک زن آنچیزی را که میخواهد بدست می آورد در حالیکه شریک زندگیش را نیز به خواسته اش میرساند؟ بگذارید نگاهی داشته باشیم به سه مشکل اصلی که اکثر زوج ها با آن دست به گریبان میباشند -- و ببینید چگونه میتوان آنها را حل نمود.

اشتباه ۱: ایجاد ارتباط برای زیر نفوذ خود قرار دادن و زرنگی  
گاهی اوقات ما یک رابطه را برای بدست آوردن خواسته هایمان آغاز می کنیم خواه طرف مقابل توانایی برآوردن آن را داشته باشد و خواه نداشته باشد. قهر می کنیم، اخم می کنیم، تهدید میکنیم، چاپلوسی میکنیم و آنچه در توان داریم برای ایجاد احساس ناراحتی در طرف مقابلمان انجام می دهیم. این نوع رفتار، گرچه ممکن است بطور موقتی مؤثر باشد، اثر

بسیار ناگواری در طولانی مدت بر سلامت رابطه خواهد گذارد. آن را رها کنید، برای خواسته و پیشنهادات نفر دیگر احترام قائل گردید. اگر او نمی تواند خواسته شما را برآورده کند، ببینید میتوانید خودتان آن را به خود بدهید.

اشتباه ۲: ایجاد ارتباط برای فریب دادن

با اینکه نیازی به گفتن ندارد، این یکی از خطرناکترین انواع رفتار است که بسیاری از رابطه ها را نابود می کند. دروغ ها، گزافه گویی ها، بازی دادن ها و نیرنگهای متداول همگی باعث پریشانی و رنجش میگردند. آنها بنیان رابطه را به لرزه درآورده و در نهایت شکافی عمیق در اعتماد بوجود می آورند. نسبت به خطر آن هوشیار بوده و پیش از اینکه آغاز شود متوقفش سازید. اگر این چیزی است که برای شما آشنا بنظر میرسد، ابتدا آنرا در رفتارهای خودتان مورد سنجش قرار دهید. اگر صادق و رک باشید، دیگر مایل به پذیرش فریب دیگران نخواهید بود. در روابط خود راستی و درستی را پیشه کنید.

اشتباه ۳: ایجاد ارتباط با پیغامهای متناقض

پیغامهای متناقض -- چیزی را گفتن و چیز دیگری را انجام دادن -- یک فرم بسیار رایج فریب و نیرنگ می باشد. همچنین این می تواند بصورت قول دادن لفضی یا عملی و انجام ندادن آن دربیاید. پیغامهای متناقض باعث پریشانی بسیار میگردند. همیشه به اعمال فرد توجه نمایید. معمولا اعمال نسبت به گفتار همترازی بیشتری با حقیقت دارند. اگر گفتارشان با اعمالشان در تناقض بود، آنچه که گفته می شود را نادیده پندارید. درک کنید که شخص دارای تعارض بوده و اجازه ندهید شما را نیز دچار آن احساس نماید.

راه حل های دو مشکل اصلی در روابط

هیچ رابطه ای بدون برقراری ارتباطات مؤثر دوام زیادی نخواهد آورد. ما در سراسر روز صحبت میکنیم (و گوش می دهیم)، اما تنها بخش کوچکی از ارتباط ما بصورت گفتاری رخ میدهد. بیشتر اوقات تصور می کنیم که دیگران گفته های ما را گوش داده و متوجه می شوند، اما عمدتا این موضوع صحت ندارد. اغلب شخص دیگر در حال اندیشیدن به آنچیزی ایست که میخواهد در جواب صحبتهای شما بگوید، و نوعی خیالپردازی که هیچ ارتباطی به موضوع مورد بحث ندارد را در ذهن خود می پروراند. هنگامیکه نزاع میکنیم، می خواهیم بیش از پیش فهمیده شویم و واژگان همانند تیر به جلو و عقب به پرواز درمی آیند. در این شرایط، تجزیه و تحلیل مسئله میتواند دور از ذهن گردد.

بنابراین اسرار ارتباط مؤثر چیست؟ به دو مشکل اساسی در ارتباطات و نحوه حل آنها توجه نمایید. بعد از این مرحله خواهید توانست پایه های بهترین نوع رابطه ای که تا بحال تصورش را میکردید را بنیان نهید.

مشکل اول: می خواهید حق را بخود داده و ثابت کنید که دیگری در اشتباه است

پیش از آنکه بتوانید یک ارتباط مؤثر را آغاز کنید، باید نگاهی موشکافانه به قصد و غرض خود بیندازید. آیا برای اینکه توسط دیگران فهمیده شوید ارتباط برقرار می کنید، برای بدست آوردن خواسته ها، یا هدف دیگری را فرا سوی سخنانی که در حال بیان آنها هستید دنبال میکنید؟ بسیاری از زوج ها به مرحله ای میرسند که فقط میخواهند ثابت کنند حق با آنها بوده و نفر دیگر در اشتباه است (و همیشه اینطور بوده است). این نوع رابطه همانند نبرد می ماند. این سخنان مملو از خشم و سرزنش بوده و سبب میگردند نفر دیگر احساس کوچکی نماید. حرف های رد و بدل شده در چنین رابطه ای هرگز گوش داده نمیشوند. هرچند که آنچه با صدای واضح و بلند خوانده میشود خشم و عدالت موجود در فراسوی مرادفات است.

جهت رفع این مشکل، تصمیم بگیرید همدیگر را سرزنش نکنید و به صحبت‌های یکدیگر با خلوص نیت گوش دهید. تصمیم بگیرید که درصدد ثابت کردن چیزی برنیامده و در عوض راهی برای ایجاد یک پل برای درک متقابل پیدا نمایید. این تصمیمات در موفقیت یک رابطه بسیار مفید واقع خواهند شد.

مشکل دوم: قادر نیستید به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید  
بیاد داشته باشید که یک ارتباط فقط از صحبت کردن تشکیل نشده بلکه شامل شنیدن و گوش دادن به آنچه که در حال بیان است نیز میباشد. ما میتوانیم کارهای زیادی برای آموختن هنر گوش دادن انجام دهیم، اما برای آغاز، بسیار مهم است که بدانیم اگر فردی بخواهد نقطه نظرات خود را کنار گذاشته و حقیقتاً آماده دانستن درون و افکار دیگران گردد، آنگاه از روی صداقت آنچه که در حال گفتن است را فقط باید "بشنود." این کار خیلی هم آسان نیست. بسیاری از ما آنچه که میشنویم را بسرعت تعبیر و تفسیر کرده و آنرا در یک شکاف آماده قرار می دهیم. برخی صحبت‌ها را تحریف می کنند. برخی تظاهر به گوش دادن میکنند درحالیکه سرگرم افکار خود هستند. یک راه حل برای این مشکل آن است که برداشت خود را از صحبت‌های دیگران برای آنها تکرار نمایید. بگذارید بدانند که ارتباطات آنها چگونه درون ذهن شما تفسیر می گردند. اجازه دهید دیگران پیغامهای خود را با استنباط شما منطبق سازند. و در نهایت، راغب حقیقی شنیدن منظور آنها باشید.

## آنچه دختران تمایل دارند پسران بدانند

منبع: پایگاه مردمان

این می تواند احساس خیلی از شماها باشد: خسته شده اید. احساس می کنید که هر کاری که لازم است را برای به دست آوردن زنی باصالت با ویژگی های ممتاز انجام می دهید اما خانم ها به شما جواب نمی دهند. تصور شما این است که خانم ها معمولاً دنبال مردی کامل هستند که در واقعیت وجود خارجی ندارد.

اما اگر از دوستان دخترتان سؤال کنید، مطمئناً پاسخ دیگری دریافت خواهید کرد. درست است که آنها زیبایی ظاهری، جذابیت و رمانتیک بودن را در مرد ایدآلشان دوست دارند، اما آنقدرها هم که شما فکر میکنید درگیر این مسائل نیستند. اگر میخواهید بدانید واقعاً به چه فکر میکنند، به مطالب زیر توجه کنید.

**کمی احترام بگذارید.** وقتی نوبت به احترام گذاشتن به خانم ها می رسد، مردهای ایرانی فرقی با بقیه مردهای جهان ندارند. خانم ها وقتی بشنوند که طرفشان در مورد زنان دیگر غیرمحترمانه صحبت می کند، خیلی سریع عقب می کشند. من با مردان زیادی روبرو بوده ام که به خاطر اینکه علاقه ای به من نداشتند، به خودشان اجازه میدادند که وقتی زن زیبایی می بینند آنها را جذاب قلمداد کنند یا زانی که جذابیت کمتری دارند را به عناوین ناخوشایند بخوانند. حتی اگر این نحوه صحبت کردن به صورت شوخی هم بیان شود، باز اگر خانم ها ببینند که طرفشان زنان را نوعی شیء قلمداد میکند، آزرده خاطر خواهند شد.

مردها به صورت های دیگر هم می توانند احترامشان را به خانم ها نشان دهند. وقتی در را برای خانم ها باز می کنند، به آنها صندلی تعارف می کنند، یا او را تا اتومبیلش همراهی می کنند، در نظر خانم ها بسیار مؤدبانه می آید. اکثر مردها وقتی با یک خانم قرار ملاقات میگذارند، چنین رفتارهایی از خود نشان می دهند، اما با دوستان دختر معمولیشان چنین برخوردی ندارند.

**با همه مهربان باشید.** ممکن است تعجب کنید اگر بفهمید که خانم ها شما را حتی در عادی ترین برخوردهایتان با دیگران هم ارزیابی می کنند. آنها نه تنها به رفتار شما با خودشان، بلکه به نحوه برخورد شما با دیگران هم توجه می کنند. مهربانی، بخشندگی، و خدمت رسانی، از دیدگاه آنها خصوصیتی قابل تحسین است.

**به دنبال مشاوره و راهنمایی های معنوی باشید.** خیلی از مردها از اینکه میبینند خانم ها به دنبال مردان باایمان و معنوی هستند تعجب می کنند. آنها تصور می کنند که ایدآلی که خانم ها دنبال آنند، وجود ندارد اما من از زبان خانم های زیادی شنیده ام که این ویژگی برایشان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. خانم ها معتقدند که افراد باایمان و متقی، در ازدواج هم کمتر مرتکب گناه می شوند و بیشتر می توان به آنها اعتماد کرد.

**خانواده تان را دوست داشته باشید.** خانم ها همچنین به نحوه برخورد آقایون با مادر، خواهر و حتی مادربرگشان هم دقت میکنند. آنها از اینکه می بینند مردی با زنان خانواده خود نیز رفتار خوبی داشته و به آنها علاقه دارد، احساس امنیت بیشتری میکنند و تاحدودی مطمئن می شوند که با آنها نیز رفتاری پایین تر از آن نخواهند داشت.

**ازدواج را جدی بگیرید.** برای خیلی از آقایون، ازدواج چیزی است که هیچوقت از آن صحبت نمی کنند. حتی اگر در خیالشان باشد که یک روز ازدواج کنند، معلوم نیست که هیچ برنامه ای برای آن داشته باشند.

یکی از دوستان من یکسال پیش ازدواج کرد. کمی بعد از ازدواجشان اتفاقی برای آنها افتاد که مجبور می شدند به فرانسه رفته و آنجا زندگی کنند. بعد از سه ماه دیدم که آماده رفتن شده اند. وقتی از او پرسیدم که چطور به این سرعت توانستند مشکلات مادیشان را حل کرده و برنامه رفتن را جور کنند، دوستم رازی را با من در میان گذاشت. او گفت که همسرش از سالها قبل از ازدواج برای زندگی خانوادگی خود در آینده پس انداز میکرد است، به همین ترتیب بوده که توانسته بود بدهی شهریه دانشگاه او و همچنین ماشین های هردوشان را بپردازد.

من واقعاً چنین دوراندیشی را تحسین می کنم. باینکه همه ی آقایون ممکن است قادر به رسیدن به چنین اهداف مالی نباشند، اما برداشتن قدم هایی کوچک هم که به خانم ها نشان دهد خود را برای ازدواج آماده می کنند، هم خوب است.

یکی دیگر از نشانه های میل به ازدواج، آمادگی پذیرفتن مسئولیت است. خیلی از مردها می خواهند با همان آزادی و بی بند وباری که در دوران دانشگاه داشتند، تا آخر عمر زندگی کنند و از قبول مسئولیت های جدید سر باز می زنند. این آدم ها باید بدانند که خانم ها دنبال یک پسر بچه نیستند، آنها دنبال مرد زندگیشان هستند، کسی که بتواند از آنها حمایت کرده و از خیلی جهات تامینشان کند.

**پیشقدم شوید.** وقتی از خانمی خوشتان می آید و احساس او را نسبت به خودتان نمی دانید، این شما هستید که باید پیشقدم شوید. خیلی از مردها را می شناسم که از روی غرور هیچوقت جلو نمی روند و از باب آشنایی را با زن مورد علاقه شان باز نمی

کنند. خیلی دیگر از اینکه طرف مورد نظر دست رد به سینه شان بزند می ترسند و جلو نمیروند. گروه اول باید بدانند که با غرور هیچوقت به آنچه میخواهند، نمی رسند و گروه دوم هم باید به خدا توکل داشته باشند و بدانند اگر خواست خدا در آن باشد، حتماً موفق می شوند.

**ریسک کنید.** خیلی اوقات مردها باعث می شوند که رابطه شان بر هم بخورد چون وقتی که نوبت به تصمیم گیری می رسد، اقدامی نمی کنند. آنها باید بدانند که شجاعت و جسارت مردان برای خانم ها ارزش زیادی دارد. با طرفتان روراست باشید و حرفی که می خواهید بزنید را بدون این پا و اون پا کردن به او بگویید. رک و راست بودن همیشه مورد تحسین خانم ها بوده است.

شما آقایونی که فکر میکنید خانم ها به دنبال مرد کامل و رویایی توی قصه ها هستند، بدانید که اشتباه می کنید. شما تصور درستی از خواسته های خانم ها ندارید. آنها به دنبال مهربانی و محبت، احترام و توجه، و صداقت و ابتکار عمل هستند. آنها به دنبال آن مرد کاملی هستند که درون شما وجود دارد، پس معطل نکنید.

## خواسته های جنسی خود را بیان کنید

من ایمیل های بسیار زیادی دریافت می کنم که در آن، خانم ها نسبت به این امر اعتراض می کنند که همسرانشان نمی دانند به هنگام برقراری رابطه جنسی چگونه باید آنها را به لذت برسانند. من هم اغلب به همه آنها یک پاسخ میدهم - شما چه تقاضایی کرده اید که تا کنون برآورده نشده؟

اکثریت قریب به اتفاق خانم ها، زمانیکه نوبت به این مسائل می رسد قدری خجالتی می شوند و تصور می کند که آقایون ملزم هستند تمام این مسائل را از پیش بدانند. این تصور به شدت اشتباه است. هیچ کسی به طور مادرزادی نمی تواند به خصوصیات فیزیکی جنس مخالف خود آشنا باشد. مهارت های عشق ورزی، هم برای آقایون و هم برای خانم ها، یک مقوله اکتسابی است (شاید خانم های کمی پیدا شوند که معشوقه های خوبی به شمار روند، اما آقایون نسبتاً اعتراض کمتری به این مسائل میکنند). وجود هر خانمی در خود یک دنیای کاملاً عجیب و غریب را جای داده است و دارای خصوصیات منحصر بفردی می باشد. اغلب مواردی که برای یک خانم دلپذیر است، ممکن است برای خانم دیگر هیچ معنا و مفهومی نداشته باشد.

اجازه دهید باحقیقت روبرو شویم: اگر احساس می کنید که شریک زندگیتان قادر به برآورده کردن نیازهای شما نیست، مقصر اصلی خودتان هستید و هیچ کس جز خودتان مسئول آن نیست.

### چرا خانم ها چیزی نمی گویند؟

بیشتر خانم ها تصور می کنند که اگر بخواهند به نحوی شریک خودشان را "راهنمایی" کنند، با این کار به نفس خود آسیب وارد کرده اند. البته شاید تا حدودی این عقیده صحت داشته باشد. با توجه به مطلب فوق الذکر می توانید در بیان خواست ها و



نیازهای خود کمی بیشتر دقت کنید، اما نباید دهان خود را به کلی بسته نگه دارید. برای شروع می توانید ابتدا از او سؤال کنید که چه چیزهایی را بیشتر دوست می دارد. همچنانکه به گفته های او گوش می دهید، می توانید عقاید خود را نیز در این زمینه وارد بحث کنید. البته نباید یک طرفه هم قضاوت کرد. گاهی اوقات اتفاق می افتد که خانم هایی را مشاهده می کنیم که مانند معشوقه های عادی رفتار نمی کنند. برخی از آنها فقط دراز می کشند و انتظار دارند که طرف مقابل تمام کارها را به تنهایی برایشان انجام دهد؛ بعد هم شکایت می کنند که همسرشان طریقه رفع نیازهای آنها را نمی داند. متأسفم ولی باید طرز تفکر خود را تغییر دهید!

زمانیکه او در حین برشمردن علایق شخصی خودش است، شما می توانید خیلی راحت نیازهای خودتان را نیز وارد بحث کنید. او کاملاً متوجه می شود و به احتمال زیاد دوست دارد که چیزهای بیشتری در این رابطه بشنود؛ خیلی بیشتر!

پیش از هر چیز باید همواره به یک نکته توجه داشته باشید: این عقیده را که او باید همه چیز را بداند از ذهن خود پاک کنید. برخی با خود تصور می کنند که شوهرشان باید آنقدر کارهای متفاوت را انجام دهند تا بالاخره به جایی برسند که مورد رضایت خانم قرار بگیرد.

زمانی که من از مراجعین خود سؤال می کنم که هنگام برقراری رابطه جنسی، بیشتر به سمت چه تمایلاتی گرایش دارند، معمولاً یک جواب مشابه دریافت می کنم: "من همه چیزش را دوست می دارم" واقعاً که!! وقتی همسران چنین سؤالی را از شما می پرسد، نمی خواهد میزان شهوت شما را اندازه گیری کند، او واقعاً می خواهد بداند که شما نوازش کدام قسمت را بیشتر می پسندید. اگر روزی همسران از شما یک چنین سؤالی پرسید، باید واقعاً خوشحال شوید. بسیاری از آقایون نمی دانند که باید یک چنین کاری را انجام دهند. اگر خودتان هم پاسخ این سؤال را نمی دانستید، آنوقت باید بیشتر روی این قضیه کار کنید.

### **اگر نمی گویید نباید انتظارش را هم داشته باشید**

اگر شما با او در مورد نقاط حساس بدن خود صحبت نکنید، او هم چیزی دستگیرش نخواهد شد. باید در مورد این مطلب با او صحبت کنید. واکنش های جنسی خانم ها خیلی پیچیده تر از آقایون است. شاید خودتان بدانید که چه می خواهید، اما انتظار نداشته باشید که بدون مطرح کردن نیازهایتان همسران هم بدانند که شما از او چه انتظاراتی دارید. باید گارد خود را کمی باز کنید و او را نیز به سرزمین اسرار خود راه دهید.

باز هم باید اشاره کنم که نیازی نیست که برای مطرح کردن این موارد اضطراب داشته باشید، فقط کافی است دهان خود را باز کنید تا ببیند که چقدر راحت او شما را به نقطه دلخواه خواهد برد. آقایون همیشه آماده امتحان کردن چیزهای جدید هستند. همانطور که یکی از دوست های دخترم به من می گفت: "به همین دلیل است که خانم ها به سمت آقایون کشیده می شوند، چراکه سرزمین رویاهای خانم ها، زمین بازی آقایون است."

### **خجالت نکشید و نترسید**

خانم ها اگر می دانستند که همسرانشان تا چه اندازه نسبت به عقاید جدید روی باز از خود نشان می دهند، متعجب می شدند. آیا دوست دارید شدید تر این کار را با شما انجام دهد؟ بیشتر مردها منتظر بدست آوردن چنین فرصتی هستند! انتظار سکس

بهتری دارید؟ بیشتر مردها تمایل زیادی به انجام چنین کاری دارند. بیش از اندازه سریع است؟ یا خیلی کند؟ چه دلیلی می تواند شما را از بیان احساسات باز دارد؟ فقط کافی است این کار را با در نظر گفتن حساسیت و با رعایت کامل ارزش و احترام انجام دهید تا زندگی جنسیتان ارتقا پیدا کند.

دوستی داشتیم که آرزو داشت در کشتی با همسر خود رابطه جنسی برقرار کند، پس از مدت ها که این مطلب را با شوهرش در میان گذاشت؛ او نیز در یک روز گرم تابستان، یک قایق تفریحی اجاره کرد و او را به اعماق دریا برد و در آنجا تجربه مورد علاقه اش را نصیبش کرد. آنقدر این تجربه برای او جالب بود که برای تمام دوستانش تعریف می کرد.

همسر شما علاقه بسیار زیادی دارد که بداند چه چیزهایی شما را تحریک می کند؛ مطمئن باشید که بیان این مطلب ریسک کمی به دنبال دارد (البته اگر اصلاً ریسکی در آن وجود داشته باشد).

### توقع نداشته باشید که تمام انتظاراتان درجا برآورده شود

زمانیکه از نیازهای خود صحبت می کنید، نباید انتظارات غیر واقعی داشته باشید. رویاهای برخی از خانم ها بیش از اندازه پیچیده می شوند. به عنوان مثال اگر آرزو دارید رابطه جنسی را در هلیکوپتر شخصی تجربه کنید، نباید انتظار داشته باشید که او سریعاً کلاس خلبانی بروید و مدرک خود را بگیرد و شما را به آرزویتان برساند! اگر واقعاً دلتان می خواهد که چنین رویایی به حقیقت بپیوندد، می توانید خودتان بروید و مدرک خلبانی بگیرید، و یا کمی بیشتر از خلاقیت خود استفاده کنید!!

بهر حال در چنین وضعیتی شمتا هم باید به او کمک کنید. سکس دهانی (oral sex) یک نمونه خوب است. به عنوان مثال اگر نحوه برخورد او را نمی پذیرید باید به او بگویید که بیش از اندازه سریع برخورد می کند و پیش از اینکه بخواهد حد نهایت صمیمت خود را ابراز کند، باید بوسه های آرامتری به شما بدهد. شاید مدتی طول بکشد تا او خود را با خواست های جدید شما وفق دهد، اما به هر حال این کار عملی است.

### اگر خودتان ندانید که چه می خواهید، چیزی برای گفتن نخواهید داشت

آیا در مورد رابطه جنسی خود خیال پردازی می کنید؟ تقریباً زمانیکه این سؤال را از خانم ها می پرسید، تمام آنها پاسخ منفی به این پرسش می دهند، چرا که تصور میکنند ممکن است به چشم یک دختر بی شرم و هرزه به آنها نگاه کنند؛ اما حقیقت اینجاست که همه انسانها چنین کاری را انجام میدهند و می توان گفت که این کار را حتی به صورت مکرر انجام می دهند. خیال پردازی می تواند هنگام برقراری رابطه جنسی، هنگام نشستن در کلاس، در محل کار، هنگام رانندگی و یا هر کجای دیگر اتفاق بیفتد. به هر حال خیال پردازی یک امر کاملاً معمولی و رایج است؛ خیلی خیلی رایج. پس بهتر است که خجالت و ترس را کنار بگذارید! هیچ چیز بدی در خیال پردازی وجود ندارد. بیشتر روانشناسان معتقدند که این امر یکی از طبیعی ترین راهها برای شناخت جنسیت و موجودیت فردی انسانهاست.

یکی از دلایلی که بیشتر خانم ها معمولاً در مورد نیازهای خود در بستر صحبت نمیکنند این است که خودشان را به خوبی نمی شناسند. حالا به خاطر سرکوبی، خجالت، ترس، تجربه تلخ و یا هر چیز دیگر، تعداد زیادی از خانم ها هیچ گاه به خودشان اجازه نمی دهند که جنبه جنسی خودشان را اکتشاف کنند. من واقعاً تعجب میکنم که چنین خانم هایی منتظر چه چیز هستند!

کمتر چیزی وجود دارد که مانند رابطه جنسی بتواند به انسان حس سرزندگی بدهد. چرا باید چنین هدیه خدادادی و فوق العاده را خراب کرد؟ مطمئن باشید که همسران اصلاً دوست ندارد چنین اتفاقی روی دهد!

## چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم؟

نویسنده: هندری وایزینگر مترجم: پریچهر معتمد گرجی

قبل از آن که چیزی به همسران بگویید که بوی انتقاد داشته باشد، به سوالات اساسی زیر پاسخ دهید:

به چه دلیل انتقاد می‌کنم؟ اگر دلیل خوب و سازنده‌ای ندارید. پس چیزی نگویید.

آیا بهترین زمان و بهترین مکان این جاست؟ اگر نه، از خود بپرسید، چه وقت و در کجا می‌توانم این نکات را مطرح کنم که روابط جنسی ما را بهتر کند؟

هنگام انتقاد به یاد داشته باشید که به جای تمرکز بر آن چه که در همسران نمی‌پسندید، بر رضایت خاطری که به شما می‌بخشد تأکید کنید. به جای آن که بگویید «دوست ندارم این طور با خشونت در آغوشم بگیری» بگویید «وقتی به آرامی نوازشم می‌کنی بیشتر لذت می‌برم» وقتی به جای مطرح کردن خواسته‌تان چیزی را مطرح می‌کنید که از آن بدتان می‌آید، خود و همسران را مجبور می‌کنید که به جای تمرکز بر احساس و حالت‌های جنسی، توجه خود را بر جزییات انجام آن متمرکز کنید.

وقتی خواسته‌هایتان را مطرح می‌کنید، مواظب باشید لحن کلامتان آمرانه نباشد.

وقتی آمرانه بگویید «مرا به آرامی نوازش کن» مفهوم ضمنی آن این است «در غیر این صورت نمی‌گذارم به من دست بزنی» و به همین ترتیب خواسته‌ی شما نباید زمینه‌ی تهدید ایجاد کند: «اگر بلد نیستی مطابق خواست من رفتار کنی فکر دیگری بکنم!»

سعی کنید از چیزی انتقاد نکنید که همسران نمی‌تواند آن را تغییر دهد. انتقاد کردن از خصوصیات جسمی مثل اندازه‌ی آلت، شکل سینه و سینه‌ها انتقادی ظالمانه است، چون احتمالاً فقط جراحی پلاستیک می‌تواند چنین وضعیتی را تغییر دهد. انتقاد از تمایلات جنسی همسر نیز انتقادی غیر سازنده محسوب می‌شود.

مطالبی که کتاب‌ها و فیلم‌های سکس به شکلی اغراق‌آمیز درباره‌ی روابط جنسی عنوان می‌کنند، گاهی باعث می‌شود که زن و مردها از همسران خود انتظارات غیر واقع بینانه‌ای داشته باشند. در زندگی واقعی به ندرت اشخاصی پیدا می‌شوند که بتوانند ساعت‌ها بدون از دست دادن انرژی به فعالیت جنسی بپردازند. در زندگی واقعی، غالب مردم تمایلی به تجربه‌ی روش‌های نامتعارف جنسی ندارند. انتقاد از همسری که قادر به برآوردن توقعات واهی شما نیست، فقط این تأثیر را خواهد داشت که او را عصبی‌تر و خشمگین‌تر نموده و موجب شود که کمتر دوستتان بدارد.

جمله‌های انتقادی خود را بیشتر با لغت «من» به جای «تو» و به صورت میل و آرزو به جای بدگویی و تهمت زدن بیان کنید. مثلاً به جای «ریش‌هایت صورتم را می‌خراشد، چرا قبلاً اصلاح نکردی» بهتر است گفته شود: «وقتی صورتت نرم و اصلاح شده است، واقعاً لذت می‌برم و احساس خوبی به من دست می‌دهد.» انتقادی مانند «چرا اصرار داری موقع عشق ورزی چراغ خاموش باشد؟» نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت، اگر که گفته شود «دوست دارم موقع عشق‌ورزی صورت و بدن را ببینم.»

از انتقادهای گنگ و بی‌مسمی بپرهیزید. یک پزشک متخصص درمان مشکلات جنسی می‌گوید «اخیراً دیده‌ام که بسیاری از

مراجعین من می‌گویند همسرشان آن‌ها را به خاطر کسالت بار بودن زندگی جنسی‌شان ملامت می‌کند. اما نکته‌ی اصلی در این شکایت چیست؟ کسالت بار بودن می‌تواند طیف رنگارنگی از مسایل و مشکلات جنسی را در بر بگیرد. آیا محیط رغبت‌انگیز نیست؟ زمان مناسبی انتخاب نشده؟ نوازش‌های عاشقانه سرسری گرفته شده؟ تنوعی در کار نیست؟ از همسر مورد انتقادتان، چه کاری ساخته است؟ انتقادی موثر است که واقعی و صریح باشد.»

برای تبدیل انتقاد منفی به انتقاد مثبت از کلمات و عبارات دیگری استفاده کنید. میان اعتراض نسبت به انتظارات برآورده نشده شما از روابط جنسی و این که از روابط جنسی چه انتظاری دارید، فاصله‌ی زیادی وجود دارد، و تنها پس از روشن شدن این مطلب است که همسرتان امکان می‌یابد به خواسته‌ی مشخص و معقول شما جامه‌ی عمل ببوشاند. از همه‌ی این‌ها گذشته، آیا منطقاً می‌توانید از همسرتان انتظار داشته باشید که وقتی به رخس می‌کشید که در امور جنسی خشنودی شما را فراهم نمی‌کند، با احساس هم‌دردی به حرف‌هایتان گوش دهد؟ باید سعی کنید بر مواردی تمرکز کنید که برای خشنودی شما انجام می‌دهد، و سپس پیشنهادات سازنده‌ای برای بهبود روابط جنسی خود مطرح کنید. از مقایسه اجتناب کنید. کشنده‌ترین نوع انتقاد این است که وجه امتیاز و مهارت‌های همسر فعلی‌تان را با همسر قبلی مقایسه کنید.

خود شما هم برای ایجاد رابطه‌ای بهتر و هیجان‌انگیزتر، مسوولیتی به عهده بگیرید و فقط از همسرتان انتظار نداشته باشید که دست تنها اقدام کند. زنی می‌گفت «خودم می‌دانم اوقاتی هست که نیاز به محرک اضافی دارم، بنابراین بخشی از کاری را که در این زمینه باید انجام شود، خودم به عهده می‌گیرم، مثلاً لباس شوق‌انگیزی می‌پوشم، احساسات عاشقانه‌ام را با خیال‌پردازی درباره‌ی یک صحنه‌ی عشقی یا یک رمان پرهیجان برمی‌انگیزم. خلاصه سعی می‌کنم فضایی احساساتی ایجاد کنم که در آن فضا بتواند تغییری صورت گیرد.

به همین ترتیب کمک کردن به همسری که سعی می‌کند انتقاد شما را بپذیرد، موثرتر از آن است که مثل ناظری خرده‌بین بنشینید و بپایید که او چه طور می‌خواهد بر اساس انتقاد شما تغییر کند. مردی از زنش انتقاد می‌کرد که چرا دوست ندارد روش‌های گوناگون رابطه‌ی جنسی را تجربه کند، طرح این انتقاد با لحن عیب‌جویی سبب می‌شد که همسرش در ادامه‌ی رفتار خود مصرتر شود. تا این که مسأله را به شکل دیگری مطرح کرد «ببین! از نظر من هر جور و هر کاری بکنی همان خوب است.» در این جا بود که همسرش توانست آرامشی بیابد و تجربه را شروع کند. فراهم آوردن زمینه‌ی مناسب و ترغیب، به مراتب موثرتر از آن است که عجلولانه درباره‌ی موضوع مورد نظر برای همسران تبلیغ و سخنرانی کنید.

در درازمدت، هر تغییر مثبتی در رفتار جنسی به مشارکت متقابل هر دو طرف بستگی دارد. یک راه موثر انتقاد، عملاً نشان دادن راه چاره در موقعیت مناسب است. اگر فکر می‌کنید که به زبان آوردن مطلبی، باعث رنجش می‌شود، احتمال آزرده شدن دارد، و یا مطرح کردن یک خواسته در شکل خاصی دشوار است، به این امکان فکر کنید که شاید اگر با عمل خود و در موقعیت مناسبی به همسرتان نشان دهید که راه چاره چیست، بهتر از هر گفته‌ای موثر باشد. زنی که خصوصاً از راه نوازش سینه‌اش تحریک می‌شد، از این که شوهرش به ندرت سینه‌هایش را لمس می‌کرد شکایت داشت و به همین خاطر به پزشک مشاور مراجعه کرده بود. پزشک از او پرسید «واکنش شما در این گونه موارد چگونه است؟» زن در پاسخ گفت «ابتدا صبر می‌کنم تا شوهرم خودش شروع کند، و وقتی توجه نمی‌کند احساس می‌کنم طرد شده‌ام، فکر می‌کنم لابد سینه‌هایم خیلی کوچکنند، یا عیب دیگری دارم که او رغبتی نشان نمی‌دهد. می‌خواهم از شوهرم بپرسم ولی نمی‌توانم خودم را راضی به این پرسش کنم، چون از جوابی که امکان دارد بدهد وحشت دارم.»

مشاور پیشنهاد کرد «دفعه‌ی بعد منتظر او نشوید، حرکت اول را خود شما شروع کنید، دستش را بگیرید و روی سینه‌هایتان بگذارید و عملاً با ملایمت ترغیبش کنید که آن طور که میل شما است رفتار کند و به او بگویید که از این کار لذت می‌برد. به این ترتیب می‌توانید رفتار عاشقانه‌ی او را در جهت دلخواه خود تغییر دهید.»

کلمات به ویژه هنگامی که به لحن اعتراض گفته شود، به تثبیت رفتار مورد انتقاد منجر می‌شود و اعمال وقتی از روی محبت انجام شوند، به افزایش آگاهی از نیاز همسر و کمک به او برای ابراز واکنش مطلوب می‌انجامد.

## چگونه انتقاد جنسی را بپذیریم؟

وقتی همسران از شما انتقاد می‌کند، واکنش خود را کنترل کنید، برای آن که درجه‌ی اعتبار آن انتقاد را بسنجید، ابتدا ببینید که آیا منظور او را به خوبی درک کرده‌اید و آیا پیام آن را تشخیص می‌دهید؟ و به این منظور، همه‌ی ذکاوت و درک خود را به کار اندازید. از همسران بپرسید که منظورشان از گفتن آن حرف‌ها یا انجام آن کارها چه بوده است. هیچ وقت فرض نکنید که منظور او را می‌دانید، در صورت لزوم، دریافت خود را از انتقاد مطرح شده تکرار کنید.

پیش از آن که شتاب‌زده در مورد مفهوم انتقاد نتیجه‌گیری کنید، آن را تفسیر کنید، مقصود اصلی همسران از بیان انتقاد را با چنین جملاتی بپرسید: «در این مورد بیشتر برایم توضیح بده.» یا «می‌توانی موضوع را بیشتر باز کنی؟» یا «دلم می‌خواست می‌دانستم این انتقاد چه احساسی در تو ایجاد می‌کند.» اگر انتقاد حالت کلی دارد، مثل - «روابط زناشویی دارد کسل کننده می‌شود» - از او بخواهید که بگوید از چه چیز مشخصی شکایت دارد، و پیشنهادش برای تغییر چیست؟

به همسران پیشنهاد کنید که نیاز و خواسته‌هایش را به طور مشخص بیان کند، «تو بعد از عشق‌ورزی مهربان نیستی، در حالی که من، در این موقع به توجه بیشتری نیاز دارم، دلم می‌خواهد در این موقع مدتی بغلم کنی،» برای این که انتقادی را به شکل سازنده بپذیرید، باید انگیزه‌ی همسران را از گفتن آن انتقاد بدانید. هر قدر هم که رنجیده باشید و یا در آن لحظه حالت دفاع به خود گرفته باشید، فراموش نکنید که باید هر چه زودتر علت انتقاد را پیدا کنید. باز هم باید سوالاتی مطرح کنید:

«آیا این حرف را برای این گفتم که مرا ناراحت کنی؟ یا برای این که خودت ناراحت بودی؟»

- «آیا انتقاد تو واکنشی بود به حرفی که من زدم، یا کاری که کردم باعث شد، ناراحت شوی و احساس سرخوردگی کنی؟»

- «آیا این انتقاد را مدت‌هاست در سرت می‌پرورانی؟ اگر این طور است چرا حالا آن را بروز دادی. چه اتفاقی افتاد که سبب شد آن را بگویی؟»

- «فکر می‌کنی انجام چیزی که از آن انتقاد می‌کنی، واقعاً در کنترل من است، و موردی است که می‌توانم تغییرش دهم، چطور؟» سعی کنید، انتقاد کننده را به جست‌وجوی انگیزه‌های ناخودآگاه خویش ترغیب کنید.

- اعتماد، مهم‌ترین عامل در پذیرش یک انتقاد سازنده است. به عبارت دیگر اگر حرف همسران نسنجیده یا حتی غیر منصفانه هم باشد، باور داشته باشید که او صمیمانه برای حفظ رابطه‌اش با شما تلاش می‌کند.

- در بسیاری از موارد اعتماد نادیده گرفته می‌شود، زیرا طرفین از تأثیر عاطفی انتقاد جنسی آگاهی ندارند. در یکی از جلسات مشاوره، پزشک از زنی پرسید، اظهار نارضایتی شوهرش چه احساسی در او برانگیخت. زن گفت «عصبانی شدم و احساس حقارت کردم.»

پزشک یادآوری کرد: «اما عصبانیت و احساس حقارت که فقط دو بر چسب هستند و چه بسا اصلاً جنبه‌ی واقعی نداشته

باشند. واکنش عاطفی شما چه بود؟»  
زن جواب داد «گمان می‌کنم گریه را سردادم.

احساس می‌کردم که نفسم تنگ شده» پزشک به طرف شوهر برگشت و گفت «آیا عمداً آن حرف‌ها را زدی که همسرت را ناراحت کنی؟»

شوهر بی‌درنگ جواب داد «نه، به خدا! نه، نمی‌خواستم ناراحتش کنم، من واقعاً دوستش دارم.»

– بدون اعتماد و تفاهم متقابل، روند انتقاد می‌تواند به شرطی شدن انتقاد جنسی منفی منتهی شود. پزشک دیگری حکایت زن و شوهری را تعریف می‌کرد که زندگی جنسی لذت بخش آن‌ها به سردی گرایید؛ زیرا هر دوی آن‌ها نسبت به انتقادات طرف مقابل، (اعم از واقعی یا واهی) واکنش بدی نشان می‌دادند:

«هر بار که یکی از آن‌ها می‌رنجید، دفعه‌ی بعد با رد کردن پیشنهاد طرف مقابل از او انتقام می‌گرفت. پس از چندی،

اختلافات آن‌ها به حوزه‌ی روابط جنسی نیز سرایت کرد و روابط جنسی آن‌ها که زمانی از حالت فعالی برخوردار بود محدود و متوقف شد. آن‌ها به جای آن که صادقانه به بیان رنجش‌های خود بپردازند، با خودداری از برقراری رابطه‌ی جنسی، ناراحتی خود را ابراز می‌کردند.»

#### پوشش «راست‌گویی»

اگر چه در مورد بی‌پرده سخن گفتن درباره‌ی مسایل جنسی فراوان سخن گفته می‌شود و بسیاری از زن و شوهرها هم برای دستیابی به آن مصر هستند، اما ذکر این نکته لازم است که هر چند رابطه‌ی جنسی خوب، به گفت‌وگویی صریح و بی‌پرده بستگی دارد، اما درباره‌ی موارد صراحت بیش از حد، زیان آور است.

«کارل تاوریس» روان‌شناس می‌نویسد «درست است که باید رک و راست باشیم ولی باید بدانیم چه وقت و چگونه؟ ... بین راست نگفتن و دروغ‌گویی تفاوت آشکاری وجود دارد. خودداری از پراندن یک حرف راست زیان‌بار، دروغ‌گویی محسوب نمی‌شود و این تصمیم خودپسندانه که به هر قیمتی باید راست‌گو بود، گاهی می‌تواند خیلی گران تمام شود.»

انتقاد بیش از حد صادقانه، پوششی برای مقاصد پلید است که غالباً هم نتایج بدی به بار می‌آورد. مثلاً زنی از شوهرش می‌پرسید آیا از رابطه‌ی جنسی‌شان راضی هست یا نه؟ تحت شرایط عادی مرد می‌تواند جواب مثبت بدهد و یا به نحوی از پاسخ طفره برود، اما اگر این مرد مثلاً از موضوعی ناراحت باشد، که ربطی هم به مسایل جنسی نداشته باشد، به صرف این که باید راست‌گو بود، در جواب زن می‌گوید: «نه چندان، روابط ما به ندرت جذاب بوده و تو اصلاً عشق بازی بلد نیستی.»

زنی را در نظر بگیرید که معمولاً به رضایت جنسی نمی‌رسد. در این گونه موارد با احساس و علاقه‌ای که به شوهرش دارد ممکن است بگوید «خیلی عالی است، از این که همسری مثل تو دارم احساس خوشبختی می‌کنم.» برای ایجاد وحدت بیشتر در زندگی زناشویی این جواب بهتر از آن صداقت بی‌معنی است که «ای ... چی بگم؟ زیاد نه» به عبارت دیگر، راست‌گویی و بی‌پرده صحبت کردن بدین معنی نیست که خود را موظف به گفتن حقایق آزاردهنده بدانیم، تنها هنگامی باید چنین کنیم که بدانیم نفع گفتنش بیشتر از نگفتن است.

مساله‌ی اساسی این است که بدانیم، یا دست کم حس کنیم، که چه وقت صراحت و رک‌گویی در انتقاد ممکن است به جای مفید بودن، احساس طرف مقابل را جریحه‌دار کند. تاوریس می‌گوید، صداقت سازنده باید به بهبود مناسبات با دیگران کمک کند. صداقت مخرب فقط می‌گوید، که طرف مقابل غفلت کرده. بنابراین مهم است که پیش از بیان یک انتقاد، آن مفهومی را که در پس صداقت نهفته است درست ببینیم. از خودتان بپرسید: چرا این حرف را می‌زنم؟ هدف از گفتن این کلمات چیست؟ چرا

درباره‌ی مسایل جنسی دارم «صداقت» بیشتری به کار می‌برم، تا درباره‌ی چیزهای دیگر؟! کلام آخر این که، زوج‌هایی که قادرند مهم‌ترین نیازها و احساسات جنسی خود را با یکدیگر در میان گذارند - که خواه و ناخواه مشمول انتقاد نیز می‌شود - به گفته‌ی خودشان آن‌هایی هستند که روابط خوبی با یکدیگر دارند. هلن کاپلان مشاور مسایل زناشویی می‌گوید، «سعی در برقرار کردن روابط جنسی دل‌پذیر، بدون ایجاد یک رابطه‌ی کلامی موفقیتم‌آمیز، مانند سعی در یاد گرفتن تیراندازی با چشم بسته است.» با گفت و گو کردن، روابط جنسی به سطح بالاتری ارتقا می‌یابد، سطحی که «برزیت برافی» در کتاب خود به نام «فلش» توضیح داده است:

مارکوس تصور می‌کرد وقتی که زن بگیرد، رابطه‌ی جنسی‌شان در سکوتی عمیق که فقط صدای حرکات خودشان قادر به شکستن آن است انجام خواهد شد اما نانسی درباره‌ی وظیفه‌ای که بر عهده‌ی او بود با صدایی آرام و دلنشین برایش صحبت کرد، و احساسی را در او برانگیخت که وقتی در این کار توفیق یافت، تا مدت‌ها لحن صدای او را در گوش خود احساس می‌کرد.

## چگونه می‌توانید مرد ایده آل همسرتان باشید؟

برگرفته از مجله عاشقی، برای تو

حتما در دوران مجردتان موقعی پیش آمده که شنیده باشید خانمها معمولا نمی‌توانند مرد نجیب، حساس و خوب و مهربان مورد نظر خود را پیدا نمایند. همچنین مطمئنا برای شما هم پیش آمده که بخواهید آن مرد مورد نظر باشید و حتما فکر کرده اید که نباید در مقابل خانمها مقاومت زیادی از خود نشان دهید. ولی در کمال نابوری این مورد جواب نخواهد داد، خانمهای زیادی اطراف شما وجود خواهند داشت اما با هیچ کدام از آنان نمی‌توانید رابطه عاشقانه داشته باشید و زندگی مشترک شروع کنید. در نهایت سرگردان می‌شوید که در چه جهنمی گرفتار آمده اید.

من این قضیه را برای شما روشن خواهم کرد، تفاوت قابل توجهی بین آنچه که خانمها از مرد مورد نظرشان انتظار دارند و خصوصیات واقعی آن شخص وجود دارد. به عبارت دیگر، خصوصیات واقعی فرد مورد نظر و اسطوره‌ای که طرف مقابل از شخص مورد نظر برای خود ساخته است. آنچه در زیر آمده برخی از عمومی ترین خصوصیات ذکر شده از مرد مورد نظر می‌باشد، همچنین این مطلب که آیا این موارد آنقدر صحت دارند که بتوان روی آنان حساب کرد نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

مرد حساس

بسیاری از خانمها اذعان می‌کنند به مرد حساسی علاقه مندند که از بیان مداوم احساسات خود واهمه نداشته باشد، وقتی این مورد زیاد تکرار می‌شود با احساس زنانه او هماهنگ است حال هر معنی داشته باشد مهم نیست. این مردی است که رفتار مردانه ندارد .

بنابراین چنین مردی در نهایت هر زنی را از خود می‌راند و انتظارات او را نیز بالا می‌برد (این مورد زمانی روی می‌دهد که مرد بسیار احساساتی و نفوذ پذیر باشد). البته این بدان معنا نیست که خانمها یک انسان بی احساس و حیوان صفت را می‌پسندند که همیشه به آنان بی احترامی نماید و اعصاب آنان را خورد کند. بنابراین خانمها به دنبال چه نوع مردی هستند؟ مردی بین دو مورد ذکر شده. مردی که نه زیاد احساساتی باشد و نه زیاد بی احساس. به عنوان مثال در صورت درگذشت یکی از بستگان نزدیک عادی است که مردها فریاد بزنند اما این مورد برای بیستم بار به یاد آوری یک نمایش، بسیار غیر عادی خواهد بود.

همچنین، زمانی که خانمها به شخصی واقعا علاقه مند باشند، رفتار آنان کمی مرموز و عجیب می شود. پس باید بدانید که چه موقع باید کنار او باشید و چه موقع باید تنهایش بگذارید. به عنوان مثال در صورتی که به شما با حالتی گریان زنگ بزند چرا که یکی از بدترین هفته های زندگی اش را گذرانده و شما به خوبی با او رفتار نکنید، اصلا رفتار خوبی نخواهد بود پس عصبی اش نکنید و به او زنگ بزنید .

بر خلاف باور عمومی سن جوانی سن حساس، خوب و پر از سلحشوری و فتوت میباشد. با این وجود خانمها مرد بسیار احساساتی را دوست ندارند، آنها یک مرد واقعی با احساسات مردانه را می پسندند. اما باز هم سخن از تعادل می باشد. چنانچه سعی در تحت تاثیر قرار دادن ما از طریق احساساتی بودن زیاد دارید، احساسات ما را خاموش خواهید کرد، اما چنانچه با اغوش باز در را به روی همسرتان باز کنید و برایش چای بریزید و به او خسته نباشید بگویید، راه درست را بر گزیده اید .

#### پولدار پولدار

اغلب آقایان فکر می کنند خانمها یک مرد پولدار موفق با ماشین آخر سیستم و آپارتمان مجلل می خواهند. اما درست نیست، چرا که اغلب خصوصیات خوب آقایان است که خانمها را تحت تاثیر قرار می دهد نه حسابهای بانکی آنان.

خانمها مردی را خواهند پسندید که قادر به ایجاد یک زندگی خوب و راحت باشد همچنین بلند پرواز باشد نه اینکه ناگهان ارث پدری به او رسیده و از طریق آن خوشبخت و پولدار شود. چرا که به قول معروف باد آورده را باد می برد، بنابراین خانمها می خواهند بدانند آیا واقعا مردشان قدرت بدست آوردن پول و جرات چرخاندن یک زندگی را دارد یا نه.

#### هواداران تام کروز

به غیر از زنان پست و فرومایه و دختران نوجوان، دیگر خانمها از شما انتظار نخواهند داشت که مانند یک ستاره سینما عمل کنید. آنچه که آنان از شما انتظار دارند اینست که از آنچه به دست می آورند، نهایت استفاده را بکنید و به خودتان اهمیت دهید، اعتماد بنفس و جذبه بالایی داشته و توان استفاده از آن در اداره زندگی را داشته باشید. همچنین بدانید که چه مدلها و رنگهایی به شما می آید و از آنان استفاده نمائید.

سعی کنید کسی نباشید که در دراز مدت نتیجه معکوس برای خانمها داشته باشید. به خاطر خدا سعی کنید از شخصیت خودتان لذت ببرید و هوش خانمها را با بازی دادنهای مشخص و واضح آزمایش نکنید تا آنان را مجبور کنید دوستان داشته باشند.

#### مرد خانواده

زنی که به دنبال چیزی بیش از یک عیش و نوش زود گذر است می خواهد با مردی باشد که حداقل از زندگی در بین سرو صدای بچه ها برای خود جهنم نسازد و بچه ها را دوست داشته باشد. لازم نیست کژپنداری کنید و فکر کنید که زنها به دنبال پدری برای فرزندان متولد نشده شان هستند. این فقط بدین معناست که چنانچه خانمها برای خود در آینده فرزندی تصور کنند، مایلند شریک زندگی آنان کسی باشد که مانند آنان فکر کند، بنابراین اگر روزی زنی احساس کند که باردار است نگران این نباشد که این قضیه برای همسرش شک بدی است و یا اینکه نگران این نباشد که همسرش از او بخواهد بچه را سقط کند؛ این مرد مورد علاقه اوست.

همچنین اغلب خانمها مایلند با کسی زندگی کنند که با افراد خانواده آنان رابطه خوبی داشته باشد و با آنان با احترام و مهربانی برخورد نماید. این قضیه نشان می دهد که او برای مفهوم خانواده ارزش قائل است و اهمیت یک رابطه خوب و نزدیک داشتن را در خانواده می داند.

خصوصیات دیگری که زنها در زندگی برای مرد مورد علاقه اشان به دنبال آن هستند عبارتند از:

یک اخلاق خوب که فقط مختص به شوخی و مزه ریختن با دیگران نمی شود



احترام

مهربانی

گرما

هوشمندی

تفاهم

موارد بالا را به خاطر بسپارید، چرا که شانس شما برای اینکه مرد مورد علاقه خانمی باشید را افزایش می دهد. نگران نباشید لازم نیست نقش مرد رویائی را بازی کنید که سوار بر اسب سفید برای خوشبخت کردن خانمی از راه می رسد.

## مسائل مربوط به معاینه پرده بکارت

سوسن صادقی

روز پنج شنبه ۸۴/۶/۳۰ در سایت خبرگزاری ایسنا مطلبی با عنوان «آزمایش سلامت دختران و لزوم آموزش اجتماعی» درج شده بود که در واقع زنگ خطری است برای یک تعدی دیگر به حقوق زنان ایرانی. البته خوب است بدانیم که منظور از سلامت دختران در این خبر همان سلامت پرده بکارت است و نه سلامت جسمی یا روانی. و خبرنگار محترم این خبرگزاری برای احتراز از به کار بردن عبارت قبیحه! «پرده بکارت» دانسته یا ندانسته سلامت یک غشاء چند میلی متری را معادل کل سلامت زنان با همه گستردگی معنایی اش به شمار آورده است. در خبر ایسنا، تلویحا به قانونی و اجباری کردن آزمایش سلامت پرده بکارت اشاره و نظرات چند نفر نیز در این رابطه منعکس شده است. ولی دقیقا مشخص نیست که اقدامی هم در این زمینه صورت گرفته یا خیر؟ معاینه پرده بکارت پیش از ازدواج در حال حاضر به درخواست برخی از افراد توسط پزشکان انجام می شود و جنبه رسمی و قانونی ندارد. مطلب زیر در همین ارتباط نوشته شده است.

سلامت پرده بکارت اضطراب تاریخی زنان در جوامع سنتی و عقب مانده است. در جامعه ما حفظ بکارت و دست نخورده بودن زن ارزشی است که در طول سالیان، تقدیس و بر او تحمیل شده است. زن مجبور است تا هنگام ازدواج رسمی و اعلام عمومی رابطه جنسی، پرده بکارت خود را سالم نگهدارد، چرا که مرد فارغ از هرگونه نگرانی از فاش شدن رابطه جنسی خود قادر به کشف راز زن است. حفظ بکارت برای زنان همواره متضمن محرومیت، انزوا، و به پستو رانده شدن بوده است و او را به موجودی پردردسر و مایه زحمت خانواده تبدیل که باید تحت مراقبت و نظارت قرار گیرد، از فعالیتهای اجتماعی و از کار و تحصیل و مسافرت بازداشته شود تا از جاده سلامت خارج نگردد و به طور سالم و دست نخورده تحویل شوهر گردد. آسیب دیدن پرده بکارت پیش از ازدواج رسمی، لکه ننگ و بی آبرویی بر دامان زن خواهد نشاند و تمام زندگی او را تحت تاثیر قرار می دهد. رابطه جنسی پیش از ازدواج به منزله سقوط اخلاقی تلقی شده عواقب وحشتناکی را برای زن رقم می زند که یا قربانی غیرت مردان خانواده می شود یا طرد می گردد یا خودکشی می کند و یا راه به تن فروشی می برد. این از مشکلات زنان در جامعه ای

است که زن صرفاً یک شیء و کالای جنسی به شمار می رود و ازدواج برای او حکم معامله ای را دارد که لازم است رضایت مشتری را به هر قیمتی تامین نماید.

\*\*\*

پرده بکارت یک جزء طبیعی آناتومی دستگاه تناسلی است که در جوامعی که عفت و پاکدامنی زن مقدس شمرده می شود تبدیل به نقطه ضعف و ابزار مچ گیری زنان شده است. البته این فرض که همیشه سلامت پرده بکارت به معنای عدم وجود سابقه رابطه جنسی می باشد از نظر علمی مردود است چرا که غشاء هیمن یا پرده بکارت به طور طبیعی دارای انواع مختلف است که برخی از انواع آن حتی در صورت نزدیکی هم آسیب نمی بیند و در معاینات پزشکی نیز قابل تشخیص نمی باشد. برخی از زنان به طور طبیعی بدون این غشاء متولد می شوند. به این ترتیب اصولاً نمی توان با اتکاء به سالم بودن یا نبودن پرده بکارت در مورد وجود سابقه رابطه جنسی قضاوت نمود.

در جامعه ما، گاه علم به خدمت سنت های پوسیده و گندیده درآمده و به ابزار پیشبرد اهداف مرتجعان و کهنه پرستان تبدیل شده است. از جمله این سنتها پی بردن به باکرگی عروس است که تا پیش از این زنان سالخورده و سنتی فامیل بر در حجله اش انتظار می کشیدند و به دیدار دستمال خونی هلهله برمی آوردند، اما حالا پزشکان به یاری واپس گرایان آمده و برای عروس گواهی عکس دار باگرگی صادر می کنند تا این سند تحقیر و بی اعتمادی نسبت به زنان، شوهر و بستگان را از آک بند بودن کالای مورد معامله مطمئن گردانند.

شرط ازدواج قرار دادن این گواهی علاوه بر تحقیر زن و تجاوز به حقوق انسانی او، و تایید بردگی زنان، حاکی از بی اعتمادی نسبت به زن است. ناگفته پیداست چنین ازدواجی که بر بی اعتمادی و اتهام بنیان گذاشته می شود نه می تواند موفق باشد و نه می تواند دوام آورد. این ازدواج بدون شک یک معامله مبتذل است که نه نشانی از عشق دارد و نه رنگی از انسانیت.

ظاهراً زنان برای تیرنه کردن خود از اتهامات بعد از ازدواج به این حقارت تن درمی دهند. اما در هر حال معاینه پرده بکارت با هر توجیهی که صورت گیرد صد درصد به نفع مردان تمام می شود؛ چون مرد اینک برخلاف گذشته، قادر است پیش از آن که ازدواج سر بگیرد، به کمک یک معاینه ساده به آک بند بودن زن پی ببرد که اگر نباشد از همان آغاز قال قضیه کنده می شود. ولی اگر بخواهد طبق سنت گذشته به انتظار شب زفاف و حجله بماند و تازه آن وقت باکره نبودن زن بر او عیان شود هم در اثبات ادعای خود با مشکل مواجه می شود هم باید مقداری از بار بی آبرویی زن را به دوش بکشد و هم در صورتی که خواهان طلاق باشد باید مهریه زن را بپردازد. مهریه هم چنان که از اصول تابناک قانون ازدواج و طلاق برمی آید بابت نزدیکی و استفاده جنسی از زن پرداخت می شود و گرنه ازدواج به تنهایی حقی برای زن ایجاد نمی کند. و همین ازدواج رسمی را تا حد یک تن فروشی قانونی تنزل می دهد.

معاینه پرده بکارت کم کم در حال رواج و تبدیل شدن به یک رسم و سنت است و حتی دختران تحصیلکرده هم با توسل به اصل « آن را که حساب ...» مجبور به انجام این معاینه می شوند و بیم آن می رود که با توجیهات بی پایه و اساسی مثل پیشگیری از اختلافات و اتهامات پس از ازدواج انجام چنین معاینه ای به امری اجباری و قانونی تبدیل شود. بدون شک چنین معاینه ای چه به صورت اختیاری و از طرف خانواده ها و چه به صورت اجباری و قانونی از مصادیق نقض حقوق زنان است و بر همه حامیان حقوق زنان است که در مقابل این عمل متحجرانه و ارتجاعی با تمام قوا قد علم کنند.

## ۱۰ دروغ زنان به مردان

زندگی روزمره ممکن است اتفاقاتی رخ دهد و یا شرایطی پیش آید که مجبور به گفتن دروغ مصلحتی شویم. زنان معمولا " سعی میکنند با توسل به دروغهای ظریف و بی ضرر برخی موقعیتها را به سود خود تغییر دهند. در این بخش به ۱۰ دروغ رایج زنان اشاره می کنیم:

### دروغ شماره ۱۰

من تو رو همین جوری که هستی دوست دارم

آیا واقعا" تصور می کنید که او دوست ندارد هیچ تغییری در شما بوجود بیاید؟ هیچ تغییری؟ ممکن است همسران خواستار تغییرات زیادی در شما باشد مگر اینکه در ماه عسل بسر ببرید چون در این زمان شما یک مرد کامل برای همسران هستید. دیر یا زود او متوجه اشتباه خود خواهد شد.

### دروغ شماره ۹

من عاشق رفت و آمد و معاشرت با دوستان تو هستم

گذشه از اینکه دوستان شما تا چه اندازه جالب می باشند، همسران علاقه ای به حضور مداوم آنها در کنار شما ندارد. اگر چه ممکن است در روزهای اول بروز ندهد ولی بالاخره صبرش تمام شده و شما را از این کار منع خواهد کرد.

### دروغ شماره ۸

جم و جور کردن خونه را دوست دارم

این هم از آن دروغ هایی است که همسر شما ممکن است در اوایل ارتباط شما بیان کند. اینکه "دوست دارم ظرفهای نشسته را بشویم"، "لباسهای کثیف تو را شسته و اتو کنم"، دیری نخواهد انجامید که این دروغ او نیز برملا خواهد شد و از شما خواهد خواست که نوبتی ظرفها را بشوید و زحمت جوربهایتان را خودتان بکشید.

### دروغ شماره ۷

من عاشق خانواده تو هستم

اگر مرد خوش اقبالی باشید همسران ممکن است دروغ نگویند که دوست دارد با خانواده شما رفت و آمد کند. اگر چه شاید او از آنها شما متنفر باشد ولی برای اینکه احساسات شما جریحه دار نشود راستش را نخواهد گفت. برای اینکه علاقه واقعی همسران را نسبت به خانواده خود بفهمید کافی است به او بگویید که مادران برای فردا شما را به نهار دعوت کرده و

به عکس العمل همسران توجه کنید: اگر تمامی عضلات صورتش سفت شد و با یک لبخند زوری زیر لب و آرام گفت "خیلی خوبه" آنوقت نتیجه بگیرید که او کشته مرده خانواده تان نیست.

دروغ شماره ۶

من عاشق ورزش هستم

این هم از آن دروغهای روزهای اول زندگی است. او برای اینکه نشان دهد با زندهای دیگر متفاوت است و اینکه دارای علایق مشترک با شما میباشد پا به پای شما جلوی تلویزیون می نشیند و تا دیر وقت فوتبال تماشا می کند ولی بعد از گذشت چند ماه شکایتها شروع شده و متاسفانه دیگر نخواهید توانست با خیال راحت به تماشای فوتبال بنشینید.

دروغ شماره ۵

از اینکه می گویی چاق هستم اصلا دلخور نمی شوم

فرقی نمی کند که شما چه می گوئید، در هر صورت او عصبانی می شود. اگر بگوئید که خیلی زیبا است متهم میشوید به دروغگویی چرا که او فکر می کند گفته شما صرفا برای آرام کردن او و نرنجیدن بخاطر چربیهای اضافه اش است. از طرف دیگر اگر اضافه وزنش را گوشزد کنید قطعاً یک دعوای حسابی در اتاق نشیمن شما رخ خواهد داد.

دروغ شماره ۴

حق با تو است

خیلی وقتها بحث و جدال شما با همسران با این جمله او تمام می شود: "باشه حق با تو ست، تو خیلی بهتر از من می فهمی". همسر شما فقط برای بریدن صدای شما این جمله را می گوید در حالیکه هنوز اعتقاد دارد که حق با اوست و کسی که اشتباه می کند شما هستید و پیش خودش میگوید: "بالاخره می فهمم که اشتباه می کنه" و سپس به دنبال دلیلی برای توجیه حرفش خواهد گشت.

دروغ شماره ۳

برایم مهم نیست که به زندهای دیگر نگاه کنی

اگرچه ممکن است همسران برای اینکه وانمود کند که زن خونسرد و روشن فکری است این دروغ را بشما بگوید اما او دوست ندارد که شما حتی به یک ماکت زن مو قرمز پشت ویتترین مغازه نگاه کنید. او می خواهد که نگاه شما فقط به او باشد و نه دیگری. بنابر این اگر او به شما گفت که مهم نیست و اذیت نمیشود هیچگاه چشمان خود را بیش از اندازه به اطراف منحرف نکنید چون در غیر اینصورت باید منتظر ضربات محکم به سر و صورتتان باشید!

دروغ شماره ۲

پول برای من هیچ اهمیتی ندارد

پول اهمیت ندارد، ولی مقدارش چرا! هر چند ممکن است درست نباشد که بگوییم همه زنها موجودی حساب بانکی همسرشان برایشان مهم است ولی اکثر آنها دوست دارند که از لحاظ اقتصادی در یک حد متعادل و رفاه نسبی قرار داشته و دارای استقلال مالی باشند.

دروغ شماره ۱

نگران نباش عزیزم، این برای همه پیش میاد

اکثر مردان در مرحله ای از زندگیشان موقتا "دچار ناتوانی جنسی می شوند و اکثر زنان نیز از این موضوع مطلع هستند. با این حال این مساله بدان معنا نیست که همسر شما شاکی و دلخور نمی شود. این دروغ یکی از چندین دروغ جنسی میباشد که زنان برای جریحه دار نشدن احساسات همسرشان به آنها می گویند، دروغهایی که خوشبختانه مضر نیستند. در نهایت حتی اگر شما برای همسرتان یک شریک جنسی ایده آل نباشید، همسرتان از بین همه مردان شما را انتخاب کرده بدون اینکه خوب یا بد بودن آمیزش برایش فرقی داشته باشد.

حال که با دروغهای احتمالی همسرتان آشنا شدید می توانید خودتان را آماده کنید. خبر خوب اینکه آنچه که تا بحال دروغ نامیده شد فقط پیچاندن های ظریفی میباشد که نه تنها مضر نیستند، بلکه برای تجدید روحیه و تحکیم زندگی شما مفید خواهند بود. دروغهای مشابهی نیز میگویند که دانستن آنها خالی از لطف نیست.

## چرا خانم ها قدم اول را بر نمیدانند؟

آیا ما در دورانی زندگی نمی کنیم که باید به مادرهای مجردی که به تنهایی فرزندانشان را بزرگ می کنند و خانم

هایی که مقامات شغلی بالایی را از آن خود کرده اند، تبریک بگوییم؟ از آنجایی که جنس مونث پیشرفت های چشمگیری داشته عده ای از افراد ممکن است تصور کنند که آنها در دنیای قرارهای ملاقات نیز مانند سایر جنبه های زندگی پرتکاپو هستند و ترجیح می دهند خودشان همه چیز را هدایت کنند. شاید عده ای کمی از این نوع خانم ها وجود داشته باشد که شما اصلا نمیتوانید سر به سر آنها بگذارید و دستشان بیندازید اما باید قبول کنیم که تعداد آنها محدود است. علیرغم وجود پشتکاری که خانم ها در وجوه دیگر زندگی از خود نشان می دهند در مورد قرار های ملاقات کمی خجالتی می باشند و ترجیح می دهند این مطلب را طرف مقابل بازگو کند. پس زمانی که نوبت به گذاشتن قرار ملاقات می رسد این نوبت مردهاست که دست به کار شوند.

## کیش و مات

چرا خانم ها اگر قرار باشد، ۱۰ سال هم صبر می کنند اما حرفی از قرار ملاقات به زبان نمی آورند؟ اگر واقعا این کار مردهاست پس چطور مثل سایر کارهای دیگری که روزی تنها به آقاییون تعلق داشته خانم ها در آن "پیشرفت" نمی کنند و پشتکار بالایی خود را نشان نمی دهند؟

زمانی که صحبت از قرار ملاقات به میان می آید شکی وجود ندارد که اولین حرکت دشوار است. من در این یک موضوع طرف آقایون را می گیرم. این کار هم درست مثل سایر شغل هایی می ماند که خانم ها مشغول انجام دادن آنها هستند. چرا آنها نباید برای گذاشتن قرار ملاقات پیش قدم شوند و چرا نباید خانم ها به آقایون را پیشنهاد ازدواج دهند و به خواستگاری آنها روند. چنین کارهایی همیشه جزء وظایف مردها بوده است.

در این قسمت دلایلی وجود دارد که چرا خانم ها هیچ گاه در این امر پیشقدمی نمیکنند و همیشه مردها باید جور این کار را به گردن بگیرند.

### درست مثل یک امتحان

با روشی که یک مرد به یک زن نزدیک می شود، قضاوت های بیشماری می توان در مورد او برداشت کرد؛ آیا او اعتماد به نفس دارد یا دارای شخصیت متزلزلی است؟ شاید بیش از اندازه از خودش مطمئن باشد. آقایون برای انجام این کار ترند های بیشماری دارند (که من تمام آنها را به عینه دیده ام و دیگر غافلگیر نخواهم شد) که برخی از آنها به خوبی جواب می دهند و متاسفانه سایرین باعث ایجاد بدبختی برای فرد می شوند. این روش ها چه کار کنند یا نه باید همیشه توجه داشته باشید که نشان دهنده شخصیت درونیتان هستند.

خانم ها دوست دارند مردها را در یک چالش قرار دهند و ببینند مردها برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می کنند، به همین دلیل است که هیچ گاه خودشان پیش قدم نمیشوند و این کار را به عهده آقایون می گذارند. اگر مردی در رستوران به خانمی برسد و حوصله او را با تعریف از خود سر ببرد و به ۱۰۰۱ دلیل مختلف خانم را راضی کند که کس بهتری از او پیدا نخواهد کرد؛ این امر گویای دو مطلب می باشد (که هر دو به شدت ناخوشایند می باشند): عدم اعتماد به نفس یا/و اعتماد به نفس بیش از اندازه.

مردی که در زمان شروع گفتگو با او جسورانه و خشن صحبت کند و انتظار داشته باشد که خانم شماره تلفن خود را در آورده و دو دستی تقدیمش کند (نه اینکه فقط شماره را به او بدهد بلکه تقدیم کند) باید اعتماد به نفس بیش از حدی داشته باشد.

اگر مردی بتواند از این امتحان سر بلند بیرون آید این شانس را پیدا می کند که خانم یکی دو مرتبه دیگر نیز با او قرار بگذارد و این بار به طور حتم خانم پیش قدم خواهد شد.

### مردهای قابل تحسین

مردی که از خود احساسات نشان دهد چیزی جز موفقیت انتظار او را نخواهد کشید.

مرکز مبارزه در ملاقات معمولا چیزی شبیه به این است: شما زمانیکه از کسی تقاضای بیرون رفتن می کنید چیزهایی مضاف بر آنچه که باید را به او تقدیم کرده اید و اگر یک چنین کارهایی را انجام ندهید درست مثل یک جلودار صف جنگ هستید که هیچ گونه مهماتی را با خود حمل نمی کند. اگر بدون هیچ سلاح و مهماتی بخواهید به خط مقدم بروید بدون شک شکست می خورید. آقایون می بایست تمایل خود را به انجام چنین کارهایی بیشتر کرده و تمایلات احساسی خود را بیش از پیش برای خانم ها باز گو کنند.

این قسمت جایی است که امتیاز به دست خانم هاست. آنها به خوبی می دانند که اگر کسی از همان ابتدای کار احساسات خود را بیش از اندازه بروز دهد و علاقه خاصی به نمایش گذارد فرد آسیب پذیری است و شریک خوبی برای زندگی نخواهد بود. اما زمانیکه یک مرد با اعتماد به نفس برای گذاشتن اولین قرار ملاقات گام بر می دارد در نظر خانم ها خیلی بهتر از شخص اول جلوه می کند. هر کس بتواند بیشترین تاثیر را بر روی خانم بگذارد، قابل تحسین بوده و به نتایج بهتری در این رابطه دست پیدا خواهد کرد. این امر در مسائل عشقی و عاطفی جایگاه ویژه ای دارد و شما نیز باید همیشه اهمیت آنها را در ذهن خود نگاه دارید.

خانم ها چه از روی عمد و یا به طور ناخودآگاه انتظار دارند پیشنهاد را از فرد مقابل دریافت کنند و ترجیح می دهند برای برقراری قرار ملاقات پیشقدمی نکنند.

گاهی اوقات ارزش های قدیمی و از مد افتاده (که در فیلم هایی نظیر کازابلانکا و بر باد رفته به درستی به تصویر کشیده شده اند) از مردها انتظار می رود که به خانم ها نزدیک شوند و حرکت اول را آنها انجام دهند. این موارد به صورت یک قانون در ذهن ما (به ویژه خانم ها) حک شده است و زن ها همیشه منتظر هستند تا مردها گام اول را در شروع یک رابطه بر دارند.

در حالیکه امروزه خانم ها دیگر انتظار ندارند که آقایون به شیشیه اتاق آنها سنگ پرتاب کنند و یا از درخت بالا بیایند تا بتوانند به آنها برسند اما از فضای رمانتیک بدشان نمی آید. حداقل طوری برخورد کنید که احساس کنند شما در حال تعقیب کردنشان هستید.

به طور قطع رسانه های امروزی و همچنین فرهنگ حاکم بر جامعه طوری پیش می رود که به خانم ها بقبولاند، افراد مستقلی هستند و به هیچ مردی نیاز ندارند. شاید به همین دلیل باشد که خانمها دوست دارند آن فضای کلاسیک و مردانه را در ذهن خودشان نگاه دارند. آنها دوست دارند کسی تعقیبشان کند، از آنها قدردانی کند، و با گلبرگ های گل سرخ دوش بگیرند..... خوب شاید این آخری یک کمی زیاده روی باشد!

خوب، فکر می کنم آقایون تا این لحظه متوجه شده باشند که چرا باید روش های برقراری روابط خود را باز سازی کنند. ممکن است دختری که برای ازدواج در نظر دارید شما را به بهترین ها برساند به همین دلیل باید بدانید که برای رسیدن به موفقیت رفتاری کاملاً طبیعی از خود نشان دهید، با او دوستانه برخورد کنید و خودتان را بیش از اندازه دست نیافتنی نشان ندهید. همین که او تلاش شما را برای رسیدن به خودش مشاهده می کند متوجه می شود که شما به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته اید که این کار را انجام داده اید بنابراین دیگر نیازی ندارید که اطمینان بیش از اندازه از خودتان نشان دهید. اگر او نیز در رسیدن به شما از خود علاقه نشان داد که چه بهتر .

## دوستیهای بی پایه و اساس :

دوستیهای امروزی دوستی که بواسطه ردو بدل شدن به شماره روی کاغذ یا جدیداً روی کارت ویزیت یا تو چت تو تاکسی تو پارک تو سینما تو اتوبوس و هر جا که بگی شروع میشه از بین چندتا شماره ای که میدی بالاخره به آدم بیکار پیدا میشه و از اون چندتا شماره ای که گرفته شماره ی تو رو انتخاب میکنه و زنگ میزنه .

همه چیزداره شروع میشه میتونه یک شروع خوبی باشه میتونه مسیر زندگی آدمو عوض کنه و آدم خوشبخت بشه یا اینکه بر عکس صدای زنگ تلفن صدای زنگ بدبختی ماست شایدم فقط صداتو بشنوه فقط و فقط برای یکبار باهات حرف بزنه و بعدم بره دنبال کارش یا شایدم یه شماره تلفن دیگه، به هر حال انتظار برای تو به پایان اومده بالاخره یکی پیدا شد که بهت محل بزاره و باهات تماس بگیره هر نقطه خونه که باشی با شنیدن صدای تلفن با سرعتی چند برابر سرعت نور خودتو میرسونی پای گوشی تلفن حالا... یا موبایل .

اگه بچه شهرستانی که خوب صداتو فوراً لهجه تهرونی به خودت میگیری تا اینکه طرف نفهمه که چقدر ض... هستی همین عوض کردن لهجه نشونه اینه که تو از اینی که هستی بدت میاد و دوست داری طور دیگه ای بودی . خوب شروع می کنی به حرف زدن سلام و احوال پرسی چندتا حرف بیخودی دیگه و یه اسم کامیوزی بهش میگی اشکال نداره بعدا اگه قضیه لو رفت خودت راست و ریستش میکنی . فکر می کنی زرنگی اما غافلگی که طرفتم مثل خودته خلاصه اگه طرف رو جذب کنی یه ، یه ساعتی شایدم بیشتر حرفهای بیخودی بهم میزنید آخر سر طرف میگه خوب دیگه ، تو بهش میگی بازم بهم زنگ میزنی طرفم میگه تا ببینم ( یعنی اینکه باید شماره های دیگروهم امتحان کنه) کاری نداریم خلاصه اینکه دوستی شروع میشه .

آخی اولش چقدر خوبه همش دلت میخواد باهات حرف بزنی فکر میکنی دیگه از خدا هیچی نمی خواد هرروز بهت زنگ میزنه اولش خیلی واسه هم حرف داری اما خیلی زود حرفاتون تموم میشه و تبدیل میشه به حرفهای تکراری . فکر می کنی که خیلی دوستش داری اگه اون نباشه (وا این حرفا چیه زبونت رو گاز بگیر مگه میشه بدون اون ) زندگی هم نیست انگار دنیا سوراخ شده و فقط همین یه نفر برای تو افتاده پایین حالا چرا چون طرف یه چشم وابرویی با زور لوازم آرایشی بهم زده و صداشو کج کرده و خلاصه بهت نگاه کرده و هر روزم داره بهت زنگ میزنه خبر نداری که این حس فقط وابستگیه و عادت .بعد یه چند وقتی طرف تلفناش کم میشه تو چت جوابتو نمیده باهات کمتر میاد بیرون همشم بهونه میاره آخرشم یه روزبا به کل جوابتو نمیده یا اینکه خیلی راحت بهت میگه ما بدرد هم نمی خوریمو از این حرفا آخ اونروز میخوای خودت رو بکشی هر چی میپرسی چرا جوابی نداره بگه

این وسط تو رو باش که بی خودی به یه عروسک دلبستی همش تقصیر خودت بود. این از پسرش دخترشم که اوه اوه تا پسره میبینی دختره بهش وابسته شده میگه عزیزم من نمیتونم جلوی خودمو بگیرم تو مگه منو دوست نداری مگه من و تو مال هم نیسیتم پس خلاصه آخرش اینه که آقا هوس یه برنامه ای کرده دختره هم که ... ولش کن اینا شده سرگرمی دختر پسر و دغدغشون مشکل اینجاست که این وضعیت پیشرفته شده و به رشد پدیده ازدواجهای ناموفق افزوده شده آخه آدم عاقل کی میرو تو چت دنبال زن بگرده اون دختری که از تو به راحتی شماره میگیره یا اون پسری که فقط به خاطر خوشگلی تو بهت شماره میده خوب به صدتا دیگه هم میده نکنه فکر کردی از تو خوشگل تر کسی نیست . اینم شد انتخاب همسر . قبل از اینکه به کسی پیشنهاد ازدواج بدهید یا پیشنهاد ازدواج کسی رو قبول کنید یا ساده تر قبل از اینکه خودتون بپریدو بدوزید یه سری به دادگاههای خانواده بزنید من نمی گم که دوستی یک رابطه نادرست است نخیر دوستی بین دختر و پسر اگر در جهت شناخت باشه نه در جهت ارضاء کردن میل جنسی خیلی هم خوبه نمی گم ازدواج بین دختر و پسرای یکه با هم دوست هستند بده نه اتفاقا خیلی هم خوبه اما به شرطی که در رابطه دوستی به یه سری از شناختها برسید البته مطمئن باشید خودتونم بکشید تا زیر یه سقف نرید به شناخت کامل نیمرسید . اینکه صبح تا شب بهم بگید دوست دارمو عاشقتم و همدیگرو در آغوش بگیرید تو جاهای خلوت و ... که نشد دوست داشتن. جالب اینجاست که کار بر عکسه قبل از ازدواج که خبری نیست روزی صدمبار دوطرف بهم میگن دوست دارم اما بعد از ازدواج هر دو طرف تشنه دوست داشتن هستند .



بارها گفتم باز می‌گم دو نفر شاید تا آخر عمر بهترین دوستای روی زمین برای هم باشند اما این دلیل بر این نیست که بتوندن زوج خوبی هم برای هم باشند. من به چند روز پیش به دعوت یک وکیل به دادگاه خانواده رفته بودم باور کنید به شخصی که خودش شاکی بود وقتی فهمید من برای تحقیق اومدم اونجا التماس میکرد که بنویسم که به این دوستیها دلنبندید به این سادگی ها فکر نکنید که همه چیز تموم شده خلاصه طرف دل پری داشت منم تو این پست سعی کردم به صورت ساده مطرح کنم تا هرکسی در هر سنی که هست متوجه منظورم بشه و از واژه های سنگین استفاده نکردم.

## تفاوت های احساسی بین زن و مرد

یکی از مواردیکه همیشه گریبانگیر دخترها و پسرها بوده است عدم درک تفاوت های احساسی بین آنها می باشد. دخترها می خواهند بدانند که چرا مردها اینقدر سردند و احساس توی مخشان نمیروند... پسرها هم میخواهند بدانند که چرا دخترها منطقی تر نمیشوند و همش با احساسات زندگی میکنند... این مورد یک مبحث فوق العاده پیچیده روانشناسی میباشد. من برای قابل درک شدن آن مجبور شدم مسائل را ساده کنم امیدوارم که توانسته باشم با اینکار مفهوم علمی آن را برسانم...

اصل روانشناسی:

زن و مرد از نظر بار احساسی دارای گرایشات و تفاوت های مختلفی هستند. منحنی سینوسی احساسات در زنها و مردها تغییرات زیادی دارد و امکان مقایسه این دو با هم نیست!

مورد تفاوت در ظرف های احساسی آقایان و خانمهاست. این دو جنس از نظر بار های احساسی دارای تفاوت های زیادی هستند. خیلی از مواردیکه زنها آن را بعنوان یک افت تلقی میکنند در واقع تبدیل ظرفیتی میباشد. اگر بخواهم بصورت ساده این مورد را برایتان توضیح بدهم باید بگویم که زنها دارای یک ظرف بسیار بزرگ احساسی میباشد که البته سوراخ است. خودتون رو هلاک هم که بکنین هرچی توش بریزین پر نمیشه! برای زنها شوهر و عشق براحتی ۷۰٪ مسائل زندگی رو تشکیل میده بنابراین عمراً نباید از زنها انتظار داشت که آرامش داشته باشند. آنها یک بند نگران زندگیشان هستند چون شما خبر مرگتون مهمترین چیز یک زن هستید. این ظرف بزرگ سوراخ، در زندگی هر مردی هم اگر وجود داشت آن مرد را روی مسائل عاطفی حساس و زود رنج می کرد. شما اگر از دختری قدرت زنانگی وی را بگیرید دیگر از وی چیزی باقی نمی ماند! بخاطر وجود این ظرف بزرگ در زنها، حل کردن ۷۰٪ نیازشان تنها توسط یک عامل است... توجه... در غیر اینصورت ظرف آنها اصلاً پر نمیشود.

اما در مورد آقایان مسئله فرق میکند. اگر از پسری قدرت مردانگی وی را بگیرید آنها اینقدر پوست کلفت هستند که در کمال پربروی ادامه حیات بدهند! دلیلش اینست که آنها دارای

ظرف های کوچک ولی متعددی هستند! این ظرفها برعکس خانمها بسرعت پر میشوند و بسرعت خالی میگردند! آقایان بطور ۲۴ ساعته درگیر پر کردن این ظرفها هستند. ظرف عشق وقتی در آقایان پر میشود مرد شروع به پر کردن ظرف مثلاً کار میکند. وی دیگر بالا سر ظرف قبلی نمینشیند چون ظرفهای دیگری هم دارد. نکته اینجاست که زنها چون دارای ظرفهای بزرگی هستند، همینطوری عتر عنر بالای ظرفشون نمینشینند. چون این ظرف مهمترین ظرف آنان است و باید اول و همواره این ظرف پر بشود... مکافات از اینجا ناشی میشود چون آنها همین انتظار را از مرد ها دارند! اشتباه این است که آنها مردها را نیز مثل خود تصور میکنند. در مردها یک ظرف مهم وجود ندارد بلکه همه ظرفها باید پر شوند. مردها نمی توانند ظرفی را به ظرف دیگر ترجیح دهند... خانمها، تو رو خدا بگیرین چی میگم... امکانش نیست! چون پر نشدن هر ظرف مساوی است با ناراحتی شدید عصبی!!!

در بیولوژی یک هر مرد همه ظرفها دارای ارزش مساوی هستند. نکته فوق العاده مهم برای زنها این است که بدانند زمانیکه بار احساسی مرد به اصطلاح خودتان! کم میشود یعنی در واقع شما به بهترین نحو توانسته اید به وظیفه زنانگی خود عمل کنید! چون توانسته اید ظرف یک مرد را پر کنید. در این زمان به اصطلاح مرد باکش پر شده و در نتیجه میروند سراغ سایر ظرفهای خالی... ولی متأسفانه شما فکر میکنین که اون دیگه دوستتون نداره!!!!!!... چون مثلاً مثل قبل دورتون نمی چرخه!! یا ازتون خبر نمیگیره!! این یک طرز فکر غلط و مسموم است که تو کلتون رفته چون مرد کاملاً از شما بخاطر اینکارتون ممنون است... چون شما برایش کاری کردین که بسادگی انجام نمیگرفته. اینجاست که شما این فاصله بین پر و خالی شدن ظرف رو بجای اینکه بخودتون برسین و مال خودتون باشین، بی علاقگی تلفی میکنین و ۲۵۰۰ تا فکر چرت و پرت میاد تو مغزتون آخرش هم بهش میگین:

تو من رو کمتر دوست داری!!! یا خیلی احمقانه میگی رابطه جنسی باعث شد ازم دور بشه!!! در حالیکه اصلاً فکر نمیکنی شما قادر بودین ظرفهای وی رو کاملاً پر کنین... اینجا مرد هم کف میکنه که د بیا!!! جریان چیه؟؟ مگه من چیکار کردم؟ من که خیلی دوستش دارم!!! یک اخطار کاملاً جدی:

خانمها به هیچ وجه در نحوه پر و خالی شدن ظرفهای آقایون دستکاری یا فصولی نکنید... مثلاً خیلی احمقانه فکر نکنین که ظرف احساسات مرد رو کامل پر نکنین تا همیشه ریشش دست شما باشه!!! بدونین با انجام این کار بچه گانه مرد فکر میکنه که شما توانایی اینکار رو ندارید و در نتیجه: شما بسرعت مردتون رو از دست میدین!!! به اصطلاح ساده تر باید بگم که در اینصورت برای شما: ... بازی تمامه.

## اهمیت فاصله سنی

منبع: پایگاه دانستیهای ازدواج

چه کنیم که خانواده ای با دوام و مستحکم داشته باشیم؟

این سئوالی اساسی است که هر جوانی در آستانه ازدواج مصمم به یافتن پاسخ آن است، گرچه پاسخگویی به آن بعد از ازدواج هم دارای اهمیت است. جالب است که بدانیم جواب شرع، عقل، علم و عرف به این سؤال یکسان است. و آن یک کلمه یعنی " کفو همدیگر بودن " است. کفو هم بودن دو همسر یعنی تناسب، همسانی و همطرازی و در اصطلاح عرف یعنی با هم جور بودن .

ازدواج پیوند بین دو انسان و دو خانواده است که اجزاء اصلی و اساسی آن، زن و مرد می باشند و هر قدر بین این اجزاء و عناصر هماهنگی، تناسب و سنخیت بیشتری باشد. آن پیوند استوارتر، مستحکم تر، پرمهرتر و لذت بخش تر خواهد بود. و به تعبیر "فلسفه السنخیه عله الانضمام"، سنخیت و همتایی سبب جذب و پیوند است. به عکس، هر چه این تناسب و هماهنگی کمتر باشد، زندگی سست تر، تلخ تر، کم ثمرتر و ناپایدارتر خواهد بود. علم و تجربه گویای آن است که علت اساسی بیشتر ناهنجاری ها و ناسازگاری های زندگی زناشویی، عدم تناسب و ناهماهنگی بین زن و شوهر است، بنابراین شناخت اموری که موجب هماهنگی و تناسب بین زوجین است ضروری و لازم می باشد و به هیچ وجه نباید این مسئله را به بعد از ازدواج موکول کرد. یکی از امور مسئله تناسب و هماهنگی در سن زوجین است. لزوم تناسب سنی از اطلاق آیاتی مثل " فانکحوا ما طاب لکم من النساء " همسری مورد پسند و دلنشین انتخاب کنید، استنباط می شود. همچنین در روایات اسلامی به صراحت، هم کفو بودن مطرح شده است. پیامبر اسلام می فرماید: با همسان و هم شأن خود ازدواج کنید .

می توان گفت اسلام معیار و دلایل هماهنگی در سن را به عقل و عرف و علم سپرده است. اگر فرد به تجارب فراوان و واقعیت های موجود در جامعه و استدلال های علمی در این مسئله نظری بیفکند به راحتی پی خواهد برد که همسر دلنشین و مورد پسند همسری است که دارای هماهنگی و تناسب سنی باشد. قابل توجه است که کفو هم بودن از نظر سن، تفاوت در سن است نه تساوی؛ زیرا این تفاوت در آفرینش مرد و زن در مورد سن بلوغ قرار داده شده است .

در مطلب ذیل ابعاد مسئله مورد نظر از دیدگاه علم و عرف مورد بررسی قرار گرفته است :

فاصله سنی مناسب میان زن و شوهر را می توان (۴) ۳ سال در نظر گرفت. البته این بدان معنا نیست که اگر یکی دو سال به این سنین افزوده و یا از آن کاسته شود، حتماً نباید ازدواجی انجام گیرد. شاید بتوان گفت که اگر تمام زمینه ها بررسی شده باشد و مشکل خاصی دیده نشود، می توان فاصله سنی را به دیده اغماض نگرست، ولی در عین حال بهترین و مناسب ترین فاصله سنی (۴) ۳ سال است. طبیعی است که اگر سایر شرایط، مناسب نباشد، باز هم ازدواج نمی تواند موفق باشد.

بارها با خانواده هایی مواجه می شویم که فاصله سنی زوجین حتی به ۲۵، ۲۰، ۱۵، ۱۳ سال و سال های بین این ارقام بالغ می شود و با یکدیگر مشکلات عدیده ای دارند. ما در اینجا به بررسی معایب ازدواج هایی می پردازیم که فاصله سنی بین زن و شوهر در آنها زیاد است.

### (۱) مشکل عدم درک مطلوب یکدیگر

وجود فاصله سنی زیاد موجب آن می شود که زن و شوهر نتوانند به خوبی یکدیگر را درک نمایند. فردی با داشتن بیست سال سن بیشتر، طبیعی است که می تواند از تجارب بیشتری برخوردار باشد یا لاقل می تواند چنین احساسی داشته باشد. لذا این مسئله زمینه ای فراهم می کند که شخص ارزش لازم را به نظرات فرد کوچکتر ندهد یا طرف مقابل بیش از اندازه احساس کوچکی نماید و همیشه در حال اضطراب و تشویش باشد و بالاخره از اداره زندگی درمانده شود و همین مورد زمینه عدم تفاهم را به وجود می آورد که خود سبب پدید آمدن مشکلاتی عظیم در روابط زناشویی خواهد شد. اینان اغلب در وضع و موقعیتی هستند که توافق روحی ندارند و نمی توانند مسائل و مواضع یکدیگر را درک کنند.

### (۲) عدم تناسب در تواناییهای جسمی

وقتی که فاصله سنی بین زن و شوهر زیاد باشد، هر یک در دوره ای از زندگانی به سر می برند که به لحاظ قوت و توان با همسر خود تفاوت های عمده دارند. مثلاً زنی که هفده سال دارد، در دوران جوانی به سر می برد و همسر او که در ۳۵ سالگی است، به مرز میان سالی نزدیک شده است. یکی غالباً فعال است و دیگری زودتر خسته و در اوقاتی منفعل می شود، گاه این خستگی و انفعال از طرف همسر جوان به خوبی مورد تجزیه و تحلیل قرار نمی گیرد و به حساب کم کاری گذاشته می شود، یا به عنوان شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت مطرح می گردد، و وقتی که با این عنوان طرح می نماید، طبیعی است که طرف مقابل احساس ناراحتی می کند و ممکن است این امر عاملی برای برانگیختگی او شود و در نتیجه محیط امن خانه تبدیل به فضایی ناامن و غیر قابل تحمل شود. در حالی که مرد قصد شانه خالی کردن از مسئولیت را ندارد ولی از طرف همسرش متهم به تنبلی و بی مسئولیتی می شود و از آنجا که در چنین مواردی مرد تنبلی را نمی پذیرد، مجادلاتی در می گیرد.

### (۳) انعطاف پذیری کمتر فرد بزرگتر

وقتی دو جوان با یکدیگر زندگی می کنند، به دلیل جوانی انعطاف پذیری بیشتری دارند. فرد در سنین پایین تر چون نهال جوان است، امکان تغییر فراوانی را دارد. اما درختان، مجال کمتری برای تغییر باقی گذاشته اند.

همین امکان تغییر و تحول است که ما را به یاد کلام گهربار پیامبر اسلام (ص) می اندازد که فرمود: بیشتر کسانی که به من ایمان آوردند، جوانان بودند.

وقتی که دو نفر جوان با هم ازدواج می کنند، برای دست یافتن به سازگاری تلاش می کنند به نظر همدیگر توجه می کنند و خود را طوری تطبیق می دهند که مورد پسند دیگری واقع شوند و بدین ترتیب رضایت طرف مقابل را جلب نمایند، حال آنکه با افزایش سن، انعطاف آدمی کاهش می یابد و همین امر در زندگانی مشترک معضل آفرین است.

#### ۴) پیدا شدن سوءظن

گاه وجود فاصله های سنی زیاد باعث می شود که زوجین سوء ظن هایی نسبت به یکدیگر پیدا کنند و ممکن است حتی نتوانند دلایلی هم برای این گونه افکار ارائه نمایند.

#### ۵) عدم ارضای غرایز

یکی از اهداف ازدواج، ارضای غرایز است و این خود می تواند عامل مؤثری در تداوم زندگی خانوادگی باشد. اما در سنین بالا، به لحاظ غریزی افول می نماید، به نحوی که زوجین نمی توانند موجبات رضایت یکدیگر را در روابط زناشویی به نحو مطلوب تأمین نمایند و همین امر ممکن است موجبات درگیری را فراهم آورده، محیط خانواده را متشنج کند. این مسئله در موارد چشمگیری به بروز افسردگی در زنان جوان می انجامد و در برخی از زنانی که خوشتنندار و باتقوا نباشند، گرایش به انحرافات و لغزشها دیده می شود.

#### ۶) امر و نهی پیوسته ی فرد بزرگتر

در چنین خانواده هایی فرد بزرگتر به دلیل داشتن تجربه، خود را ملزم می داند که مدام به همسر خود امر و نهی کند و امر و نهی بیش از حد- که همیشه مبتنی بر حق نیست، بلکه سلیقه نیز در آن سخت مداخله می کند - موجبات ناراحتی همسر را فراهم می آورد. فرد بزرگتر احساس می کند که باید فرد کوچکتر را تربیت کند و حال آنکه او انتظار دارد که با همسر زندگی کند، نه آنکه همسر وی نقش پدر و مادر را بر عهده گرفته، به امر و نهی و تربیت وی مبادرت نماید. البته زن و شوهر باید برای تکامل و تعالی یکدیگر تلاش کنند و در مواقع ضروری به امر به معروف و نهی از منکر یکدیگر بپردازند.

#### ۷) کمرویی با همسر

یکی از مواردی که در این گونه خانواده ها دیده می شود، این است که فرد کوچکتر دچار نوعی کمرویی رنج آور است و نمی تواند به راحتی مشکلات خود را با همسر خویش در میان بگذارد. لذا حرف های ناگفته در این خانواده ها بسیار است و مجال

مناسبی برای طرح آنها وجود ندارد. سخنان ناگفته بر دل فرد رنجیده سنگینی می کند و گاه به فضای بیرون از خانه کشیده شده، برای دیگران مطرح می شود و این امر مورد قبول و پذیرش فرد بزرگتر نیست. زیرا او فکر می کند که همسرش اسرار خانواده را به بیرون از خانه برده، برای این و آن نقل می کند و این خود موجب بروز اختلافات تازه ای می شود و اگر فرد کوچکتر دردها را بازگو نکند، آنها بر روی هم انباشته شده، او را افسرده می کند. در حالی که درد دل کردن به آرامش فرد کمک می کند و او از این که همسری دارد که به درد دل‌های وی گوش می دهد، احساس آرامش می کند، زیرا خوب شنیدن درد دلها بخشی از تسکین آلام است و بدین ترتیب فرد به پالایش روانی دست می یابد. وجود چنین فضایی در خانواده ضامن سلامت و بهداشت روانی زوجین است. وجود کمروبی بسیار و رنج آور مانع بیان دردها شده، چون تخلیه روانی صورت نمی گیرد، سلامت روانی فرد کوچکتر در معرض خطر قرار می گیرد. خانم جوانی می گفت: همسرم سالها از من بزرگتر بود و من همیشه با وی رودربایستی داشتم. از وی سؤال شد: تا کی با همسرت رودربایستی داشتی؟ او گفت: تا دو ساعت قبل از مرگ شوهرم.

#### ۸) دادن امتیازات بیش از حد

در این نوع خانواده ها، معمولاً مشکل دیگر این است که فرد بزرگتر برای این که فرد کوچکتر را جذب کند و زندگی تداوم یابد، باید مدام به او امتیازاتی بدهد که وی را به دوام زندگی دلگرم کند. اما هر کس قادر نیست که مدام چنین امتیازاتی بدهد، زیرا گاه دادن این نوع امتیازها برای فرد بزرگتر غیر قابل تحمل و یا غیر ممکن می گردد و بدین ترتیب از انگیزه طرف مقابل برای ادامه زندگی می کاهد. از سویی طرف کوچکتر که از نقطه ضعف همسر خویش اطلاع یافته درصدد اخذ امتیازهای بیشتری بر می آید و تقاضاهای فراوان جوانی پر انرژی و توانا، اختلافات خانواده را تشدید و جو ناامنی را بر خانه حکمفرما می کند و بدین ترتیب خانواده ای نابسامان شکل می گیرد که کشمکشهای ناشی از آن، از ارزش والدین در نزد فرزندان می کاهد و در نتیجه تأثیرات تربیتی آنها را نیز کاهش می دهد.

#### ۹) ترس و ناامنی

در مواردی هم دیده می شود که فرد کوچکتر، دچار ترس و وحشت می شود و این هنگامی اتفاق می افتد که مرد خانواده از سن و سال بیشتری برخوردار است.

خانمی می گفت با اینکه چند ماهی از مرگ همسرش نگذشته بود، و چندان متأثر هم به نظر نمی رسید. وقتی از اختلافات خانوادگی و تأثیرات منفی آن بر روی فرزندانش سخن می گفت، به تفاوت سنی زیاد خود با همسرش اشاره کرد و گفت: روزی که ازدواج کردم سیزده سال بیشتر نداشتم، در حالی که شوهرم در آن روزها سی ساله بود و من از دیدن او سخت دچار وحشت شده، پیوسته از او می ترسیدم و این ترس و ناامنی تمامی وجودم را پر کرده بود و تا زمان مرگ او نیز وجود داشت، این ترس شدید همه ی آرامش مرا سلب کرده بود.

پس اگر فاصله سنی میان زوجین زیاد نباشد، این گونه ترسها کمتر دیده می شود.

## ۱۰) نتایج نامطلوب دیگر

تفاوت سنی زیاد بین زوجین مشکلات دیگری نیز در پی دارد که در دوره های پایانی زندگانی رخ می دهد و از آن میان می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

### الف- احساس پشیمانی

در غالب موارد ، این نوع ازدواجها با پشیمانی همراه می شود، زیرا مشکلات فراوان ناشی از این نوع ازدواجها به قدری زیاد و غیر قابل تحمل است که در اکثر موارد موجبات پشیمانی را فراهم می کند .

### ب- بروز مشکلات غیر منتظره

پیدایی مشکلات غیر قابل انتظار، پیامد نامطلوب دیگر چنین ازدواج هایی است. خانمی که همسرش را از دست داده بود و با او تفاوت سنی زیادی هم داشت، اظهار می کرد : به دلیل عدم درک یکدیگر، زندگانی ما سراسر پر از مشاجره و دعوا بود. او در مورد عاقبت زندگانی اش با همسر بزرگتر از خود می گفت: حالا که او مرده ، پسر بزرگم مرا رها نمی کند و پیوسته به من می گوید: بالاخره با آن همه دعوا و جار و جنجالهایی که به راه می انداختی کاری کردی که پدرم بمیرد و در واقع تو پدرم را کشتی و من هر چه می گویم مرگ پدر به دعوای ما ربطی ندارد از من نمی پذیرد و با من سر این موضوع درگیری پیدا کرده است، یعنی تا وقتی که همسرم بود ، با او دعوا می کردیم و حالا پسرم جای او را در دعوا و مشاجره گرفته است .

### ج- جرم زایی فرزندان

مشکل دیگری که در این گونه ازدواجها دیده می شود ، این است که امکان جرم زایی در فرزندان آنها بیشتر از مواردی است که زوجین فاصله سنی مناسبی با یکدیگر دارند .

### د- طلاق

معضل دیگری که گاه در خانواده هایی که تفاوت سنی زوجین زیاد است دیده می شود ، مسئله عدم تحمل یکدیگر و وقوع طلاق است و در نهایت می توان گفت که مشکلاتی نظیر عدم درک یکدیگر ، نداشتن تفاهم ، عدم انعطاف پذیری کافی و عدم ارضای غرایز ، گاه به عنوان موانعی جدی بر سر راه تداوم زندگی تلقی می شوند و طلاق که مرگ اجتماع کوچک خانواده است ، رخ می دهد .

### توجه

با بررسی سن ازدواج در میان قشرهای مختلف و جوامع گوناگون در می یابیم که غالباً سن مردان در جریان ازدواج بیش از زنان است. آلن ژیرار می نویسد : آگاهی های جمعیت شناسانه درباره سن همسران به هنگام ازدواج آموزنده است و می دانیم که

بیشتر اوقات ، افرادی با هم پیوند زناشویی می بندند که از لحاظ سنی به هم نزدیک باشند. از این رو تناسب سنی را باید به عنوان یک ضریب مهم همسان همسری که در جامعه از اهمیت والایی برخوردار است، در نظر بگیریم .

## دیدگاه دینی

از نظر اسلام ازدواج کردن با تفاوت سنی زیاد ، امر نامشروعی نیست و آنچه در سنت پیامبر دیده می شود، حکایت از مشروعیت این نوع ازدواج دارد . کمالات پیامبر به عنوان انسانی کامل به حدی بود که به خوبی با حضرت خدیجه (س) (زندگانی کرد و در آن زندگانی معضلی به خاطر تفاوت سن و سال دیده نمی شد و از سوی دیگر خدیجه (س) نیز زنی با کمال و بی نظیر بود. تمامی ثروت فراوان خود را در راه تبلیغ اسلام صرف نمود و اولین زنی بود که به پیامبر ایمان آورد، در شعب ابیطالب با دیدن تمامی مشقت ها، به دلیل علاقه ای که به اسلام و پیامبر داشت، همه آنها را تحمل کرد و فاطمه (س) را برای پیامبر به یادگار گذاشت. پیامبر نیز به عنوان همسری باوفا هر گاه که نام خدیجه (ع) را می شنید اشک در چشمان مبارکش حلقه می زد، به نحوی که اطرافیان آن حضرت ، تأثر او را به خوبی حس می کردند .

نتیجه آن که فقط کسانی می توانند در این نوع ازدواج ها موفق باشند که از رفتار پیامبر (ص) و خدیجه (ع) به خوبی متأثر باشند .

امام صادق (ع) می فرماید :

العارفه لاتوضع الا عندالعارف

زن فهمیده ی فرزانه باید در کنار مرد فهمیده قرار گیرد نه غیر آن .

در پایان تأکید می کنیم که ضمن رفع مشکلات چنین خانواده هایی از طریق مشاور خانواده باید به دختران و پسرانی که قصد ازدواج دارند ، آموزش داد که فاصله سنی بین آنان بین سه یا چهار سال و حداکثر هفت سال باشد و این چیزی است که باید در موقع راهنمایی قبل از ازدواج برای آنان تشریح نمود تا دریابند که با فاصله سنی کمتر ، مشکلات کمتری خواهند داشت، مشروط بر این که به سایر جنبه های لازم برای ازدواج موفق نیز توجه کافی مبذول دارند .

تذکر

شاید یکی از خوانندگان این مطلب شما برادر یا خواهر گرامی باشید که تفاوت سنی زیاد با همسر خود داشته باشید و ذهن شریفتان مشغول گردد که این مشکلات در زندگی ما هم بروز خواهد کرد. پس چه باید کرد و راه حل چیست؟ نگران نباشید ، زیرا شما با پیامدهای تفاوت سنی زیاد آشنا شده اید و با اراده و کسب راهنمایی می توانید از بروز مشکلات جلوگیری نمایید .

## روشهای برخورد با نق زدن

نویسنده: کامران مجله روانشناسی ایرانیان

" آشنالا رو بردی بیرون؟ کی صندلی رو اینجا گذاشته؟ به چی داری فکر می کنی؟ گوشت با مننه؟ " همه ما با این سوهان روح آشنایی داریم -- بعد از یک روز خسته کننده به خانه برمیگردید و هنوز زمین نشسته شروع میشود.

همیشه اینجوری نبوده. درسته؟ همسر شما عادت داشت وقتی ساندویچ از دستتان می افتاد بخندد و زمین را تمیز کند و فکر میکرد وقتی با کفشهای خود در اتاق راه می روید چقدر جالب است. خوب البته که این طور بود، حداقل همسرتان می خواست شما آنگونه برداشت کنید. اما همان طور که همه ما میدانیم، جنس مؤنث اگر نابغه نباشد، زیرک و باهوش است و همسر شما از این موضوع آگاهی داشته که برای بدام انداختن و پایین نمودن شما مجبور است امیال خود را سرکوب نموده و از ابراز عقیده در مورد ناپختگی ها و خطاهایتان صرفه نظر کند. اکنون که دم به تله داده اید، ممکن است دچار دردسر شوید.

بگذارید موضوع را بشکافیم؛ اغلب زنها همیشه در حال نق زدن، و اغلب مردها همیشه در حال فریب دادن هستند. خیلی راحت بگوییم، این طبیعت بشر است. همچنین می توانید خاطر جمع باشید که آنچه که همسر شما در موردش به نق زدن می پردازد خطای خود اوست. بسیار خوب، بسیار خوب، فقط در ۹۹ درصد از موارد تقصیر او است. احتمالا وی تصور نموده دارای مقداری اضافه وزن شده و برای کاهش وزن به دلیلی نیاز دارد، اما مطمئن باشید که شما آن نفری نیستید که باید قربانی خبر " چاق شدن " او گردید.

بنابراین از آنجایی که ما می دانیم زن ها بدون هیچ دلیل مشخصی شروع به نق زدن می کنند، ممکن است بخواهیم علت واقعی این عمل آنها و چگونگی برخورد با آن را بیاموزیم.

چرا او نق میزند

بهمین زودی احساس گناه نکنید چون احتمال اینکه نق زندنهای او ارتباط بسیار کمی با شما داشته باشد زیاد است. اما انصافا، اگر او ۱۰ بار از شما " خواهش " کرد که سطل آشغال را بیرون بگذارید و سپس "گفت" که آن کار را انجام دهید پیش از این که خودش آن را خالی کند ولی شما اهمیت ندادید، آنگاه در ایجاد مشکل مقصر خواهید بود.

طبیعت زنانه اغلب زنان نق می زنند چون این عمل جزء طبیعتشان است. آنها در محیطی رشد یافته اند که در اطراف خود بسیاری از زنان را در حال نق زدن دیده اند و به آنها آموخته شده است که بهترین راه رفتار با مردها همین است. این موضوع در مورد زنانی که در حال بالغ شدن می باشند بیشتر صدق میکند، چراکه اکثر آنها بر اثر شستشوی مغزی توسط عواملی همانند برنامه های تلویزیونی که اغلب کوتاهی ها و کاستیهای مردان را متذکر میشوند، مستعد نق زدن میگردند.

بزرگنمایی مسائلی گاهی اوقات زنها بخاطر یک موضوع ظاهرا بی اهمیت نق میزنند فقط به دلیل اینکه آنها بزرگ نموده و پر اهمیت جلوه دهند. همسرتان می داند که این نق زندنها باعث آزرده خاطر شدن شما می گردد و از این عصبانیت برای فرونشاندن آنچیزی که در اصل باعث آزرده گیش شده است، استفاده میکند.



غیر منطقی بودن پذیرشش اندکی مشکل است ولی باید قبول کنید که اکثر زنها کمی در افکار و اعمال خود غیر منطقی می باشند. بنابراین به یاد داشته باشید که وقتی نق زدن شروع می شود ممکن است بر اساس تفکرات و برداشتهای غیر منطقی بوده باشد. زیاد موضوع را جدی نگیرید.

## انواع اشخاص نق زن

بیگناه: چنین شخصی منظور واقعیش نق زدن نیست. همسران می خواهد برای آگاه نمودن شما از برخی از مسائل آنها را به گونه ای مطرح کند که عصبانی نشوید و مجادله ای صورت نگیرد. احتمالاً نیت و قصدش خیر است، و فقط کمی برای رسیدن به این هدف باید تلاش کند.

حراف: چنین فردی بنظر میرسد هیچگاه توقف نکند. اما نق زدنهای او بندرت تبدیل به مجادله و نزاع میگردد چرا که شما احتمالاً یاد گرفته اید که چگونه با او کنار بیایید.

معما گو: وای، نق زنی که بدون نق زدن نق میزند (این جمله را ۵ بار سریع و پشت سر هم تکرار کنید). او چیزهایی شبیه به این می گوید: "دوست داری سعی کنی و حدس بزنی چرا بشقابهای سبز توی کابینت نیستند؟". شما نمیدانید او در مورد چی صحبت میکند، و او می داند.

سه پیچ: اگر درحالیکه جیغ میزند مغزتان را منفجر نکند، با خوش اقبالی روبرو شده اید. هنگامیکه نق زدن شروع می شود، گویی کنار گوش شما شیپور نواخته شده، اتاق تاریک تر شده و شما می دانید که چه اتفاقی قرار است بیفتند در حالی که جایی برای فرار و گریختن پیدا نمی کنید. تحقیقات عملی صورت گرفته در آزمایشگاه های مردمان یک مدرک قطعی را مشخص نمود که چنین افرادی همدستان واقعی و وفادار شیطان هستند!!!

چگونه می توانید مشکل را حل کنید؟

اگر تصمیم گذران ادامه زندگی با همسر خود را دارید، باید بدانید که چگونه نق زدن ها را پیشبینی، حل و پیشگیری نمایید. در این بخش با این مسائل آشنا خواهید شد:

آن را پیش بینی کنید

۱- اگر بدون اینکه تماس بگیرید دارید دیر به خانه برمی گردید، خود را آماده نق شنیدن کنید. برایش گل آورده و بگویید که برای پیدا کردن یک مغازه باز جهت خریدن گل مجبور شدید کلی رانندگی کنید.

۲- اغلب زنها در هنگام عصبانیت از خود علائمی ساطع میکنند. اگر او بطور غیر معمول ساکت است، شما را تحویل نمیگیرد و یا کلاً متفاوت از روزهای دیگر بنظر می رسد، وقت آن است که به سراغ باد بزن بروید.

۳- به او گوش دهید. چه بخواهید باور کنید چه نخواهید، اغلب زنها آنچه که به خاطرش دچار آزده خاطری شده اند را معمولاً یک یا دو بار به ما گوش زد میکنند؛ ما حرف آنها را نمی شنویم فقط بدلیل آنکه آنها بصورت رمز گونه بخصوصی صحبت می

کنند که فقط برای زن های دیگر قابل فهم است. اما اگر واقعا درست گوش دهید، ممکن است به اندازه ای که بتوانید خود را از دست نق زندهای جان کاه نجات دهید، متوجه حرفهایش بشوید.

مشکل را حل کنید

۱- روش خارج از محدوده. همگی ما این متد را بطور ناخود آگاه انجام می دهیم، فقط باید تا آنجایی مهارت کسب کنید و به اندازه ای استعداد داشته باشید که هنگام اجرا همسرتان متوجه نشود که دارید از این روش استفاده میکنید. روش کار این است که سر خود را بعلاامت موافقت تکان دهید، در حالی که حتی متوجه یک کلمه از حرفهای او نمی شوید لبخند زده و با او موافقت کنید. از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر بیرون دهید. فقط آماده جواب دادن به سؤال "گوش با منه؟" باشید اما اگر پرسید "بگو چی گفتم؟"، خدا به شما رحم کند.

۲- روش "حق با تو است". این متد تاثیر شگفت آوری دارد. وقتی شروع کرد، سریعا قضیه را فیصله میدهد. "میدونم عزیزم باید هفته پیش چمن اضافه باغچه رو می زدم، بعضی وقتها حتی نمی دونم چرا یادم میره این کارای ساده رو هم انجام بدم." احتمالا او از شنیدن این جملات متحیر شده و شما جان سالم بدر خواهید برد.

از آن پیشگیری کنید

۱- عملی غیر منتظره انجام داده و هرگونه عامل بالقوه نق ز را خنثی کنید، خود را به انواع و اقسام سلاح های ضد نق مجهز نمایید.

۲- قبل از اینکه نق زدن شروع شود سعی کنید بفهمید او از چه چیزی عصبانی است و مشکل را حل نمایید. اگر پیش گیری کنید همسر شما بهانه ای برای نق زدن پیدا نکرده و میتوانید وقتتان را برای مسائل مهمتری همانند بازی Honer Medal Of صرف نمایید!

۳- به رابطه تان پایان دهید. اگر نق زندها بمرحله ای رسید که دیگر تحمل آنرا نداشتید و با وجود تلاشهای بسیاری تغییری حاصل نشد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به رابطه خود پایان دهید. البته این آخرین راه حل است.

جمع بندی کلی

همانگونه که قبلا اشاره شد، همسر شما بی دلیل شروع به نق زدن میکند؛ این یکی از مسائلی است که در روابط طولانی مدت باید بهایش را پرداخت کنید. پس این کاملا به شما بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید مشکل را حل کنید.

بیاد داشته باشید اگر واقعا میخواهید همسرتان را برای خود نگهدارید، باید او را به همراه همه عیوب و کاستی هایش بپذیرید.

## ۷ تپ از آقایونی که خانمها نمی توانند در مقابل آنها مقاومت کنند

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا همیشه بعضی از مردها در ارتباطات خود با خانم ها از سایرین موفق تر هستند؟ گروه خاصی از مردها وجود دارند که خانم ها به هیچ وجه نمی توانند از آنها اجتناب کنند و این امر هیچ ارتباطی به چهره های زیبا و یا تناسب اندام آنها ندارد.

حقیقت این است که خانمها به گروه ویژه ای از خصوصیات اخلاقی مردها علاقمند هستند و طبیعتاً بسمت کسانی کشیده می شوند که آن ویژگی ها را دارا باشند. در این قسمت ۷ مورد از این ویژگی های "ایده آلیستی" و توضیح آنکه چرا خانم ها عاشق این خصوصیات هستند را برای شما ذکر می کنیم. البته نباید خود را به یکباره تغییر دهید و و شخصیت خود را به طور کامل عوض کنید. شاید برخی از این صفات مناسب حال شما نباشند، توجه داشته باشید که خانم ها به سادگی متوجه تناقض موجود در شما خواهند شد.

از بین تمام ویژگی ها چند موردی را که بیشتر با شما سازگاری دارد، انتخاب کنید و سعی کنید هر یک از آنها را در وجود خود پرورش دهید. شاید در حال حاضر هم بعضی از آنها در وجود شما یافت شود اما با نگاه کوتاهی که به این مقاله می اندازید متوجه خواهید شد که خانم ها به دنبال چه چیزی در شما هستند، این امر موفقیت شما را تضمین خواهد کرد.

#### ۱- مرد رمانتیک

آقای که به عشق کلاسیک اعتقاد داشته باشید، دائماً برای او گل و شکلات بخرد، بر سر میز شام شمع روشن کند ، برای اینکه نشان دهد به یاد اوست با وی تماس تلفنی بگیرد، به چشمان بانوی خود خیره شود و احساسات قلبی خود را به بیرون بریزد.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: خانم ها نیاز دارند که مورد احترام قرار گیرند و یک مرد رمانتیک این نیاز زن ها را برآورده می سازد. این مرد با ژست های رمانتیکی که به خود می گیرد به او نشان می دهد که دوستش دارد، و در مقابل خانم نیز برای تلافی گرایشات رمانتیک خودش را در طبق اخلاص قرار می دهد.

#### ۲- مرد با اعتماد به نفس

او کاملاً مطمئن است و به خود اعتماد کامل دارد، مردم او را به عنوان یک فرد مثبت می شناسند و تجلی قدرت و اراده است ( البته توجه داشته باشید که مردهای خودبین و از خود راضی شامل این گروه نمی شوند) به ارتباط خانم ها با سایر مردها حسادت نمی ورزند و اصلاً احساس نمی کنند که ممکن است به وسیله دوستان مذکر و یا همکاران خانم تهدید شوند.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: زن ها جذب مردهای مطمئن می شوند. اگر خود را بزرگ تصور کنید بدون شک چنین تصویری در فرد مقابل نیز ایجاد خواهد شد. یک مرد با اعتماد به نفس به دنبال تایید و تمجید خانم ها نیست و همین امر باعث می شود که بیشتر مورد توجه آنها قرار بگیرد.

#### ۳- مرد هنرمند

یک مرد هنرمند خودجوش که در حال زندگی می کند و برای اظهار عشق و علاقه اغلب از خلاقیت خود استفاده می کند مثلاً برای خانم شعر می سراید و یا یک نقاشی زیبا می کشد.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: تمام زن ها دوست دارند احساس کنند که خاص و بی همتا هستند و چه راهی بهتر از اینکه شما او را الهه و منبع الهام خود قرار دهید. او شیفته ذهن خلاق مردهای هنرمند است خصوصاً هنگامیکه او را نیز با هنرشان در می آمیزند.

#### ۴- مرد خارجی

این مرد از یکی از کشورهای دور دست خارجی می آید و دارای لهجه شیرینی است. او دید متفاوتی نسبت به دنیا دارد. روابط اجتماعی و رفتارهای روزمره اش اندکی عجیب و غریب به نظر می رسند اما با وجود همه این حرف ها باز هم به دل می نشیند و بسیار جذاب است. البته برای اینکه جزء این دسته محسوب شوید حتماً لازم نیست که خارجی باشید بلکه اگر با چند زبان مختلف آشنایی داشته باشید و زیاد سفر کنید همان مقدار محبوبیتی

را که یک خارجی می‌گیرد می‌توانید به خود اختصاص دهید.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: جاذبه و گیرایی، جاذبه و گیرایی، جاذبه و گیرایی. هیچ چیز دیگری نمیتوانم در این مورد ذکر کنم. تنها راز، گفتن جمله ای با لهجه ای زیبا است که خانم ها را جذب می‌کند و مرد مورد نظر را برای او دلکش و فریبنده می‌سازد و اغلب نیز خانم هایی این مرد ها را انتخاب می‌کنند که در مورد دنیا کنجکاو هستند. البته تمام جاذبه های دنیا در مقابل قرار گذاشتن با یک چنین مردی هیچ است.

۵- مرد آزاد و رها (به آنها پسرهای شر هم گفته می‌شود)

این دسته از مردها از قید و بندها آزاد هستند و اجازه می‌دهند که باد آنها را به هر کجا که می‌خواهد ببرد که معمولاً هم به مکان های جالب و سرگرم کننده ای کشیده می‌شوند. او موتورسواری می‌کند، از کار خود می‌زند تا با شما در کوچه ها پرسه بزند، نگران آینده نیست و به پیش روی خود چشم دوخته است.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: تمام خانم ها تا حدی خواستار یاغی گری و سرکشی هستند (البته در حد معقول) او عاشق آزادی و رهایی این مرد می‌شود و آرزو می‌کند که روزی خودش هم بتواند این طور باشد. روح سرکش این مرد شادابی و جوانی را به رابطه شان اضافه می‌کند و خانم هم همیشه در تلاش برای رام کردن اوست- هر چند می‌داند که هیچ گاه واقعا موفق نخواهد شد.

۶- مرد زیرک/بامزه

صحت های این مرد انسان را به وجد می‌آورد او تنها مردی است که به حرف های شما نیز گوش می‌دهد. این مرد باعث می‌شود که خانمش بخندد و با احساس شوخ طبعی و بذله گویی خود برای او شادی به بار می‌آورد. او برای جذب خانم ها از سیاست خنداندن و سرگرم کردن استفاده می‌کند. این مرد می‌تواند ساعت های متمادی با خانم گفتگو کند بدون اینکه او را خسته و کسل کند.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: با گذشت زمان موهای شما شروع به ریزش می‌کنند و عضلات محکم بدنتان نرم می‌شوند اما اگر بتوانید او را همچنان سرگرم نگه دارید برنده میدان خواهید بود. گفتگو و تبادل نظر عامل مهمی در ادامه ارتباط است، اگر به او نشان دهید که دارای این ویژگی می‌باشید او خیلی سریع به دام غلاب شما اسیر می‌شود.

۷- مرد با ملاحظه

او مردی است که در ماشین را باز می‌کند، صندلی را برای او بیرون می‌کشد، پول شام را حساب می‌کند، مطمئن می‌شود که خانم حتما دسر خود را سفارش دهد و همیشه با یک بیان منطقی و مودبانه برای بیرون رفتن از او در خواست می‌کند، هنگام بازگشت او را تا درب منزل همراهی می‌کند، برای احساسات او ارزش قائل است و می‌داند که چه موقع برای رفتن به منزل آمادگی دارد.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: غافلگیر شدید؟ احتمالا فکر نمی‌کردید که یک مرد خوب و با فکر مورد توجه خانم ها قرار بگیرد. زمانیکه زن ها مردهای بد و بی ادب و شرور و کسانیکه به خود زحمت تلفن زدن را هم نمی‌دهند و بسیار بی توجه هستند را ملاقات می‌کنند، مجددا اولویت های خود را از نو می‌چینند. البته خانم ها نیازمند رشد عقلی و بلوغ فکری هستند تا بتوانند به این نتیجه دست پیدا کنند. اما بالاخره تمام دختر خانم ها متوجه می‌شوند که مردی را باید انتخاب کنند که با آنها در طول یک رابطه دراز مدت خوب رفتار کند.

**نکته قابل توجه**

در اعمال هیچ کدام از خصوصیات اخلاقی مذکور زیاده روی به خرج ندهید و سعی نکنید که خود را فردی که نیستید جلوه دهید زیرا برای خانم ها این امر خیلی سریع آشکار می‌شود.

رمز موفقیت شما در این است که دلیل علاقه خانم ها به هر یک از ویژگی های بالا را به خاطر بسپارید و بدانید که از چه تیپ مردهایی قدردانی می کنند و بعد همه آنها را با هم مخلوط کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند تا خانم ها به دلیل خصوصیات بدیع و نوظهورتان شما را مورد محبت و علاقه خود قرار دهند.

حالا متوجه شدید که ارزش وقت گذاشتن را داشت!

## چرا خانمها گریه می کنند؟

یکی از بزرگترین مشکلاتی که ممکن است برای هر مردی بوجود بیاید، این است که همسرش به دلیل اختلالات هورمونی، شروع به گریه و زاری کند. در دوره های ماهانه که سیستم بدنی خانم ها دستخوش تغییرات هورمونی قرار می گیرد، آنها از نظر احساسی بسیار حساس می شوند، البته نباید تصور کرد که دلیل ناراحتی و بی قراری خانم در یک چنین مواقعی تنها به واسطه اختلالات هورمونی ایجاد می شود و دلیل قانع کننده دیگری در ورای آن وجود ندارد. به هر حال در این شرایط، هر لحظه این امکان وجود دارد که خانم آب های جمع شده در پشت سد را رها کرده و ساعت ها به گریه و زاری بنشیند.

بسته به شرایط روحی و روانی که برای خانم ایجاد می شود، هر نوع عکس العملی از جانب شما به راحتی می تواند شرایط را به طور کامل تغییر داده و آنها را بهبود بخشد. با این کار می توانید خودتان را از یک انفجار احساسی نجات داده و از ایجاد هر گونه بحث و دعوا خودداری نمایید.

### هورمون ها

اجازه دهید از همین ابتدا تکلیف شما را در مقابل اختلالات هورمونی خانم ها روشن کنیم؛ باید توجه داشته باشید که در هنگام چرخه ماهانه، خانم ها نسبت به همه مسائل حساس تر می شوند و ممکن است به هر دلیلی گریه کنند. اگر احساس کردید که در مورد یک مسئله عکس العمل شدید نشان می دهد نباید به احساسات خشم آلود او دامن بزنید بلکه باید سعی کنید او را آرام کنید و با او اظهار همدردی نمایید. اگر در مورد یک مسئله خاص نظرتان با او یکی نیست، نباید اختلاف نظر خود را صراحتاً بیان کنید. پس از سپری شدن این دوران خودش به مرور زمان متوجه خواهد شد که واکنش نابجا از خود نشان داده و از یک مسئله کوچک برای خودش یک گول بسازد؛ اما به هر حال در آن زمان شما هیچ واکنشی نباید نشان دهید و فقط وارد بازی شده و در تیم او توپ بزنید. اشتباه نکنید: در این دوران با او مدارا کنید تا بعدها پاداشش را فرای آن چیزی که انتظار دارید، دریافت نمایید.

### سر به سر گذاشتن

خانم ها از همان سال های ابتدایی زندگی خود به این نتیجه دست پیدا می کنند که مردها در زمان مواجهه با یک خانمی که در حال گریه کردن است، احساس بدی پیدا کرده و راحت نیستند و هر کاری که لازم باشد انجام می دهند تا جلوی اشک های

خانم را بگیرند. دلیل گریه خانم هر چیزی که باشد: از شنیدن یک داستان بچه گانه که یکی از شخصیت ها در انتهای آن می میرد و یا به خاطر اینکه پدر چیزی را که میخواهد برایش نمی خرد، وقتی متوجه می شود که با گریه می تواند آمال و آرزوهای خود را عملی کند، در مورد نامزد خود نیز همین کار را انجام می دهد تا بتواند به اهدافش دست پیدا کند.

به دلایلی که در بالا به آنها اشاره کردیم، می توان نتیجه گرفت که تشخیص اشک های واقعی و دروغین از یکدیگر کمی مشکل است، به ویژه در مورد ارتباط میان خانم ها و آقایون. به هر حال اگر در اوایل رابطه خود قرار گرفته اید و نمی دانید که چگونه می توانید از صداقت او اطمینان حاصل کنید، باید خودتان را به طریقی از این موقعیت نجات داده و خودتان را از بحث خارج کنید و موضوع دیگری را برای گفتگو به میان بیاورید. این کار تنها واکنشی است که می تواند برای شما تضمین کند که او نه تنها از دست شما ناراحت نمی شود بلکه هیچ احساس بدی نیز نسبت به شما پیدا نخواهد کرد.

### احساسات خالص و واقعی

زمانیکه مطمئن شدید ناراحتی همسرتان به خاطر دو مطلب ذکر شده در بالا ایجاد نشده است، می توانید اطمینان پیدا کنید که دلیل اشک هایش ناراحتی واقعی و احساسات ناخوشایند درونی است. خانم ها در مورد شرایط و موقعیت های مختلف بیش از اندازه احساساتی برخورد کرده و واکنش های عاطفی از خود نشان می دهند، به همین دلیل شاید قدری مشکل باشد که بخواهید تشخیص دهید دلیل اصلی ناراحتی همسرتان از کجا نشأت می گیرد. تنها راهی که می توانید او را آرام کنید این است که به هر شیوه ای که شده نشان دهید احساسات او را می فهمید و پشتیبان و حامی اش هستید. چه از دست کسی ناراحت باشد (و یا حتی از خود شما) یا در شرایطی قرار گرفته باشد که هیچ کنترلی بر روی آن نداشته و ناامید و درمانده باشد (به عنوان مثال مشکلاتی پیرامون مسائل شغلی) به هر حال برای تخلیه احساسی گریه می کند. در یک چنین موقعیت حساسی او به دنبال یک فرد رویایی نمی گردد که مشککش را بلافاصله حل کند، فقط نیاز به کمک کسی دارد که برای احساساتش ارزش قائل شود، و پشتیبانی و حمایتی را که او برای رسیدن به موفقیت و حل مشکلات نیاز دارد را از او دریغ نکند.

### عصبانیت

خانم ها در مقایسه با آقایون به هنگام عصبانیت گریه می کنند. زمانی که برنامه ریزی هایشان درست از آب در نیاید، به عنوان مثال کارفرما آنها را اخراج کند و یا در مسائل زناشویی دچار مشکل شوند، عصبانیت خود را با اشک ریختن نشان می دهند. در زمان مواجهه با یک چنین شرایطی باید سعی کنید که بر خلاف گزینه خود عمل کنید. به این معنا که به خودتان بقبولانید که هیچ فضایی برای مقابله با خانم وجود ندارد، اگر چنین کاری را انجام دهید، مطمئن باشید که احتمال پیروزیتان در حد صفر است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که خودتان را به نهایت غم و غصه او برسانید و بعد هم هر چقدر وقت می خواهد در اختیارش قرار دهید تا بهبود پیدا کند. اگر قصد دارید که با دلیل و منطق او را قانع کنید، باید بگویم که چیزی جز وقت تلف کردن نیست. فقط به او فضای لازم را بدهید تا هر طور که دوست دارد از خود واکنش نشان دهد؛ اما آگاه باشید که: پیش داوری و نصیحت کردن شرایط را دشوار تر کرده و خشم و عصبانیت را طولانی مدت می کند. باید توجه داشته باشید که همیشه باید ابتدا به او اجازه دهید که هر چه در دل دارد، بیرون بریزد، زمانیکه به طور کامل از نظر احساسی تخلیه شد، آنوقت می توانید با حرف های آرام و ملایم، به او آرامش دهید.

### خطرات

شاید آقایون وقت زیادی را روی فکر کردن به مسائلی که در گذشته در زندگی برایشان اتفاق افتاده، صرف نکنند - البته بجز کارهای خطرناکی که در دبیرستان انجام داده اند!- اما خانم ها دارای قدرت بسیار بالایی در به یاد آوردن خاطرات گذشته دارند و می توانند ساعت ها بر روی وقایعی که قبلاً در زندگی برایشان اتفاق افتاده فکر کنند و مانند یک فیلم در ذهن خود آنها را تجسم کرده و مرتباً تکرار نمایند. این خاطرات چه خوب باشند، چه بد، دلیل موجهی برای شروع گریه های یک خانم محسوب می شوند. به هر حال یک چنین امری می تواند دلیل قانع کننده ای دست خانم بدهد که اخلاق و روحیاتش تغییر کند، غم زده شده و مقدمات گریه کردن را برایش فراهم آورد.

اگر متوجه شدید که خانم در حال نگاه کردن آلبوم های عکس قدیمی است و یک جعبه دستمال کاغذی هم در کنار خود گذاشته است، اصلاً نگران نشوید و تصو نکنید که در حال مقایسه کردن شما با خواستگارهای قبلی اش است، سعی کنید به او ملحق شده و سوال کنید که چه چیزی در سرش می گذرد. دست یافتن به عمق افکار او، آن هم زمانیکه در حال مرور خاطرات گذشته است، شاید کمی دشوار باشد، اما بهترین زمانی است که شما می توانید اطلاعات بیشتری در مورد او و گذشته اش بدست بیاورید. با این تکنیک می توانید او را طوری هدایت کنید که اعتراف کند از زندگی فعلیش کاملاً راضی است. بهترین کاری که برای جلوگیری از ایجاد ناراحتی و غم زدگی می توانید انجام دهید، این است که با او صحبت کرده و اجازه دهید تا احساساتش را با شما در میان بگذارد. شاید در زمان انجام یک چنین کاری احساس کنید که در حال شکنجه شدن هستید، اما پس از اینکه او تخلیه روحی شود آنقدر به شما احساس نزدیکی می کند که بدون شک تبدیل به بهترین همسر دنیا خواهد شد.

## ایجاد گریه و زاری

شاید مقوله گریه کردن و اشک ریختن برای تعداد بسیار زیادی از آقایون ناخوشایند باشد. همچنین تشخیص دلیل گریه های یک خانم نیز کار دشواری است. شاید در گام اول تصور کنید که هیچ کاری برای آرام کردن او از دستتان بر نمی آید، اما باید بدانید که شما بهترین کسی هستید که می توانید به او کمک کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دلیل ناراحتی او را پیدا کرده و با او اظهار همدردی نمایید.

هر کاری که انجام می دهید، هیچ گاه به او نگویند که دلیل ناراحتی و بی قراری او اختلالات هورمونی و پیش قاعدگی است. به هر حال او تقویم دارد و متوجه همه این مسائل می شود برخوردی مناسب داشته باشید تا همه چیز خوب پیش برود.

## نکاتی برای مدیریت زمان

شما تا چه اندازه برای وقت خود ارزش قائلید؟ آیا از برنامه زمانی مشخصی برای به انجام رسانیدن کارهای خود پیروی میکنید؟ یک عامل بسیار مهم در هر موفقیتی برنامه ریزی صحیح و پیروی از یک برنامه زمانی مشخص برای نیل به اهداف مطلوب میباشد. اکنون برای آنکه قادر باشید از وقت خود به نحو احسن استفاده کنید نکات و راهکارهای زیر را در زندگی خود بکار بندید:

- ۱ - همواره فعالیتهای و تکالیف روز بعد خود را از شب قبل برنامه ریزی کنید و کارهایی که باید به انجام رسانید را روی کاغذ یادداشت کنید.
- ۲ - سپس فهرست تکالیف و کارهای خود را اولویت بندی کرده و برای هر کدام از آنها ضرب العجل اجرایی منظور کنید.
- ۳ - همیشه کارهایی دشوار و پر دغدغه تر را زودتر از بقیه و یا در هنگامی که در بهترین شرایط جسمی و روحی میباشید انجام دهید. کارهای سبکتر را در هنگام خستگی نیز میتوان به انجام رساند.
- ۴ - امور با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق نیندازید. هیچگاه کارها با به تعویق انداختن خوشایند تر نمیگردند.

- ۵ - هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید.
- ۶ - مابین فعالیتهای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید.
- ۷ - مکالمات تلفنی خود را نیز از پیش برنامه ریزی کنید: سخنانی که میخواهید بیان کنید و یا اطلاعاتی که میخواهید کسب کنید را روی کاغذ یادداشت کنید.
- ۸ - همواره خود انگیزه باشید و با پشتکار کارهای خود را به پایان رسانده و مقهور موانع نگردید.
- ۹ - در هر زمان که تصور کردید کاری که در حال انجام آن میباشید عبث، بی فایده و غیر سازنده میباشد به محض دریافت دست از آن بکشید.
- ۱۰ - به خود و اولویتبندی که صورت داده اید اعتماد و ایمان داشته باشید و در هر شرایطی به آنها پایبند باشید.
- ۱۱ - اینکه وقت خود را صرف چه اموری میکنید را دقیقاً مورد بررسی و نظارت قرار داده و در صورت لزوم یکسری تغییرات آگاهانه در رفتار خود پدید آورید.
- ۱۲ - همواره در زندگی فرد منظم و سازمان یافته ای باشید تا وقت خود را بیهوده صرف یافتن وسایل گم گشته خود نکنید.
- ۱۳ - برای وقت خود ارزش قائل باشید زمان هیچگاه به عقب باز نمیگردد.
- ۱۴ - به خاطر داشته باشید استرس و خستگی معلول کارهایی که به انجام رسانیده اید نبوده بلکه بیشتر از افسوس کارهایی که میتوانستیم انجام دهید اما انجامشان نداده اید نشأت میگیرند.
- ۱۵ - به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف کرده و برای خود مصرف دارد. برای خود مرز بندی مشخصی تعیین کرده و بیاموزید که در صورت لزوم با صراحت نه بگویید.
- ۱۶ - از تمام لحظات زندگی خود به نحو احسن استفاده کرده و سعی کنید از آنها لذت ببرید.
- ۱۷ - سعی کنید فرد خوشبینی باشید و همواره در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی خود باشید.
- ۱۸ - برای زندگی خود اهداف مشخصی تعیین کرده و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.
- ۱۹ - هنگام نیاز از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید.
- ۲۰ - وقت کسها و یا هدر دهنده های وقت را به حداقل برسانید. آنها شامل موارد زیر میباشند :
  - تلفنهای طولانی، بی هدف و غیر ضروری.
  - بازدید کننده ها و میهمانان ناخوانده.
  - پشت گوش اندازنها.
  - گفتگوهای بی ثمر و یا نا مشخص.
  - دانش فنی ناکافی و یا اطلاعات ناقص هنگام انجام کار.
  - فقدان اهداف و اولویت بندیها و یا مبهم و گنگ بودن آنها.
  - فقدان برنامه ریزی.
  - خستگی و استرس.
  - ناتوانی در نه گفتن.
  - بی نظمی و نابسامانیهای فردی.
  - تماشای تلویزیون. تماشای بیش از ۲ ساعت در روز برنامه های تلویزیونی معقول نمیشود.

## ۱۰ روش برای بازگرداندن خانم ها

اگر از پس انجام چنین کاری برایید بالطبع خیلی خوشحال می شوید. شاید این اتفاق به این خاطر روی داده که شما دهان خود را نا بجا باز کرده اید و او شما را ترک کرده و شما تنها شده اید ولی هنوز هم احساس می کنید که او را دوست دارید.

پس باید سیاست خود را حفظ کنید و با او نرمی و صمیمیت گفتگو کنید. در مقابل او با تواضع رفتار کنید و از صمیم قلب از او عذر خواهی کنید تا شاید راضی شود و شما را برای بار دیگر بپذیرد. البته این امر در صورتی امکان پذیر است که او نیز شما را هنوز کمی دوست داشته باشد.



خوب از عنوان مقاله می توان هدف آنرا تشخیص داد. چون معمولا در این وضعیت شما نمیدانید که چه کاری باید انجام دهید ما به شما روش هایی را آموزش می دهیم تا کار را برای شما ساده تر کند، البته این کار مثل شرکت در یک مسابقه برای بدست آوردن کاپ قهرمانی نیست بلکه باید از او بخواهید که شما را ببخشد، متوجه شود که شما از اشتباهات گذشته خود پشیمان هستید و می خواهید مرد ایده آل او باشید. از او یک فرصت دوباره درخواست کنید.

ابتدا باید زمانی را صرف کنید تا خونسردی خود را مجددا بدست آورید. تمام ماجراهای احساسی و رمانتیکی را که در فیلم ها دیده اید فراموش کنید و بعد هم مقاله امروز ما را دنبال کنید:

---

شماره ۱۰

---

بی ریا و صمیمی باشید

سعی نکنید که با تزور و ریا به درون قلب او نفوذ کنید زیرا او در تشخیص دروغگویی تخصص ویژه ای دارد. پس بهتر است که صادق باشید. دلیل اشتباهات گذشته خود را برای او شرح دهید و به او بگویید که از آنها درس گرفته اید. به او بگویید که زندگی بدون وجود او برای شما غیر ممکن است.

---

شماره ۹

---

یک هدیه ویژه برایش بخرید

اگرچه با خرید یک گردنبد جواهر تیفانی او بدون شک به نزد شما باز خواهد گشت، اما متاسفانه همه افراد قدرت خرید آنرا ندارند. پس به جای آن می توانید از یک هدیه دیگر که تصویر خاصی را در ذهن او ایجاد می کند، استفاده کنید. چیزی پیدا کنید که یادآور لحظات شیرین گذشته باشد. این کار خاطرات خوش ایام قدیم را به یاد او می آورد و باعث می شود که او برای آن روزها دلتنگ شود.

آیا هر دوی شما به تئاتر علاقه دارید؟ او را به تماشای نمایش جذابی که به تازگی بر روی صحنه آمده دعوت کنید. آیا تا به حال برای پیدا کردن کلینیک دامپزشکی شبانه روزی برای گربه بیمار او خیابانها را در نیمه های شب گم کرده اید؟ برای گربه اش یک تخت خواب لوکس و تجملی خریداری کنید تا پیشی بتواند در آنجا با آرامش بخوابد. آیا او دیوانه یکی از لباس هایی است که کاترین زتا جونز در یکی از فیلم هایش پوشیده؟ پس بهتر است همان لباس را به عنوان هدیه به او کادو دهید. در این مرحله شما باید قدری از نیروی تفکر و تخیل و ابتکار خود استفاده کنید.

---

شماره ۸

---

او را بیرون ببرید

اگر قرارهای ملاقات شما در یک جای سرد و یکنواخت برگزار می شوند باید فضای رمانتیک را دوباره برای او زنده کنید. او را به جایی ببرید که برای اولین بار او را ملاقات کرده بودید و باز هم همان غذاها را سفارش دهید و با او طوری صحبت کنید که گویی می خواهید در او تاثیر بگذارید و او را جذب خود کنید. خاطرات خوش گذشته را باز آفرینی کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید تا او هاله مثبت اطراف شما را واضح تر ببیند.

---

شماره ۷

---

ظاهری آراسته داشته باشید

با ورزش ، رژیم غذایی مناسب و خوش لباسی به او نشان می دهید که برای او ارزش قائلید و تمام این کارها را برای جلب رضایت او انجام می دهید. دوباره به باشگاه ورزشی بروید و کمد خود را با لباس هایی که او می پسندد پر کنید تا او از علاقه شما با خبر شود. سعی کنید همیشه زندگی خود را با یک کیفیت مطلوب دنبال کنید زیرا این امر باعث می شود که بر سر از دست دادن کسی که دوستش می داشتید بیش از حد دیوانه نشوید.

---

شماره ۶

---

به بگویید که هنوز دوستش دارید

خانم ها همیشه منتظر شنیدن یک چنین کلماتی هستند و اگر آنها در موقعیت مناسب مطرح کنید معمولا با روی باز مورد پذیرش واقع می شوید. باید توجه داشته باشید که این گونه حرف ها را به صورت آنی و بدون مقدمه چینی بیان نکنید. صبر کنید تا با او تنها شوید و بعد آن احساس سحرآمیز را منتقل کنید مثلا هنگامیکه که مشغول قدم زدن در زیر نور ماه هستید. سعی کنید در بیان احساسات خود منحصر به فرد عمل کنید. البته منظور ما این نیست که کارهای عجیب و غریب ارائه دهید. مثل این که مثلا در یک مسابقه بیس بال عکس جانوران غول پیکر را تبلیغ کنند! شما باید حرف هایتان را از صمیم قلب برای او بازگو کنید. آه، حالا آیا شما واقعا او را دوست دارید؟ اگر پاسخ منفی است او قطعاً متوجه خواهد شد.

---

شماره ۵

---

به او نشان دهید چه کسی را از دست می دهد

شما باید در اطراف خود شرایط مطلوبی را ایجاد کنید تا حس حسادت او بیدار شود. می توانید با خانم های جذاب و زیبا ارتباط برقرار کنید حال چه آنها معشوقه های قدیمی باشند چه دوست های مونث و چه آشنایان جدید. خود را در نظر او مانند یک انسان خواستنی جلوه دهید. مثل یک دوست ساده به او نزدیک شوید آن وقت او سریع تر از آنچه که فکرش را می کنید بدرفتاری ها و کارهای بد گذشته شما را فراموش خواهد کرد. البته این کار از ریسک بالایی برخوردار است اما اگر بتوانید از عهده آن برآید نتیجه مثبتی را در بر دارد. توجه داشته باشید که نباید خودنمایی کنید، از خود راضی جلوه کنید و یا اینکه او را به طور کامل از محور توجه خود خارج کنید، فقط با کمال آرامش از جمعی که هستید استفاده کنید.

---

شماره ۴

---

با او صحبت کنید

او احتمالا همیشه از این موضوع که شما همدم خوبی نیستید شکایت می کند. با صحبت کردن به او نشان دهید که در اشتباه است. علل ایجاد سوء تفاهم را ردیابی کنید و آنها را رفع کنید. او را با طرز تفکر خود آگاه سازید. بر روی مشکلات گذشته کار کنید و آنها را برطرف نمایید. از او بخواهید که

در مورد سایر خواست هایش نیز با شما صحبت کند و با توجه کامل به آنها گوش دهید. با این کار به او ثابت می کنید که به اندازه کافی بالغ هستید که از پس رفع نیازهای او بیاورید.

---

شماره ۳

---

مبارزه کنید

اگر می خواهید که او واقعا برگردد، برای این کار حد و مرز تعیین نکنید. شما باید به خاطر او به آخر دنیا بروید، حالا با هر وسیله ای شده، فقط باید در تمام مراحل خونسردی خود را حفظ کنید. از خود نا امید نشوید و نسبت به او بی توجهی نشان ندهید. زیرا این کار باعث می شود که شما در نظر او فرد بی احساسی جلوه کنید و او فکر می کند که دیگر برای شما اهمیت ندارد. به او نشان دهید که برایش ارزش قائل هستید اما به زانو نیفتید.

---

شماره ۲

---

به او نشان دهید که تغییر کرده اید

گفتن " من عوض می شوم " دردی را دوا نمی کند. اعمال شما قدرت تاثیر گذاری بیشتری نسبت به گفته هایتان دارند و به عنوان اولین منبع تصمیم گیری او به شمار می روند. تشخیص دهید که او چه کارهایی را می پسندد و چه کارهایی را دوست ندارد سپس ذهن خود را بر روی انجام دادن و یا ندادن آنها متمرکز کنید. برای مثال آیا او از شما گله دارد که هیچ وقت به حرف هایش گوش نمی دهید؟ پس کاری را انجام دهید که او می خواهد و از آن لذت می برد.

---

شماره ۱

---

مرد ایده آل او باشید

شما می دانید که او از چه چیز شما خوشش می آید پس سعی کنید که آنها را افزایش دهید و در عوض کارهایی را که دوست ندارد متوقف کنید (حداقل در حضور خودش) مردی باشید که او در ابتدای کار عاشقش شده بود. به خاطر او جان فشانی و از خود گذشتگی کنید و برای بازگرداندنش تلاش کنید و زمان بگذارید تا او درک کند که تا چه حد برایش اهمیت قائل هستید.

امکان عدم موفقیت را بپذیرید

---

در حالیکه این نکات موارد استراتژیک بسیار خوبی به شمار می روند، اما به هیچ وجه عاری از خطا و شکست نمی باشند. اگر او واقعا تصمیم خودش را گرفته باشد در اینصورت هیچ کاری نمی توان کرد و شما باید راه خودتان را بگیرید و بروید. اما اگر چنین نبود مصر باشید و به او ثابت کنید که هنوز هم ثانیه به ثانیه ای که با او می گذرانید برای شما ارزشمند است. شاید بتوانید بانوی خود را بازگردانید.

## رازهای نهفته در رابطه جنسی

نویسنده : علی سلطانی مجد

رابطه جنسی :

هر زمان سخن از رابطه جنسی به میان می آید منظور انجام اعمال و رفتاری بین زوجین میباشد که به موجب برقراری این رابطه علاوه بر تامین نیاز جنسی میباید احساسات عواطف و نیازهای روحی طرفین نیز برطرف شود .

رابطه جنسی مهمترین بخش از روابط زناشویی میباشد که ناخود آگاه بر سایر رفتارها و عملکرد زوجین در مجموعه روابط زناشویی تاثیر مستقیم و در برخی از رفتارهای و واکنشها تاثیر غیر مستقیم خواهد گذاشت که حتی زوجین خود متوجه نخواهند شد که اختلافات موجود در زندگی زناشویی از کجا سرچشمه میگیرد . پس پرداختن به این موضوع از درجه ارزش بالایی برخوردار میباشد.

رابطه جنسی از نظر اسلام :

خوشبختانه تنها دینی که با صراحت هر چه تمام و البته با حفظ حیا توصیه های آموزنده و ضروری در مورد روابط جنسی بین زوجین مطرح نموده دین اسلام است خیلی ها با تفکر غلط و با اعمال نظریات نا صحیح و نا آگاهانه در مورد این دین سعی در منحرف کردن ذهنیت سایرین داشته اند فراموش نکنید توصیه های مهمی که اسلام در مورد رابطه جنسی ارائه داده امروزه در مجلات مختلف موجود در کشورهای غربی بکار گرفته شده است . اما به علت اینکه از نظر اسلام این رابطه تنها بین زوجین مطرح شده هیچ جای این مجلات نامی از اسلام برده نشده . آموزش مسائل جنسی نیز از نظر اسلام نه تنها ایرادی ندارد بلکه این نوع آموزش با حفظ حیا و حرمت توصیه شده و روایات و احادیث بیشماری از امامان و پیامبر اسلام (ص) در زمینه مسائل جنسی موجود میباشد که علم امروز هنوز قدرت درک برخی از این توصیه ها را ندارد.

تاثیرات منفی تجربه رابطه جنسی با افراد مختلف :

همانطور که در جامعه میشنویم مبینیم و البته بعضی ها تجربه میکنند برخی افراد در غالب روابط دوستی ، روابط نا مشروع و تجاوز اقدام به برقراری رابطه جنسی با افراد مختلف می کنند و جالب اینکه اکثر این افراد در جمعهای دوستانه انجام اینکار را یک ارزش و برتری می دانند . مسلما اولین رابطه جنسی همیشه در ذهن افراد ماندگار است برقراری رابطه جنسی با افراد مختلف باعث بروز اختلالات جنسی از نظر روانی و در نتیجه واکنشهای عصبی و غیر متعادل در فرد می شود در این صورت کم کم این رابطه ارزش واقعی خود را از دست داده و تاثیر مستقیم بر روی زندگی زناشویی آینده فرد خواهد گذاشت ( انزال زود رس یا دیرس ، عدم تحریک پذیری و ... ) گذشته از این اینگونه افراد معمولا زمانی که ازدواج می کنند و قصد رابطه جنسی با همسر خود را دارند در حین رابطه دچار عذاب وجدان شده و سایر خاطرات آنها از روابط قبلی برای آنها تداعی می شود . اینگونه افراد دچار دوگانگی جنسی می شوند توضیح : هر فردی در برابر رابطه جنسی از خود یک نوع واکنش نشان می دهد و یکسری انتظارات و رفتارهایی دارد و طی زمان خاصی به ارگاسم میرسد و البته از نوعی رابطه بیشتر لذت میبرد حال فرض کنید فردی که با افراد گوناگون رابطه جنسی برقرار میکند در هر رابطه با واکنش خاصی از طرف مقابل روبرو می شود و البته معمولا اینگونه روابط نا مشروع در زمان و شرایط مناسبی صورت نگرفته و همواره استرس و ترس برای هر دو طرف وجود دارد حتی در تجاوزات نیز این مسئله برای فردی که فاعل است ( تجاوزگر ) صادق بوده این فرد در زندگی زناشویی در رابطه جنسی با همسر خود دچار اختلال خواهد شد. از آن گذشته رابطه جنسی فقط برای برطرف شدن غریزه جنسی نمیباشد بلکه به منظور تقویت نیازهای روحی و روانی افراد نیز میباشد که این رابطه تاثیراتی بر روی هورمونهای خواهد گذاشت . در روابط جنسی با افراد مختلف فقط و فقط غریزه جنسی پاسخ داده می شود که البته این امر به صورت کامل انجام نمیگیرد.

رابطه جنسی قبل از ازدواج :

رابطه جنسی در چه دورانی بین افرادی که قصد ازدواج دارند مناسب است ؟

پاسخ: خیلی افراد به نیت ازدواج و آشنایی بیشتر در غالب رابطه دوستی حتی با اطلاع خانواده ها پس از مدتی ( با بهانه هایی نظیر اینکه نمی توانند جلوی خوشان رو بگیرند ، بهشون فشار میاد ، اگه منو دوست داری بهم ثابت کن و ... ) اقدام به برقراری رابطه جنسی می کنند که مسلماً از لذت زیادی برای دو طرف برخوردار میباشد اما برطرف شدن این عطش باعث میشه تا رابطه آنها تحت تاثیر رابطه جنسی قرار بگیره یعنی هر زمان که همدیگرو ملاقات می کنند سعی در انجام شیوه های مختلف این رابطه دارند که همین مسئله تا حدود زیادی باعث عادی شدن این رابطه عدم شناخت بهتر و نهایتاً جدایی می شود . من حتی در دوران نامزدی و عقد هم برقراری رابطه جنسی را مناسب نمی دونم چرا که اعتقاد دارم عطش جنسی دو طرف تا زمانی که زیر یک سقف نرفته و زندگی زناشویی خود را آغاز نکرده اند باید حفظ شود تا پیش از ازدواج بریا هم عادی نشوند و این علامت سوال همواره باید برای آنها باقی بماند اما توصیه می کنم راجع به نیازهای جنسی خود شیوه های مورد علاقه ، رفتارهایی که در رابطه جنسی میپذیرند و ... حتما صحبت کنند و البته انجام عمل معاشقه را نیز در دوران عقد توصیه می کند که انجام آن نباید نهایتاً به رابطه جنسی ختم شود.

تنوع در برقراری رابطه جنسی :

متأسفانه اکثر افراد در جامعه ما هر زمان صحبت از رابطه جنسی به میان میاد فکرو ذهن آنها سمت یک عمل کشیده می شود این در حالیست که شیوه های مختلف رابطه جنسی را بکار نمی گیرند و خود و همسر خود را از لذت بیشتر محروم میسازند . من به اختصار توضیحی در مورد شیوه های انجام رابطه جنسی مطرح میکنم توجه داشته باشید چون دسترسی به اینترنت برای تمامی گروههای سنی سهل است پس نمی توانم برخی مسائل را به صورت باز مطرح کنم ( کاربران عضو می توانند از طریق فرم سفارش مقاله اقدام به سفارش مقاله شیوه های مختلف رابطه جنسی نمایند ) کلا رابطه جنسی به دو قسمت تقسیم می شود : هارد ( Hard ) و سافت ( soft ) در رابطه جنسی به سبک هارد همان رابطه ای است که در آن دخول انجام می شود و خود بر دو قسمت است رابطه جنسی از راه واژن و رابطه جنسی از راه مقعد (که توصیه نمیشود ) رابطه جنسی از نوع سافت رابطه جنسی میباشد که در آن دخول صورت نمیگیرد همانند اورال یا رابطه جنسی دهانی و ... فراموش نکنید هر کدام از رابطه جنسی های هارد و سافت خود پوزیشنهای مختلفی دارد . اما همیشه خوده رابطه جنسی مهم نیست . سعی کنید این رابطه را صرفاً در رختخواب با همسر خود تجربه نکنید محلهای مختلف و حالات مختلف را تجربه کنید . البته از نظر موقعیت زمانی برخی هورمونهای هنگام شب فعالیت بیشتری دارند به همین منظور توصیه می شود این رابطه بیشتر شب انجام شود .

عدم آگاهی افراد از نیازهای جنسی خود و اولین رابطه جنسی بین زوجین :

برخی افراد ، معمولاً خانمها از نیازها و خواسته های جنسی خود بی اطلاعند و حتی نمی دانند لحظه ارگاسم چه زمانست و چه احساسی خواهند داشت که این مسئله باعث شکل گیری ترس در وجود آنها شده گذشته از این هر زمان که به از بین رفتن پرده باکرگی خود فکر می کنند ترس آنها دو چندان می شود تا جایی که احساس تنفر از رابطه جنسی به آنها دست میدهد اینها طبیعی هستند و اشکالی هم ندارد یعنی افرادی که چنین تفکراتی دارند فکر نکنند دچار مشکل روانی و یا ناتوانی جنسی و ... هستند این افکار به علت عدم آگاهی و یا دیدن تصاویر غیر واقعی در فیلمهای مبتذل میباشد یا شنیده هایی که صحت ندارند. من به صورت مختصر توضیحاتی در این باب ارائه میدهم تا از این ترس افراد بکاهم . خب شناخت امیال جنسی جز با برقراری رابطه جنسی امکان پذیر نیست البته برخی افراد در این مواقع خودارضائی را توصیه می کنند که من چنین توصیه ای به شما نمی کنم چراکه خود ارضایی اعتیاد آور است و خود باعث بوجود آمدن مشکلات دیگر می شود از آن گذشته از نظر شرعی و پزشکی مردود است مسلماً بعد از تجربه چند رابطه جنسی آغازین در زندگی زناشویی شما و همسران از نیازهای خود و طرف خود آگاه می شوید اما اولین رابطه جنسی بسیار مهم است اولاً سعی کنید این رابطه را زمانی برقرار کنید که هر دو طرف آمادگی روحی و جسمی کامل داشته باشید مسلماً هر دو طرف دچار استرس هستند اکثر زنان فکر می کنند پارگی پرده بکارت با درد و سوزش خونریزی و ... همراه است که این طرز فکر باعث استرس بیشتر می شود ) نکته : واژینیسیم یا اسپاسم عضلانی دهانه واژن یکی از بیماریهای جنسی میباشد که بواسطه آن درد زیادی در دهانه واژن هنگام رابطه جنسی شکل میگیرد علت این درد گرفتگی عضلات دهانه واژن میباشد که این گرفتگی بیشتر به علت استرس و ترس از رابطه جنسی میباشد ( در صورتی که در عمل خیلی ها متوجه نمی شوند که اصلاً پرده بکارت آنها از بین رفته است لایه پرده بکارت به نازکی لایه پوست پیاز است ( حتی نازک تر ) و البته بسته به نوع پرده ( ارتجاعی ، حلقوی ، معولی و ... ) دارد و مقدار خونی که خارج می شود شاید یکی دو قطره باشد که در حین رابطه متوجه آن نخواهید شد پس سعی نکنید با ذهنیت نا درست باعث بوجود آمدن استرس در خود بشوید .

با تشکر از شما

## احادیث امامان و پیامبر اسلام (ص) در مورد روابط جنسی بین زوجین

ارسال مطلب از : م رسام پایگاه اینترنتی : [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

چون عروسی به خانه آوردید، با محبت و تواضع کفش هایش را در آورده، پاهایش را بشویید آن گاه او را به حجله دعوت کنید. این چنین است که مهر، برکت و رحمت بر خانه و عروستان سایه می افکند .

" پیامبر اکرم (ص)، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۸ "

وقتی عروس به حجله آمد به کعبه رو کنید، گیسوان او را نوازش کرده زلف تاب دارش را به چنگ گیرید و آرام بگویید ((خدایا ! این امانت توست که به من سپردی . با گفته ی تو او را به خود حلال کرده ام ، فرزندم را مبارک ، پارسا و از پیروان پیامبرت قرار ده و شیطان را از او دور فرما))

" امام صادق(ع)، فروع کافی ج ۵ ص ۵۰۰ "

آن گاه وضو سازید، تن و روان خویش طراوت بخشید، رو به خدای مهربان کنید و دو رکعت نماز عشق به جای آورید . به عروس خود نیز بگویید همین کار را بکند.

" امام صادق(ع)، مکارم الاخلاق ص ۲۳۹ "

پیش از این که با عروس خویش به بستر زفاف روید، هدیه ای به وی بدهید، با این کار عشق و آرامش را به او هدیه کرده اید.

" امام صادق(ع)، وسائل الشیعه ج ۲۱۵ ص ۱۲ "

شب هنگام که شوهرتان در بستر آرمیده و منتظر آغوش گرم شماست، خود را به کاری سر گرم نکنید، زمان را طول ندهید، مبادا همسران به خواب برود، چرا که زنی این چنین، تا بیداری شوهر همواره مورد نفرین فرشتگان است.

" پیامبر اکرم(ص)، همان ص ۱۷ "

خانمها شرم و آرمز صفت پسندیده و نیکوی شماس است، اما حیا از شوهر، ناپسند و بیجا. بهترین شما کسی است که چون با شوهر خلوت کند، لباس حیا از خود بیفکند و چون لباس بیوشد، جامه ی شرم و حیا را نیز بیوشد و زیبایی ها و دل ربایی های خود را به دیگران عرضه ندارد.

" امام صادق(ع)، همان، ص ۱۴ "

شب هنگام که پرده ها فرو می افتد ، خواب بر پلک ها چیره میشود بر هیچ بانویی روا نیست که بخوابد، مگر آن که خویشتن را به آغوش شوهر بسپارد. باید لباس از تن به در آید، کنار شوهر بیارامید و پوست بدن خویش به بدن شوهر بچسبانید. این چنین خود را به شوهر عرضه داشته اید .

" پیامبر اکرم(ص)، همان ، ج ۱۴، ص ۱۲۶ "

هر جا که شوهرتان شما را به خلوت بخواند، همان جا بهشت شماس است! روا نیست شوهر خود را از بهره وری جنسی و لذت حلال منع کنید .

" پیامبر اکرم(ص)، همان ، ص ۱۱۲ "

دنیا و خوشی های آن برای شما آفریده شده است . لذیذ ترین چیزها در این دنیا آمیزش با همسر است . چنان که لذت بخش ترین کار در باغ بهشت نیز همین است.

" امام صادق(ع)، کافی، ج ۵، ص ۳۲۱ "

چه لذتی بالاتر و چشم نواز تر از دیدن بدن عریان همسر است . قبل از هم خوابگی خود را از شوهرتان دریغ مدارید، بگذارید شوهرتان شما را ببوید و ببوسد.

" امام صادق(ع)، حلیه المتقین، ص ۷۱ "

وقتی به سوی همسرتان می روید، در آغوش فرشتگانید. چون به آمیزش می پردازید گناهانتان چون برگ درختان فرو می ریزد و چون غسل میکنید خود را می شوئید، از گناهان بیرون می روید .

" پیامبر اکرم(ص)، کافی، ج ۵، ص ۴۹۶ "

هنگام آمیزش به طور کامل برهنه و عریان نشوید و زیر پوشی هر چند نازک به تن داشته باشید .

" پیامبر اکرم(ص)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۸۵ "

مرد را به حال خود بگذارید با وی در نیاویزید او را به اجبار به سوی خود نخوانید مرد نیازمند عشوه گری و طنازی است نه زور و اجبار.

" پیامبر اکرم(ص)، حلیه المتقین، ص ۶۷ "

سخن گفتن با پروردگار لذت بخش و روح افزاست، اما وقتی شوهرتان شما را به خلوت خویش میخواند، نماز را طول ندهید و خرامان به سویش بشتابید.

" پیامبر اکرم(ص)، کافی ج ۵ ص ۵۰۸ "

هنگام در آمیختن با همسر خویش، یکدیگر را ببویید، ببوسید، عشق بازی کنید و با سخنان محبت آمیز، عشق را به او پیش کش کنید .

" پیامبر اکرم (ص)، محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۱۰ "

هنگام آمیزش چون پرندگان شتاب نکنید صبر پیشه ی خود سازید زنها نیازمند وقت بیشتری هستند مدتی نه چندان طولانی به عشق بازی بپردازید همسرتان را کاملا " آماده سازید. آمادگی دو سویه آمیزش را فرح بخش و کامل می کند.

" امام علی(ع) وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۸۳، امام صادق (ع) کافی ج ۵، ص ۴۹۷ "

آمیزش مکن مگر اینکه با همسرت بسیار بازی کنی و سینه هایش را آرام بفشاری چون چنین کنی آمادگی لازم را برای در آمیختن پیدا می کند. در این حالت، شهوت از صورت و چشمان او نمایان می شود و از تو همان میطلبد که تو از وی می خواهی .

" امام رضا(ع)، سفینه البحار، ج ۱، باب الجمع "



هیچ گاه با شکم سیر با همسر خود هم بستر نشوید این کار موجب بیماری و چه بسا موجب مرگ خواهد شد

" امام صادق (ع)، وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۱۹۱ "

چون شب از سفر بر می گردی، خستگی راه آرامش از تو میستاند بهتر است آمیزش با همسرت را تا صبح به تاخیر اندازی.

" امام صادق (ع)، همان ص ۹۳ "

گاه وقتی قصد مسافرت داری، دل شوره عجیب به سراغت می آید، همسرت نیز مضطرب و نگران است آیا بهتر نیست در آستانه ی سفر از هم آغوشی و نزدیکی با او بگذری!؟

" امام صادق (ع)، همان "

سفر با شریک زندگی، آرام ساز و غم زداست. سفر خستگی و اضطراب نیز دارد. در سفر گاه همه چیز برایت مهیا نیست. گاه شرایط سفر شرایطی غیر عادیست، بهتر است در این شرایط غیر عادی از هم خوابگی با یار زندگی پرهیزی.

" امام صادق (ع)، همان "

چون به آمیزش پرداختی سخن کوتاه کن، مبادا فرزندی لال نصیب تو گردد.

" امام علی (ع)، همان ص ۸۷ "

وقتی به قصد فرزند، خرامان به سوی همسر خویش می شتابی به عورت او نگاه مکن! مبادا فرزندی نابینا تو را پدید آید.

" امام علی (ع)، همان ص ۸۷ "

چون به قصد بارور کردن رحم همسرت، نزد او آرمیدی، با نیتی پاک و زبانی گویا با خدای مهربان چنین بگو (( خدایا مرا فرزندی عنایت فرما و او را پاکیزه و سالم قرار ده که در خلقت او زیاد و کم نباشد و او را عاقبت به خیر گردان))

" امام محمد باقر (ع)، همان ج ۱۵، ص ۱۰۶ "

در حال جنابت، به قصد بچه دار شدن، با همسرت هم آغوش مگرد، بهتر است غسل کنی، اندکی آرام گیری، پاک و طاهر شوی و سپس . . . اگر چنین نکردی و فرزندی مجنون و کم عقل نصیبت شد کس دیگری جز خود را نکوهش مکن .

" پیامبر اکرم (ص)، همان ج ۱، ص ۹۹ "

اندیشه آدمی به هر جا روان است . در اندیشه ی دیگری بودن نا میمون است . در این هنگام با شهوت زن دیگر نباید با زن خود هم بستر شوی.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۱۲۰ "

شیطان خودش خواسته که در فرزندان آدم شریک شود و این مایه ی بسی نگرانی است، نگران مباشید! هنگام آمیزش با ذکر ((بسم الله الرحمن الرحیم)) خدا را یاد کند و از شر شیطان به خالق نیکی ها پناه ببرید اگر چنین نکنید ممکن است فرزندان محبت اهل بیت (ع) را در دل نداشته باشد .

" امام علی (ع)، همان ص ۹۶ "

وقتی به قصد آمیزش کنار یکدیگر آرمیدید، دو دستمال تمیز و پاک در کنار خود قرار دهید، هر کدام از دستمال جدا گانه استفاده کنید .

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۱۸۸ "

هنگامی که به اوج لذت جنسی نزدیک شده اید، حتی الامکان از ریختن نطفه ی خود به بیرون خود داری مکنید، بگذارید غدد جنسی آزادانه به تخلیه بپردازند، خود داری از تخلیه ی نطفه، موجب سنگ مثانه خواهد شد .

" امام رضا (ع)، سفینه البحار، ج ۱، باب الجمع "

اگر به هر دلیل عمل آمیزش به طول انجامید و عمل انزال صورت نگیرد، چه بسا موجبات سنگ مثانه فراهم گردد. از طولانی کردن مدت هم بستری بدون انزال پرهیز کنید .

" امام رضا(ع)، سفینه البحار، ج ۱، باب الجمع "

پس از آمیزش یکباره بلند مشوید و ننشینید، بلکه ابتدا به طرف راست بچرخید و اندکی بعد برای ادرار ولو اندک برخیزید، پس از آن برای رسیدن به تعادل و آرامش غسل کنید، با رعایت این آداب از سنگ مثانه در امان خواهید ماند.

" امام رضا (ع)، همان "

مکانی خلوت در زمانی بی سرو صدا، با دلی آرام شرایط مناسبی برای هم بستری است. اگر آمیزش و انعقاد نطفه با دلی آرام و خالی از اضطراب صورت پذیرد، خون به صورت طبیعی در رگ ها جریان می یابد، انتقال ژن ها طبیعی تر انجام میگیرد و در نتیجه فرزند، به پدر و مادرش بیش تر شبیه خواهد شد.

" امام حسن (ع)، بحار الانوار، ج ۶، ص ۳۵۹ "

پرندهگان هر کدام صفاتی دارند: شایست و ناشایست، در آمیزش نیز آدابی دارند، "کلاغ" علی رغم پرو بال سیاه و صدای ناهنجارش، در آمیزش مخفی کاراست، آمیزش مخفی کارانه را از کلاغ بیاموزید.

" امام صادق(ع)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۰۰ "

وقتی کودکی در اتاق است و شما را می پاید و حتی بی اختیار نفس و صدای شما را می شنود، از خیر این لحظات دل نشین و بهشتی در گذرید، مبادا آن کودک در بزرگی به رابطه نامشروع تن در دهد که رستگار نمی گردد.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۵ و فروع کافی ج ۵، ص ۵۰۰ "

خانم ها از آرایش دروغ مکنید، بهترین ملایم ترین و دل نواز ترین عطر را به کار برید زیبا ترین و دلربا ترین لباس را به اندام خویش بپوشانید خود را حداقل با یک گردنبند زینت بخشید و صبح و شام خود را به شوهر عرضه دارید، در یک کلام چشم و دل شریک زندگیتان را هنرمندانه برابید .

" پیامبر اکرم(ص) ،وسائل، همان، ص ۱۱۲ "

آقایان! مطابق میل خانمتان لباس بپوشید، در خانه نیز آراسته و دل ربا باشید، هوش و حواس همسرتان را ماهرانه به خود جلب کنید، با این کار غدد جنسی او را نسبت به خود فعال کنید و عفت او را نسبت به دیگران فزونی می بخشید.

" امام رضا(ع)، مکارم الاخلاق، ص ۸۰ "

حلالی لذت بخش تر از هم بستر شدن با همسر نیست، ولی زیاده روی در این امر نارواست، میانه روی در آمیزش به سلامت آدمی می افزاید و عمر را زیاد می کند.

" امام صادق (ع)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۹۶ "

مرد باید مقداری از شهوت خود را نگه دارد که همواره توانایی جنسی داشته باشد، زیرا زن شوهر خود را در امور جنسی توانا بیابد، بهتر از این است که او را ناتوان ببیند، مرد ناتوان نمی تواند همسر خود را راضی نگه دارد .

" امام علی(ع) همان، ص ۱۸۰ "

همان گونه که در امور جنسی زیاده روی نارواست، کم گذاردن و سستی به خرج دادن نیز ناشایست است، روا نیست مرد بیش از ۴ ماه، آمیزش جنسی با همسر جوان خود را ترک کند حتی اگر مثیبت دیده باشد .

" امام رضا (ع)، همان، ۱۸۸ "

مراقب باشید، رو و پشت به قبله با همسر خویش هم بستر شدن، زشت و ناپسند است. حرمت کعبه را نگه دارید و خدا و فرشتگان را از خویش نا خرسند مسازید .

" امام صادق (ع)، همان ص ۱۴ "

در این اوقات آمیزش نکنید : ۱- بین اذان صبح و طلوع خورشید ۲- بین غروب تا تاریک شدن هوا ۳- هنگام خورشید گرفتگی و ماه گرفتگی ۴- هنگام زلزله

" امام صادق (ع)، همان ص ۹۶ "

در اول شب چه زمستان و چه تابستان، آمیزش نکنید زیرا معده و رگها پر است و موجب بیماری نقرس، سنگ مثانه، ضعف چشم و چکیدن ادرار می گردد.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱ "

اگر فرزند کم عقل و دیوانه و جذامی نمی خواهید در اول، وسط و آخر ماه (قمری) با همسر خود در نیامیزید چه بسا ممکن است آن چه نمی خواهید صورت پذیرد.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱ "

در شب عید فطر، عید قربان و نیمه شعبان نیز آمیزش به قصد فرزند دار شدن دوری گزینید چرا که ممکن است فرزند شما شرور، معلول، بد یمن و زشت رو گردد .

" پیامبر اکرم (ص)، وسایل الشیعه ج ۱۴، ص ۱۸۷ "

اگر گاه چشمانت بی اختیار یا با اختیار به زنی افتاد و مسحور او شد و دلت لرزید، پیش از این که پایت بلغزد، چشم فرو بند و در اولین فرصت با همسرت هم بستر شو، چرا که زنان همگی مانند همندهند.

" امام علی (ع)، همان ص ۷۳ "

چون همسرت باردار شد، از آمیزش بپرهیز، تنها در ماه های اول (با مشورت پزشک) می توانی با وضو به نزدیکی اقدام کنی، جنینی که در رحم همسرت است بسیار مقدس و قابل احترام است.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ج ۱۴ ص ۱۸۸ "

زنان به قدر کافی از عادت ماهیانه رنج می برند روا نیست با آمیزش در این دوران به رنج آنها بیفزاییم . این عمل علاوه بر حرمت شرعی، غیر اخلاقی و غیر بهداشتی نیز می باشد، در این اوقات می توان از دیگر اعضا بهره برد.

" امام صادق(ع)، همان ج ۱، ص ۵۷۱ "

عشق به همسر گرما بخش و انرژی زا است، با اعلام این عشق به او قلب وی را تسخیر کنید. ((دوستت دارم عزیزم)) جمله ای که هیچ گاه از قلب زن بیرون رفتنی نیست، همسر خود را از این کلام آتشین محروم نسازید.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۱۰ "

هر کار از راه خود به انجام رسد نیکوست. آمیزش با همسر نیز باید از طریق معمول صورت پذیرد تا آرامش جنسی و روانی حاصل آید. نزدیکی با او از پشت به شدت مکروه، نامیمون و غیر بهداشتی است.

" پیامبر اکرم (ص)، همان "

گاهی سر بر بالین همسران بگذارید، با او گفت و گو کنید، کلمات سوزان و عاشقانه رد و بدل کنید، یکدیگر را در آغوش بفشارید، عشق بازی با همسر سرگرمی مومن است.

" پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۸۲ "

هم آغوشی را برای آخر شب بگذارید زیرا برای بدن مناسب، برای فرزند دار شدن امید وارتر و فرزند عاقل تر خواهد شد.

" امام رضا(ع)، سفینه البحار، همان "

و بالاخره وقتی در بدن احساس ناراحتی می کنید و علتی برای آن نمی یابید، وقتی احساس می کنید حرارت بدنتان بالا رفته و عضلات بدن شما رو به تحلیل

می رود و هنگامی که به دنبال مامن و ماوایی می گردید که شما را آرامش بخشد به نزد همسران رفته و با آمیزش، خود را شفا بخشید.

" امام علی (ع)، حلیه المتقین، ص ۷۵ "

و آخر اینکه آنچه در خانه می گذرد امانت است، روا نیست زن ها آن چه میان آن ها و شوهرانشان در خلوت می گذرد به زنان دیگر بازگو کنند.

" پیامبر اکرم (ص)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۵۴ "

## ۷ انتظار خانم ها در اولین ملاقات

اولین قرار همیشه خیلی مهم بوده است. یک خانم دوست دارد مردی که با او قرار دارد فقط در مورد آن شب فکر نکرده باشد، بلکه خود را برای آن آماده نیز کرده باشد. اجازه بدهید برایتان بگویم که او آن شب چه انتظاراتی از شما دارد و می خواهد شما چگونه ظاهر شوید.

### ۱- عادی نباشید

اگر با روی باز و لبخندی بر لب با او برخورد کنید، مطمئن باشید که پاسخ گرمی خواهید گرفت. اما چرا کمی متفاوت نبوده و برخورد اولتان را جالب تر نمیکنید؟ اگراندرکی از علائق او آگاهی دارید، از آن استفاده کنید. مثلاً اگر از رنگ بنفش خوشش می آید، در اولین قرارتان به او گل بنفش هدیه کنید و اگر هم چیزی در موردش نمیدانید از تخیلتان در این زمینه کمک بگیرید.

اگر فردی سرزنده و اهل تفریح و بازی است احتمالاً از یک بسته آبنبات بسیار لذت خواهد برد. یا اگر فرد جدی تری است، ممکن است نسخه ای از کتاب مورد علاقه تان خوشحالش کند. خلاقیت رمز این کار است. اگر متوجه شود که شما نمی خواستید فقط برایش چیزی خریده باشید، بلکه وقتی آن چیز را انتخاب می کرده اید به فکر او نیز بوده اید، بسیار خوشحال خواهد شد.

### ۲- مودب باشید، نه گستاخ

ممکن است به شما نگوید که مهمترین مسئله برای او داشتن اتیکت است. اما مطمئن باشید که به کارهایی که می کنید و حتی کارهایی که نمی کنید بسیار دقت دارد. این جزئیات کار است که مهم است، مثل غذا خوردن با دهان بسته.

در را برای او باز کنید. اما اگر اصرار داشت که خود این کار را بکند شما نیز پافشاری نکنید. اصل دیگری که باید به یاد داشته باشید این است که از تعریف کردن هر داستانی که موضوعات بد و تهوع آوری داشته باشد (هر چقدر هم که جالب و خنده دار باشد) بپرهیزید زیرا پایانی برای دوستیتان خواهد بود.

### ۳- تحسینش کنید

بسیاری از مردها فراموش می کنند که از ظاهر خانمی که با او قرار دارند تعریف و تمجید کنند. احتمالاً چیزی در لباس پوشیدنش، مدل موهایش یا بوی عطرش هست که شما خوشتان بیاید. مطمئن باشید که او وقت زیادی را صرف آماده کردن خود برای آن شب کرده است، و اینکه شما این تلاشش را بفهمید بسیار مهم است.

### ۴- در مورد او کنجکاو باشید

عصبی هستید و سعی می کنید که مطمئن شوید که آیا از شما خوشش آمده است یا خیر. به همین دلیل پیوسته مشغول صحبت کردن در مورد خودتان و کارهایی که کرده اید می شوید، تا جایی که فراموش می کنید که کمی هم در مورد او و علائقش بپرسید. ممکن است هدفتان ادامه پیدا کردن گفتگو باشد، اما یک سخنرانی یک طرفه باعث ایجاد سردی و ناراحتی

می شود. پس از او هم بخواهید در مورد خودش صحبت کند. اما دقت کنید که اینجا هم افراط نکرده و آن را به یک مصاحبه تبدیل نکنید.

۵- محکم و قاطع باشید، اما نه پرخاشگر

خیلی مهم است که اعتماد به نفستان را به او نشان دهید، اما این هم مهم است که به مرز بین قاطعیت و اعتماد به نفس با پرخاشگری دقت کنید. زمای که با گارسن صحبت می کنید، او انتظار دارد که مودب و فروتن باشید نه بد خلق و سرکش. اگر آن چه را که سفارش داده اید اشتباهاً آماده کرده اند، آن را به گارسن اطلاع دهید اما صدایتان را بلند نکنید و آن را پس نفرستید. با لبخندی مودبانه و کمی جرات و جسارت اعلام کنید که سفارشتان درست آماده نشده است و این میتواند لحظه ای بسیار مناسب برای نشان دادن تمایلتان به بخشش باشد. همچنین اگر فیلمی که هر دو دوست داشتید تماشا کنید، از روی پرده برداشته شده باشد، با روی باز این مسئله را بپذیرید و عصبانی نشوید.

۶- همیشه نقشه ای از قبل تعیین شده در ذهن داشته باشید

اگر تمام طرح ها و نقشه هایتان برای آن شب در آخرین لحظه به هم خورد، آرامش خود را حفظ کنید. همیشه می توانید روی طرح دومتان حساب کنید تا آن چه را که از آن شب باقی مانده است را به بهترین وجه ممکن بگذرانید. طرف مقابلتان احتمالاً تحت تاثیر این خلاقیت شما قرار خواهد گرفت. لازم نیست که حتماً طرح های عجیب و غریبی در ذهن داشته باشید، فقط کافی است چند ایده دیگر هم به جز برنامه اصلیتان در ذهن شما باشد تا اگر نقشه هایتان برای آن شب درست از آب در نیامد از آن ها استفاده کنید. از اسکی روی یخ گرفته تا رقص و نوشیدن قهوه، همه می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

۷- با احساسی فوق العاده او را ترک کنید

آن شب رو به پایان است. زمانش رسیده است که دیگر هر چه در چنته دارید بیرون بریزید تا تحت تاثیر شما باقی بماند. باید او را با احساسی ماندنی ترک کنید که همیشه با خود بگوید که چه زمان فوق العاده ای را با شما گذرانده است و یا چه خوش شانس بوده که توانسته ساعاتی را با شما بگذراند. او را تا دم در منزلش همراهی کنید. به هر حال اگر بدانید که با چه جمله ای آن شب را به پایان برسانید، احتمالاً همیشه در ذهن او خواهید ماند و ممکن است حتی بخواهد که بعد ها باز با شما ملاقات داشته باشد.

حالا بروید سر قرارتان

این ۷ قدم مهم، راه هایی مطمئن نه فقط برای تحت تاثیر قرار دادن خانم همراهتان است، بلکه برای بر آوردن انتظارات او نیز می باشد. به یاد داشته باشید که اگر صمیمی و با ملاحظه باشید، این ۷ مرحله به خوبی می تواند شما را در کارتان موفق کند. با حواس جمعی و دقت به جزئیات خواهید توانست حتی او را به ادامه این رابطه مشتاق تر کنید. دیرتان نشود، وقت قرارتان رسیده است!

## ۵ نوع ازدواج - شما جزء کدام گروه هستید؟

منبع: مجله روانشناسی ایران ایران پایگاه اینترنتی: [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)



ازدواج انواع و اقسام مختلفی دارد. وقتی توانستید نوع ازدواج خود را تشخیص دهید، آنوقت بهتر می توانید تصمیم بگیرید که آیا از ازدواج خود راضی هستید یا فکر می کنید باید تغییراتی در آن ایجاد کنید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

## ازدواج یکنواخت

وقتی ازدواج کرده اید، همسرتان را از ته قلب دوست می داشته اید. اما، با گذشت زمان و درگیر شدن شما با مسائل و مشکلات روزمره، بچه ها و سایر فعالیت ها، از همدیگر دور شده اید. شما به ندرت همدیگر را می بینید، این اشکالی ندارد، اما آرزو داشتید که می توانستید زمان بیشتری را با هم گذرانده و چیزی بیشتر و فراتر از هزینه های خانه را با هم شریک می شدید.

همانطور که جدا شدن و دور شدن شما از یکدیگر، زمان برده است، نزدیک شدن دوباره به همدیگر هم نیازمند گذشت زمان است. پس نترسید و مطمئن باشید که اگر همه تلاشتان را به کار گیرید همه چیز مثل روز اول خواهد شد.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

با پیدا کردن ساعاتی که بتوانید آن را در کنار همسرتان بگذرانید شروع کنید. باید دوباره کشف کنید که همسرتان چقدر موجودی شگفت انگیز است و چقدر دوستش دارید. به چیزهای مورد علاقه همسرتان، علاقه نشان دهید، تا بتوانید زمانی را در کنار یکدیگر به خوبی و خوشی بگذرانید.

به دنبال موقعیت هایی باشید که بتوانید در خلوت کنار همسرتان بگذرانید تا دوباره از نزدیک با خصوصیات عالی او آشنا شوید.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

## ازدواج سوء استفاده گرانه

این ازدواج ازدواجی است که در آن شما چه جسماً و چه روحاً مورد سوء استفاده طرف مقابلتان قرار می گیرید. در بسیاری از موارد، این عادت است که از دوران کودکی در فرد ایجاد می شود. از اینرو، از بین بردن آن نیازمند عشق و مشاوره فراوان است.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

هیچ کس نباید تصور کند که به چنین ازدواجی تعلق دارد، همه شایسته یک ازدواج و زندگی زناشویی عالی بدون هیچگونه سوء استفاده می باشند.

باید برای خودتان و فرد سوء استفاده گر از متخصص کمک بگیرید. اگر طرف مقابلتان تمایلی به انجام اینکار نشان نداد، آنگاه باید از متخصص بخواهید که به شما کمک کند که چطور با چنین موقعیتی کنار بیایید. باید بدانید که اگر این سوء استفاده و

بدرفتاری ها ادامه پیدا کرد، آگاه تنها راه چاره شما ترک آن زندگی است. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

## ازدواج مقام و عنوان

البته مهم است که با مردی ازدواج کنید که بتواند از عهده نیازهای شما برآید، اما اگر با کسی فقط به خاطر ثروت یا مقام او ازدواج می کنید. هیچ وجه اشتراکی با هم ندارید، خیلی زود متوجه خواهید شد که همیشه هم پول همه چیز نیست.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اگر ازدواج شما یکی از این نوع ازدواج ها باشد، چه باید بکنید؟ مطمئن باشید که هیچوقت دیر نیست و همیشه می توانید چیزهایی جدید در مورد همسران کشف کنید که بتواند او را در قلبتان جای دهد. سعی کنید به کارهای مثبتی که همسران برای شما و بچه ها انجام می دهد فکر کنید. از او به خاطر آن نقاط مثبت تشکر کنید و سعی کنید به چیزی فرای مقام یا وضعیت مالی او فکر کنید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

برای شناختن همسران وقت بگذارید و رابطه ای عمیق تر با وی بسازید.

ازدواج همسر غایب [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

در اینگونه ازدواج ها سر همسران آنقدر به کار و فعالیت های خارج خانه گرم است که شما هیچوقت همدیگر را نمی بینید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

شغل هایی هست که فرد مجبور است زمان زیادی را خارج از خانه و خانواده بگذراند. افرادی هم هستند که برای کارشان بیشتر از خانواده شان وقت می گذارند. این مسئله ممکن است به خاطر حس منفی وفاداری به کارفرما باشد یا اینکه بخواهند در کارشان همیشه برتر و اول باشند.

بعلاوه، کارها و فعالیت های زیادی وجود دارد که بتواند زمان و حواس افراد را از آن خود کند، اما اگر می بینید این کارها به بهای از دست دادن همسر و فرزندان تمام میشود، مراقب باشید چون ارزشش را ندارد. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

دلیل این مشکل در زندگی شما هر چه که باشد، دیگر زمانش رسیده است که دست از آن بردارید و ببینید برای کم کردن زمانی که خارج از منزل می گذرانید و اضافه کردن به زمانی که کنار همسر و خانواده تان می گذرانید چه باید بکنید. ممکن است ابتدا شکل قربانی کردن خودتان را داشته باشد. اما اگر همراه با همسران تصمیم بگیرید که برای رشد و توسعه ازدواج و زندگی تان چه می توانید بکنید، مطمئن باشید که به لذت عمیقی دست پیدا خواهید کرد. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

ازدواج بادوام

اینها ازدواج هایی هستند که هر کسی رویای آن را در سر می پروراند. پیرمرد و پیرزنی را که گاهی می بینید دست در دست همدیگر لبخند زنان در خیابان قدم می زنند چنین ازدواجی داشته اند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

این ازدواج ها اتفاقی به وجود نمی آیند. آنها با تلاش های مداوم، روزانه و مثبت به وجود می آیند. برای داشتن یک ازدواج بادوام باید تلاش کرد. ازدواجی که در برابر مشکلات مالی و اقتصادی، بیماری ها، مشکلات فرزندان، شکستن قلب ها و خیلی مسائل و مشکلات دیگر طاقت بیاورد، ازدواجی بادوام است چون زوجین از تمام این مشکلات با کمک و همکاری یکدیگر گذشته اند. آنها برای گذشتن از سد مشکلات و موانع موجود بر سر راه خوشبختیشان دست در دست همدیگر تلاش می کنند. خنده هایشان، گریه هایشان، شادی ها و غصه ها و کارهایشان با هم و در کنار هم بوده است. آنها می دانند که همیشه می توانند روی همدیگر حساب کنند.

چنین ازدواجی برای تک تک ما امکانپذیر است. فقط باید بخواهیم و هر روز، هر هفته، هر ماه و هر سال برای به دست آوردن آن تلاش کنیم.

ازدواج شما کدامیک از اینهاست؟ آیا می خواهید همین وضعیت را حفظ کنید؟ یادتان باشد که هیچوقت دیر نیست و اگر همدیگر را دوست بدارید و تلاش کنید، می توانید خوشبخت ترین زندگی را از آن خود کنید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

## ۱۰ بازی ذهنی خانمها با آقایون

ارسال مقاله از خانم : غلامپور

آشنایی با خصوصیات جنس مخالف برای هر فرد دشوار می باشد. علاوه بر این بازی هایی که هر یک از طرفین، بر سر دیگری در می آورد، نیز راه رسیدن به این شناخت را مشکل تر می کند. بگذارید روراست باشیم؛ همانطور که شاید خیلی از شما هم بدانید، هیچ مردی دوست ندارد با یک خانم وارد جنگ روانی شود.

ولی اصلا لازم به ترس نیست. در این قسمت ۱۰ نمونه از بارزترین بازی های خانم ها در دنیای قرار های ملاقات ذکر شده است تا همه چیز در مورد خانم ها برایتان فاش شود.

شماره ۱۰: بازی انتظار

شما با او تماس می گیرید (اگرچه اغلب این کار را انجام نمی دهید یا حداقل اینکه نباید انجام دهید) و برایش پیغامی می گذارید تا با شما تماس بگیرد. ساعت ها و شاید روزها سپری می شود و خبری از او نمی شود. او به این دلیل شروع به وقت کشی می کند که هیچ گاه دوست ندارد خودش را مشتاق و یا علاقمند نشان دهد. هر چند جذب شما شده اما دوست ندارد با برقراری رابطه زیاد، شما را از دست بدهد.

چه کار کنید: پس از چند روز، مجدداً با او تماس بگیرید و مطمئن شوید که پیغام شما به دستش رسیده است؛ از این مرحله به بعد همه چیز به دست اوست که آیا شما را می خواهد و یا اینکه از شما دوری می ورزد. اگر تمایلی به برقراری رابطه از خود نشان نداد می توانید به راحتی متوجه شده و عکس العمل مناسب را بروز دهید.

شماره ۹: بازی طعمه

عبارت "من فکر می کنم این شلوار منو کمی چاقم کرده..... تو چی فکر می کنی؟" سناریویی است که شما را در موقعیت مشکوکی قرار می دهد. نظر شما برای او از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما سوال را طوری مطرح می کند که شما ناخواسته پاسخ مثبت به او بدهید. در چنین مواقعی کاملاً هوشیار باشید.

چه کار کنید: به طعمه ای که بر سر راهتان قرار گرفته توجه نکنید. پیش از پاسخ دادن نباید بیش از اندازه مکث کنید. چه لباس برانزده او باشد چه نباشد، به او بگویید که بسیار زیباست و در آن لباس فوق العاده به نظر می رسد. اگر او در پاسخ گفت: "تو فقط به خاطر من داری اینو می گی" به او بگویید: "تو هر لباسی که بپوشی باز هم در نظر من زیبا هستی!". ممکن است دروغ باشد ولی به هر حال با این کار از یک جر و بحث طولانی جلوگیری می کنید.

شماره ۸: بازی بی دست و پای

بعضی مواقع اتفاق می افتد که او دوست ندارد کاری را انجام دهد. برای اینکه شما را به نوعی وادار به انجام دادن آن کار نماید، چیزی شبیه به این می گوید: "من دقیقاً نمی دونم باید این کار را چگونه انجام دهم." آن کار بخصوص شاید برنامه ریزی و یا نصب یک نرم افزار کامپیوتری باشد که اگر چه به خوبی از نحوه اجرای آن آگاه است، اما فقط دلش نمی خواهد آنرا انجام دهد. چه کار کنید: در بیشتر موارد بهتر است که بی خیال چیزهای دیگر شده و درخواست او را اجرا کنید. اما مراقب باشید که این امر برای او به صورت عادت در نیاید؛ وگرنه همیشه مجبور هستید جور کارهای او را بکشید. در عوض در حین اجرای برنامه او را در کنار خود بیاورید و مراحل مختلف را به او آموزش دهید. با این روش او دفعه آینده برای شانه خالی کردن از زیر این کار

هیچ بهانه ای ندارد.

شماره ۷: بازی دست نیافتنی جلوه دادن

خانم ها دوست دارند خودشان را در نظر آقایون دست نیافتنی جلوه دهند. گاهی اوقات نیز برای جلوگیری از بروز شکست عاطفی، احساسات خود را بیان نمی کنند. آنها قبل از شیرجه حرارت آب را تست می کنند به عبارت دیگر پیش از قبول ریسک شکست باید مطمئن شوند که آیا شما آنها را از صمیم قلب دوست می دارید یا خیر.

چه کار کنید: اگر دیدید که او در مورد احساساتش نسبت به شما مطمئن نیست اما در عین حال به شما "اظهار علاقه" می کند وظیفه شما هم این است که کار مشابه را در مورد او انجام دهید. اما در انجام این کار زیاده روی به خرج ندهید، چون شما نیز باید در نظر او دست نیافتنی جلوه کنید. اجازه دهید تا او بداند که دوستش می دارید، اما در عین حال باید او را متوجه کنید که در صورت عدم ایجاد رابطه مناسب شما می توانید به راحتی به دنبال شخص دیگری بروید.

شماره ۶: بازی "باید با هم صحبت کنیم"

این بازی معمولا زمانی شروع می شود که شما مشغول تماشای یک رویداد ورزشی مهم، نظیر جام جهانی هستید. یک بار دیگر او قصد دارد شما را امتحان کرده و از اولویت هایتان آگاه شود. او توجه شما را می خواهد آن هم در همان موقع مشخص. چه کار کنید: اگر تلویزیون را برای ۵ دقیقه بی صدا کنید، کار عاقلانه ای انجام داده اید. به حرف هایش گوش دهید و مجدداً به ادامه بازی برگردید. اما اگر بگویید که حرف هایش را بگذارد برای بعد، او تلویزیون را خاموش کرده و یک مشاجره ۵ ساعته شروع می شود. او مخ شما را پر می کند از اینکه برایش هیچ گونه اهمیتی قائل نیستید و مانند گذشته احساساتتان را بروز نمی دهید. به هر حال در هر دو مورد حق انتخاب با خود شماست.

شماره ۵: بازی مبادله ای

او معمولا وقتی از این بازی استفاده می کند که حرف از سکس به میان بیاید. او به طور آگاهانه به شما می گوید که در صورتی رابطه جنسی برقرار می کند که شما در عوض یکی از کارهای او را انجام دهید. خانم های کمی هستند که از کمک کردن مردها در کارهای خانه، خرید کردن، و یا دعوت کردن مادر خانم به صرف شام، لذت نمی برند.

چه کار کنید: شما هر چقدر بیشتر به درخواست های او پاسخ مثبت دهید او خیلی بیشتر به شما علاقه پیدا می کند. بنابر این جارو و خاک انداز خود را بردارید، برای خرید آماده شوید و با مادر زن خود گفتگو کنید. نقطه ناخوشایند این است که ممکن است شما کارهایی انجام دهید که از آنها لذت نمی برید، اما در عوض در انتهای روز احساس خوشحالی خواهید داشت. باید مطمئن شوید که او تا پایان معامله صادق است. در ضمن به خاطر داشته باشید که شما همیشه مجبور نیستید برای برقراری رابطه جنسی، لطفی در حق او انجام دهید.

شماره ۴: بازی ذهنی معکوس

این امر درست زمانی صورت می پذیرد که او دقیقا عکس آنچه را که می خواهد به زبان می آورد و از شما انتظار دارد تا عینا کاری را که در ذهنش دارد، انجام دهید. به عنوان مثال ممکن است از شما بخواهد تا ظرف ها را بشویید، اما این مطلب را به طور واضح بیان نمی کند، بلکه به جای آن می گوید من ظرف ها را می شویم و پس از اتمام کار از دست شما عصبانی می شود: که چرا به او کمک نکرده اید. گیج شدید؟! درک میکنم!

چه کار کنید: این بار که او بازی ذهنی معکوس را شروع کرد، خیلی مراقب باشید تا چیزی از دست ندهید. دفعه آینده وقتی نوبت به شستن ظرف ها رسید (و یا انجام هر کار دیگری) رفتار او را کاملا تحت کنترل داشته باشید. اگر او اشیا را به تندی به این طرف و آن طرف پرتاب می کرد، بهتر است به او بپیوندید و کمکش کنید.

شماره ۳: بازی ذهن خوانی

این بازی معمولا به همراه بازی ذهنی معکوس انجام می شود. رفقا، او از شما انتظار دارد تا ذهنش را بخوانید؛ زیرا تصور می کند

که اگر واقعا به او اهمیت بدهید باید بدانید چه چیزی در ذهنش می گذرد. هر چند این بازی به هیچ وجه منطقی نمی باشد اما خانم ها باز هم انتظار دارند تا شما افکارشان را بخوانید.

چه کار کنید: پیش از اینکه گوی بلورین جادویی خود را در آورده و شروع به پیشگویی کنید، از او بپرسید که دوست دارد چه کاری برایش انجام دهید و دلیل آنرا هم اینطور توجیه کنید که فقط قصد خوشحال کردنش را دارید. به او نشان دهید که با تمام وجود در حال گوش کردن هستید و وقت خود را با حدس های آیکی از بین نبرید. اگر شما شروع کنید به حدس زدن، به احتمال زیاد گزینه نادرست را انتخاب می کنید.

شماره ۲: بازی سکوت

زمانی که او با شما صحبت نمی کند و شما را به سردی در آغوش می گیرد، باید بدانید که از دستتان ناراحت است. شاید خودتان هم به درستی از دلیل این امر آگاهی نداشته باشید.

چه کار کنید: مدام از او بپرسید که چه اتفاقی روی داده است. با این کار همه چیز را بدتر می کنید. حقیقت اینجاست که اگر ندانید که چه کاری انجام داده اید، اوضاع خیلی وخیم تر می شود. در حین زمانی که شما مشغول تحلیل و بررسی کارهای خود هستید او فرصت لازم را بدست می آورد تا خونسردی خود را مجددا بدست آورد. او ممکن است نزد شما بیایید، به چشم هایتان خیره شود و آه و زاری کند و یا اینکه چیزی در روی سرتان بکوبد؛ که البته در صورت وقوع چنین سانحه ای می توانید از او بپرسید که چه اتفاقی روی داده و بعد نسبت به حل آن اقدام کنید.

شماره ۱: بازی اتمام حجت

این بازی، سرآمد تمام بازی هاست. و زمانی روی میدهد که ارتباطتان در خطر باشد. او از شما انتظار یک چیز بزرگی داشته، به عنوان مثال پیشنهاد ازدواج، حلقه و... و اگر بر طبق خواسته اش عمل نکنید او اظهار می دارد که شما را ترک خواهد کرد. راست و دروغش به طرفتان بستگی دارد.

چه کار کنید: اگر احساس کردید که او بلوف زده، به کار خود ادامه دهید و به او بگویید که در حال حاضر آمادگی تشکیل زندگی مشترک را ندارید. اما اگر احساس کردید که حرف هایش صحت دارد، بهتر است بنشینید و با او صحبت کنید. اگر واقعا آمادگی نداشتید که رابطه خود را به سطوح بالاتر ارتقا دهید، شاید نوبت به آن رسیده باشد که به ارتباط خود خاتمه دهید.

وارد بازی شوید

همه چیز در اختیار شماست. در قسمت بالا ۱۰ نمونه از مشهورترین بازی هایی را که خانم ها انجام می دهند، برایتان ذکر کردیم. حال که نسبت به آنها آگاهی پیدا کردید می توانید به راحتی زندگی آرامی را در کنار آنها شروع کنید.

## روشهای عذرخواهی

وضعیت اینگونه می باشد: سکوت، جوابهای سربالا، درب قفل شده اتاق خواب، پریشان خاطری، در این شرایط میخواهید موی سر خود را بکنید، رک بگوییم، دیگر فکری بنظرتان نمیرسد و نمی دانید چه بکنید.

عذرخواهی از همسر یا نامزدتان ممکن است مشکل بنظر برسد بخصوص زمانی که بر سر موضوعی با هم چندین بار مخالفت کرده باشید. ممکن است در خود توان گفتن "متاسفم" را نبینید و شاید هم هرکاری را که فکر میکردید به او میفهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده اید.

در این قسمت چندین روش جهت عذرخواهی مطرح شده است که توسط حل و فصل نمودن اختلافات و عبرت گرفتن از تجارب به قضیه خاتمه خواهد داد.

۱- انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید

گوش دادن به حرفهای همسران یک موضوع مهم برای پایان دادن به جر و بحث بشمار میرود. مجادله هایی که هر دوی شما تصور میکنید، حق با شما است و مشکل مربوط به هر جفتان می باشد. این بخصوص زمانی صدق می کند که قبلاً نیز مکرراً بر سر موضوع فعلی بحث کرده باشید.

وقتی وی از شما انتقاد میکند، کمربندتان را از رو نبنیدید. اینطور نشان دهید که حرف او را می فهمید، همانگونه که انتظار دارید هنگامیکه شما صحبت می کنید، او نیز متوجه منظورتان شود. باز فکر کنید، نظر خودتان را بدهید، ایده او را لحاظ نموده و جلو روید.

۲- آنتراک دهید

در اوج یک مجادله، فشار خونتان بالا میرود، تپش قلبتان بیشتر میشود، و ممکن است چیزهای بگویید که لزوماً از بیان آنها منظوری ندارید. همیشه به "مکانی خلوت" نیاز دارید که در آن از هم جدا شده، آرام گرفته و افکار خود را جمع نمایید. البته هنگامیکه خیلی عصبانی هستید، از ماشینتان به عنوان یکی از آن مکان ها استفاده نکنید.

سعی نمایید کمی قدم زده و یا بدوید. یا به آشپزخانه رفته کمی از ظروف نشسته را بشوید. انرژی خود را معطوف فعالیتهای مفیدتر و سودمند تر کنید و در عین حال به همسر خود مقداری فرصت دهید تا با خودش تنها باشد. برگشتن به بحث و مجادله بعد از یک استراحت کوتاه باعث می شود در مورد موضوع با دیدی باز تر و فکری آزاد تر نگریده و امیدی بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه عملی و منطقی در شما ایجاد شود.

۳- گذشته را یادآوری نکنید

اگر می خواهید به نیتی در آینده دست پیدا کنید، با پیش کشیدن گذشته ها به هیچ کجا نخواهید رسید. مهم نیست که او بار آخر فلان چیز را گفته و یا شما چه گفتید. با هم عهد کنید که گذشته ها گذشته. بچیزی اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش آور معرکه شدن راهی به جایی نخواهد برد. با فراموش کردن گذشته زود تر به توافق خواهید رسید.

۴- دست یازی نمایید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث میکنید و همسران به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در رفت، کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید. دست خود را به آرامی در دستان او قرار دهید. بگذارید بفهمد که این فقط یک مجادله بی اهمیت است و شما برای شنیدن صحبتهای او در کنارش هستید. بعلاوه نوازش نشان دهنده این است که شما به او اهمیت داده و دشمن او نمی باشید.

توجه: او را بگونه ای جنسی نوازش نکنید.

۵- جوی رسانا جهت ارتباط ایجاد کنید

در حالیکه او به حالت قهر به اتاق خواب میرود، چند عدد شمع روشن کرده، یک نوشابه باز نموده، چند بالش روی زمین انداخته و از همسران بخواهید برای بحث و گفتگو نزد شما بیاید. او اتاقی را که با سوسو زدن شعله های لطیف شمع روشن می شود را محلی مناسب برای تبادل نظر و اندیشه یافته و از حالت تدافعی کاسته خواهد شد. محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز، همیشه میتوان آرا کنترل نمود.

۶- مشکلترین کلمه را بزبان آورید

یک عذرخواهی واقعی میتواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه میکنیم. برخلاف تصور عموم، همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه ۶ حرفی بوده و تا بحال هیچ کسی بعد از گفتن آن غش نکرده است. می توانید پیش از اینکه تسلیم شده و بگویید "متاسفم"، به بحث و جدل ادامه دهید اما بهتر است با بیان این کلمه آب را روی آتش ریخته و خیلی سریعتر قائله را ختم دهید.

تقصیر را نباید فقط به گردن آقایان انداخت. گاهی اوقات خانها نیز میخواهند فقط حرف خودشان را به کرسی بنشانند. اما تا زمانیکه نتوانید کوتاه آمده و عذرخواهی نمایید، بخصوص هنگامیکه برایتان دشوار است، نمی توان گفت که انسانی اعتذاری میباشی

۷- جمله ای دلپذیر به او بگویید

یک مجادله میتواند بسیار خسته کننده بوده و اثرات احساسی سوئی را بطور موقتی به همراه داشته باشد. با اینکه باید روشن و صادق بود، گاهی اوقات ابراز حقیقت باعث بروز صدمه میگردد. بعد از مجادله و جر و بحثی طولانی، وقت کوتاهی را اختصاص دهید به اینکه به یکدیگر یادآوری کنید که آن فقط یک اختلاف نظر معمولی بوده و اگر چه ممکن است برخی از عقاید همسران باعث اذیت و آزاد شما شود، اما در عوض بسیاری از محاسن دیگر وی را مانند خوش مشربی او، عشقش به فرزندان یا جدیتش، دوست دارید. در اینصورت همسر شما نیز به احتمال زیاد دست به مقابله بمثل خواهد زد. گاهی اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر میرسد. اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیامیزید، روبرو شدن با مسئله بسیار آسان تر خواهد شد.

۸- بگویید که دوستش دارید

بسیار تاکید می کنیم- همیشه، همیشه، همیشه هنگامی که می خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسران بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن اینکه احساس شما نسبت به همسران هیچگاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد، در دست یابی به یک نتیجه صلح آمیز و ماندنی نقش بسیار با اهمیتی خواهد داشت.

۹- برای عصر برنامه ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد، برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام یک فعالیت تفریحی آماده شوید. اگر همسران قبلا برای رزرو بلیط سینما و یا گرفتن تاکسی اقدام می کرد، این بار شما پیش دستی نموده و این کارها را انجام دهید. او تحت تاثیر این اعمال نو ظهور شما قرار خواهد گرفت و این به شما فرصتی می دهد تا بتوانید از این تغییر رفتاری لذت ببرید.

ممکن است زمانی توسط همسران "آدمی تنبل و نامرتب" مورد خطاب قرار گرفته و سریعاً نیز این موضوع را فراموش نموده باشید. اما در مورد زنان وضعیت متفاوت است آنها بسیار سخت می توانند سخنی که برایشان گران تمام شده است را از ذهنشان خارج نمایند. با پیشقدمی در پیشنهاد دادن یک فعالیت تفریحی، بخصوص بعد از جر و بحث، نتنها ذهن خود را مشغول موضوعی دیگر میکنید، بلکه به همسران میفهمانید که هنوز هم دوست دارید وقتتان را با او بگذرانید. بیخشایید، اما همیشه فراموش نکنید

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متاسفید و آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت، فراموشی باعث می گردد که مسئله مورد نظر مستعد بازگشت و سرایت دوباره به رابطه تان شود. با وقت گذاشتن برای بحث و گفتگوی منطقی و آزادانه در مورد مشکلات، در عین حالی که میدانید طرف مقابلتان را دوست دارید، خواهید توانست اختلاف نظرها را تبدیل به وسیله ای برای پیشرفت و ابزاری آموزنده گردانید.

بیاد داشته باشید که همسران بهترین دوست شما است. از خود پرسید: آیا طرز رفتار یا صحبت من با یک دوست اینگونه باید باشد؟ آنگاه درآینده به اختلافات بگونه ای دیگر خواهید نگرست.

## ازدواج در ضرب‌المثل‌های جهان

۱- هنگام ازدواج بیشتر با گوش هایت مشورت کن تا با چشم هایت. (ضرب‌المثل آلمانی)

۲- مردی که به خاطر "پول" زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود. (ضرب‌المثل فرانسوی)

۳- لیاقت داماد، به قدرت بازوی اوست. (ضرب‌المثل چینی)

۴- زنی سعادتمند است که مطیع "شوهر" باشد. (ضرب‌المثل یونانی)

۵- زن عاقل با داماد "بی پول" خوب می‌سازد. (ضرب‌المثل انگلیسی)

۶- زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (ضرب‌المثل انگلیسی)

۷- زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند در کلبه‌ی خرابه هم زندگی می‌کنند. (ضرب‌المثل آلمانی)

۸- داماد زشت و با شخصیت به از داماد خوش صورت و بی لیاقت. (ضرب‌المثل لهستانی)

۹- دختر عاقل، جوان فقیر را به پیرمرد ثروتمند ترجیح می‌دهد. (ضرب‌المثل ایتالیایی)

۱۰- داماد که نشدی از یک شب شادمانی و عمری بداخلاقی محروم گشته‌ای. (ضرب‌المثل فرانسوی)



۱۱- دو نوع زن وجود دارد؛ با یکی ثروتمند می شوی و با دیگری فقیر. (ضرب المثل ایتالیایی)

۱۲- در موقع خرید پارچه حاشیه آن را خوب نگاه کن و در موقع ازدواج درباره مادر عروس تحقیق کن. (ضرب المثل آذربایجانی)

۱۳- برای یافتن زن می ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی. (ضرب المثل چینی)

۱۴- تاک را از خاک خوب و دختر را از مادر خوب و اصیل انتخاب کن (ضرب المثل چینی)

۱۵- اگر خواستی اختیار شوهرت را در دست بگیری اختیار شکمش را در دست بگیر. (ضرب المثل اسپانیایی)

۱۶- اگر زنی خواست که تو به خاطر پول همسرش شوی با او ازدواج کن اما پولت را از او دور نگاه دار. (ضرب المثل ترکی)

۱۷- ازدواج مقدس ترین قراردادها محسوب می شود. (ماری آمپر)

۱۸- ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می شود و گاهی هم بسیار بد. (ضرب المثل اسپانیایی)

۱۹- ازدواج، زودش اشتباهی بزرگ و دیرش اشتباه بزرگتری است. (ضرب المثل فرانسوی)

۲۰- ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است. (سقراط)

۲۱- ازدواج مثل اجرای یک نقشه جنگی است که اگر در آن فقط یک اشتباه صورت بگیرد جبران آن غیر ممکن خواهد بود. (بورنز)

۲۲- ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می رود (رولاند)

۲۳- ازدواج همیشه به عشق پایان داده است . ( ناپلئون )

۲۴- اگر کسی در انتخاب همسرش دقت نکند، دو نفر را بدبخت کرده است (محمد حجازی)

۲۵- انتخاب پدر و مادر دست خود انسان نیست ، ولی می توانیم مادر شوهر و مادر زلمان را خودمان انتخاب کنیم . ( خانم پرل باک)

۲۶- با زنی ازدواج کنید که اگر " مرد " بود ، بهترین دوست شما می شد . (بردون)

۲۷- با همسر خود مثل یک کتاب رفتار کنید و فصل های خسته کننده او را اصلاً نخوانید . ( سونی اسمارت)

۲۸- برای یک زندگی سعادت‌مندانه ، مرد باید " کر " باشد و زن " لال " (سروانتس)

۲۹- ازدواج بیشتر از رفتن به جنگ " شجاعت " می خواهد. ( کریستین)

۳۰- تا یک سال بعد از ازدواج ، مرد و زن زشتی های یکدیگر را نمی بینند. ( اسمایلز)

۳۱- پیش از ازدواج چشم هایتان را باز کنید و بعد از ازدواج آنها را روی هم بگذارید. ( فرانکلین)

۳۲- خانه بدون زن ، گورستان است . ( بالزاک)

۳۳- تنها علاج عشق ، ازدواج است . ( آرت بوخوالد )

۳۴- ازدواج پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند ، اگر خوب گرفت هر دو " زنده " می شوند و اگر " بد " شد هر دو می میرند . ( سعید نفیسی )

۳۵- ازدواج عبارتست از سه هفته آشنایی ، سه ماه عاشقی ، سه سال جنگ و سی سال تحمل ! ( تن )

۳۶- شوهر " مغز " خانه است و زن " قلب " آن . ( سیریوس )

۳۷- عشق ، سپیده دم ازدواج است و ازدواج شامگاه عشق . ( بالزاک )

۳۸- قبل از ازدواج درباره تربیت اطفال شش نظریه داشتم ، اما حالا شش فرزند دارم و دارای هیچ نظریه ای نیستم . ( لرد لوچستر )

۳۹- مردانی که می کوشند زن ها را درک کنند ، فقط موفق می شوند با آنها ازدواج کنند . ( بن بیکر )

۴۰- با ازدواج ، مرد روی گذشته اش خط می کشد و زن روی آینده اش ( سینکالویس )

۴۱- خوشحالی های واقعی بعد از ازدواج به دست می آید . ( پاستور )

۴۲- ازدواج کنید ، به هر وسیله ای که می توانید . زیرا اگر زن خوبی گیرتان آمد بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شوید فیلسوف بزرگی می شوید . ( سقراط )

۴۳- قبل از رفتن به جنگ یکی دو بار و پیش از رفتن به خواستگاری سه بار برای خودت دعا کن . ( یکی از دانشمندان لهستانی )

۴۴- مطیع مرد باشید تا او شما را بیرستد. ( کارول بیکر )

۴۵- من تنها با مردی ازدواج می کنم که عتیقه شناس باشد تا هر چه پیرتر شدم، برای او عزیزتر باشم . ( آگاتا کریستی )

۴۶- هر چه متأهلان بیشتر شوند ، جنایت ها کمتر خواهد شد. ( ولتر )

۴۷- هیچ چیز غرور مرد را به اندازه ی شادی همسرش بالا نمی برد، چون همیشه آن را مربوط به خودش می داند . ( جانسون )

۴۸- زن ترجیح می دهد با مردی ازدواج کند که زندگی خوبی نداشته باشد ، اما نمی تواند مردی را که شنونده خوبی نیست ، تحمل کند. ( کینه‌بارد )

۴۹- اصل و نسب مرد وقتی مشخص می شود که آنها بر سر مسائل کوچک با هم مشکل پیدا می کنند. ( شاو )

۵۰- وقتی برای عروسی ات خیلی هزینه کنی ، مهمان هایت را یک شب خوشحال می کنی و خودت را عمری ناراحت ! ( روزنامه نگار ایرلندی )

۵۱- هیچ زنی در راه رضای خدا با مرد ازدواج نمی کند. ( ضرب المثل اسکاتلندی )

۵۲- با قرض اگر داماد شدی با خنده خداحافظی کن . ( ضرب المثل آلمانی )

۵۳ - تا ازدواج نکرده ای نمی توانی درباره ی آن اظهار نظر کنی ( شارل بودلر )

۵۴ - دوام ازدواج یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا . (ضرب المثل اسکاتلندی )

۵۵ - ازدواج پدیده ای است برای تکامل مرد. ( مثل سانسکریت )

۵۶ - زناشویی غصه های خیالی و موهوم را به غصه نقد و موجود تبدیل می کند . (ضرب المثل آلمانی )

۵۷ - ازدواج قرارداد دو نفره ای است که در همه دنیا اعتبار دارد . (مارک تواین )

۵۸ - ازدواج مجموعه ای از مزه هاست هم تلخی و شوری دارد. هم تندی و ترشی و شیرینی و بی مزگی . (ولتر )

۵۹ - با مصلحت دیگران ازدواج کردن، در جهنم زیستن است. (شوپنهاور)

۶۰ - تنها دوره برای زیستن در زندگی خود داری ،اول اینکه هیچ معجزه ای را باور نکنی، و دیگر اینکه همه چیز را معجزه بدانی .. (آلبرت انیشتن )

۶۱ - هرگز برای پول ازدواج نکنید؛ زیرا برای پول درآوردن راه آسانتری هم وجود دارد. (برنارد شاو)

۶۲ - ازدواج کنید؛ به هر وسیله ای که می توانید. اگر زن خوب گیرتان آمد، بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار زن بدی شوید، فیلسوف از آب در می آید و این هر دو برای هر مردی خوب است (سقراط)

## انحرافات جنسی ، احکام اسلام و راه درمان انحرافات جنسی

ارسال مقاله از آقای رحمان عطائی

حاکم بر نظام آفرینش ، انحراف نام دارد. غریزه جنسی که مبدا آفرینش ، آن را جهت خیر و کمال و بقای نسل بشر در وجود انسان به ودیعت نهاده است ، ممکن است مورد سوء استفاده و تجاوز قرار گیرد. خود ارضایی و کام گرفتن از خود، یک نوع انحراف جنسی است که جسم و روان را ضعیف کرده و این نوع شهوترانی با طبیعت آدمی مغایر است .

پیدایش این عادت شوم در جوان ، بیش از هر چیز دیگر، قدرت اراده اش را ضعیف کرده و شخصیتش را تباہ خواهد ساخت . جوان منحرف با این کار، موجبات تضعیف قوای ادراکی و عقلی و زمینه پیدایش پیری زودرس را برای خود فراهم خواهد ساخت .

### زمینه ها:

زمینه های انحراف جنسی در شرایطی که انسان رشد می یابد و پابه مرحله بلوغ می گذارد، فراوان بوده و ممکن است در دوران زندگی بسیاری از جوانان پیش آید و شهوت جنسی آنان را تحریک نماید و در نهایت موجبات آلودگی و انحراف آنها را فراهم سازد.

تخیلات تحریک آمیز جنسی و عوامل محرک محیطی به عنوان زمینه های انحرافند، اما عامل سومی که موجب دعوت انسان به سوی انحراف جنسی می گردد، همان وسوسه های شیطانی است که در این صورت باید از شر وسوسه های شیطانی به خداوند پناه برد.

### عشق و جوانی :

احساسات محبت آمیزی که در دوران جوانی رخ می دهد و تحت عنوان عشق خوانده می شود، ممکن است مورد سوء استفاده قرار گرفته و جوان را از جاده مستقیم کمال ، منحرف سازد.

عشق نوعی کشش و جاذبه ای نیرومند است که بین انسان و یک موجود خارجی ، برای رسیدن به یک هدف ، ایجاد می گردد. اگر منشا آگاهانه و انگیزه الهی داشته باشد، یکی از عالیترین تجلیات روحی انسان و از پرشکوه ترین جلوه های آفرینش به شمار می رود، اما اگر همین جاذبه عشق تنها ریشه ای غریزی و شهوانی داشته باشد و انگیزه شیطانی پیدا کند، از مظاهر نفس اماره بوده و در این حالت ، عقل و ایمان را در وجود آدمی تضعیف می کند، بطوری که فرد عاشق ، دیوانه وار برای رسیدن به معشوق خود به هر کار نامشروعی دست می زند تا به کام خود برسد، حتی اگر در نظر مردم هم رسوایی به بار آورد.

پسران و دختران جوان باید مراقب این دامهای خطرناک و گوناگون باشند که با نام دروغین عشق پاک بر سر راه آنان قرار می گیرد، دامهایی که پس از افتادن در آن غالباً رهایی از آن، بسیار دشوار است و کفاره لحظه ای غفلت و خوش بینی بیجا و تسلیم شدن در برابر الفاظ ریاکارانه و توخالی را، گاهی در یک عمر هم نمی توان پرداخت، بخصوص کسانی که از نظر محبت کمبودهایی دارند و در محرومیت به سر برده اند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشقها و محبتهای ظاهری و دروغین شده و به دام افراد منحرف و حرفه ای می افتند.

اقدام شتاب زده در این باره در ابتدای جوانی، موجبات سرگردانی و رسوایی و بد عاقبتی را برای آنان به بار خواهد آورد. بنابراین، محبت و عشقی مطلوب است که در سایه ایمان به خدا با در نظر گرفتن شرایط مناسب و آمادگی روحی، اقتصادی و شغلی حاصل شود. چنین انتخابی برای جوان، قابل اطمینان بوده و می تواند مقدمه یک زندگی آرام بخش و سعادت‌مندانه باشد.

در غیر این صورت، دوستیها و دل بستگیهای غیرعقلانه، که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، با کمال تاسف موجب ارتباطهای نامشروع به صورت نامه، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان - می شود که عشقهای دروغین و هوسهای زودگذری بیش نخواهند بود و نقطه پایانی آن ارضای کامجوییهای گناه آلود و بی قید و شرط است و پس از آن با فرونشستن آتش هوس و شهوت از هم جدا شده و بعد از اندکی همه چیز فراموش می گردد و عشق سوزان مبدل به حالت پشیمانی و غم و اندوه و بی آبرویی و رسوایی و سردرگمی در آغاز زندگی خواهد شد و این خود اختلالها و ناسازگاریهای مراحل بعدی زندگی را به دنبال خواهد داشت.

میدان ندادن به عقل و بازگذاشتن عرصه شهوت، چشم و گوش انسان را کور و کر می کند، بطوری که عواقب وخیم و خطرناک آن را تنها پس از ارتکاب عمل می فهمد، زیرا قبل از عمل، رسوایی کار ناپیدا و پوشیده است.

### علل پیدایش انحراف جنسی :

معمولاً پیدایش روابط نامشروع و انحراف جنسی در جوان بر اثر علت‌های زیر به وجود می آید:

۱ - مساعد نبودن شرایط خانوادگی و محیط زندگی .

۲ - رعایت نکردن حریم بین زن و مرد.

۳ - عدم توجه والدین به احکام دینی زناشویی در ارتباط با یکدیگر.

۴ - بی توجهی در مجالستها و همنشینی با افراد بی بند و بار و لابیالی و منحرف خانواده های فامیل .

۵ - برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بیکار بودن .

۶ - رفت و آمد در محیطهای آلوده و چشم چرانی .

۷ - گوش دادن به گفتگوهای افراد منحرف و آلوده درباره مسائل جنسی و کسب اطلاع نادرست و نامناسب و نداشتن آگاهی صحیح از مسائل بلوغ .

۸ - نارساییهای ذهنی و عدم کسب موفقیت‌های تحصیلی و درسی .

۹ - خیال پردازیهای انحراف آمیز در هنگام تنهایی .

۱۰ - تحریکات جنسی از طریق عکسها و تصویرها.

۱۱ - ضعف ایمان و نداشتن تربیت صحیح دینی .

۱۲ - همنشینی با دوست و رفیق منحرف .

همه اینها می تواند زمینه های بروز انحرافات جنسی را در جوان فراهم سازد.

اگر در ریشه های پیدایش انحرافات جنسی از قبیل روابط نامشروع بین دختر و پسر، همجنس گرایی ، استمنا - تحقیق نماییم می بینیم که هر خانواده ای که دستورهای اسلامی بخصوص حریم بین زن و مرد و دختر و پسر را رعایت نکرده باشد به نوعی از انواع انحراف جنسی مبتلاگردیده است

### هشدار:

اگر جوان در هنگام پیدایش حالت خود ارضایی ، استمنا و روابط نامشروع به انحرافی بودن و خطرناک بودن عمل خود توجه نکند و آن را ترک ننماید بزودی این رفتار شکل عادت به خود می گیرد، عاداتی ریشه دار و کشنده که جوان پاک را آلوده ساخته و نیروی شاداب جوانی و خلاقیت و استعدادهای او را به نابودی می کشاند، بطوری که ادامه آن ، موجب عواقب شوم و ناگواری خواهد شد

باید دانست که خطرناکتر از این برای جوان - پس از آگاهی به پیامدهای شوم آن - یاس و ناامیدی است که در راه مبارزه با این عادت به خود راه می دهد، زیرا نومییدی بزرگترین سد راه نجات مبتلایان به این بیماری خواهد بود.

پس جوان به محض آگاهی به زیانها و خطرهای این کار به جای هرگونه سستی و یاس و اضطراب بی فایده ، باید با اعتماد کامل به نصرت الهی ، اقدام به ترک آن کند و بداند که اگر واقعا قصد ترک آن را داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد

### بازگشت:

جوان مبتلا به انحراف جنسی و روابط نامشروع ، باید بداند که او قادر خواهد بود و می تواند از این عمل زشت ، دست بردارد و تصمیم جدی و حقیقی به توبه بگیرد، بخصوص که سن چندانی از او نمی گذرد و این کار هنوز به صورت عادت در عمق وجودش رخنه نکرده است .

با قدری همت و یاری خواستن از خدا، بزودی می تواند از این رفتار ناپهناجگر که ویرانگر سلامتی و سرمایه جوانی اوست - دست بردارد و خود را از چنگال این عادت شوم نجات بخشد و به زندگی عادی و پاک خویش بازگردد، در هر حال ، باید بداند که اگر اسلام ، این اعمال را نهی کرده ، حکمتی جز مصلحت فرد و جامعه را منظور نداشته است .



آنچه علم پزشکی امروز در باره خودارضائی می گوید با احکام اسلام **مطابقت** دارد :

بارها به عواقب اعتیاد به عمل خود ارضایی اشاره کرده ایم در اینجا به چند سرفصل آن اشاره خواهیم کرد تا یادآوری باشد.

(۱) ضعف بینائی

(۲) عدم قدرت تمرکز و تسلط بر قسمت منطقی مغز

(۳) ضعف در حافظه کوتاه مدت مغز

(۴) اختلالات جنسی ( انزال زودرس ، عدم لذت در برقراری رابطه جنسی حقیقی ، عدم رشد جنسی ، کم شدن قدرت باروری ، نازایی در زنان ، عدم تکامل کامل جنین در رحم ، پایین آمدن قدرت شیردهی در زنان ، عدم رشد آلت تناسلی نردانه ، کمبود میزان اسپرم در مردان و...)

(۵) ضعف دستگاه عصبی و کنترل اعصاب

(۶) ضعف قوای جسمانی و لاغری مفرط

(۷) اختلالات خواب

(۸) اختلالات روانی

و چندین مشکل دیگر برگرفته از مجله پزشکی sex in world شماره ۱۴۱ ماه سپتامبر سال ۲۰۰۵ صفحات ۱۳ تا ۱۶ .

### **احکام انحراف جنسی از نظر اسلام :**

۱ - استمنا یا خود ارضایی : از گناهان کبیره بوده و موجب کیفر است .

۲ - همجنس گرایی یا لواط: برای این عمل شنیع پس از اعتراف یا اقرار یکی از آن دو فرد و یا شهادت گواه معتبر, احکام زیر جاری می شود:

الف) از دو نفر, چنان که یکی کودک و دیگری بالغ باشد, کودک تادیب و بر بالغ , حد جاری می گردد.

ب ) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز نینجامد, صد ضربه تازیانه , حد آن است .

ج ) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز بینجامد و هر دو بالغ باشند, حکمشان اعدام است .

د) نحوه اعدام برای هر دو را حاکم شرع می تواند یکی از چند نوع زیر تعیین کند:

- زدن گردن .

- پرتاب کردن از بلندی , مانند کوه در حالی که دست و پایش بسته باشد.

- سوزانیدن با آتش .

- سنگسار کردن .

- دیوار را بر سرش خراب کردن .

۳ - حد شرعی و کیفر زنا در مورد مرد مجرد, صد ضربه تازیانه است , چنانچه سه بار حد بر هر کدام , جاری شود, در مرتبه چهارم باید اعدام شوند.

۴ - حد و کیفر زنا در مورد زن و مرد همسر دار, اعدام و سنگسار است .

این کیفرهای سخت در مورد انحرافات و مفسد جنسی , نشانگر اهمیتی است که اسلام برای پاک بودن جامعه از این مفسد قائل است .

### توصیه های عملی

چون عمل خود ارضایی از جمله گناهان کبیره به شمار می رود, فرد مبتلا به آن , ابتدا خود را تطهیر نماید, وضو بگیرد و دو رکعت نماز به جا آورد و در باره گناهان گذشته خود از پیشگاه خداوند طلب آمرزش کند و از او بخواهد که وی را در راه ترک این عادت شوم یاری دهد, سپس نکته های زیر را دقیقاً به مرحله اجرا در آورد و عمل نماید:.

۱ - خود را از محیطها و موقعیتهای تحریک آمیز دور نگه دارد و از خلوت گزینی اجتناب ورزد.

۲ - از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبنده خودداری ورزیده و از تماس و لمس نمودن اعضای بدن خود یا دیگران شدیداً دوری گزیند.

۳ - از نگاه به نامحرم و چشم چرانی خودداری ورزد.

۴ - تخیلات و تفکرات خود را کنترل کند و بداند هر آنچه که به ذهن و اندیشه اش می گذرد, خداوند به آن , آگاه است و در این زمینه مسوولیت دارد و باید تنها به آنچه که عقل و قوانین شرعی تایید می کنند بیندیشد تا رستگار شود, زیرا تخیل و تصور درباره مسائل جنسی و شهوت آلود منجر به تحریکهای مداوم گردیده و نیروی حیات را از بین برده و انسان را از مسائل حقیقی و واقعی زندگی بازمی دارد

۵ - با توجه به این که دوران جوانی , دوران پرشور و حساس عمر به حساب می آید, شایسته است که جوان با برنامه ریزی دقیق برای اوقات شبانه روزی به یاری کار و تلاش مداوم در زمینه های تحصیلی و علمی و مطالعاتی و

کارهای ذوقی و تفریحی، حداقل زمان لازم را به خوابیدن اختصاص دهد و زمانی به بستر رود که خواب بر او مستولی شده، تا زود به خواب رود.

۶- با اشتغال به مطالعه کتب سودمند و مراجعه به کتابخانه‌ها در اوقات فراغت، زمینه موفقیت تحصیلی آینده خود را فراهم سازد.

۷- در تیمها و گروه‌های ورزشی شرکت فعال داشته باشد و نیز در فعالیتهای تربیتی، فرهنگی و مذهبی شرکت نماید، زیرا این اشتغالات در افزایش ایمان و توفیق در ترک معاصی به وی کمک می‌نماید.

فعالیت‌های سالم و جهت‌دار سودمند، مقدار فراوانی از انرژیهای جوان را به خود اختصاص می‌دهد و از تحریک‌های جنسی و شهوت‌انگیز جلوگیری می‌نماید، چرا که مبتلایان به این عادت زشت، بیشتر میل به گوشه‌گیری دارند. شرکت در فعالیتهای تربیتی و اجتماعی و گروه‌های قرآن در مساجد و کتابخانه‌ها و تماس با افراد مومن و پاک در تقویت روحیه و ایمان این گونه جوانان بسیار موثر است.

۸- در برنامه غذایی خود دقت کند و از مداومت در مصرف بعضی از خوردنیهای محرک و مقوی شهوت که اصطلاحاً گرم گفته می‌شود، مثل: گردو، خرما، کشمش، پسته، گز، خربزه، پیاز، شیرینی جات [ خودداری ورزد و یا کمتر، میل نماید و بیشتر به غذاهایی که اصطلاحاً سرد است روی آورد.

۹- قبل از خواب حتماً دستشویی بروید و مثانه را تخلیه کنید و حتی المقدور خود را با آب سرد بشوئید.

۱۰- تاکید بر آن است هنگام تحریک شدن یک دوش آب سر بگیرید

۱۱- خیلی‌ها اهل نماز و روزه گرفتن نیستند اما خواندن نماز خود باعث می‌شود تا عمل خودارضایی کم شود چرا که اگر اهل نماز باشید باید بعد از هر بار خودارضایی غسل کنید پس این عمل را کمتر انجام می‌دهید تا کمتر مجبور به غسل کردن شوید به هر حال هر روزه که نمیتوانید به حمام بروید و بریا خودارضایی غسل کنید.

۱۳- همواره و در هر حال با ذکر و یاد خدا انس و الفت داشته باشد، چرا که در قرآن آمده است: آگاه باشید که تنها با یاد خدا قلبها آرامش می‌یابد و نیز هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگانی براو سخت و دشوار خواهد گشت

اما کسانی که پس از ترک این عادت شوم نجات یافته‌اند، باید قدر جوانی و پاکی خود را بدانند و در حفظ و نگهداری آن نهایت مراقبت را بنمایند و خود را از معرض هرگونه تحریک‌ها و وسوسه‌های شهوانی دور کنند و به هیچ قیمت، دیگر حاضر نشوند در محیط‌های آلوده و با افراد منحرف و بی‌بندوبار مجالست و ارتباط داشته‌باشد. البته در این راه گاهی ممکن است خللی در تصمیم آنان پدید آید، ولی باید استقامت و پشتکار را از دست ندهند و با ایمانی کامل به یاری خدا امید داشته باشند تا در حفظ این پاکی موفق بمانند.

\* قال رسول الله (ص): ما من شيء أحب إلى الله من شاب تائب پیامبر اکرم فرمود: محبوبتر از هر چیز نزد خداوند، جوانی است که از گناه توبه می کند و از پیشگاه الهی طلب آموزش می نماید.

## ۱۲ راه برای خواستگاری کردن

در زندگی اتفاقات کمی نظیر ازدواج کردن به فکر و آمادگی زیادی نیازمند است. همه دوست دارند خواستگاری شان یک مراسم رسمی و تمام عیار باشد. مردها دوست دارند همسر آینده آنها این روز را تا آخر عمر به یاد بسپارند ولی به نظر می رسد که این مراسم خیلی یکنواخت شده و همه راهها امتحان شده است و هیچ نوع تازه ای برای خواستگاری کردن وجود ندارد.

عزیزم با من ازدواج می کنی؟

راههای زیادی برای مردها وجود دارد که از زن مورد علاقه خود تقاضای ازدواج کنند. عزیزم با من ازدواج می کنی؟ و بعد مرد زانو می زند و یک حلقه از جیب خود در می آورد! این شیوه باستانی خواستگاری هنوز هم می تواند مورد استفاده قرار گیرد. اما زنان امروز بیشتر دوست دارند با احساس و عاشقانه از آنها خواستگاری شود یک خواستگاری رمانتیک! ۱ به اوج بروید!

اگر زن مورد علاقه شما یک ورزشکار است می توانید با او به کوهنوردی بروید وقتی به قله رسیدید از او خواستگاری کنید. دیگر راههای ممکن خواستگاری در حال موج سواری، اسکی و... است!!

۲ یک فیلم بسازید

در یک فیلم ویدیویی خودتان از او خواستگاری کنید و این فیلم را در کنار هم تماشا کنید. او حتماً از ذوق بالا پایین خواهد پرید و از شما درباره ماه عسل خواهد پرسید.

۳ میان زمین و هوا

از مهماندار هواپیمایی که با همسر آینده خود سوار آن شده اید خواهش کنید از پشت بلندگو تقاضای شما را مطرح کند: ما الان در آسمان سانفرانسیسکو در حال پرواز هستیم و هواپیما تا ۴۵ دقیقه دیگر در مقصد به زمین خواهد نشست ضمناً جوانا! مایکل می پرسد آیا افتخار ازدواج کردن را به او می دهید؟ بعد از این عبارت باید در آرزوی دو چیز باشید. جواب مثبت جوانا هواپیما سالم به زمین بنشیند!

۴ در اتوبان

فرض کنید در اتوبان اتومبیل دختر مورد علاقه تان را می بینید، از همه سبقت می گیرید تا به او برسید. وقتی به او رسیدید یک پلاکارد در دست بگیرید که رویش نوشته اید: لوسی، با من ازدواج می کنی؟ فقط مراقب باشید که لوسی از فرط هیجان ترمز دستی را نکشد!

۵ در سینما

می توانید از مسوولین سینما بخواهید که قبل از شروع فیلم در بین آگهی ها متنی به صورت جولی، همسر من می شوی؟ را روی پرده به نمایش گذارد. ممکن است با این کار برنده جایزه اسکار نشوید ولی بدانید که این رمانتیک ترین صحنه ای خواهد بود که تا به حال به روی پرده آن سینما رفته است!

۶ زیر باران

آبشار نیاگاری کانادا یکی از بهترین جاها برای ماه عسل است و کمتر کسی آنجا را برای خواستگاری انتخاب می کند. زیر باران ، بهترین جا برای تقاضای ازدواج است.

۷ روز ولنتاین

به جای خریدن کارت و گل و شکلات برای روز Valentine بهتر نیست عشق خود را با مطرح کردن تقاضای ازدواج به او نشان دهید؟

۸ یک راه ساده!

در هنگام بروز احساس عاشقانه خود از او خواستگاری کنید. مطمئن باشید او توان نه گفتن را ندارد.

۹ از پلیس ها کمک بگیرید

این یکی شاید به تلاش زیادی نیاز داشته باشد . می توانید به کمک پلیس اتومبیل او را با جرثقیل به اداره راهنمایی ببرید و او را برای دریافت برگه تقاضای ازدواج احضار کنید!!

۱۰ تولدت مبارک

روز تولد یکی از بهترین موقعیت ها برای گرفتن جواب =بله= است . بعلاوه او خواهد فهمید که روز تولدش را فراموش نکردید و هرگز نخواهید کرد.

۱۱ پست الکترونیکی

اینترنت همه جنبه های زندگی ما را با تکنولوژی همراه کرده است. چرا خواستگاری را نکنند؟ فرستادن یک ایمیل با عنوان love mail هم راه دیگری برای مطرح کردن تقاضای ازدواج است.

۱۲ با برنامه مورد علاقه او تماس بگیرید

اگر میدانید هر روز سر یک ساعت معین به یک برنامه رادیویی گوش می کند با آن برنامه تماس بگیرید و تقاضای خود را به طور زنده مطرح کنید. می توانید حتی از مسوولین برنامه بخواهید به طور همزمان با او تماس برقرار کنند.

## آیا تنوع طلبی جنسی یا میل مردان به ارتباط جنسی با زنهای مختلف ذاتی است ؟

منابع : پایگاه رابطه - استاد بزرگ، شهید مرتضی مطهری کتاب نظام حقوق -مجله زن روز

آیا طبیعت مرد چند همسری است؟

حتما تعجب خواهید کرد اگر بشنوید عقیده رایج روانشناسان و فیلسوفان اجتماعی غرب بر این است که مرد چند همسری آفریده شده، تک همسری بر خلاف طبیعت اوست.

ویل دورانت در لذات فلسفه صفحه ۹۱ پس از آن که شرحی درباره آشفته‌گیهای اخلاقی امروز از نظر امور جنسی می‌دهد، می‌گوید:

«بی شک بسیاری از آن، نتیجه علاقه «اصلاح ناپذیری» است که به تنوع داریم و طبیعت به یک زن بسنده نمیکند.»

هم او می‌گوید:

«مرد ذاتا طبیعت چند همسری دارد و فقط نیرومندترین قیود اخلاقی، میزان مناسبی از فقر و کار سخت و نظارت دائمی زوجه می‌تواند تک همسری را به او تحمیل کند.»

در شماره ۱۱۲ مجله زن روز تحت عنوان «آیا مرد طبیعتا خیانتکار است؟» نوشته است:

[www.asheghi4u.blogsky.com](http://www.asheghi4u.blogsky.com)

«پروفسور اشمید آلمانی گفته است: ... در طول تاریخ، مرد همیشه خیانتکار بوده و زن دنباله‌رو خیانت. حتی در قرون وسطی نیز برابر شواهد موجود ۹۰ درصد از جوانان به دفعات رقیقه عوض می‌کردند و ۵۰ درصد از مردان زنده به همسرانشان خیانت می‌ورزیدند. رابرت کینزی، محقق معروف امریکایی در گزارشش - که به کینزی راپورت مشهور شده - نوشته است: مردان و زنان امریکایی در بی‌وفایی و خیانت دست‌سایر ملل دنیا را از پشت بسته‌اند... کینزی در قسمت دیگر گزارشش آورده است: «زن بر خلاف مرد از تنوع جویی در عشق و لذت بیزار است. به همین دلیل بعضی اوقات از رفتار مرد سر در نمی‌آورد. ولی مرد تنوع جویی را نوعی ماجراجویی تلقی می‌کند، آسان از راه بدر می‌رود و به نظر او آنچه مهم است لذت جسمی است نه لذت عاطفی و روحی. تظاهر به تماس عاطفی و روحی در مرد فقط وقتی است که فرصتی برای درک لذت جسمی پیش نیامده است. روزی پزشک مشهوری به من گفت: «پولیگام» بودن مرد (تنوع دوستی و تعدد خواهی) و «منوگام» بودن زن (انحصار خواهی و یکه شناسی) یک امر بدیهی است، زیرا در مرد میلیونها سلول «اسپرم» تولید می‌شود در حالی که زن در دوران آمادگی جز یک تخم از تخمدان تولید نمی‌کند. صرف نظر از فرضیه کینزی، بد نیست از خودمان بپرسیم: آیا وفادار بودن برای مرد مشکل است؟

هانری دومنترلان فرانسوی در پاسخ این سؤال نوشته است: وفادار بودن برای مرد مشکل نیست بلکه غیر ممکن است. یک زن برای یک مرد آفریده شده است و یک مرد برای زندگی و همه زنهای مرد اگر به تاریکی می‌پرد و به زنش خیانت می‌کند تقصیر خودش نیست، تقصیر خلقت و طبیعت است که همه عوامل خیانت را در او به وجود آورده است.»

در شماره ۱۲۰ همین مجله تحت عنوان «عشق و ازدواج به سبک فرانسوی» چنین می‌نویسد: «زن و شوهر فرانسوی مساله بی‌وفایی را بین خودشان حل کرده و برای آن قاعده و قانون و حد و حدودی قائل شده‌اند. اگر مرد از مرز این قاعده و قانون تجاوز

نکند پرش به تاریکی اش بی اهمیت است. آیا اصولاً یک مرد بعد از دو سال زندگی زناشویی می تواند وفادار بماند؟ به طور یقین نه، زیرا این خلاف طبیعتش است. مادر مورد زنان تا اندازه ای تفاوت می کند و خوشبختانه آنها به این تفاوت واقفند. در فرانسه اگر شوهری مرتکب خیانت شود زنش احساس نارضایی نمی کند یا عصبانی نمی شود، زیرا به خودش دلداری می دهد؛ او فقط جسمش را با خودش نزد دیگری برده نه روح و احساساتش را، روح و احساساتش مال من است.»

در چند سال پیش نظریه یک پروفیسور زیست شناس به نام دکتر راسل لی در همین زمینه در روزنامه کیهان منتشر شد و مدتی مورد بحث و گفتگوی نویسندگان ایرانی بود. به عقیده دکتر راسل لی قناعت مرد به یک زن خیانت به نسل است، نه از نظر کمیت بلکه از نظر کیفیت؛ زیرا بسنده کردن مرد به یک زن نسل او را ضعیف می کند. نسل در چند همسری قوی و نیرومند می گردد.

به عقیده ما این توصیف از طبیعت مرد به هیچ وجه صحیح نیست. الهام بخش این مفکران در این عقیده اوضاع خاص محیط اجتماعی آنها بوده نه طبیعت واقعی مرد. البته ما مدعی نیستیم که زن و مرد از لحاظ زیست شناسی و روانشناسی وضع مشابهی دارند. برعکس، معتقدیم زیست شناسی و روانشناسی مرد و زن متفاوت است و خلقت از این تفاوت هدف داشته است، و به همین جهت نباید تساوی حقوق انسانی زن و مرد را بهانه برای تشابه و یکنواختی حقوق آنها قرار داد. از نظر روحیه تک همسری نیز قطعاً زن و مرد روحیه های متفاوتی دارند. زن طبعاً تک شوهر است؛ چند شوهری بر ضد روحیه اوست. نوع تمنیات زن از شوهر با چند شوهری سازگار نیست. اما مرد طبعاً تک همسر نیست، به این معنی که چند زنی بر ضد روحیه او نیست. چند زنی با نوع تمنیاتی که مرد از وجود زن دارد ناسازگار نیست. [www.asheghi4u.blogspot.com](http://www.asheghi4u.blogspot.com)

اما ما با آن عقیده که روحیه مرد با تک همسری ناسازگار است مخالفیم. ما منکر این نظر هستیم که می گوید علاقه مرد به تنوع «اصلاح ناپذیر» است. ما با این عقیده مخالفیم که وفاداری برای مرد غیر ممکن است و یک زن برای یک مرد آفریده شده و یک مرد برای همه زن ها.

به عقیده ما عوامل خیانت را محیط های اجتماعی در مرد به وجود می آورد نه خلقت و طبیعت. مسؤول خیانت مرد خلقت نیست، محیط اجتماعی است. عوامل خیانت را محیطی به وجود می آورد که از یک طرف زن را تشویق می کند تمام فنون اغوا و انحراف را برای مرد بیگانه به کار برد، هزار و یک نیرنگ برای از راه بیرون رفتن او بسازد؛ و از طرف دیگر به بهانه اینکه یگانه صورت قانونی ازدواج تک همسری است، صدها هزار بلکه میلیون ها زن آماده و نیازمند به ازدواج را از حق زناشویی محروم می کند و آنها را برای اغوای مرد روانه اجتماع می سازد.

در مشرق اسلامی پیش از آن که آداب و رسوم غربی رایج گردد ۹۰ درصد مردان، تک همسر واقعی بودند؛ نه بیش از یک زن شرعی داشتند و نه با رفیقه و معشوقه سرگرم بودند. زوجیت اختصاصی به مفهوم واقعی کلمه بر اکثریت قریب به اتفاق خانواده های اسلامی حکم فرما بود.

## اهدافی که در میل جنسی افراد مهم هستند

منبع : پاسخ به مسائل ، ناگفته های جنسی و زناشویی - مترجم : محمدرضا دژکام

میل جنسی البته چیز جالبی است اما مردان و زنانی که در آن افراط می کنند روح و جسم خودشان رافرسوده می سازند. برای اصلاح این وضع نه فقط باید به اشتباهات موجوده در روابط مرد و زن پی برد، در عین حال باید دارای این جرات و اراده نیز بود که چاره ای آنرا پذیرفت و اجرا کرد اینکار همیشه آسان نیست زیرا اغلب لازم می شود نظریات و عقاید نادرستی را که از دوران بچگی یاد گرفته و تربیت غلطی را که پذیرفته ایم بکلی دور بریزیم و بجای آن افکار درست و تازه ای را قبول کنیم رفتار مردان امروزه درباره روابط جنسی باید از روی اطلاع و دانستن باشد. باید زنان و مردان بدانند روابط جنسی بهمان درجه که با جسم رابطه دارد مربوط به روح نیز می باشد. برای زنیکه عشق را به درستی احساس کرده و شناخته است، روح نیز مانند جسم محتاج روابط جنسی است. عشق و تمایل جنسی بیشتر از هر صنعت دیگری احتیاج به درک و رفتار هنری دارد. از طرف دیگر چون مربوط به محرمیت و یگانگی دو نفر انسان می باشد به هیچ وجه درباره آن نباید لابلالی به خرج داد زیرا تولید تلخی و دلتنگی می کند، عشق در عین حال که ارواح را بهم پیوند می دهد باید آرزوهای مشروع جسم را نیز اقناع کند. کسی که دوست می دارد. یواش یواش و بر اثر تجربه به اسرار زندگی و عشق پی می برد. هدف رابطه جنسی فقط عبارت از ادامه تولید نسل و یا فقط اقناع هوس و آرزوی جسم نیست زیرا این کار را بدون وجود عشق نیز می توان انجام داد. نویسندگانی وجود دارند که می گویند همه اسرار صحت و سعادت در توافق جنسی زن و مرد است. زیرا عشق و توافق جنسی، در عین حال به صداقت، رفاقت و شفقت احتیاج دارد و اگر عدم توافق و هماهنگی جسمی بین زن و شوهر وجود داشته باشد و رابطه جنسی، آنطوریکه شایسته است انجام نگیرد، همین عناصر دیگر در میان زن و شوهر نمی تواند به صورت کاملی بوجود بیاید. زن و شوهری که توافق جنسی در میانشان وجود داشته باشد حتی اگر دارای عقاید و نظریات مخالف نیز باشند می توانند بدون اینکه در معرض تهدید خطر جدائی قرار بگیرند و بدون اینکه مرافعه و اختلافی بینشان بوجود بیاید، با هم زندگانی کنند، اما محیطی که عشق و توافق جنسی وجود نداشته باشد، کوچکترین اختلاف فکری، کار را بجای باریک می کشاند.

مردی که زندگانی جنسی مرتبی داشته باشد، در تمام مدت عمر خویش نوعی خوبی و راحتی احساس می کند که هیچ چیز دیگری نمی تواند آنرا به او ببخشد. پیوسته با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر زندگی می کند زیرا در خود قدرت اقدام و تصمیم می بیند و در خود مردانگی سراغ دارد و پیوسته آماده مبارزه با مشکلات زندگی است. زندگی جنسی مرتب او را به خانه و زندگیش پابند می سازد. گذشته از آن، عشق و توافق متقابل جنسی، سد قوی و محکمی در مقابل عدم قدرت جنسی می باشد

## تصورات غلط در ابتدای آشنایی

منبع: پایگاه پارسی طب

خلاصه: تصورات اشتباهی که ممکن است منجر به جدایی گردد و راههای رفع آنها در زندگی مشترک

۱- شما تصور می کنید تنها به صرف آنکه شریک خود را دوست دارید میتوانید وی را به دلخواه خودتان تغییر دهید.



۲- شما تصور میکنید خواسته و امیال شما همان خواسته و امیال شریک جدیدتان میباشد.

۳- شما تصور می کنید عشق و رابطه جاودانه است: مادامی که من عاشق شریک زندگی خود باشم و انرژی، پول و وقت خود را برای وی مصرف دارم، او نیز همیشه در کنار من خواهد ماند.

۴- شما تصور میکنید همواره شریک زندگیتان می باید در دسترس و فریاد رس شما باشد. حتی اگر شما در بدترین شرایط و سطح در زندگی باشید. چون فداکاریهای بسیاری در حق وی روا داشته اید.

۵- شما تصور میکنید شریک زندگی شما مسئول شادی، خوشبختی و آرامش در زندگی شما میباشد.

تمام تصورات فوق اشتباه میباشد. اکنون به نکات زیر برای هر چه موفقیت آمیز گشتن رابطه جدیدتان به دقت توجه کنید:

۱- شما قادر به تغییر دادن فرد دیگری نمیباشید. شما تنها قادرید خودتان را تغییر دهید که چگونه با تحولات پیرامون خود کنار بیایید. آیا شما میخواهید که شریک شما همان شخصیت و ماهیت اصیل خود را حفظ کند و یا آنکه کسی باشد که خود مایل به آن نیست؟

۲- عشق و رابطه عبارت است از: برآورده ساختن دو جانبه نیازها. ممکن است در مواقعی شریک شما در شرایط روحی نامساعد قرار گیرد و تمایلی نداشته باشد که شما در کنار او باشید و به تنهایی نیاز داشته باشد. این واقعیت را بپذیرید. عشق تبادلی انرژی میان دو انسان است.

۳- بطور طبیعی ما همگی به سمت فردی گرایش می یابیم که از ارتعاشات انرژی بالاتری نسبت به ما برخوردار باشد. بنابراین کسی که غرغرو، بد خلق، دمدمی مزاج، پرخاشگر، کینه توز و خودخواه باشد طبعاً ما را جذب خود نمیکند. بر عکس فردی که بشاش، سرحال، شاد، و برخوردار از اعتماد بنفس و خودباوری بالا و سالمی باشد ما را مجذوب خود خواهد ساخت.

۴- شادی و خوشبختی یک حالت ذهنی میباشد که ما مختار به انتخاب آن میباشیم. تمام شادیها و رنجها و اندوهها توسط خود شما خلق میگردند و از خارج شما و یا توسط دیگران سرچشمه نمیگیرند. بنابراین شریک خود را مسئول خوشبخت ساختن خودتان ندانید. خلاصه شما نباید برای برآورده سازی نیازهای احساسی خود به شریک خود وابسته باشید. تنها این شما هستید که مسئول احساسات خود و خلق لحظات مثبت و شیرین در زندگی خود میباشید.

۵- منتظر شریک زندگی ایده آل برای آغاز یک رابطه نباشید. و یا آنکه از شریک خود انتظار کامل بودن نداشته باشید. ممکن است روزی شریک شما دست به عملی زده و یا حرفی بزند که سبب رنجش، خشم و ناامیدی در شما گردد. اما بدانید که هیچکس کامل نیست حتی شما. بنابراین منصفانه جایز الخطا بودن انسانها را بپذیرید.

آیا شما برای شروع یک رابطه جدید آمادگی کافی دارید؟

۱- فهرستی از آسیبهای روحی گذشته خود تهیه کنید: سپس یکایک آنها را مرور کرده و منصفانه قضاوت کنید که چگونه با آنها کنار آمده، حل کرده و یا پذیرفته اید. اگر تصور میکنید مسایلی در گذشته شما وجود دارند که کماکان بطور جدی و کافی به آنها نپرداخته و برخورد نکرده اید و هنوز لاینحل باقی مانده اند بهتر است پیش از آنکه قدم در یک رابطه تازه بگذارید آنها را رفع سازید. آسیبهای روحی میتوانند شامل سوء رفتارهای احساسی، فیزیکی و جنسی در دوران کودکی شما، طلاق والدین، از دست دادن والدین و یا یک عزیز، و یا روابط ناهنجار، ناکام و ناسالم شما در گذشته باشند. زیرا همان مسایل میتوانند در رابطه جدیدتان رخنه کرده و خود را به اشکال مختلف نمایان ساخته و مانع شکل گیری یک رابطه سالم گردند.

۲- خودآگاهی و عزت نفس شما تا چه حدی میباشد؟ فقدان خودآگاهی و اعتماد بنفس سالم شکل گیری یک رابطه صمیمی و سالم را دشوار و غیر ممکن میسازد. برای آنکه متوجه گردید تا چه اندازه خودتان را میشناسید سعی کنید به پرسشهای زیر پاسخ گوید:

- \* آیا قادر به بیان مهمترین و عمیقترین ارزشهای زندگی خود میباشید؟
- \* آیا قادر به بیان انتظارات و نیازهای خود از رابطه دلخواهتان میباشید؟
- \* آیا اهداف زندگی خود را شناخته اید؟ و آیا برای دستیابی به آنها از برنامه مدونی پیروی میکنید؟
- \* آیا نقاط ضعف و قوت خود را کاملا میشناسید؟

برای پی بردن به میزان عزت نفستان به پرسشهای زیر پاسخ گوید:

- \* خود را چگونه ارزیابی میکنید؟
- \* آیا نظر مثبتی نسبت به خود دارید؟
- \* دیگران چگونه شما را ارزیابی میکنند؟

اگر پاسخهای شما گویای آن میباشد که شما در پذیرش و دوست داشتن خود مشکل داشته و غالباً با واکنش منفی هنگام روبرویی با دیگران مواجه میگردید باید برای ارتقای سطح اعتماد بنفس و عزت نفس خود بیشتر تلاش کنید. عشق به خویشتن پایه و اساس یک رابطه سالم میباشد.

۳- آیا روابط پیشین شما حقیقتاً در گذشته بوده و پایان پذیرفته اند؟ اگر شما بطور کامل تجارب و مسایل دردناک و ناخوشایند گذشته خود را کنار نگذاشته و به دست فراموشی نسپرده باشید (البته پس از درس عبرت گرفتن از آنها)، احتمال آنکه آنها را به رابطه کنونی و یا آیندیتان کشانده و بازگردانید بسیار زیاد میباشد. زیرا مشکلات تا زمانی که کاملاً حل و رفع نگردند مجدداً در مغز مرور گشته و تکرار میگردند. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از آنکه وارد رابطه جدیدی گردید با تمام رنجها و مشکلات روحی عمده روابط پیشین خود بطور سازنده ای کنار آمده باشید.

۴- آیا حقیقتاً از خواسته، نیازها و امیال خود از یک رابطه آگاهی دارید؟ ما همگی با انتظارات و دلایل گوناگون گام در یک رابطه جدید میگذاریم. با آگاهی کامل از این انتظارات و خواسته ها قادر خواهید بود مناسب بودن رابطه فرا روی خودتان را با

دید باز تری تعیین کنید. اغلب افراد همان شخصی را برای آغاز رابطه خود برمیگزینند که در ضمیر ناخودآگاه شان خواهان آن میباشند. ضمیر ناخودآگاه مکانی است که ما عمیق ترین نیازها و آرزوهای ناکام مانده و همچنین ترسهای خود را در آن نگهداری میکنیم. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از گام نهادن در یک رابطه جدید تمام احساسات گذشته و نیازهای مربوط به رابطه آینده خود را مورد بررسی قرار دهید. منصفانه درباره هر آنچه که از یک رابطه و همچنین از ویژگیهای شریک زندگی خود انتظار دارید مطمئن و آگاه گردید.

## هدیه قوه قضائیه ۶ شرط ضمن عقد برای زنان

سایت خبری افتاب

قوه قضائیه شروطی را برای زنان در هنگام ازدواج پیشنهاد داده است. کمیسیون حمایت از حقوق زنان و کودکان معاونت توسعه قضایی قوه قضائیه ۶ شرط مترقی خواهانه برای ازدواج زنان پیشنهاد داده است. به گزارش آفتاب در قوانین کنونی ایران، محدودیت های بسیاری در خصوص حقوق متقابل برای زن و شوهر وجود دارد. بنابراین، این قوانین در بسیاری موارد نمی توانند پاسخگوی نیازها و باورهای بسیاری از افراد و همچنین ساختار و کارکرد تغییر یافته خانواده باشد. لذا تا هنگامی که قوانین مربوط به تنظیم روابط خانوادگی اصلاح نشده و کاستی های آن ها از میان نرفته است، برای رسیدن به تعادل حقوقی میان زن و شوهر در چارچوب خانواده، باید دنبال راه کارهای دیگری بود. یکی از مهمترین این راه کارها، استفاده از شرط در حین عقد ازدواج است. هر چند در سندهای کنونی ازدواج، شماری از این شرط ها با عنوان شروط ضمن عقد آمده است، لیکن در برخی از موارد کافی به نظر نرسیده و لازم است شروط دیگری به این گونه موارد قید شده در سندهای ازدواج افزوده شود. شرط های زیر از جمله شروطی هستند که در سندهای ازدواج قید نشده اند، ولی مورد پذیرش مراجع قضایی و اجرایی است و بنابراین، شوهر و زن می توانند آن ها را با توافق یکدیگر در سند ازدواج بگنجانند. لازم به ذکر است به دلیل بار قضایی متون حقوقی، هر نوع تغییری در عبارات و کلمات پیشنهادی قوه قضائیه، از سوی دادگاه ها ممکن است در زمان اجرای شرط، مشکلاتی را ایجاد کند. شروط پیشنهادی قوه قضائیه به این شرح است:

الف. شرط تحصیل اگر چه حق تحصیل از حقوق اساسی هر فرد است و نمی تواند از تحصیل افراد جلوگیری کرد، اما برای پرهیز از مشکلات احتمالی در این زمینه، عبارت زیر برای درج در سند ازدواج پیشنهاد می شود:  
زوج، زوجه را در ادامه تحصیل تا هر مرحله که زوجه لازم بداند و در هر کجا که شرایط ایجاب نماید مخیر می سازد.

ب. شرط اشتغال مطابق قانون، اگر شغل زن منافی با مصالح خانواده یا حیثیت شوهر یا زن باشد، مرد می تواند همسر خود را از آن شغل منع کند. با توجه به این که امکان تفسیرهای مختلف از این متن قانونی وجود دارد، گنجاندن عبارت زیر در سند ازدواج پیشنهاد می شود:  
زوج، زوجه را در اشتغال به هر شغلی که مایل باشد، در هر کجا که شرایط ایجاب نماید مخیر می کند.

ج. شرط وکالت زوجه در صدور جواز خروج از کشور مطابق قانون گذرنامه، زنان متاهل فقط با اجازه کتبی همسر خود می توانند از کشور خارج شوند. با توجه به این که این مساله در عمل مشکلات فراوانی را ایجاد می کند، عبارت زیر به منزله شرط در حین عقد ازدواج پیشنهاد می شود:

زوج به زوجه، وکالت بلاعزل می دهد که با همه اختیارات قانونی بدون نیاز به اجازه شفاهی یا کتبی مجدد شوهر، از کشور خارج شود. تعیین مدت، مقصد و شرایط مربوط به مسافرت به خارج از کشور به صلاحدید خود زن است.

د. شرط تقسیم اموال موجود میان شوهر و زن پس از جدایی مشابه چنین شرطی در سندهای ازدواج کنونی وجود دارد. ولی تحقق آن منوط به عدم درخواست زن برای جدایی، یا تخلف نکردن زن از وظایف زناشویی خود و یا نداشتن رفتار و اخلاق ناشایست بوده و احراز این موارد نیز بر عهده دادگاه است.

برای ایجاد شرایط مساوی تر میان زن و شوهر در این خصوص، گنجانیدن عبارت زیر در سند ازدواج پیشنهاد می شود (با آوری این نکته ضروری است که برای رسیدن به توافق در خصوص این شرط، در نظر گرفتن حدود عادلانه برای تکالیف مالی مرد - همچون مهریه - از سوی زن موثر و منصفانه خواهد بود) :

زوج متعهد می شود هنگام جدایی - اعم از آن که به درخواست مرد باشد یا به درخواست زن - نیمی از دارایی موجود خود را - اعم از منقول و غیر منقول که طی مدت ازدواج به دست آورده است - به زن منتقل نماید.

ه. شرط وکالت مطلق زوجه در طلاق مطابق قانون، زن تنها در موارد بسیار خاص می تواند از همسر خود جدا شود، این در حالی است که مرد هر زمان که بخواهد می تواند با پرداخت کلیه حقوق زن، او را طلاق دهد.

از آنجا که زن و شوهر حق انتخاب یکدیگر برای شروع و ادامه زندگی را دارند، منصفانه آن است که در صورت لزوم پایان دادن به زندگی مشترک نیز، این حق انتخاب برای هر دو وجود داشته باشد.

شرط وکالت مطلق زوجه در طلاق می تواند موجب ایجاد توازن در حق طلاق باشد. یادآوری این نکته ضروری است که برای حفظ توازن، زن نیز می تواند با گرفتن حق طلاق و همچنین تقسیم مساوی اموال، مهریه را تا حدود زیادی کاهش دهد.

و. درج شرط وکالت مطلقه زوجه در طلاق این شرط به صورت زیر مطلوب می باشد: زوج به زوجه وکالت بلاعزل با حق توکیل به غیر می دهد تا زوجه در هر زمان و تحت هر شرایطی از جانب زوج اقدام به مطلقه نمودن خود از قید زوجیت زوج به هر قسم طلاق - اعم از بائن و رجعی و خلع یا مبارات- به هر طریق اعم از اخذ یا بذل مهریه کند.

این اجبار قانونی که زن را مکلف به انجام کارها، تعیین حدود خواسته ها و انتظارات و تعیین وظایف خود و شوهرش می کند، نمی تواند تعهدی حاصل از یک ارتباط نزدیک و صمیمی باشد. متأسفانه در بسیاری از خانواده های کنونی، تعهد عشق، جای خود را به توانایی کنترل رابطه با سوی شوهر و تمکین زن از او داده است و این جبر تعیین شده قانونی، رابطه عاطفی بین آنان را تحت الشعاع قرار می دهد. بنابراین، لازم است برای داشتن یک خانواده برابر که در آن کرامت انسانی و حقوق ذاتی همه اعضای خانواده حفظ شده باشد، طرحی نو در اندازیم. این شرط ها می توانند تا حد زیادی آزادی اراده زن و شوهر را در تاسیس نهاد بنیادین خانواده تضمین کنند.

## ازدواج به موقع چه زمانیست ؟

سرویس اجتماعی خبرگزاری زنان ایران

سن مطلوب و مناسب برای ازدواج از درون سن بهنگام استخراج می شود و با توجه به دین، فرهنگ و الگوهای باروری سن مطلوب ازدواج برای دختران در محدوده ۲۴-۱۸ و برای پسران در محدوده ۲۷-۲۱ سال قرار می گیرد .  
به گزارش سرویس اجتماعی خبرگزاری زنان ایران ایونا ، کارشناسان معتقدند که ازدواج یک پدیده مشترک فرهنگی است که به اشکال مختلف در تمام جوامع و ملت ها وجود دارد و در هر فرهنگی الگوی مطلوبی از خانواده و شیوه ازدواج وجود دارد .

### ازدواج زودهنگام

در حال حاضر و با توجه به شرایط اجتماعی ، فرهنگی و اجتماعی دلایل بسیاری در ازدواج زودهنگام می تواند تاثیر داشته باشد . ازدواج زودهنگام را می توان در اغلب روستاها و شهرستان های کشور و همچنین افرادی که دارای تعصب های قومی هستند و همچنین عوامل چون فقر ، ناآرامی اجتماعی به صورت اجبار و ناخواسته صورت می گیرد .  
ازدواج زودهنگام در بین جوانان و اغلب نوجوانان در شرایط کنونی و با پیشرفت دانش می تواند منجر به پیامدهایی از جمله آثار اجتماعی و روانی برای هر یک از زوج ها شود .  
یک صاحب نظر در مسائل ازدواج می گوید : الزامات ازدواج در سنین پایین اغلب منجر به جدایی از خانواده ، دوستان و تعلقات ، از دست دادن آزادی ، تعامل با همسالان و استفاده از فرصت های آموزش می شود و باعث می شود که فرد در آینده و با رویاری در مسائل و مشکلات زندگی با بحران دچار شود و به مشکل بر بخورد .

### ازدواج دیر هنگام

در حال حاضر ما همچنان شاهد افزایش تاخیر در ازدواج و افزایش سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به ازدواج هستیم .  
عوامل بسیاری از جمله تغیی در باورها و الگوی فکری و رفتاری جوانان است که خواستار شکل جدید از روابط خانوادگی هستند .  
تنگناهای مالی و اقتصادی ، نبود شغل مناسب و ثابت و نداشتن مسکن و ادامه دادن تحصیل تا مقاطع عالی در بین دختران از جمله عوامل بیان شده از سوی جوانان است .  
در حالی که مجرد در سنین بالا هم برای دختران و هم برای پسران غالبا با پیامدهای منفی همراه است .  
کارشناس مسائل خانواده معتقد است : مجرد بودن در سنین بالا منجر به بلاتکلیفی ، کاهش انگیزه می شود و فرد به تنهایی در تلاش به رسیدن به اهداف خویش است .  
وی در ادامه می گوید : افسردگی و ترس از تنهایی اغلب به سراغ افراد مجرد در سن بالا می آید و همچنین دچار مشکلات جسمی و فرزندآوری می شوند .  
به نظر می رسد که جوانان در این زمینه به دلیل این که علاقه به کسب تجربه توسط خودشان است و تجربه ای در این زمینه نداشتند هنوز به پیامدها و آثار منفی آن پی نبرده اند و همچنان به دنبال اهداف خود هستند .  
در حال حاضر برای رفع نیازهای اولیه برای تشکیل ازدواج از سوی مسوولان و کارشناسان و با تاکید دولت و سازمان های مربوطه شرایط و طرح های ویژه ای برنامه ریزی و در حال اجرا است .  
بسیاری از تسهیلات ویژه برای جوانان از جمله مسکن جوانان ، وام های ازدواج و آموزش های صحیح در حوزه خانواده سالم و ایجاد فرصت های شغلی انجام گرفته و فراهم کردن این شرایط گرایش جوانان به ازدواج را بیشتر می کند .

## چگونه هر چه در رابطه جنسی با همسر خود میخواهیم بدست آوریم

برگرفته از کتاب راهنمای کامل برای سکس خارق العاده

نوشته خانم Sari Locker

دلیل درج این مقاله عدم رضایت جنسی زنان در رابطه جنسی با شوهرشان است که این ایتِم متأسفانه بر سایر روابط زناشویی تأثیر گذار است و باعث سردی کانون زندگی زناشویی می شود خواندن مقاله زیر برای کاربران سنین زیر ۱۳ سال توصیه نمی شود .

خیلی از ما از یک سکس عالی محروم هستیم، نه فقط بدین خاطر که نمیدانیم چگونه به شریک خود بگوییم که چه چیزی دکمه های لذت ما را فشار میدهد، بلکه بدین خاطر که همیشه مطمئن نیستیم این دکمه ها کدامند . شاید به همین دلیل است که یک مطالعه جدید نشان می دهد که ۲۰ درصد از زنان جوان مشکل تحریک شدن دارند و ۲۶ درصد توانائی رسیدن به ارگاسم را ندارند.

مؤلف کتاب "راهنمای کامل برای سکس خارق العاده" خانم Sari Locker میگوید: "مطمئن باشید، همه ما دوست داریم آقایان خودشان بدانند چگونه ما را لمس کنند، بلیسند، و نوازش کنند . در این صورت مجبور نخواهیم بود تحریک شدن خود را به آنها توضیح دهیم . اما نمیتوانید انتظار داشته باشید حتی با تجربه ترین مردها ذهن شما را بخوانند . شما ناچارید بر ناشی گری خود غلبه کنید، از سکس لای پتوی خود دست بردارید، و به او نشان دهید که چگونه شما را ارضا کند."

به همین خاطر ما با متخصصین و مردان و زنان حقیقی مشورت کرده ایم تا راهنمای کامل

سکس را به شما ارائه کنیم . با خواندن این راهنما به ترفند هائی پی می برید که کیفیت سکس شما را از حالت نه خوب و نه بد درآورده و ارتقاء می دهد، راههای سکسی که شما میتوانید او را به خواسته های خود راهنمائی کنید.

حالتی که شما را به لرزش وامی دارد از هیجانات قبل از سکس پرهیز کنید: مردان و زنان راههای مختلفی برای گرم شدن دارند . دکتر Laura Berman متخصص کلینیک سلامت سکسی زنان در مرکز پزشکی دانشگاه بُستن می گوید :

زنان از نواحی تحریک کننده خود آگاهند - پشت پاها، گردن، و پشت گوشها - و معمولا نیاز دارند که این نواحی تحریک شود تا بتوانند برای عمل جنسی به اندازه کافی آماده شوند.

از طرف دیگر مردان بیشتر روی تحریک از طریق آلت جنسی تمرکز می کنند - آنها اغلب

نمیدانند که شریکشان به چه میزان نوازش قبل از آمیزش نیاز دارد و تنها به دخول می پردازند."

بنابراین چگونه می توانید از حصول این نوازش ضروری قبل از سکس اطمینان حاصل کنید؟

از او بخواهید نوازش "چرخشی" برای شما انجام دهد؛ این توصیه Lou Paget مؤلف کتاب "چگونه یک عاشق خوب باشیم" است، او می گوید: "برای استفاده از این ترفند زیرکانه، او باید به آرامی و نرمی، دایره ها و موجهایی را روی بازوها، گردن، کف دستها، و دیگر نقاط حساس بدنتان بکشد. این نوازش چرخشی، عصبهای زیر پوست شما را بیشتر از وقتی تحریک می کند که او فقط انگشتانش را در یک خط مستقیم بالا و پایین می برد."

خانم Caitlin Barnes ۲۵ ساله و همسرش از این تکنیک گرم کردن چرخشی استفاده، میکنند تا برای شبی آرام و پر از لذت مهیا شوند. او میگوید: "پس از آزمایش کردن انواع سرعتها و جهت ها، متوجه شدم که بیشترین تحریک وقتی اتفاق می افتد که همسرم دایره هائی را روی سینه هایم میکشد - که به تدریج به نوک سینه ها نزدیک و نزدیک تر میشوند. او همچنین حرکتی ای دوار بسیار ظریفی با یک نوک انگشت روی چوچوله ام انجام می دهد. بعد از چند دقیقه از این لذت فراوان، هر دوی ما برای مرحله بعدی رابطه جنسی آماده هستیم."

سه نشانه ای که مرد باید از آنها صرفنظر کند

بدن زیبایی یک زن می تواند مثل یک پازل گیج کننده باشد، حتی برای خودش. فرض کنید

برای یک مرد چقدر سخت است که سعی میکند رابطه جنسی را هدایت کند در حالیکه شما میدانید او شدیداً نیازمند کمک از جانب شماست.

خانم Kelly Owens یک وکیل ۳۰ ساله، میگوید: "وقتی ما تازه روابطمان را شروع کرده بودیم، همسر من به این نتیجه رسید که من از اینکه سینه هایم را میخورد خوشم نمی آید چون همیشه بعد از چند دقیقه که آنها را می خورد اصلاً تحریک نمیشدند."

در نتیجه همین بد تعبیر کردن واکنش های من، او بوسیدن و فشار دادن سینه های مرا کنار

گذاشت- همان کارهایی که من خیلی دوست داشتم. عاقبت، مجبور شدم به او بگویم که تحریک شدن یا نشدن آنها لزوماً به این معنی نیست که این کار برای گرم کردن من بی فایده است."

خانم Julia Crandall دانشجوی حقوق و ۲۶ ساله خاطر نشان میکند: "عادت داشتم که وقتی، همسرم مشغول لیسیدن واژنم بود، خودم را منقبض می کردم. او فکر میکرد که من میخواهم دیگر ادامه ندهد و بهمین دلیل به تحریک من پایان میداد، و من التماسش می کردم که ادامه بدهد."

بالاخره مجبور شدم که به او بگویم دلیل اینکه منقبض میشوم این است که دارم به اوج لذت می رسم نه اینکه از آن خسته شدم.

آخرین واکنش فیزیکی که مرد شما باید با احتیاط تفسیرش کند میزان آب روان کننده ای است که بدن شما تولید می کند. متخصصان می گویند که میزان خیزی شما لزوما نشان دهنده درجه آمادگی شما برای سکس نیست، و نیز حقیقت دارد که گاهی اوقات بدون اینکه بدنتان آماده باشد این مایع تولید میشود. خانم دکتر Berman متخصص سکس توضیح می دهد:

“بسیاری از مردانی که با آنها گفتگو کردم فکر می کنند که چون شریکشان خیس شده است، وقتش رسیده که به سراغ اصل کار بروند.”

آخر کلام اینکه به مردتان بگوئید که اول نشانه های شفاهی و لامسه ای شما را در نظر بگیرد و بعد به واکنشهای بدنی توجه کند.

دو کاری که مرد باید همزمان انجام دهد

HeidiCohen خانم ۲۵ ساله و طراح دکور، در مورد روش پیش آمیزش (Foreplay) همسرش پل توضیح می دهد:

“حرکات پیش آمیزش پُل یا ناقص بود یا منجر به تصادم میشد – گاهی اوقات وقتی روی من می رفت به اوج لذت میرسیدم، بقیه وقتها فقط زبانش مرا بی حس می کرد.” این خانم مشکل پیش آمیزش را بدین گونه حل کرد که مردش را تشویق کرد تا دو حرکت را در یک زمان انجام دهد – در اینجا گفته های دکتر Berman میتواند در جهت ایجا د ارگاسم جادویی مؤثر باشد چون سبب تحریک مرکب میشود. او توضیح می دهد: “ترکیب دو

احساس مختلف – نرمی دهان بعلاوه نوازش انگشتانش – واقعا برای اکثر زنها حرکت لذت بخشی است.”

اما اگر فکر می کنید آنقدر اعتماد بنفس دارید که نوع معاشقه ای که دوست دارید را با صراحت طلب کنید، از این استراتژی سکسی زیرکانه استفاده کنید که توصیه خانم Paget می باشد:

“انگشت سبابه مرد خود را داخل دهانتان گذاشته و به آرامی بمکید، دقیقا همان روشی را بکار ببرید که دوست دارید او با زبانش برای شما انجام دهد. بگوئید این همان چیزی است که من دوست دارم تو با بین پاهای من انجام دهی و خارق العاده خواهد بود اگر تو همزمان با انگشتانت مرا نوازش کنی.”

کلماتی که معجزه می کند

صحبتهای زیر بالشی بدرد نخور را فراموش کنید. زبانی که واقعا قایق سکسی مرد شما را شناور می کند – با کمال شگفتی – تعریف کردن همراه با احساس شهوت از عملکرد اوست. عباراتی نظیر “خوشم میاد”؛ “وای، خدای من”؛ و مختصر و مفید “آره، آره، آره” خیلی خوب جواب میدهد زیرا این محاوره سکسی باعث میشود مرد به حالت شما پی ببرد بدون آنکه مجبور باشد از شما بپرسد.



خانم Locker توضیح میدهد: "مردان در ارضا کردن بسیار سختکوش هستند. وقتی او بداند دنیای شما را به جنبش درآورده، باور کنید، حاضر نخواهد شد آنرا متوقف کند و حرکتهای موفقیت آمیزش را برای دفعه بعد به خاطر خواهد سپرد."

تحسین زبانی شما همچنین نشان میدهد که در مورد لخت بودن با او چقدر مشتاق هستید.

Beth Watches خانم ۲۸ ساله و نویسنده توضیح می دهد: "من جیغ می زنم، فریاد می کشم، گریه و، زاری می کنم، ناله می کنم و حتی یک دفعه به تخت مشت زدم. تمام این راهنمایی های زبانی من باعث می شود شوهرم به حرکاتی که من خیلی دوست دارم ادامه دهد."

بالا بردنی که شما را به اوج می برد

Kathy Grimm خانم روانشناس ۲۸ ساله می گوید: "رسیدن به ارگاسم از طریق دخول، خانم همیشه برای من دست نیافتنی بود. من و شوهرم موقعیتهای سکس زیادی را آزمایش کردیم اما هیچ راهی پیدا نکردیم که به هر دوی ما کمک کند. معمولاً شوهرم آنقدر فرو می کرد که دیگر توانش به پایان می رسید و نمی توانست ادامه بدهد اما من همچنان ارضا نمیشدم."

این خانم تنها نیست. بر طبق یک مطالعه، ۷۰ درصد از زنان جوان قادر به رسیدن به اوج لذت از طریق دخول آلت نیستند. راه حل این است: هر دو بدنهای خود را در وضعیت مطلوب برای لذت بردن قرار دهید دکتر Berman میگوید: "زن باید در موقعیتی قرار بگیرد تا لگن خاصره تحت زاویه ای قرار گیرد که وقتی مرد آلتش را فرو می کند، موضع

G (G-spot) در بدن زن تحت مالش قرار گیرد. برای خیلی از زنها، دراز کشیدن به پشت در حالت (missionary) و قرار دادن چند بالش زیر باسنشان این زاویه مطلوب را ایجاد می کند.

(حالت missionary یا سنتی، همان حالتی که اکثر زوجهای دنیا از آن استفاده میکنند و مخصوصاً بین خانمها طرفداران زیادی دارد. در این حالت زن حالت مفعول دارد و به پشت دراز می کشد و مرد روی او قرار می گیرد و آلتش را در او فرو می کند. این حالت چون امکان تماس رو در رو بین زوجین را فراهم میکند بسیار مورد علاقه زوجهای جوان است.)

اما این فقط زاویه دخول شما نیست که روی رسیدن یا نرسیدن شما به ارگاسم تاثیر می گذارد.

دکتر Berman توضیح می دهد: "انجام این موضوع به میزان تنگی شما در سکس نیز مربوط میشود.

تمرینات Kegel ماهیچه هائی را که از جریان ادرار به هنگام دخول مرد جلوگیری می کنند منقبض و آزاد می کند و باعث میشود کانال واژن شما جمع تر شده و یک احساس فشار ناگهانی روی آلت مرد ایجاد می کند. "همچنین تنگی شما میتواند آلت مرد را به نحوی هدایت کند که مستقیماً مرکز عصبی G را در شما تحریک کند. نتیجه اینکه "به نقل از دکتر Berman ارگاسمی شدید حتی برای زنانی که تا به حال از طریق دخول آلت به اوج لذت نرسیده اند امکانپذیر خواهد بود." بدین ترتیب هر دو استراتژی فوق یعنی بالا بردن لگن خاصره و تنگی واژن میتواند به شما و شریکتان کمک کند به هدف نهائی آمیزش

یعنی ارگاسم همزمان دست پیدا کنید. چرا؟ چون با انجام Kegel شما کنترل بیشتری روی شهوت خود پیدا خواهید کرد و تنگی شما فرو کردن سریع او را کندتر خواهد کرد و در عین حال موضع G شما نیز تحریک خواهد شد.

## استرس و رابطه جنسی

منبع: شونیکس

در این مقاله قصد داریم به شما بیاموزیم که چطور استرس را از زندگی جنسیتان بیرون کنید!

این یکی از دیوانه کننده ترین و متاسفانه متداول ترین ویژگی های زندگی مدرن است: شما همسران را دوست دارید، اما آنقدر استرس و فشار روحی و کمبود وقت دارید که دیگر زمانی برای سکس برایتان نمی ماند. دلایل فیزیولوژیکی زیادی وجود دارد که تصدیق می کند استرس زیاد—چه به خاطر مسائل کاری باشد و چه مشکلات خانوادگی—مثل یک دوش آب سرد، آتش شور جنسی را خاموش میکند. روزالین میدو پزشک متخصص درمان مشکلات جنسی در فونیکس، آریزونا اظهار می دارد: "مغز مثل یک کامپیوتر قدیمی است. در یک زمان فقط می تواند یک کار انجام دهد." به عبارت دیگر، اگر فکرتان مشغول حل یک مشکل باشد یا نگران چیزی باشید، قادر نخواهید بود کار خلاقه ی دیگری انجام دهید. زمانی که گرفتار فشارهای عصبی هستید، بدن شما فقط در جستجوی خلاصی از دست آن مشکل است، نه رابطه ی جنسی. در این مقاله قصد داریم تا توصیه های پزشکان و متخصصین را برای رهایی از این فشارها و تنش های روحی و روانی را برای شما مطرح کنیم:

از همسران بخواهید تا شما را در استرس خود شریک کند. دکتر میدو عقیده دارد که تنها راه خلاصی از دست تنش ها و فشارهای روحی این است که در مورد آنها صحبت کنیم. او به زوج ها توصیه می کند که هرگاه همسرشان را مغموم یا عصبی دیدند، با او صحبت کنند تا بفهمند که چه چیز باعث آزار او می شود.

راه هایی غیر رابطه ی جنسی برای لذت بردن کنار یکدیگر پیدا کنید. اینکه یکی از زوج ها میل و علاقه ای به رابطه ی جنسی نشان نمی دهد، دلیل بر این نیست که نمی توانید به یکدیگر نزدیک شوید و از بودن با هم لذت ببرید. دکتر لوئین بارباخ روانشناس توصیه می کند که: "راه های دیگر پیدا کنید تا از طریق آن بتوانید به یکدیگر نزدیک شوید و از بودن کنار هم لذت برده و زمان را به خوبی بگذرانید." کاری کنید تا هم خودتان و هم همسران راضی باشد. شب ها دست در دست هم برای قدم زدن بیرون بروید، همدیگر را ماساژ بدهید (ترجیحاً خارج اتاق خواب)، در یک جکوزی دو نفره کنار هم بنشینید و صحبت کنید و... هزاران کار دیگر که خوشنودی هر دوتای شما را تضمین کند.

یک تعطیلات آخر هفته را سعی کنید به چیزی جز همسرتان فکر نکنید. یک روز هم که شده همه ی نگرانیها و مشکلات خود را به باد فراموشی بسپارید و به تنها چیزی که فکر می کنید لذت بردن در کنار همسر و خانواده باشد. همسران را برای گردش بیرون ببرید و کاری کنید تا هر دوی شما از کنار هم بودن لذت ببرید. با اینکار استرستان نیز فروکش خواهد کرد.

اگر هیچکدام از این روش ها موثر نبود، از همسران بخواهید تا برای چک آپ به پزشک مراجعه کند. البته، چراکه نه، ممکن است بیماری یا وضعیت جسمی خاصی باعث این بی میلی او در روابط جنسی شده باشد. پس اگر راه های دیگر کارآمد نبود، از همسران بخواهید تا به پزشک مراجعه کند.

آخر از همه اینکه، اجازه ندهید استرس و فشار روحی جزء عادت های زندگی شما درآید. اینکه مدت کوتاهی به طور موقتی گرفتار مشکلی باشید و فشار و استرس روحی داشته باشید، مسئله ای کاملاً طبیعی و عادی است. اما اگر این فشارها و استرس ها جزئی از برنامه ی روزانه ی شما در زندگی شد، دیگر امری طبیعی نیست. البته به جرات می توان گفت که در اکثر افراد وضع به این صورت درآمده است. از اینرو بهتر است همانطور که در بالا توصیه شد، مشکلات و فشارهای روحی خود را با همسران در میان بگذارید تا به کمک یکدیگر به دنبال راه حلی برای آنها باشید. تا می توانید اجازه ندهی تا این استرس بر رابطه ی شما با همسران تاثیر منفی بگذارد. به مسائل و مشکلات زندگی با دیدی خوشبینانه نگاه کنید تا با انرژی بیشتری درصدد رفع آنها بر آید. به یاد داشته باشید، در این مواقع فقط رابطه جنسی شما با همسران در خطر نیست، سلامتی خودتان نیز در خطر است.

#### چگونگی تاثیرگذاری استرس بر رابطه جنسی

استرس در همه جا وجود دارد و به همه طریق می تواند بر سلامتی شما تاثیر گذاشته و آن را خراب کند. اما با اینکه استرس همه جا وجود دارد، اما همیشه هم بد نیست و همه ی ما به یک طریق به آن واکنش نمی دهیم. دقیقتر بگویم، مردها و زن ها، هرکدام به صورتی متفاوت در مقابل استرس واکنش می دهند—تفاوت هایی که بر چگونگی روابط جنسی آنها تاثیرگذار است. همه ما می دانیم که اگر همه ی اوقات نگران و برانگیخته باشیم، برایمان مشکل ایجاد خواهد شد. استرس برای شما ضرر دارد؛ ممکن است منجر به زخم معده، حمله ی قلبی، یا سخته شود. حتی ممکن است وضعیت کاری شما را نیز مختل کند؛ قدرت تمرکز را از شما می گیرد و حتی دیگر اجازه نمی دهد بتوانید تفریح کنید.

استرس به اشکال مختلف می آید: استرس کاری، استرس خانوادگی، استرس پول، استرس در روابط. از اینرو، تعجبی ندارد که حتی بتواند بر روابط جنسی شما نیز تاثیر بگذارد. برای مثال، نگرانی و افسردگی دو مورد از حالت های استرس زا هستند که میتواند هر رابطه ی جنسی را ویران کند.

اما اگر اینقدر استرس بد و مضر است، چرا دوری از آن اینقدر برای ما سخت است؟ به نظر می‌رسد که مهم نیست چقدر برای گذران زندگی تلاش می‌کنید و سعی می‌کنید که همه چیز خوب پیش برود، دیر یا زود گرفتار استرس و فشارهای روحی خواهید شد.

چگونگی برخورد با استرس، به مسائل مختلفی بستگی دارد؛ طریقه ی واکنش شما به آن، و اینکه زن هستید یا مرد، در این زمینه بسیار مهم است.

در جسم، در فکر، یا جایی دیگر؟

دکتر جان هوبارد و دکتر ادوارد وورکمن در کتاب خود با نام کتاب جیبی داروی استرس اظهار می‌دارند که باینکه موضوع استرس برای اکثر ما شناخته شده است، اما همه ی ما برداشت و تعریف یکسانی از آن نداریم.

این پزشکان سه تعریف متفاوت برای واژه ی "استرس" ارائه کرده اند:

(۱) منجر میشود به چیزهای استرس زا، مثل خطر، کار، یا بیماری.

(۲) منجر می‌شود به احساسات منفی درونی مثل نگرانی، افسردگی، و تنش.

(۳) منجر می‌شود به تغییرات مختلف بیولوژیکی مثل بالا رفتن ضربان قلب و تنفس و تغییر در ترشحات هورمونی.

به علاوه، واکنش های فردی به استرس نیز متأثر از عوامل مختلفی است، که شامل سابقه ی خانوادگی، ساختارهای ژنتیکی و اجتماعی، وضعیت فیزیولوژیکی و بیولوژیکی می‌شود. آخر از همه باید بگویم، که جنسیت نیز در این مورد نقش دارد.

عقاید اشتباه در مورد استرس

گام اول برای کنار آمدن با استرس در زندگی و به ویژه در روابط جنسی، این است که بدانیم که استرس چه چیز نیست. مردم معمولاً به اشتباه تصور میکنند که استرس غیر قابل اجتناب است و در همه ی موارد چیزی بد و مضر می‌باشد.

این عقاید نادرست از ملاحظاتی که در اوایل قرن بیستم انجام گرفت، نشات می‌گیرد. محققین رفتارگرا، کشف کردند که حیوانات، که شامل انسانها نیز می‌شود، به طور کلی در مقابل استرس هایی مثل خطر حمله، به یکی از این دو حالت واکنش میدهند: یا فرار می‌کنند، یا اینکه می‌ایستند و از خود دفاع می‌کنند.

می توان این واکنش را به همه ی موقعیت ها بسط داد و عنوان کرد که این دو حالت، تنها واکنش های افراد به استرس است. اما در واقعیت، انسانها و حیوانات واکنش های بسیار زیادی درمقابل استرس دارند. جنگیدن و فرار کردن از همه ی این واکنش ها واضح تر و آشکار تر است. اما مدت زمان زیادی قبل از اینکه شما بجنجید یا فرار کنید، شما آمادگی های فیزیکی یا روانی بسیار بیشتری را تجربه میکنید، مثل تغییر در ترشحات هورمونی، غلظت خون، و فعالیت گوارشی و تغییرات فکری و روحی.

البته این واکنشات فقط در مواجهه با خطر اتفاق نمی افتد. حتی هنگام تجربه های مثبت و خوشایند، مثل رابطه ی جنسی نیز این تغییرات رخ می دهد.

## حفظ تعادل

دکتر هوبارد و وورکمن اینگونه عنوان می کنند که: "استرس برای ادامه ی زندگی لازم است. استرس به میزان مناسب باعث جذب انسانها به دنیا خواهد شد. اگر میزان استرس در زندگی کم باشد، افراد دچار بی حوصلگی و کسالت خواهند شد. اما استرس زیاد نیز ممکن است منجر به آسیب های فیزیکی و احساسی شود."

جسم و فکر شما باید همیشه در حالت تعادل قرار گیرند. استرس این تعادل را برهم می زند. عوامل استرس زا به اشکال و صورت های مختلف وجود دارند—عوامل روحی و جسمی، از یک منشاء یا چندین منشاء مربوط به گذشته، حال یا آینده. همچنین استرس ممکن است کوتاه مدت یا بلند مدت، خواسته یا ناخواسته باشد. شما نمیتوانید به همه ی انواع استرس به یک شکل واکنش دهید. از اینرو برای بازیافتن آن تعادل، در برخورد با استرس های مختلف استراتژی های مختلفی دارید.

زن ها و مردها متفاوت اند

فقط شخصیت و نوع استرس عوامل موثر در واکنش شما به استرس نیستند، جنسیت نیز اهمیت زیادی دارد.

تا گذشته ای بسیار نزدیک تصور می شد که زن ها و مردها در مواجهه با استرس به طوری مشابه واکنش می دهند. اما تحقیقات اخیر ثابت کرده است که این عقیده کاملاً اشتباه است و جنسیت نیز در این زمینه نقش دارد.

تحقیقات نشان داده است که زن ها به جای جنگیدن، با استراتژی که "کنار آمدن و دوستانه رفتار کردن" نامیده می شود به استرس واکنش می دهند. زنهایی که از این استراتژی استفاده می کنند، در این موقعیت ها معمولاً تلاش می کنند تا فرزندان خود را حفاظت کنند و از زنان دیگر کمک می خواهند. این محققین تصور می کنند که این نوع واکنش ممکن است به خاطر تفاوت های هورمونی باشد.

تفاوت های جنسیتی در برخورد با استرس، همچنین واکنش های جنسی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. برای مثال، در تحقیقی که بر روی تاثیر عصبانیت و اضطراب بر میل جنسی انجام گرفت، از گروهی از دانشجویان خواسته شد تا به نوارهای با نوشته از یک عمل جنسی گوش بدهند.

در این نوار، دو زوجی که رابطه ی جنسی را انجام می دادند، در قسمت هایی بسیار به یکدیگر نزدیک می شوند. همه ی دانشجویان اظهار داشتند که با گوش دادن به چنین رابطه ی جنسی که فاقد هرگونه اضطراب و عصبانیت بوده، میل جنسیشان افزایش یافته است. اما در جایی که کمی اضطراب وارد آن رابطه می شود، میل جنسی آنها نیز کاهش یافته است.

تا اینجا نظر دانشجویان دختر و پسر با هم یکسان بود. اما نکته ی جالب اینجاست که دانشجویان پسر اعلام کردند که با وجود آن عصبانیت و اضطراب وارده، با برکشت صمیمیت بین آن زوج، میل جنسی آنها نیز بار دیگر افزایش یافت اما دانشجویان دختر خلاف آن را گزارش دادند. این محققین اینطور نتیجه گیری کردند که این تفاوت به این دلیل است که جنس مرد فقط بر روی خود رابطه ی جنسی تمرکز دارد و خصوصیات منفی در روابط را نادیده می گیرد، درحالیکه این احساسات منفی برای زنان بسیار مهم است.

استرس خوب؟

بنابراین گفته ها نتیجه گیری می کنیم که نباید از همه ی انواع استرس دوری کرد، بلکه باید آنها را شناخت و به طریقی مناسب واکنش داد. اگر نوع استرس تهاجمی است، باید یا از خود دفاع کنید و یا فرار کنید. اما اگر استرس به خاطر مشکلات کاری باشد یا اینکه همسرتان سعی دارد شمار را از حالت تعادل خارج کند، می تواند استرسی خوب و مفید باشد. همانطور که هوبارد و وورکمن عنوان کردند، در زندگی روزمره رشد فردی بدون اجاد ناراحتی میسر نخواهد شد. و به خاطر داشته باشید، بیش از یک راه برای مقابله با استرس پیش رویتان است.

منبع : شونیکس

## سوالاتی که در جلسه خواستگاری باید مطرح شوند

منبع: سایت همدردی

من بیشتر دوست دارم به جای ماهی به شما ماهیگیری را یاد بدهم. یعنی نحوه سوال ساختن را می گویم، سوال را خودتان طرح کنید .

نکاتی وجود دارد که در طرح سوالات جلسات خواستگاری ، شناسایی دختران و پسران در رابطه هایشان یا .... کمک می کند که فرد شناخت عقلانی ( نه احساسی) نسبت به طرفش کسب کند باید دارای شرایطی باشد که بعضی از آنها به قرار ذیل است:

۱ - فکر نکنیم که سئوالات باید استاندارد شده و از پیش تعیین شده و با جوابهای مشخص باشد، باید هنگام گفتگو مانند آدم آهنی خشک نباشیم و سعی کنیم سئوالات را در همان جلسه نسبت به هر چیزی که مبهم هست، طرح کنیم.

۲ - سئوالات کلی برای شروع خوبست ولی فایده های آن اندک هستند. مثلا این سئوالات:

نظر شما در مورد حجاب چیست؟

- شما چه توقعی از همسر آینده ات داری؟

- شما نظرت در مورد اخلاق و ایمان چیه؟

- معیارهای شما برای ازدواج چیست؟

- شما چه نقشی برای زن در خانواده، یا چه نقشی برای مرد در خانواده قائل هستید؟

چون سئوالات این چنین کلی، حتما جواب کلی دارد و جوابهای کلی چون مبهم و ناشفاف هستند، طرفین همانطور که دوست دارند بر اساس ذهنیات خود تفسیر می کنند و این مفهوم شناخت از یکدیگر را با تحریف روبرو می سازد

۳ - به جای سئوالات کلی، سعی کنید مفاهیم را به زودی به طرف مصداق ها و مثالهای عینی بکشانید، و با طرح مسئله فرد را در موقعیت قرار دهید. موقعیت هایی که هر روز در زندگی خانوادگی افراد پیش می آید و زوجین نسبت به آن واکنش احساس، فکری یا رفتاری نشان می دهند.

شما بهتر است به عنوان مثال به جای اینکه این سوال کلی را بپرسید که نظرتان در مورد حجاب چیست؟ می توانید سئوالات جزئی زیر را بپرسید؟

آیا آقایان هم باید حجاب داشته باشند؟ اگر بلی چند تا مثال بزنید؟

آیا شما خانواده ای را دیده اید که به خاطر رعایت نکردن حجاب از طرف مرد گسسته شده است؟

آیا به نظر شما برای حجاب خانم حتما چادر ضروریست؟

آیا مانتو و مقنعه را حجاب می دانید؟

آیا روسری و لباس پوشیده مثل بلوز و شلوار حجاب هست؟

آیا خانم می تواند بین افراد نزدیک مثل پسر عمو، دوست، پسر خاله، یا اقوام بدون روسری باشه؟

آیا تفاوتی بین پوششی که خانم با شوهرش داره و پوششی که با پسر خاله اش داره وجود داره، تفاوتش چیه؟

آیا به فرض پذیرش حجاب مورد نظر شما، کار خانم در محیط هایی که کاملا مردانه هست، مثل یک کارخانه یا معدن یا ...، اشکالی داره؟

آیا یک آقا یا یک خانم پس از ازدواج می تواند یک ارتباط عاطفی با جنس مخالف داشته باشه؟ سطح این ارتباط را مثال بزنید؟ حدودش چقدر است؟

آیا برای یک خانم دست دادن به یک اقوام نزدیک مثل پسر عمه را می پذیرید؟

آیا خنده، شوخی، و سر به سر گذاشتن یک آقایی را که ازدواج کرده با خانمهای دوست و فامیل را قبول دارید، یا همین مورد را در مورد خانمها می پذیرید؟

و صدها سؤال از این دست که تمرکزشان بر جزئیات هست؟ یعنی مثالهایی که در زندگی های مختلف کم و بیش ممکن است پیش بیاید.

(این به شما بستگی دارد که سئوالهای را جزئی و با مثال و متناسب با حال و احوال خود طرح کنید)

۴- حال که در بند یک متوجه شدیم سؤال کلی نباشه و قابل انعطاف باشه و از پاسخ سئوالات قبلی در بیاید و در سؤال دوم هم جزئی سازی و شفاف سازی را گفتیم نوبت به این می رسد که این سئوالات جزئی و دقیق و عملیات را حول چه محورهایی تهیه کنیم.

بعضی از مهمترین محورها اینها هستند

الف) سئوالات در خصوص مسئولیت پذیری و انجام وظایف فرد

مثلا شغلش، تحصیلاتش، وظایف دوستی و خانوادگی که به گردن داشته و .....

یعنی ما نمی پرسیم آیا شما مسئولیت پذیرید یا نه، ما سئوالات دقیقی را نسبت به زندگی قبلی فرد طرح می کنیم که در صددیم که آیا فرد مسئولیت پذیر بوده است یا نه؟

مثلا:

شما در چه تاریخی سرباز شدید، کی به سربازی رفتید؟ آیا غیبت هم داشتید؟

آیا در انجام کارها در خانواده با پدر و مادران مشاجراتی داشتید، آیا آنها کارهایی را به زور از شما می خواستند؟ رفتار همکاران با شما چگونه است؟ ( معمولاً افرادی که با خانواده و همکار و ... دیگران مشاجره دارند و ناسازگارند کسانی هستند که نسبت به انجام وظایف و مسئولیت های خود کوتاهی می کنند)

ب) سئوالتی در مورد ثبات فکری و احساسی فرد



مثلا:

با سئوالتی متوجه شوید که آیا او شغل عوض کرده است؟ رشته تحصیلی خود را جابجا کرده؟ آیا با دوستان هر چند وقت یکبار قطع رابطه می کند؟ آیا به تناسب سنش چه چیزی اندوخته؟ مثلا یک آقای ۲۷ ساله چه میزان تحصیلات دارد، چه میزان سرمایه دارد، چه میزان تخصص دارد و....؟ چون این فرد حداقل ۷ سال از بهترین زمان جوانی را در اختیار داشته در ازای آن چه اندوخته است؟ ( این سؤال با سئوالات سنتی والدینی که فقط به داشته های فرد توجه دارند متفاوت هست، مثلا ممکن است این فرد ۷ سال کار کرده و سرمایه خود را خرج درمان پدر بیمارش کرده و اکنون هیچ ندارد، ولی این فرد با ثبات هست. چون داشته هایش برای ما مهم نیست، بلکه گذران عمرش و ثباتش در کار و زندگیش برای ما مهم هست)

- کسی که معلوم نیست جوانی خود را چه کرده، نه تحصیلاتش مشخصه، نه سرمایه اش و نه هنر و تخصصش، این نقطه منفی در ثبات اوست.

- همچنین سؤال از رابطه های عاطفی او به طور مشخص مهم هست. آیا او دوست پسر یا دختری داشته؟ چند تا؟ تا چه اندازه در این رابطه ها پیش رفته است؟ و....

ج) انعطاف پذیری

این بند هم بسیار مهم هست، ما باید با طرح سئوالاتی متوجه بشویم این فرد تا چه میزان خاصیت لاستیکی و کششی دارد و حاضر به انعطاف و تغییر در نظراتش هست.

به این سؤال توجه کنید:

اگر ما آماده شده ایم به یک مسافرت راس ساعت ۱۸ برویم، ناگهان تلفن زنگ می زند و یکی از اقوام که از شهرستان آمده اند، خواهان آدرس دقیق منزل ما هستند که به میهمانی ما بیایند، در این هنگام شما چه کار می کنید؟

نحوه پاسخگویی به این سؤال مهم هست نه خود جواب.

اگر فرد بگوید به آنها می گوئیم برنامه مسافرت داریم و نمی توانیم در خدمت شما باشیم. ( این نشانه عدم انعطاف هست)

اگر فرد بگوید به آنها می گوئیم قدمتان روی چشم بفرمائید ( این هم نشانه عدم انعطاف هست)

در حالیکه فرد منعطف به راههای دیگری به غیر از بلی یا خیر نیز توجه دارد. مثلا می گوید:

باید ببینم سفر ما چقدر اهمیت دارد؟ آن فامیل کیست؟ ضرورت میهمانی او چیست؟ تاثیر رفتن به این سفر روی ما چقدر هست؟ و.... یعنی بررسی همه جوانب و جوابی شبیه این:

به او می گوئیم قصد سفر داریم، اما خیلی دوست داریم در خدمت شما باشیم، لذا تا ساعت

۱۸ که وقت حرکت ماست می توانیم در خدمتون باشیم. یا اینکه ما می توانیم هفته آینده این سفر را برویم لذا خوشحال می شویم در خدمتون باشیم.

( فراموش نکنید اینها مثال هستند، شما می توانید مسائل دیگری را طرح کنید ، حتی گذشته فرد هم نشان می دهد که او در برابر مشکلاتی که در حوزه شغلی ، تحصیلی و خانوادگی داشته هست تا چه اندازه انعطاف پذیر و سازگار بوده است)

نکته مهم اینست که از نشانه های عدم انعطاف پذیری، عدم رابطه صحیح فرد با خانواده ، دوستان، همکاران و ...هست. یعنی کسی که نتوانسته است نسبت به خواسته های خود در قبال والدینش انعطاف نشان دهد، حتما در برابر همسر هم دارای انعطاف نخواهد بود.

(د) تقسیم وظایف و نقش زن و مرد

شما می توانید با مثالهایی کارهایی را که در خانواده هست را مطرح کنید و از طرفتون بخواهید بگوید چه کسی این کارها را باید انجام دهد. خرید، تصمیم گیری، کارهای منزل ، نگهداری بچه ، ادامه تحصیل، تفریحات و ....

(ه) مسائل اقتصادی خانواده

این بند هم باید با سئوالات ریز و جزئی همراه باشد. مثلا میزان خرجی که برای جشن عروسی در نظر دارید و نوع تالار آن را مشخص کنید؟ محل مسکونی چگونه است ، کجاست؟ مشترک هست ؟ شخصی هست؟ اجاره ای هست؟ موقعیت جغرافیایی آن ؟

درآمدهای زن و مرد چگونه در خانواده هزینه می شود؟ تصمیم گیرنده کیست؟

(و) میزان استقلال یا وابستگی فرد

مثالهایی فرضی بزنید که مثلا شما دوست دارید در شهر دیگری زندگی کنید، نظر او را جویا شوید؟

سئوالهای فرضی مطرح کنید که مادر و پدر شما یا مادر و پدر وی توصیه ای به شما دارند، شما باید چگونه با آنها برخورد کنید.

یا سئوالهایی از این قبیل: فکر می کنید هر چند روز یکبار باید به خانواده هایمان یا اقوام خود سر بزنیم؟

یا سئوالهایی از این دست که آیا پس از ازدواج مسافرت یا تفریح یکی از همسران بدون طرف دیگر به همراه دوست را می پذیرید؟ چند بار در سال یا ماه؟

(ز) صفات شخصی و روانی:

افسردگی، پرخاشگری، اضطراب، وسواس، سوء ظن، زودرنجی، کج خلقی، تنهایی، ترس ها، سابقه های بستری و درمان و .... جزء مهمترین مسائلی هست که باید بررسی شود،( شاید بررسی این بند یکی از ضرورتهایی هست که دختر و پسر باید به روانشناس

مراجعه کنند). اما اگر خودشان قصد بررسی داشتند باید نشانه های این اختلالات را بشناسند، و با سؤال و دقت در نشانه ها و علائم این اختلالات پی به مشکل ببرند.

همچنین صفاتی مثل خسیس بودن (حسابگر)، ولخرج بودن (دست و دلباز)، بی خیال (اجتماعی بودن)، منزوی و بی علاقه به تفریح، (اهل تفکر و مطالعه بودن)، پیگیر بودن (سمج)، سهل انگار نبودن (سخت گیر نبودن) و ...، جزء مسائلی هست که می تواند با مثالهای عملیاتی پرسیده شود. فراموش نکنید در سئوالات باید معادل مثبت صفات را که در پرانتز قرار دادیم بیسید، چون ممکن است فرد موضع بگیرد. مثلا شما به فرد بگوئید شما بیشتر حسابگر هستید یا دست و دلباز؟ تا فرد هر کدام را انتخاب کرد احساس بدی نداشته باشد.

(ح) مسائل اعتقادی و اخلاقی:

این سئوالات را بر اساس آنچه خود هستید، باید طراحی کنید، اگر به مواردی اعتقاد ندارید، باید با طرح سئوالهای متناسب و ریز بررسی کنید که فرد مقابل در این زمینه در تعارض با شما نباشد مثل مسئله حجاب که توضیح دادیم.

این سؤال را دقت کنید:

آیا وقتی ما در دورن و در دلمون خدا را قبول داریم و رفتار خوبی داریم، حتما باید دقیقا نمازمان را هم سر وقت بخوانیم، حالا اگر نخواندیم مشکلی پیش می آید؟

آیا آرایش خانم بیرون از منزل مشکلی ایجاد می کند؟

آیا شما هم با این موافقید که خانمها برای بیرون رفتن از منزل باید از شوهرانشان اجازه بگیرند؟

چه وقت می شود دروغ گفت؟ دروغ مصلحتی چیه؟ چند تا مثال از دروغهای مصلحتی؟

(ط) دوستان

اگر بتوانید از طریق سؤال یا تحقیق بر دوستان فرد احاطه پیدا کنید و مورد شناسایی قرار دهید، مسائل زیادی در مورد همسر آینده خود متوجه خواهید شد.

سئوالاتی از این قبیل چند تا دوست صمیمی دارید؟ (تعداد زیاد آن نشانه برونگرا بودن و تعداد کم آن نشاندهنده حساسیت، زودرنج بودن و درونگرا بودن هست)

با کدام دوست صمیمی هستید و او چه خصوصیت جالی داره؟ (پیش بینی اینکه اگر بخواهی در آینده خیلی خوب در کنار آن طاقت بیاوری باید چنین باشی)

با کدام دوست ارتباط کمتری داری، یا خوش نمی آید، چه صفاتی داره؟ (مهم از این نظر که اگر چنین هستی، در زندگی با این فرد مشکل دار خواهی شد)

سئوالات دقیق از خصیصه های مختلف خانواده و تعلقات آنها ، تحصیلات، فرهنگ، شغل ، و فرزندان دیگر خانواده که ازدواج کرده اند و نحوه ارتباط عروسها و دامادهای آنها با خانواده و ... هم به شناسایی شما نسبت به این خانواده بیشتر کمک می کند.

ک) بیماریهای جسمی، معلولیت ها و ... در فرد و خانواده اشان

این مورد باید مستقیم سؤال شود. خیلی ها در جلسات شناسایی دروغ نمی گویند، اما ملزم به این نیست که همه چیز را بگویند. مثلا اگر بررسی شما بیماری مزمن یا حادی داشته ای؟ جواب صحیح می دهند، اما اگر نپرسی ضرورتی برای توضیح این موارد در خود نمی بینند.

( البته اگر سلامتی جسمی همسر آینده اتان در تصمیم گیری اتان موثر هست )

ل) برنامه تفریحات، سرگرمی و برنامه ها برای ارتباطات درون خانواده

شما باید متوجه بشوید همسر آینده شما، خانواده را فدای کار می کند، یا کار را فدای تفریحات و خوشگذرانی می کند یا ... سؤال در مورد تفریحات قبلی او نیز به شما نموداری از روش او را ارائه می دهد.

م ) و سئوالات زیادی در مورد هر یک از معیارهای ازدواج که به صورت عینی و دقیق و انعطاف پذیر و شفاف طرح شود را می توان مطرح کرد. همطور که قبلا گفته بودم، باید مفاهیم تئوری و زیر بنایی معیارهای ازدواج را خوب بشناسید تا خوب بتوانید بر اساس آن نسبت به فرد مقابل خود شناسایی حاصل کنید، ب

از این دیدگاه بخوانید که بر اساس بندهای آن سئوالات عینی در بیاورید و متوجه شوید ، آیا همسر شما زمان ازدواجش فرا رسیده است، یا فردی هست از نظر احساس و فکری کودک و از نظر سنی بالغ)

در خاتمه توصیه دیگری هم دارم.

از آنجا که خیلی مسائل شناسایی در ازدواج مهم هستند، اگر بتوانید به همراه هم به مشاور خانواده مراجعه کنید، و نظر او را نیز بگیرید، کمک زیادی در تصمیم گیری به شما می شود.

منبع: سایت همدردی

## تفاوت عشق و هوس { در ارتباط دختر و پسر یا در ازدواج }

منبع سایت همدردی

۱ - عشق معطوف به غیر از خود است. در حالیکه محور هوس خود فرد و لذت اوست. جملات زیر را مقایسه کنید:

- (من) دوستت دارم

- (من) برات می میرم

- (برای من) هیچکس مثل تو همیشه

- (من) همیشه به فکر توام

- (من) را فراموش نکن

- (من) از تو رنجیدم

در حالیکه در عشق، توجه به حالتها و لذت‌های خود نیست. و خواست و شرایط معشوق جایگزین خودخواهی فرد می شود.

۲ - هوس پاسخ به یک نیاز جسمانی و روانی است، مثل نیاز به آب، نیاز به اکسیژن، نیاز به غذا. ولی عشق فراتر از یک چنین نیازی هست. عشق فراهم آورنده رشد و خودشکوفایی فرد است. لذا فرد عاشق خود را خوار نمی کند، کوچک نمی کند. عشق عزت و احترام دارد و این احترام از روی بی نیازی و بزرگی عشق حاصل می شود. شاید در فیلم‌ها دیده و شنیده باشید که فردی می گوید «من عشق را گدایی نمی کنم».

۳ - عشق محدود کننده و زندانی کننده معشوق نیست. عشق آزاد کننده است. اگر فردی را مجبور کنیم که همه علائق، سلیقه‌ها و تفکراتش را فقط متوجه ما کند و فقط به ما بیندیشد، او را محدود به خودمان کرده ایم، نه اینکه عاشق خود کرده باشیم. در واقع این عشق نیست، این یک هوس است و ما را وابسته به شخص دیگری نموده است.

۴ - عشق با بدبینی و سوء ظن همراه نیست. عشق یک اعتماد است. یک اطمینان است و پس از شناخت رفتار، گفتار و احساسات معشوق، و به جهت یک آگاهی عمیق به وجود می آید. لذا ابتدا اعتماد به وجود می آید و بعد عشق منعقد می شود.

بعضی‌ها می پرسند «باید اول عاشق شد بعد ازدواج کرد یا اول ازدواج کرد بعد عاشق شد؟!»

در جواب باید گفت: اگر بعد از ازدواج بخواهی عاشق بشوی که کار از کار گذشته است و آن فرد هر خصوصیت یا رفتار و یا افکار و احساسی که داشته باشد، باید تحمل کنید، نام این عشق نیست.

از طرف دیگر بدون بررسی، شناخت، تحقیق و ارتباط رسمی چگونه می توان عاشق فردی شد تا در پی آن ازدواج کرد؟ (یعنی روش عاشق شدن قبل از ازدواج چگونه است)

خلاصه اینکه، طی یک فرایند رسمی که خانواده‌ها در جریان هستند، و ارتباطات شما آشکار و شفاف هست. با مشورت و بررسی شما و خانواده‌هایتان از فرد مقابل آگاهی به دست می آورید، تناسب رفتارها، نقاط ضعف، احساسات و افکار یکدیگر را

می سنجید و سایر معیارهای مطلوب را دقیقاً ارزیابی می کنید. بدیهی است که اگر این موارد مثبت باشد خواه ناخواه شما عاشق فرد می شوید( نه هوس پیدا کنید).

اما هوس اینست که معمولاً به صرف مجاورت ایجاد می شود. همکلاسی، هم محله ای، همکار، فامیل و ... می بینید، خنده ها و عشو هایش را حس می کنید، شیطنتها، بازیگوشی ها، و کلاس گذاشتن هایش را نظاره می کنید، به دلتون می افتد که عاشقش هستید و با خیالات مستمر از او غولی می سازید که فقط بعد از ازدواج شکسته می شود و واقعیت آن روشن می شود. معمولاً چنین دو نفری به جای شناخت یکدیگر، انرژی خود را صرف احساسات یکدیگر می کنند، دل میدهند و قلوبه می گیرند، هر روز به تعداد زیادی برای یکدیگر می میرند، یا حداقل غش می کنند و تعارفات کلاس بالا نصیب هم می کنند، از وجود یکدیگر ممنون می شوند، از هم زیاد تشکر می کنند، با مطالعاتی که در مورد مخ زنی دختر یا پسر در اینترنت یا ... آموخته اند سعی می کنند طرف مقابل را شیفته خود سازند ( به هر قیمتی) به هم زیاد کادو می دهند، متون ادبی جالب، آهنگهای احساس نواز، و مبالغه های غیر عقلانی به یکدیگر پیشکش می کنند، کم کم نقش پدر، مادر، دوستان، همکاران و ... را حذف کرده و همه را یک جا به محبوب خود پیشکش می کنند، و وقت خود را یا با او پر می کنند یا با خیالات او سر می کنند و در خیالات خود او را تک ستاره ای می دانند که آسمان قلب آنها را نورانی می کند، بدون او زندگی معنی و مفهوم و شور خود را از دست می دهد. او یک انسان نیست، یک فرشته است، او هیچ عیبی ندارد، و فقط و فقط مهر و عشق و صفا و نقاط مثبت است. تصور از دست دادن او، کابوسی وحشتناک هست. مفعول شعرهای تمام ترانه های شاد و غمناک به نوعی به محبوب آنها بر می گردد، و اینگونه این احساسات غیر قابل کنترل می شود، در حالیکه عشق همانطور که گفته شد، فرایند مشخصی از آگاهی می باشد. منظور این نیست که از احساس تهی باشد، نه، اما احساس یکی از پارامترهای مهم در کنار پارامترهای آگاهی هست که نمی تواند جای خالی دیگر خصیصه ها را پر کند.

احساس انفجار آمیز در رابطه ها منجر به تحریف واقعیت ها شده و آنقدر آب را گل آلود می کند که خود فرد به هیچ وجه قادر به شناخت صحیح طرف مقابل خود نیست. و پس از فروکش کردن احساسات، پس از ازدواج، تفاوت میان خیالات خود و واقعیت ها را درک می کنند.

۵ - عاشق، خود را ملزم می داند که حریم عشق و معشوق را رعایت کند و هنجارها را به نفع لذت خود نمی شکنند. عاشق در پی کام گرفتن از معشوق، پیش از آنکه این حریم کامل و رسمی شود، نیست. باید کانون خانواده شکل گیرد و انعقاد پیمان زناشویی انجام پذیرد و طرفین مسئولیت زندگی و تعهد کامل را نسبت به هم بپذیرند. هر گونه خلوت، لمس و ارتباطی که جنبه لذت جویی داشته باشد (قبل از تعهد کامل زناشویی و در چارچوب قانون)، صرفاً آسیب پذیری عشق را به همراه دارد و این آزمایش کردن عشق نیست، بلکه سیراب کردن هوس و عطش شهوانی است.

۶ - چنین مواردی از نشانه های هوس هستند: زودرنجی، قهر و آشتی، دل خوری، نگرانی، تردید، عجله در به نتیجه رسیدن، امروز و فردا کردن، زبان بازی کردن، با چند نفر ارتباط صمیمی و عمیق عاطفی گرفتن، رویاپردازی در مورد فرد، چشم پوشی از نقاط ضعف آن شخص و ...، همه از نشانه های هوس است، در حالیکه عشق، قامتی رعناتر، بزرگتر، قوی تر و منحصر به فرد دارد و از همه مهمتر آرامش بخش است و نگرانی از درست رفتن، ندارد. عشق هایی که نگرانی آفرین، اضطراب آور و دمدمی

مزاج و به ظواهر فرد بستگی دارد، همان هوسها هستند که «محور من» در آنها قوی است. یعنی فرد همه چیز را برای خودش می خواهد، نه معشوق

۷ - عشق پیش نیاز لازم دارد.

یعنی فرد باید رشد کند و از مراحل بگذرد تا نوبت به عاشق شدن برسد. کسی که هنور با والدینش درگیر است، سازگاری با همکاران ندارد، رابطه صمیمانه ای با دوستانش ندارد. افسرده و مضطرب است، تصمیم های مهمی در زندگی نگرفته یا به اجرا در نیآورده است، از این شاخه به آن شاخه می پرد، هدف زندگی خود را شفاف ترسیم نکرده است. و حتی در انتخاب هنجارها به انتخاب ثابتی برای وضع ظاهری، پوشش و نحوه رفتارش نرسیده است و مردد بوده و روز به روز شکل به شکل می شود و هویت خود را نیافته است، مانند کودک پیش دبستانی است که برای اردو به دانشگاه رفته باشد، او هرگز نمی تواند در نقش دانشجو باشد. حتی اگر بر روی صندلی های دانشگاه بنشیند. لذا عشق پس از بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی، بلوغ فکری، بلوغ روانی و ... پیدا می شود، در غیر این صورت فقط هوس خامی بیش نیست.

۸ - عشق باید یک وحدت و یکپارچگی بین شما، افراد و همه هستی ایجاد کند. اگر رابطه دختر و پسری، با پنهان کاری، تعارض، درگیری با دیگران، احساس گناه، اضطراب، تردید، و قطع روابط اجتماعی با دیگران، مشکل در شغل، تحصیل، روابط خانوادگی و ... همراه هست باید مطمئن شد که هوس، خود را به جای عشق به آنها معرفی کرده است. و چنین شروعی برای رابطه، پایان هایی به مراتب دردناکتر و فجیع تر به همراه دارد.

منبع سایت همدردی

### چقدر نامزدی خوبه!

منبع: چگونه موفق و خوشبخت باشیم، نویسنده هاتسن، ترجمه حکیمه عظیمی

حفظ قلب

دورانی که چه بسا از شیرین ترین و به یاد ماندنی ترین روزهای تمام عمر هر زوجی محسوب می شود. ولی به راستی این دوران برای چه کاری پیش بینی شده است. وقت چه کاری است؟ چه کارهایی را باید در این دوران انجام داد و چه کارهایی را نه؟!...

ملاقات و گفتگو و دیدار زوجین در این دوران نه تنها به آرامش روحی و ایجاد فضای مناسب برای شناخت بیشتر کمک می کند، بلکه مجال بیشتری را برای نزدیکی خانواده های دو طرف نیز فراهم می سازد. بنابراین رعایت برخی نکات در ملاقات ها می تواند به مفید بودن آن کمک کند.

زوجین باید قبل از هر چیز، جهت قرار ملاقات ها با هم به توافق برسند. البته لازم است که خانواده ها را در جریان توافق خود قرار دهند. چرا که خانواده عروس باید از زمان حضور دامادشان مطلع باشند تا آمادگی لازم جهت پذیرایی را داشته باشند و آقای داماد با عدم هماهنگی برنامه ها و احیاناً نامناسب بودن اوضاع ظاهری عروس خانم روبرو نمیشود. پس اعلام تلفنی قبل از به راه افتادن کاری بسیار به جاست.

#### وضع ظاهری

رسیدگی به وضع ظاهری داماد برای دیدار عروس خانم لازم است. پس آقایان اصلاح موهای سر، مرتب و تمیز بودن لباس و استفاده از عطر مورد علاقه عروس خانم را فراموش نکنند. عروس خانم هم بهتر است لباسی را بپوشد که به قول معروف بیشتر به او می آید و با آن از جذابیت بیشتری برخوردار می شود.

#### هدیه مناسب

خرید هدیه مناسب یا گل، برای عروس خانم سبب خشنودی او شده و این علقه را محکم تر می کند. ولی اگر در شرایط خاصی قادر به تهیه آن نیستیم، حتماً به عروس خانم بگوییم «دلم می خواست هدیه ای برای شما تهیه کنم ولی فرصت مناسبی برای انتخاب آن پیدا نکردم. اما به محض شناخت سلیقه شما این کار را انجام خواهم داد.»

به خاطر داشته باشید: همسری که زودتر از دیگری، از علایق و سلیقه های همسرش مطلع می شود، موفق تر است. راستی یادم رفت بگویم: حتماً روی بسته بندی کادو را با جمله « دوستت دارم » زینت دهید! (این را که خودتان می دانستید، این طور نیست!؟)

#### ولخرجی

اگر قرار است با همسر خود به گردش بروید، حتماً به اندازه کافی پول بردارید. چرا که در این دوران خانم ها به شدت نگران خست مردها هستند. در غیر این صورت عروس خانم با خود می گوید: "سالی که نکوست از بهارش پیداست."

#### چه بگوئیم؟

قبل از دیدار دو نفره، باید ملاقات با گفتگو و احوالپرسی با خانواده عروس یا داماد صورت گیرد، آن هم با عباراتی گرم و صمیمانه که حکایت از شدت علاقه؛ دیدار خانواده دارد.

تعریف کردن از یکدیگر، نوع رفتار، لباس و وضعیت ظاهری یکدیگر بر جذابیت این دیدار می افزاید. پس صرفه جویی نکنید و احساسات خود را به زبان بیاورید. بهتر است بیان این احساسات به زیباترین شکل موجود صورت گیرد. به طوری که زوجین



یادآوری آن را برای سالیان دراز، قوت قلب خود قرار دهند. پس در این موضع، سکوت نمی تواند معنای خوبی داشته باشد. چرا که گاه سکوت کردن نشانه تردید داشتن تلقی می شود.

به خاطر داشته باشید که اگر یکی یا هر دوی شما کلاً فردی کم حرف و ساکت هستید، حتماً در اولین جلسه ملاقات این خصوصیت را بیان کنید تا سبب نگرانی طرف مقابل نشود. باید سعی شود گفتگوها در عین رسایی، گرمی و به جا بودن، با زبانی نرم و لین بیان شوند.

پس از صراحت لهجه یا به اصلاح «رک بودن» و جملات ابهام آمیز بپرهیزید. بعضی از زوجین، از پر حرف بودن طرف مقابل گله می کنند و می گویند: که ایشان اصلاً مجال صحبت کردن به من را نمی دهد. پس گفتگویی خوب است که به طور متناوب باشد، یعنی یکی گوینده باشد و دیگری سکوت کند و برعکس.

نکته مهم دیگری که در این گفتگوها لازم بلکه اساسی است، رعایت صداقت است. دروغ گفتن از لطف کلام می کاهد و تداوم زندگی مشترک را به مخاطره می اندازد. اگر زوجین بدانند که دروغگویی تا چه حد مبنای زندگی مشترک را متزلزل می سازد، هرگز دروغ نمی گویند. در این پروسه به خاطر داشته باشید که همسران را آن طور که هست بپذیرید و با تحقیر او موجبات دروغگویی او را فراهم نکنید.

آیا باید هر راستی را گفت؟

زن و شوهر باید به هم راست بگویند ولی آیا ضرورت دارد که هر راستی را بگویند؟

خیر؛ یکی از مشکلات جدی در زندگی مشترک از همین جا پیدا می شود. پس زوج جوان بدانند که فاش کردن اسرار خانوادگی و خود ضرورت دارد و از هر راستی که ممکن است از علاقه یکدیگر بکاهد، حتماً پرهیز کنند.

خانمی گفت خودم زندگی خودم را تباه کردم. از او پرسیدم چرا؟ او اضافه کرد: در روزهای نامزدی اوقات خوشی را با هم می گذراندیم تا این که صداقت من گل کرد و به نامزدم گفتم من قبل از تو چهار سال و اندی با یک پسر دوست بودم و آن را از تو پنهان کرده بودم. از او پرسیدم او چه کرد؟ و گفت: کار خاصی نکرد. ما با هم زندگی کردیم ولی فکر می کنم روزهای خوش من در همان چند ماه اول خلاصه شد...!

پرهیز از مقایسه همسر با دیگران

اگرچه مقایسه ها ممکن است براساس نیت خیر و به قصد اصلاح طرف مقابل انجام شود، اما بهتر است از روش های مناسب جهت تغییر و اصلاح فرد بهره گرفته شود.

پرهیز از طولانی شدن زیاد دوره عقد

یکی از مسائلیکه گاه باعث می شود دوران عقد به ازدواج ختم نشود، طولانی شدن بیش از حد دوران عقد است. به ویژه وقتی

که زوجین از تجربیات کمتری برخوردار باشند و عوامل تشدید کننده ای همچون مداخلات خانواده نیز در کار باشد. نگرانی، احساس بلاتکلیفی، تکدر خاطر دختر و خانواده او از وضعیت موجود و خدای ناکرده به هم خوردن نامزدی از عوارض عقد طولانی است.

محبت متقابل

وجود نگرش های غلط، یکی از موانع محبت است. مثلاً دیده می شود که برخی می گویند اگر به همسر خود محبت کنیم، سوءاستفاده می کند، توقعات او بالا می رود یا حساب نمی برد، لذا از اظهار محبت دریغ می کنند. مراد از محبت، محبت افراطی نیست و محبت به جا و به اندازه در هر زمان و برای هر کجا و در هر سن و سالی لازم است.

منبع: چگونه موفق و خوشبخت باشیم، نویسنده هاتسن، ترجمه حکیمه عظیمی

## هفت راهکار موثر برای یافتن همسر مناسب برای خانم ها و آقایان

سارا ناصر زاده

پژوهشگر، روان درمانگر جنسی و مشاور زوج ها

- ۱) قدم اول این است که خودتان را درست بشناسید و مطمئن باشید که واقعا تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل؟ بخاطر پول؟ ظاهر طرف مقابل؟ شخصیتش؟ یا صرفا برای اینکه از خانه پدری فرار کنید؟ کسی که خودشناسی می کند، برای زندگی خودش هدف قائل می شود، برنامه ریزی می کند، آرزوهایش را روی کاغذ می آورد و جاهای خالی زندگی اش را شناسایی می کند. کسی که خودش را خوب می شناسد، کمتر تحت تاثیر حرف دیگران مسیر زندگی اش را تغییر می دهد و دوست دارد خودش بداند با زندگی اش چه کار می کند. به عنوان مثال، یک دختر ۱۷ ساله دوست دارد در سن ۳۰ سالگی جراح زنان و زایمان باشد، در شیراز زندگی کند و یک بچه داشته باشد.
- اولاً این که کسی که می خواهد پزشک متخصص بشود، باید همسری انتخاب کند که شرایط بخصوص شغلی او را درک کرده و بتواند او را حمایت کند.
- از سوی دیگر شاید لازم نباشد او هم جراح باشد اما باید از تحصیلات دانشگاهی برخوردار باشد. در ضمن، برای چنین دختری که زودتر از ۳۰ سالگی نمی خواهد بچه دار بشود، ازدواج زودرس یا حاملگی زودرس مزیت خاصی ندارد.
- در ضمن اینکه دوست دارد در شیراز زندگی کند، تا حدی تکلیف خواستگاری که می خواهد او را به تبریز یا کانادا ببرد را مشخص می کند. با خودتان رو راست باشید، و در تصمیمتان راسخ باشید.

۲) مرحله دوم این است که همسر آینده تان را بر اساس خواسته ها و موقعیت فعلی خود تصور کنید. تصور کردن همسر ایده

آل با توجه به آرزوهایتان نسبتاً راحت است. همیشه از خودتان این سوال را بپرسید: «آیا من برای شخصی که به عنوان همسر ایده آل خودم تصور کرده ام، همسر ایده آلی هستم؟» خیلی ساده است. هر ترازویی دو کفه دارد. اگر می خواهید کفه طرف مقابلتان سنگین باشد، ابتدا باید کفه طرف خودتان را سنگین کنید. کسی که می خواهد با یک فرد تحصیل کرده هنردوست ازدواج کند، بهتر است خود نیز تحصیل کرده و هنر دوست باشد.

۳) در مرحله سوم باید یکسری معیارهای غربالگری اولیه برای همسرپایی انتخاب کرده و آنها را آزمایش کنید. رایجترین معیارهایی که برای این منظور به کار می روند عبارتند از: تفاوت سن، تفاوت قد، تفاوت ظاهر، تفاوت تحصیلات، تفاوت طبقاتی، تفاوت قومی، تفاوت زبانی و در نهایت تفاوت دینی.

▪ نکته مهم این است: این شما هستید که تعیین می کنید یک ویژگی برایتان مهم است یا خیر. مثلاً برای یک نفر ممکن است ازدواج درون قومی خیلی مهم باشد ولی برای کس دیگر اصلاً اهمیت نداشته باشد.

▪ نکته دیگر این است که تفاوت آدمها در یک قالب نسبی مطرح می شود تا مطلق. مثلاً به نظر یک نفر قد ۱۷۰ کوتاه است و به نظر شخص دیگری ایده آل است. پژوهش ها نشان دادند که کسانی که حرف مردم برایشان مهم است بیشتر به ظاهر طرف مقابلشان اهمیت می دهند.

۴) مرحله چهارم عبارتست از «دیدن» و «دیده شدن» برای ایجاد جاذبه اولیه. در کشورهایی که محیطهای مختلط کمتر است، پسرها ممکن است به کمک مادر و خواهرانشان برای پیدا کردن همسر مناسب متوسل شوند. ولی متأسفانه چنین امکانی برای اکثر خانمهای جوان کمتر وجود دارد. به همین دلیل توصیه من این است که محیط کار، تحصیل یا تفریح خود را به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر احتمال ممکن را برای دیده شدن توسط همسر احتمالی آینده تان به شما بدهد. به عنوان مثال کسی که می خواهد با یک موسیقیدان ازدواج کند، یا در کلاسهای متعدد موسیقی شرکت می کند یا عضو انجمنی می شود که موسیقی دانان معمولاً عضو آن می شوند. کار دیگری که می توانید بکنید این است که چند خصوصیت اصلی که برای همسر آینده تان در نظر دارید به نزدیکان و دوستان بگویید ممکن است آن ها فردی را با این مشخصات بشناسند و یا در آینده اگر با چنین کسی برخورد کنند بلافاصله به یاد شما می افتند و می توانند نقش معرف را داشته باشند.

۵) مرحله بعد یا دوست شدن با کسی است که فکر می کنید ممکن است با او ازدواج کنید یا خواستگاری کردن از این فرد است. در بسیاری از جوامع (چه شرقی و چه غربی) معمولاً خواستگاری توسط جنس مرد صورت می گیرد و معمولاً یک زن نمی تواند از یک مرد تقاضای دوستی و یا ازدواج بکند وگرنه به سبکی متهم می شود.

به هر حال، فراموش نکنید وقتی با کسی به قصد ازدواج دوست شدید یا از او خواستگاری کردید، فکرتان فقط مشغول ظواهر امر (مانند کافی شاپ رفتن و کادوهای رمانتیک دادن یا نحوه چای آوردن عروس خانم موقع خواستگاری و مراسم عروسی) نباشد. به اصل موضوع دقت کنید.

۶) مرحله ششم که به نظر من مهمترین مرحله انتخاب همسر است، بردن نهایت استفاده از فرصتها برای شناخت بهتر همسر احتمالی تان از طریق برقراری ارتباط کلامی یا غیر کلامی می باشد. امروزه حتی خانواده های نسبتاً سنتی و مذهبی با حرف زدن و معاشرت زوجهای آینده در طول دوران نامزدی شان مخالفت چندانی ندارند.

در طول این جلسات، از طرف مقابل خود باید سوال پرسید. سوالهای تعیین کننده.

● این سوالات از هر فرد به فرد دیگر فرق می کند اما به عنوان نمونه چهار تا پنج مورد از آنها را برایتان می گوئیم:  
الف) می توانید پرسید: «هدف شما در زندگی چیست؟ سه تا از بزرگترین آرزوهای زندگی تان را بگوئید».

ب) مثلا: «هدف شما از ازدواج چیه؟ چرا می خواهید با من ازدواج کنید؟»

پ) «من شغلم ایجاب می کند که در خارج از منزل کار بکنم. می خواستم بدانم راجع به این موضوع چی فکر می کنی؟»

ت) «در خانه پدر و مادری شما تقسیم کارهای منزل به چه صورت بوده؟ دوست دارید در زندگی ما چطور باشد؟»  
پرسیدن این سؤال ها کمک کننده است، اما فراموش نکنید که ما در دنیای ایده آل زندگی نمی کنیم، بنابراین اگر تصمیمتان بر این شد که با فردی ازدواج کنید (بخصوص برای خانم ها) فراموش نکنید حتما شرایطی را که برایتان مهم است سر عقد مطرح کرده و تعهد لازم را از همسر آینده تان بگیرید. این تنها سندی است که می تواند در صورت عدم سازش همسران در موارد یاد شده از شما حمایت کند.

از سوال مهمتر، ارتباطات غیر کلامی است. مثلا اینکه آیا رفتارش طوری که می خواهید با مهربانی و عاطفه هست یا نه؟ آیا آداب اجتماعی را در حدی که برای شما مهم است بلد هست اگر نه، آیا در این حد با او احساس صمیمیت می کنید که این مورد را با او در میان بگذارید؟

علاوه بر آن باید از خودتان پرسید: از هم صحبتی با او خسته شدید یا لذت بردید؟ اینکه اگر اختلاف نظری پیش آمد می توانید با صحبت کردن مسئله را حل کنید و یا بر سرش به تفاهم برسید؟ آیا می ترسید مسئله ای را با او در میان بگذارید؟ از عکس العمل هایش در مقابل حرف ها و رفتار شما نگران می شوید؟ آن چیزهایی را که شنیدید یا دیدید وقتی به خانه برگشتید، روی کاغذ بیاورید، زیرا برای مرحله آخر یا هفتم باید از آنها استفاده کنید.

۷) مرحله آخر جمع بندی وضعیت و گرفتن تصمیم مناسب است. در زندگی هر کسی حداقل یک فرد معتمد وجود دارد. نسبت آن شخص مهم نیست. عقل و تجربه اش مهم است. باهم صحبت کنید و مجموع شرایط را برایش بگوئید و بخواهید وضعیت را از دید خودش ارزیابی کند.

سعی کنید در ارائه مشاهدات و شنیده هایتان منصف باشید و به اصطلاح سانسور نکنید. بعد با خودتان خلوت کنید. تمام نظرات و تفکرات را کنار هم بچینید و جنبه های مثبت و منفی ازدواج با این فرد را کنار هم مقایسه کنید. آیا جنبه های مثبت به جنبه های منفی می چربند؟ آیا چیزی در نکات منفی هست که خیلی برایتان مهم باشد و بخاطرش بخواهید از طرف بگذرید؟ ممکن است چیزهایی را که شنیدید قبول نداشته باشید که ایرادی ندارد. هرکسی نظر خودش را دارد، ولی در نهایت این زندگی شماست. تصمیم آخر را خودتان بگیرید و آن را به پدر و مادران اعلام کنید.

می توانید وقتی نتیجه تصمیمتان را به پدر و مادران می گوئید دلایل خودتان را هم بگوئید که بدانند این تصمیم را عاقلانه گرفتید و جوانب آن را سنجیده اید.

مراحل بالا توصیف یک فرایند عقلانی و منطقی بود. ازدواج در زندگی فرد یک تصمیم خیلی مهم است. ازدواج موفق می تواند تمام توانایی های بالقوه فرد را شکوفا کند و ازدواج نا موفق می تواند منابع غنی درون وجود یک نفر را به صفر برساند. هستند کسانی که فقط از روی احساسشان ازدواج کردند و خوشبخت شدند ولی تعداد کسانی که خوشبختند و این تصمیم را با چشمهای باز و با در نظر گرفتن همه جوانب گرفتند بیشتر است.

## خود نمایی زنان و تفاوت رفتاری زنان و مردان

یکی از رفتارهای باطنی و ظاهری زنان ویژگی خود نمایی آنها میباشد خواه یا نا خواه هر زنی این ویژگی را در خود ارا میباشد و عضو جدانشدنی از سرشت زن میباشد البته به خاطر داشته باشیم این خود نمایی به منظور نشان دادن خود به جنس مخالف نیست اگر این چنین بود رفتار زنان در مهمانی های زنانه نیز متفاوت بود

اما متأسفانه برخی از آقایان با خودنمایی همسرانشان دچار مشکلات عمده ای می شوند و این به علت عدم اطلاع از شناخت زنان میباشد البته این هم نباید فراموش کرد که خود نمایی با خود فروشی تفاوت دارد چرا که خودنمایی غیر اردای اما خود فروشی ارادیت به طور کلی برخی از رفتارهای زنان زمین تا آسمان با آقایان متفاوت است و اگر ما این تفاوتها را ندانیم قادر نخواهیم بود که در زندگی زناشویی خود موفق عمل کنیم

به عنوان مثال آرایش زنان برخی از زنان پس از آرایش اعتماد به نفس بالایی پیدا می کنند به طوری که محال است جایی بروند و آرایش را فراموش کنند حتما دخترانی را می شناسید و دیدید و یا شاید خود از آن دسته باشید که حتی اگر قرار باشد دقایقی به بیرون از منزل روید چند برابر این زمان را در منزل وقت صرف آرایش کردن می کنید جالب اینکه بدونیم زنان ایرانی در آرایش رتبه دوم در دنیا را به خود اختصاص داده اند اما زیبایی و اعتماد به نفسی که با رژ لب و مداد چشم و سایه و لاک و پنکیک و ... بدست به آید با یک شستشوی صورت از بین می رود آرایش کردن مانعی ندارد و اشکالی هم ندارد چرا که باعث جذاب تر شدن صورت و ظاهر می شود

اما فراموش نکنیم که این جذابیت حدی دارد و در کل سعی شود جذابیت باعث این نشود که اگر در خیابان راه میروید از کوچک و بزرگ کسی از قلم نیفتاده باشد که شما رو زیارت نکند برخی زنان از اینکه در خیابان به آنها توجه شود شدیداً لذت میبرند و زمانی که مثلاً به منزل بر میگردند از اینکه مردم زیاد به آنها نگاه کرده اند خوشنود هستند

اما برعکس همسر آنها یعنی شخصی که باید بیشترین توجه را داشته باشد از این موضوع رنج میبرد خود نمایی در آقایان مقطعی بوده و در سنین خاصی اعمال می شود و بیشتر هم برای جنس مخالف نمایان می شود تا جنس موافق مثلاً در مهمانی های مردانه که هیچ زنی وجود ندارد

آقایان ترجیح می دهد با لباس کاملاً معمولی حتی با لباس خانه آن مهمانی را سپری کنند تا اینکه کت و شلوار به تن داشته باشند اما زنان این نوع رفتار را نمی پذیرند در خیلی از خانواده ها نیز این مشکل به صورت نمایان قابل لمس است

بهتره قبل از ازدواج خصوصیات باطنی و ظاهری جنس مخالف را بشناسیم تا بعداً بهتر بتوانیم با برخی مسائل کنار بیاییم خودنمایی در زنان خوب یا بد یک مسئله انکار ناپذیر است اما این مطلب به منزله این نیست که چون در وجود زنان است بیاییم و از شور به درش کنیم و از حد طبیعی خارج کنیم و آنقدر آرایش کنیم آنقدر طرز پوشش را تغییر دهیم که فقط و فقط هدف

خودنمایی باشد اگر اینگونه شود این زنان یا دختران خود را به دیگران عرضه می کنند و با خودنمایی تفاوت دارد همانطور که عرض شد خود نمایی غیر ارادیت اما خود فروشی و توجه طلبی ارادی و مشکل روانی محسوب می شود.

برخی از رفتار به علت عدم توجه به آنها در محیط زندگی برای آنکه خالی از عقده های داخل منزل شوند آنقدر آرایش زننده و آنقدر لباسهای آنچنانی به تن می کنند که دیگه صدای اطرافیان هم جنس خود را هم در می آورند یک نکته ای را در پرانتز باید عرض کنم خوب رابطه دوست دختر و دوست پسر تقریباً عادی شده و خانواده ها با این موضوع کنار آمده اند حالا یا اجباراً و یا اخلاقاً اما دختران توجه داشته باشند پسری که با تعدا زیادی دختر رابطه دوستی تشکیل داده و شما آنرا هر روز با یک دختر مشاهده می کنید که خوب معمولاً سرو وضع دخترانی که انتخاب می کند هم زیاد جالب نیست و در اصطلاح عامیانه جلف تلقی می شوند همسری را برای خود انتخاب می کند

که هم از نظر پوشش و هم از نظر سبک آرایش کاملاً مغایرت با دوست دخترهای خود دارد پس این نکته را به خاطر داشته باشید دختری به عنوان همسر برگزیده هر پسری میباشد که از هر نظر وارسته و شکیل و سنگین و متین باشد چرا که زندگی یک رابطه ساده دوستی نیست بلکه یک شراکت است

خیلی وقتها مشاهده کردید شاید در دوستان خود که مثلاً فلان دوست شما که از نظر شما اومول محسوب می شود چقدر زود شوهر کرده و عجب شوهری دارد اما اون یکی که خیلی بروز میباشد و ... هنوز در منزل پدر زندگی می کند اینکه در دوران خاصی انسان بیشتر توجه طلب و خود نما می شود کاملاً عادی است اما خودنمایی را از حد و مرز خود اگر عبور دهیم حالت وسواس به خود می گیرد بدین ترتیب شما وسواس پیدا می کنید که الزاماً باید طوری آرایش کنید که جلب توجه کند و اگر امروز که بیرون می روید کمتر از روز قبلی به شما نگاه کنند یک مشکلی در خود میبینید و آن روز شب نمی شود

آقایان نیز باید به این نکته توجه داشته باشند همانطور که طرز پوشش آنها برای همسرشان ارزشمند است شما نیز باید به طرز پوشش خود بها دهید زنان نیز در رنگ شناسی و در اصطلاح SET کردن بیشتر تبحر دارند اگر به شما پیشنهاد می دهند که فلان کت شما به شلوار پای شما بیشتر می خورد در اینجا باید توجه داشته باشید که همسر شما خودنمای یخود را به شما انتقال می دهد پس اگر می خواهید در مهمانی همه تعریف سر و وضع شما بکنند به حرف همسر خود گوش کنید به خاطر داشته باشید بعضی از خانمها شاید در برداشت اول از گیر دادن شوهر خود به نوع پوشش آنها ناراحت شوند اما زمانی که تصور کنند که پوشش آنها و در کل وجود آنها برای شما ارزشمند است نظرشان تغییر می کند اما شیوه بیان نیز بسیار مهم میباشد مثلاً اگر قصد دارید به یک مهمانی بروید و رنگ یا نوع مانتو همسر شما و یا لباس مجلسی همسر شما با آن مهمانی مطابقتی ندارد به جای اینکه با داد و بیداد

بگویید این چیه تنت کردی و ... بهتر است با متانت و آراستگی و آرامی به او تذکر دهید که لباس انتخابی اون برای مهمانی امشب مناسب نیست و به نظر شما پوشیدن فلان لباس برای همسرتان زیبنده تر است در کل در زندگی خیلی از مشکلات کوچک روی هم انباشته می شود و باعث بوجود آمدن مشکلات به مراتب بزرگتری می شود

مشکلات کوچک را جدی بگیرید و با آرامی آنها را رفع کنید از تفاوتهای رفتاری میان زنان و مردان یا کلا دختران و پسران درونگرا بودن و برون گرا بودن است زنان و دختران راجع به روابط زناشویی خود حتی روابط جنسی خود خیلی راحت با دوستان خود صحبت می کنند این در حالیست که مردان هرگز در این موارد با یکدیگر صحبت نمی کنند هر چقدر هم که رابطه

نزیدی با دوستان خود داشته باشند این هم از رفتارهای عمومی زنان به شمار می آید که برخی از مردان با آن مشکل دارند که  
براحتی و باصحبیت کردن می توان آنرا برطرف کرد.

www.txt.ir