

به نام خدای مستضعفان

# خانواده و مسائل زنشویی

زنان و مردان می بایست در شبانه روز سه وعده را خلوت کنند و در این سه زمان حتی فرزندان نیز نباید در خلوت گاه ایشان وارد شوند(۵۸ سوره نور)



السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بَارِحَ الْخَلْقِ



خانواده و مسائل زناشویی

گردآوری و انتشار: علی بنی سعید

تیراژ: نامحدود

سال ۱۳۹۲

نوبت چاپ: انتشار به صورت اینترنتی - E-Book

قیمت: صلوات بر محمد و آل محمد

تلفن تماس: ۰۹۱۹۹۳۵۷۹۰۹ و ۰۹۳۵۶۴۷۳۸۲۸

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۳۴۹۹ ایمیل: nest2010@gmail.com

© All Right Reserved ®

## فهرست مطالب

۴.....	تنظیم خانواده .....
۱۹.....	سلامتی مادر .....
۲۴.....	ازدواج موفق .....
۳۳.....	مسائل جنسی و روابط .....
۵۳.....	مسائل بهداشتی - پزشکی در روابط .....
۷۶.....	دانستنی های جنسی .....
۹۳.....	منابع و مأخذ .....

## تنظیم خانواده

### پیشگیری از بارداری داخل رحمی

آی یو دی، یک وسیله کوچک حاوی مس است که در داخل رحم کار گذاشته شده و تا ده سال از بارداری پیش گیری می کند. این وسیله توسط پزشک یا ماما در رحم گذاشته می شود.

میزان اثر ای یو دی در پیشگیری از بارداری:

درصد اطمینان ای یو دی حدود ۹۹٫۸ درصد است. این بدین معناست که با استفاده از این روش، کمتر از ۱ زن از هر ۱۰۰ زن در سال حامله می شوند.

زمان استفاده از ای یو دی:

در زمان قاعدگی، آی یو دی در ۵ روز اول خونریزی قاعدگی گذاشته می شود.

پس از زایمان، آی یو دی در ۶ هفته پس از زایمان طبیعی یا سزارین گذاشته می شود و شیردهی مانعی گذاشتن آی یو دی نیست و آی یو دی تاثیری بر روی شیر مادر نمی گذارد.

درمادران شیر دهی که قاعدگی آنها برگشته است، آی یو دی را می توان ۶ هفته پس از زایمان با اطمینان از باردار نبودن (پس از انجام آزمایش خون) کار گذاشت.

مزایای آی یو دی:

(۱) روشی بسیار موثر و طولانی اثر در جلوگیری از حاملگی است.

(۲) پس از کارگذاری، نیاز به یادآوری روزانه برای استفاده ندارد.

(۳) پس از خارج کردن آی یو دی قابلیت باروری بلافاصله برخواهد گشت.

(۴) با تماس جنسی تداخل ندارد.

(۵) آثار و عوارض روش های هورمونی را ندارد.

(۶) تاثیری بر شیردهی ندارد و تا دوران یائسگی قابل استفاده می باشد.

معایب آی یو دی:

(۱) آی یو دی حتما باید توسط پزشک یا ماما در داخل رحم کار گذاشته شود. همچنین خروج آن نیز باید توسط ایشان انجام شود.

(۲) احتمال خروج خودبخودی این وسیله از داخل رحم وجود دارد.

(۳) این وسیله از انتقال بیماری هایی که از راه تماس جنسی منتقل می شوند جلوگیری نمی کند.

(۴) کسانی که از آی یو دی استفاده می کنند حتما باید برای معاینه دوره ای مراجعه نمایند.

خانم های با شرایط زیر نمی توانند از آی یو دی استفاده کنند:

۱. زنانی که حامله هستند و یا شک دارند که باردار می باشند.

۲. زنانی که دارای رحم های غی طبیعی هستند.

۳. زنانی که سابقه عفونت لگنی با بستری در بیمارستان دارند.

۴. زنانی که بیماری حساسیت به مس دارند (برای آی یو دی های نوع مس دار).

۵. زنانی که سیستم ایمنی بدنشان نقص دارد.

۶. زنانی که خونریزی شدید قاعدگی با دفع لخته خون دارند و یا آنمی شدید دارند.

۷. زنانی که خونریزی رحمی بدون علت مشخص دارند.

استفاده کننده از آی یو دی در صورتی که یکی از عوارض زیر را داشته باشند باید به پزشک یا ماما مراجعه کنند:

(۱) تاخیر قاعدگی: در صورت وقوع این مورد انجام آزمایش بارداری برای اطمینان از باردار نبودن ضروری است.

(۲) وجود علائمی مانند: درد پایین شکم، ترشح چرکی و بدبو از مهبل (واژن)، تب و لرز، استفراغ.

عوارض شایع ونحوه برخورد با آنها:

- ۱) افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی: در این موارد باید مطمئن بود که این مشکل ۳-۲ ماه پس از گذاردن آی یو دی رفع خواهد شد. اگر مشکل در عرض ۳-۲ ماه برطرف نگردد، باید به متخصص زنان مراجعه شود.
- ۲) افزایش ترشحات از مهبل (واژن): در صورت افزایش ترشح مهبل (واژینال)، بررسی نوع برای تعیین چگونگی درمان ضروری است. باید توجه داشت که ترشحات عفونی، بدبو هستند و معمولاً با خارش و سوزش همراه بوده و رنگ آن با ترشحات غیر عفونی تفاوت دارد. نکات مهم در باره آی یو دی:

۱. قبل از کارگذاری آی یو دی انجام یکسری آزمایش و معاینه ضروری است.
  ۲. پس از کارگذاری آی یو دی لازم است که فرد به صورت دوره ای برای اطمینان از وضعیت آی یو دی خود به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید. زمان مراجعه عبارتند از: یک ماه پس از کارگذاری و سپس هر ۶ ماه یکبار در دوران پاکی.
  ۳. خروج آی یو دی:
- اگر آی یو دی زودتر از پایان مدت اثر آن (مثلاً برای آی یو دی ده ساله زودتر از ده سال) از رحم خارج شود و دلیل خروج آن نیز تمایل به بارداری نباشد حتماً باید بلافاصله پس از خارج نمودن آن از یک روش مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده شود.
- اگر آی یو دی در زمانی غیر از دوران قاعدگی خارج شود، احتمال بارداری وجود دارد و در صورت وجود تماس جنسی در عرض ۱۲۰ ساعت گذشته (پس از خروج آی یو دی)، استفاده از روش اورژانس پیشگیری از بارداری ضرورت دارد.

### روشهای تزریقی جلوگیری از حاملگی

- روشهای تزریقی جلوگیری از حاملگی روش هایی هستند که از طریق تزریق آمپول به زنان مانع از بارداری آنها می شود. مکانیسم اثر آنها از طرق زیر می باشد:
- ممانعت از تخمک گذاری و نامساعد کردن محیط رحم برای عبور اسپرم با غلیظ کردن ترشحات دهانه رحم و تاثیر بر مخاط داخلی رحم می باشد.
- این آمپولها در دو نوع یک ماهه و سه ماهه در ایران استفاده می شود.
- اثربخشی :  
در سال اول استفاده ، بیش از ۹۹,۷٪ است.

### دیومدروکسی پروژسترون استات یا مگسترون:

این آمپول در کشور ما هر سه ماه یکبار به صورت عضلانی عمیق تزریق می شود. محل تزریق بالای عضله بازو و یا باسن است، البته باید توجه داشت که پس از تزریق، محل تزریق نباید ماساژ داده شود.

زمان تزریق آمپول :

- در زمان قاعدگی : اولین تزریق در یکی از ۵ روز اول قاعدگی انجام و تا یک هفته از کاندوم استفاده شود.
  - مادران غیر شیرده:
- پس از زایمان: اولین تزریق تا ۳ هفته پس از آن امکانپذیر بوده نیازی به برگشت قاعدگی نیست
- پس از سقط : تا ۵ روز بعد از سقط سه ماهه اول یا دوم امکانپذیر است. و پس از این مدت تزریق تنها با داشتن تست بارداری منفی مجاز است.
- مادران شیرده:

عدم قاعدگی: در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر ۶ هفته پس از زایمان می توان تزریق را شروع نمود

در صورت قاعدگی: تزریق در یکی از ۵ روز اول قاعدگی انجام و تا یک هفته از کاندوم استفاده شود.

بدنبال قطع یک روش: اگر در ۵ روز اول قاعدگی باشد می توان بلافاصله تزریق و تا یک هفته از کاندوم استفاده کرد. در غیر اینصورت تا رسیدن دوره بعدی قاعدگی باید از کاندوم استفاده نماید.

مزایای مگسترون:

- ۱) اثربخشی بالا
- ۲) آسانی استفاده

- ۳) فاصله های استفاده نسبتا طولانی مدت است (هر ۳ ماه یکبار)
  - ۴) کاهش ابتلا به سرطانهای رحم و تخمدان، بیماریهای التهابی لگن، کم خونی، حاملگی خارج از رحم، سندرم قبل از قاعدگی، فیبروم رحم، اندومتریوز، کاندیدیازیس واژن، درد زمان قاعدگی و میتل اشمرز
  - ۵) مناسب برای افراد مبتلا به دیابت و بیماری تیروئید
  - ۶) قابل استفاده از سن ۱۶ سالگی
  - ۷) قابل استفاده در دوران شیردهی
  - ۸) تداخل نداشتن باتماس جنسی
  - ۹) مناسب برای بیماران تشنجی
  - ۱۰) مناسب برای افراد فراموشکار و کوچ نشین و عقب مانده ذهنی
  - ۱۱) قابل استفاده در آنمی سیکل سل
  - ۱۲) نداشتن عوارض استروژنی
  - ۱۳) افزایش شیر مادر
  - ۱۴) عدم نیاز به قطع مصرف قبل از اعمال بزرگ جراحی
- معایب مگسترون:

- ۱) تاخیر در بازگشت باروری،
  - ۲) لزوم تزریق در فاصله های زمانی سه ماهه
  - ۳) عدم پیشگیری از بیماریهای منتقله از راه تماس جنسی
  - ۴) احتمال افزایش وزن
  - ۵) اختلالات خونریزی قاعدگی: آمنوره، لکه بینی و خونریزی نامرتب
  - ۶) احتمال بروز تغییرات خلقی
- موارد منع مصرف مطلق:
- ۱) بارداری
  - ۲) سرطان پستان
  - ۳) خونریزی از واژن بدون علت مشخص
  - ۴) اختلالات شدید انعقادی
  - ۵) سابقه سکتة مغزی
  - ۶) فشارخون کنترل نشده
  - ۷) سابقه تومور (آدنوم کبدی ۹ ناشی از مصرف هورمون های استروئید جنسی)
  - ۸) ترومبوآمبولی فعلی

زنان واجد شرایط تنظیم خانواده با مشورت با کارشناسان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی، پایگاه های بهداشتی شهری و روستایی و خانه های بهداشت می توانند از آمپولهای تزریقی بصورت رایگان استفاده نمایند.

عوارض شایع ونحوه برخورد با آنها:

- ۱) اختلالات قاعدگی ( لکه بینی، آمنوره و خونریزی نامرتب) : خونریزی نامرتب رحمی معمولا در ماههای اول مصرف دیده شده و در عرض ۳-۲ ماه اول از بین رفته و یا کاهش می یابد و گاهی این عارضه ۱۲-۶ ماه بطول می انجامد. در صورتی که خونریزی نامرتب رحمی برای فرد مزاحمت ایجاد کند، باید برای بررسی بیشتر به متخصص زنان مراجعه نماید.
- ۲) افزایش وزن: افزایش وزن بیشتر به دلیل آثار هورمون پروژسترون، افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی است. این مشکل با رعایت رژیم غذایی و ورزش قابل رفع است.
- ۳) حساس شدن پستان ها: با استفاده از پستان بند های معمولی بر طرف می گردد. در غیر اینصورت به ماما و یا متخصص زنان مراجعه شود.

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

- ۱) خونریزی شدید یا طولانی
  - ۲) سردرد شدید همراه با تاری دید
  - ۳) زردی چشم و پوست
  - ۴) تاخیر فاعدگی (درفردی که حین استفاده از DMPA قاعدگی مرتب داشته است).
  - ۵) افزایش فشار خون در حدی که نیازمند به درمان باشد.
- چند مورد در پیگیری و مراجعات بعدی:
- ۱) در صورت وجود قطع قاعدگی به دلیل تزریق آمپول و تاخیر بیش از ۲ هفته تزریق بعدی پس از دریافت پاسخ منفی آزمایش بارداری انجام خواهد شد.
  - ۲) در موارد قطع قاعدگی به فرد در مورد عادی و بی خطر بودن این مسئله اطمینان داده شود.
  - ۳) در صورت بروز لکه بینی یا خونریزی بین دوره های قاعدگی، در مورد شایع و بیخطر بودن این عارضه اطمینان داده شود و اگر خونریزی ادامه پیدا کند، باید به مراکز درمانی مراجعه شود.
  - ۴) خونریزی قاعدگی شدید یا طولانی مدت (مقدار خونریزی یا مدت آن دو برابر معمول باشد) مهم بوده و نیازمند توجه پزشکی است.
  - ۵) سابقه سردرد شدید (میگرن)، مانع استفاده از DMPA نیست. اگر مصرف DMPA با شروع و یا تشدید سردرد، تاری دید، از بین رفتن موقت بینایی، برق زدن در چشم (Flashing)، دیدن خطوط زیگزاگی و یا اختلال در تکلم و حرکت همراه گردد، استفاده از یک روش غیر هورمونی توصیه می شود. همچنین برای آغاز درمان مناسب، ارجاع این فرد ضرورت خواهد داشت.

### آمپول یک ماهه (سیکلوفم) پیشگیری از بارداری:

آمپولهای ترکیبی یک ماهه پیشگیری از بارداری، به عنوان یک روش برگشت پذیر با ترکیبی مشابه قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری است. این آمپول ها حاوی مقداری هورمون استروژن و پروژسترون می باشند که مشابه هورمون هایی است که از تخمدان ها ترشح می شود و همان اعمال هورمون های طبیعی را در بدن انجام داده و سبب ایجاد سیکل منظم قاعدگی می شوند. تزریق این آمپول پس از انجام مشاوره؛ به زنان واجد شرایط توسط کارکنان مراکز بهداشتی درمانی به صورت رایگان انجام میگردد.

مزایای آمپول سیکلوفم:

- ۱- اثر بخشی بالا (در سال اول استفاده از هر ۱۰۰۰ زوجی که از این روش را استفاده می کنند ۹۹۸ زوج قطعاً باردار نمی شوند).
- ۲- مصرف آن آسان است و در صورت تصمیم به قطع مصرف نیاز به اقدام خاصی وجود ندارد و در اغلب موارد تخمک گذاری و احتمال بارداری ۲ تا ۳ ماه پس از آخرین تزریق به حالت عادی بر می گردد.
- ۳- بر روی میل جنسی بی تأثیر است.
- ۴- از آنجا که این روش نیاز به مصرف روزانه ندارد؛ لذا برای خانم هایی که احتمال فراموشی در مصرف به موقع را می دهند یا خانم هایی که کوچ نشین هستند و یا مواردی مثل عقب ماندگان ذهنی و ... مناسب است.
- ۵- اثر بخشی این روش در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ (در مقایسه با قرص های ترکیبی) کم نمی شود و قابل استفاده همزمان با مصرف آنتی بیوتیک ها (بجز ریفامپین و گریزوفولین) می باشد.
- ۶- تزریق آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری سبب کاهش خونریزی قاعدگی می گردد بنابراین از احتمال کم خونی به دنبال قاعدگی های شدید می کاهد.
- ۷- مصرف کنندگان آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری امکان مواجه کمتری با عوارض افزایش وزن و خونریزی نامنظم در مقایسه با استفاده کنندگان قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری دارند.
- ۸- خانم هایی که سابقه حاملگی خارج از رحم دارند می توانند از این روش استفاده نمایند. ضمناً آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری بر سیستم انعقادی تأثیر کمی دارند.

لازم به ذکر است:

این روش از بیماری های منتقله از راه تماس جنسی و ایدز جلوگیری نمی کند.

زنانی که نباید از این روش استفاده نمایند:

۱. زنان باردار یا مشکوک به بارداری

۲. زنانی که کمتر از ۳ هفته قبل زایمان کرده اند در صورتی که شیر نمی دهند "در صورت شیردهی بهتر است تا شش ماه از این روش استفاده نکنند."
۳. خانم ها با خونریزی رحمی بدون علت مشخص
۴. شک به سرطان پستان، ابتلا و یا سابقه آن-سرطان رحم
۵. خانم سیگاری ۳۵ ساله و بالاتر
۶. زنان با بیماری فعال یا مزمن کبدی
۷. برخی از بیماری های قلبی؛ عروقی با تشخیص پزشک
۸. سگته مغزی و بیماری های عروقی مغزی
۹. دیابت در شرایط خاص
۱۰. فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه
۱۱. برخی از سردردهای شدید با تشخیص پزشک
۱۲. افزایش چربی های خون
۱۳. ۲۸ روز قبل از عمل جراحی تا پایان دوران بی حرکتی نحوه مصرف آمپول سیکلوفم:

برای شروع مصرف آمپول های ترکیبی فردی که این روش را برای جلوگیری از بارداری انتخاب نموده است باید به مراکز بهداشتی مراجعه نماید تا کارکنان بهداشتی تعلیم دیده در این مراجعه وی را از نظر احتمال وجود موارد منع مصرف مطلق و نسبی مصرف آمپول بررسی نمایند. همچنین در این ویزیت معاینه پستان و بررسی فرد از نظر زردی انجام می گیرد. اندازه گیری فشار خون، قد و وزن در اولین ویزیت ضروری است. داوطلب استفاده از این روش ۳ ماه فرصت دارد تا آزمایش خون از نظر بررسی تری گلیسرید و پاپ اسمیر را انجام دهد. در برخی افراد آزمایشات تکمیلی هم مورد نیاز است.

اولین نوبت تزریق در شروع استفاده از این روش در یکی از ۵ روز اول قاعدگی و نوبت های بعدی ۳۰ روز پس از نوبت قبلی انجام شود. البته در مواقع اضطرار می توان ۳ روز زودتر یا ۳ روز دیرتر از موعد مقرر تزریق را انجام داد. تزریق به صورت عضلانی و در قسمت بالای بازو یا عضله باسن تزریق می شود. محل تزریق نباید ماساژ داده شود.

فرد استفاده کننده از این روش باید پس از سه ماه از شروع استفاده و سپس هر ۶ ماه یکبار تا دوسال برای انجام معاینات لازم به مرکز ارائه خدمت مراجعه نماید. در صورت نداشتن مشکل مراجعه سالیانه برای ادامه استفاده از این روش برای جلوگیری از بارداری ناخواسته کفایت می کند.

عوارض احتمالی آمپول سیکلوفم

عوارض جدی به دنبال مصرف آمپول های پیشگیری از بارداری نادر است، ولی باید مصرف کننده این روش با آنها آشنا باشد.

• سردرد های خفیف که در صورت بروز می توان با استفاده از مسکن های معمولی مانند آسپرین، ایبوپروفن و یا استامینوفن آن را بر طرف نمود.

• افزایش وزن خفیف به علت جمع شدن مایعات در بدن به دلیل اثر هورمون پروژسترون و افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش مصرف مواد غذایی است که با انجام ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی برطرف خواهد شد.

• حساسیت پستانها که معمولا با رعایت توصیه های بهداشتی مانند استفاده از پستان بند های محکم و استفاده از کمپرس سرد یا گرم و مصرف مسکن معمولی مانند آسپرین، ایبوپروفن و یا استامینوفن رفع می گردد.

• در صورت بروز آکنه با تغییر رژیم غذایی مثل کاهش میزان چربی مصرفی خصوصا تنقلات چرب و افزایش مصرف میوه و سبزی تازه و تمیز نگه داشتن پوست برطرف می شود.

• تغییرات خلق و خوی و بروز افسردگی با ادامه مصرف آمپول ها رفع می گردد. اگر بیش از سه ماه این علائم ادامه داشت مراجعه به پزشک ضروری است.

• کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی نیز در برخی موارد ممکن است اتفاق بیافتد.

• خونریزی نامنظم شدید یا طولانی رحمی غیر شایع است و معمولا طی ۲ تا ۳ ماه اول استفاده از آمپول برطرف می شود. برای رفع کوتاه مدت این مشکل، میتوان از داروی ضد التهاب غیر استروئیدی استفاده نمود. (مثل ایبوپروفن ۸۰۰ میلی گرمی سه بار در روز بمدت ۵ روز با شروع خونریزی شدید)



- در صورت ادامه مشکل یا شروع خونریزی شدید یا طولانی یا شروع شدن خونریزی شدید یا طولانی پس از چند ماه استفاده از این آمپول ها با خونریزی قاعدگی عادی یا قطع قاعدگی، لازم است فرد به متخصص زنان مراجعه نماید.
  - قطع قاعدگی بعد از تزریق آمپول های پیشگیری شایع نیست در صورت اتفاق افتادن لازم است به مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نماید تا آموزش، مشاوره و بررسی های لازم صورت پذیرد. البته ۸۰ درصد خانم هایی که با مصرف آمپول های سه ماهه پیشگیری از بارداری دچار قطع قاعدگی می شوند با تغییر روش به آمپول های ترکیبی یک ماهه قاعدگی آنان شروع می گردد.
- هشدارها:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر باید فوراً" به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید:

درد شدید در قسمت بالای شکم، درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا سرفه با خلط خونی، سردرد شدید یا ضربانی و یا درد در یک طرف سر، مشکلات چشمی (تاری دید، دو بینی و یا از دست دادن قدرت دید)، تورم یا درد شدید در یک پا و زردی مخاط چشم و پوست.

### روشهای طبیعی پیشگیری از بارداری:

در روش های پیشگیری از بارداری طبیعی، زوجین بدون استفاده از روش های مصنوعی ( خوراکی، تزریقی، جراحی )، از بارداری پیشگیری می نمایند.

روشهای طبیعی جلوگیری از حاملگی شامل چهار روش است، که دو روش آن که بیشتر استفاده می شود شامل موارد زیر است:

- ۱) روش های بر مبنای تقویم ( روش روزهای مشخص ، روش ریتم تقویمی)
- ۲) روشهای وابسته به علائم ( ترشحات دو روز، درجه حرارت پایه بدن ، روش تخمک گذاری، روش SYMPTOTHERMAL )
- ۳) روش ( قطع قاعدگی) شیردهی
- ۴) نزدیکی منقطع

#### نزدیکی منقطع:

در این روش مرد آلت تناسلی خود را از واژن خارج کرده و مایع انزال را بیرون از واژن و بدور از دستگاه تناسلی خارجی زن می ریزد.. میزان موفقیت بستگی به استفاده کننده دارد. بالاترین خطر بروز بارداری وقتی است که مرد نتواند آلت خود را قبل از انزال از واژن زن خارج نماید. یکی از کم اثرترین روش های پیشگیری از بارداری است.

#### معایب روش منقطع:

- ۱) برای کاربرد موفقیت آمیز آن، شخص باید بتواند کاملاً خود را کنترل کند.
- ۲) این روش برای افرادی که انزال زودرس دارند، رضایت بخش نیست.
- ۳) از بیماری های منتقله از راه جنسی پیشگیری نمی کند.
- ۴) قابل اعتماد بودن این روش و قدرت اثر آن، به توانایی مرد در خارج کردن به موقع آلت قبل از انزال، بستگی دارد.
- ۵) میزان شکست در این روش ۱۸ درصد ذکر شده است.

#### نکات قابل توجه:

- ۱) بهتر است زوجین تا زمانی که مرد از استفاده درست این روش مطمئن نشده از یک روش پیشگیری دیگر نیز استفاده نمایند.
- ۲) مردانی که انزال زودرس و یا مشکل در احساس زمان وقوع انزال دارند بهتر است از این روش استفاده نمایند.
- ۳) در هر صورت همیشه روش پیشگیری از بارداری اورژانسی باید در دسترس زوجین بخاطر احتمال بالای خطای این روش باشد.

### روشهای اورژانسی پیشگیری از بارداری:

روش اورژانسی پیشگیری از بارداری روشی است که پس از تماس جنسی بدون استفاده از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری و یا هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی را داشته باشد، استفاده می شود .

میزان اثربخشی روشهای اورژانسی :

اثر بخشی این روش با قرص های لوونورژسترل حدود ۹۹٪ و با استفاده از قرص های ترکیبی حدود ۹۷٪ است. اثر بخشی این روش با فاصله زمانی تماس جنسی تا آغاز استفاده از روش ارتباط قابل توجهی دارد. هر چقدر فاصله زمانی تماس تا آغاز استفاده از روش کوتاه تر باشد، اثر بخشی آن بیشتر است.

نحوه استفاده از روش های اورژانس پیشگیری از بارداری:

زنان واجد شرایط تنظیم خانواده که قصد حامله شدن ندارند باید به فراخور شرایط خاص خود و با مشاوره با یک کارشناس بهداشت خانواده یا مامایی در پایگاه های بهداشتی شهری و یا بهورز زن خانه بهداشت در روستا ها از یکی از روشهای پیشگیری از بارداری استفاده نمایند.

نکته بسیار مهم این است که این روش نباید مورد استفاده دایم قرار گیرد و لازم است که کاربرد آن در صورت وجود تماس جنسی محافظت نشده، به موارد خاص محدود گردد:

۱- استفاده نکردن از وسایل پیشگیری از بارداری

۲- تجاوز

۳- وجود شرایطی که نشان دهنده استفاده نادرست یا شکست روش های پیشگیری باشد مانند:

- پارگی کاندوم

- خارج شدن کاندوم

- فراموشی خوردن قرص ترکیبی برای سه شب

- فراموشی خوردن قرص شیردهی به مدت بیش از سه ساعت

- تاخیر بیش از دو هفته در تزریق آمپول

- تاخیر بیش از یک هفته در تزریق آمپولهای ترکیبی

- استفاده نادرست از روش طبیعی

- خروج ای یود دی در زمان به جزء دوران قاعدگی

- استفاده از روش طبیعی یا منقطع باشک به تماس جنسی که می تواند منجر به بارداری گردد.

عوارض روشهای اورژانس و چگونگی برخورد با آنها :

۱ - تهوع و استفراغ حین مصرف :

بهتر است قبل و ۴-۶ ساعت پس از مصرف هر دوز از یک داروی ضدتهوع مانند دیفن هیدرامین استفاده شود. شربت دیفن هیدرامین ۵۰-۲۵ میلی گرم (۴-۲ قاشق غذاخوری کوچک) که مصرف دوز اول آن نیم ساعت قبل از خوردن قرص و دوزهای بعدی (در صورت نیاز) با فاصله های ۶ ساعته پس از آن است که در کاهش شدت تهوع و استفراغ موثر است.

۲ - اختلال قاعدگی :

ممکن است قاعدگی بعدی چند روز زودتر یا دیرتر آغاز شود، طول مدت آن تغییر یافته و تغییر در مقدار خونریزی ایجاد شود. فرد باید در مورد بی خطر بودن این مسئله آگاهی داشته باشد.

۳ - سردرد و سرگیجه : که خوردن مسکن در این مورد می تواند کمک کننده باشد.

زمان شروع و چگونگی استفاده از روشهای پیشگیری اورژانس:

اگر بیش از ۷۲ ساعت از زمان نزدیکی مشکوک نگذشته باشد (مصرف اولین دوز این روش باید حداکثر در فاصله زمانی ۷۲ ساعت از تماس جنسی مشکوک صورت گیرد) افراد می توانند با کاربرد یکی از روش های زیر از حاملگی ناخواسته جلوگیری کنند.

۱ - قرص لوونورجسترل ، ۲ عدد یکجا در اولین فرصت

۲ - قرص ال دی ، ۴ عدد در اولین فرصت و ۴ عدد ۱۲ ساعت بعد

۴ - قرص تری فازیک ، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و ۴ عدد قرص سفید ۱۲ ساعت بعد

تذکرات حین مصرف :

۱ - بهتر است که قرص ها در اولین فاصله زمانی ممکن پس از تماس جنسی محافظت نشده خورده شود.

۲ - با شکم خالی خورده نشود.

۲ - در صورت استفراغ تا ۲ ساعت پس از استفاده از روش ، خوردن مجدد قرص ها ضروری است .

۳- اثر بخشی روش همزمان با استفاده از فنی توپین و ریفامپین کاهش می یابد در صورت استفاده همزمان از این دارو باید مصرف قرص لونورجسترویل به ۴ عدد افزایش یابد.

۴- حداکثر دفعات مجاز استفاده از این روش در هر سیکل قاعدگی یکبار است و نباید بعنوان یک روش پیشگیری از بارداری از آن استفاده شود.

نکاتی در باره روش اورژانس پیشگیری از بارداری:

۱. این روش فقط و فقط در موارد اورژانس به کار می آید و استفاده از آن به عنوان یک روش معمول پیشگیری از بارداری مجاز نمی باشد

۲. این روش به نسبت روشهای دیگری عوارض بیشتری دارد (تهوع ، استفراغ ، سردرد و ...) پس بهتر است حدالمقدور از این روش استفاده نکنید مگر در موارد ضرورت .

۳. این روش می تواند باعث تغییر در زمان قاعدگی بعدی شود . معمولاً این تغییرات کم بوده و قاعدگی چند روز زودتر یا دیرتر اتفاق می افتد . اگر تاخیر قاعدگی بیش از ۷ روز شود باید احتمال بارداری را در نظر داشت در این صورت بررسی فرد و معرفی برای انجام تست بارداری ضرورت دارد .

### قرصهای پیشگیری از بارداری:

قرصهای پیشگیری از بارداری یکی از روشهای هورمونی پیشگیری از بارداری متداول است. تقریباً از هر سه زوج استفاده کننده از روش های پیشگیری از بارداری یک زوج از این روش استفاده می کنند. این قرص ها حاوی ترکیبی از استروژن و پروژسترون می باشند که مشابه هورمون هایی است که از تخمدان ها ترشح می شود و همان اعمال هورمون های طبیعی را در بدن انجام داده و سبب ایجاد سیکل منظم قاعدگی می شوند. به دو شکل ال دی (یک مرحله ای) و تری فازیک (۳ مرحله ای) موجود می باشد. فردی که برای پیشگیری از بارداری استفاده از قرص های ترکیبی جلوگیری از بارداری را انتخاب نموده است باید برای شروع مصرف قرص های ترکیبی به مراکز بهداشتی مراجعه نماید تا کارکنان بهداشتی تعلیم دیده در این مراجعه ضمن بررسی موارد منع مصرف مطلق و نسبی مصرف قرص ؛ معاینه پستان و بررسی فرد از نظر زردی را انجام دهند. همچنین اندازه گیری فشارخون و قد و وزن در اولین ویزیت ضروری است. داوطلب استفاده از این روش ۳ ماه فرصت دارد تا آزمایش خون از نظر بررسی تری گلیسرید و پاپ اسمیر را انجام دهد . در برخی افراد آزمایشات تکمیلی هم مورد نیاز است.

فرد استفاده کننده از این روش باید پس از سه ماه از شروع استفاده و سپس هر ۶ ماه یکبار تا دو سال برای انجام معاینات لازم به مرکز ارائه خدمت مراجعه نماید . در صورت نداشتن مشکل مراجعه سالیانه کفایت می کند.

### نحوه عمل و اثربخشی

این قرص ها از تخمک گذاری جلوگیری کرده و با تغییراتی که بر حرکات لوله های رحم و مخاط داخلی رحم ایجاد می کند از لانه گذاری جلوگیری میکند. همچنین با غلیظ نمودن ترشحات دهانه رحم در ورود اسپرم به داخل رحم ایجاد اشکال می کند. مزایا

استفاده از این روش دارای مزیت هایی است که میتوان به برخی از آن ها اشاره کرد:

- مصرف آسان
- اثربخشی بالا
- برگشت سریع باروری پس از قطع روش
- نداشتن محدودیت سنی در استفاده از روش
- منظم شدن، کاهش درد و خونریزی قاعدگی (کاهش PMS) و کاهش کم خونی به دنبال قاعدگی ها
- افزایش تراکم استخوان ها و کاهش بروز آرتروز
- استفاده از این روش احتمال کاهش بروز: کیست های تخمدانی؛ حاملگی خارج از رحم؛ بیماریهای خوش خیم پستان؛ سرطان های رحم و تخمدان ؛ بیماریهای التهابی لگن (PID) و اندومتریوز
- باید به یاد داشت که این روش برای افراد فراموشکار با توجه به نیاز مصرف مرتب مناسب نیست. همچنین مصرف قرص های ترکیبی جلوگیری از بارداری از ازبیماری های منتقله از راه تماس جنسی و ایدز جلوگیری نمی کند.

زنانی که نباید از این روش استفاده نمایند :

۱. زنان بارداری یا مشکوک به بارداری
۲. زنانی که کمتر از ۳ هفته قبل زایمان کرده اند در صورتی که شیر نمی دهند "در صورت شیردهی بهتر است تا شش ماه از این روش استفاده نکنند."
۳. خانم ها با خونریزی رحمی بدون علت مشخص
۴. شک به سرطان پستان، ابتلا و یا سابقه آن؛ هر بدخیمی مشکوک یا شناخته شده وابسته به استروژن
۵. خانم سیگاری ۳۵ ساله و بالاتر
۶. زنان با بیماری فعال یا مزمن کبدی
۷. برخی از بیماری های قلبی؛ عروقی با تشخیص پزشک
۸. سکتة مغزی و بیماری های عروقی مغزی
۹. دیابت در شرایط خاص
۱۰. فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه
۱۱. برخی از سردردهای شدید با تشخیص پزشک
۱۲. افزایش چربی های خون
۱۳. ۲۸ روز قبل از عمل جراحی تا پایان دوران بی حرکتی

عوارض شایع قرصهای ترکیبی:

عوارض شایع معمولاً در ماههای اول مصرف بروز کرده و در عرض ۳-۲ ماه کاهش یافته یا از بین می رود. این عوارض و چگونگی برخورد با آنها به شرح زیر است:

- ۱) افزایش وزن: دلایل آن تجمع مایع در بافت ها و همچنین به دلیل افزایش اشتها در مصرف کنندگان می باشد. افزایش وزن با ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل بهبود می یابد.
- ۲) لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی ها: معمولاً در مدت ۳-۲ ماه اول مصرف مشاهده شده و می تواند ناشی از فراموشی قرص نیز باشد.
- ۳) حساسیت پستانها که معمولاً با رعایت توصیه های بهداشتی مانند استفاده از پستان بند های محکم و استفاده از کمپرس سرد یا گرم و مصرف مسکن معمولی مانند آسپرین ، ایبوپروفن و یا استامینوفن رفع می گردد.
- ۴) سردردهای خفیف: غالباً با مسکن های معمولی برطرف می شود. سردردهای شدید و یا سردردهایی که با فشارخون بالا همراه باشد، از علائم هشدار دهنده بوده و ارجاع فوری به متخصص و تغییر روش را ایجاب می کند.
- ۵) تهوع: برای کاهش آن باید قرص را در هنگام خواب و یا همراه غذا ، خوردن مایعات بیشتر و سبزی و میوه تازه راهی موثر برای کاهش شدت تهوع خفیف است. در ۳-۲ ماه اول برای تسکین آن می توان از قرص ضد تهوع ویتامین ب۶، شبی یک قرص نیز استفاده کرد.

عوارض جدی به دنبال مصرف قرص های پیشگیری از بارداری نادر است ، ولی باید مصرف کننده این روش با آنها آشنا باشد .  
علائم هشدار شامل:

درد شدید در قسمت بالای شکم ؛ درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی ؛ تورم یا درد شدید در یک پا ؛ مشکلات چشمی (از دست دادن بینایی یک طرفه، کم شدن میدان دید)؛ سردرد غیر معمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرفه؛ تاری دید یا سفیدی قسمتی از دید؛ از دست دادن بینایی دوره ای؛ احساس سنگینی و پارستزی، سختی در صحبت و علائم یک طرفه مانند ضعف)

منبع: آخرین دستور العمل کشوری روشهای پیشگیری از بارداری

اداره تنظیم خانواده و جمعیت ، معاونت سلامت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

نحوه مصرف قرصها:

زمان شروع استفاده از قرصهای ترکیبی :

- زنان واجد شرایط تنظیم خانواده با مشورت با کارشناسان پایگاه بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت می توانند قرص پیشگیری از بارداری را انتخاب نموده و استفاده نمایند. باید توجه داشت که بهتر است هر شب قرص را پس از شام و قبل از خواب میل نمود تا از بروز احتمالی عوارض گوارشی ناشی از مصرف آن، جلوگیری شود. اولین روز قاعدگی، روز اول حساب شده و اولین قرص در روز پنجم قاعدگی (چه خونریزی قاعدگی تمام شده باشد و یا هنوز ادامه داشته باشد) خورده می شود. لازم به ذکر است که اولین قرص از بسته نخست به هیچ وجه نباید دیرتر از روز پنجم مصرف شود. سپس هر شب باید در ساعتی معین یک قرص میل نمود تا بسته قرص پس از بیست و یک شب تمام شود. پس از ۲۱ شب که قرصها تمام شد، هفت روز کامل قرص خورده نمی شود و سپس از روز هشتم باید مصرف قرص بسته بعدی را آغاز نمود. دیگر مهم نیست که در این هفت روز چه زمانی قاعدگی رخ می دهد و آیا پس از هفت روز هنوز خونریزی ادامه دارد یا خیر، مهم این است که بین مصرف دو بسته قرص باید هفت روز کامل فاصله باشد. اگر پس از اتمام بسته قرص در طی ۷ روز استراحت، قاعدگی ایجاد نشود با مصرف صحیح قرص می توان بسته بعدی را پس از پایان فاصله ۷ روزه آغاز نمود. ولی شروع بسته سوم مشروط به قاعده شدن پس از پایان بسته دوم است. برای رد احتمال بارداری باید به پزشک مراجعه نمود.
- مصرف این قرصها پس از زایمان و در دوران شیردهی تا ۶ ماه اول پس از زایمان توصیه نمی شود.
- اگر مادر پس از زایمان به فرزند خود شیر ندهد می تواند مصرف این قرصها را ۳ هفته پس از زایمان آغاز نماید.
- مصرف این قرصها را می توان در پنج روز اول بلافاصله بعد از سقط آغاز نمود.

#### فراموش کردن قرصها :

۱. چنانچه مصرف یکی از قرص های پیشگیری از بارداری فراموش شد به محض به یاد آوردن قرص فراموش شده خورده شود و خوردن بقیه قرص ها طبق معمول ادامه می یابد. اگر فراموشی تا زمان خوردن قرص بعدی ادامه پیدا کند، باید دو قرص در ساعت معین خورده شود.
۲. چنانچه دو قرص فراموش شود، به محض به خاطر آوردن در دو شب بعد، هر شب دو قرص خورده شده و بقیه قرص ها طبق معمول ادامه یافته و تا یک هفته نیز از کاندوم استفاده می شود.
۳. در صورت فراموشی سه قرص یا بیشتر در هر زمان از سیکل؛ خوردن بقیه قرص ها (روزی ۱ عدد) ادامه یافته و به مدت یک هفته از رابطه جنسی خودداری و یا از کاندوم استفاده می شود. مصرف بسته بعدی قرص بدون رعایت فاصله هفت روزه بین بسته ها و بلافاصله در روز بعد از قبلی آغاز می شود.
۴. در صورت داشتن تماس جنسی در این فاصله زمانی و عدم استفاده از کاندوم استفاده از روش پیشگیری اورژانس توصیه می شود.

#### قرص های پیشگیری از بارداری دوران شیردهی:

لایبسترونول قرص خوراکی پروژسترونی پیشگیری از بارداری بوده که فقط مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان می توانند از آن برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند. این قرص باید هر روز در ساعت معینی خورده شود. خدمت این قرص توسط کارکنان بهداشتی تعلیم دیده ارائه می شود.

#### مکانیسم اثر قرصهای شیردهی:

مکانیسم اثر این قرصها به این صورت است که بامهارتخمک گذاری سبب جلوگیری از حاملگی می شوند، همچنین بابهم زدن ترشحات مخاطی دهانه رحم، ورود اسپرم به درون رحم را مشکل می کنند. اثر بخشی: اثر بخشی این قرص همزمان با شیردهی به کودک کمتر از ۶ ماه ۹۹٪ است.

#### مزایای قرصهای شیردهی:

- (۱) نداشتن تاثیر منفی بر کمیت و کیفیت شیرمادر.
- (۲) افزایش مدت زمان شیردهی
- (۳) عدم نیاز به قطع روش قبل از عمل جراحی
- (۴) قابل استفاده در مادران شیرده با فرزند کوچک تر از ۶ ماه
- (۵) نداشتن فاصله ۷ روزه بین بسته ها و کم شدن احتمال مصرف نادرست

۶) بازگشت باروری بلافاصله پس از قطع قرص

معایب لاینسترنول:

- ۱) قرص ها باید همه روزه، راس ساعتی معین خورده شوند. در غیر این صورت بخصوص در مادران شیردهی که قاعدگی آنها بازگشته است، احتمال بارداری وجود دارد
- ۲) تاثیر کمتر در پیشگیری از بارداری خارج رحمی در مقایسه با بارداری داخل رحمی
- ۳) نامنظم شدن قاعدگی ها

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آنها:

خونریزی نامرتب رحمی مهمترین عارضه این قرصهاست، این عارضه معمولاً در ماههای اول مصرف دیده می شود و ۲ تا ۳ ماه پس از آغاز مصرف از بین رفته و یا کاهش می یابد. در صورت تداوم خونریزی نامرتب و یا نارضایتی فرد، برای قطع خونریزی تا ۵ روز، کپسول مفنمیک اسید ۲۵۰ میلی گرمی، روزی ۳ بار و در هر بار ۲ کپسول تجویز می گردد. هرگونه اقدام پس از ۳ ماه توسط متخصص انجام خواهد شد.

نحوه تهیه و مصرف قرصهای شیردهی:

زنان شیرده با مشورت با کارشناسان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی، پایگاه های بهداشتی شهری و روستایی، خانه های بهداشت، می توانند قرص پیشگیری از بارداری دروه شیردهی را انتخاب نموده و استفاده نمایند. هر بسته لاینسترنول دارای ۲۸ قرص است که باید هر شب یک عدد از آن راس ساعت معینی خورده شود. شروع مصرف بسته بعدی قرص بلافاصله پس از پایان بسته قبلی است

بین مصرف هر دو بسته قرص نباید هیچ فاصله زمانی وجود داشته باشد

زمان شروع و استفاده از لاینسترنول:

در صورت قاعده نشدن: و در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر مصرف قرص ۶ هفته پس از زایمان آغاز خواهد شد.

در صورت بازگشت قاعدگی: و در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۵ روز اول قاعدگی و ترجیحاً روز اول

تغییر از سایر روشها:

• اگر مادر شیرده از قرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری استفاده کرده باشد، می تواند بلافاصله خوردن قرص پروژسترونی را آغاز کند. در اینحالت نیازی به استفاده از کاندوم نخواهد بود.

• اگر مادر شیرده از آمپولهای سه ماهه پیشگیری از بارداری استفاده کرده باشد، در زمان تزریق دوز بعدی یا حداکثر یک هفته بعد از آن می تواند خوردن قرص پروژسترونی را شروع کند. در اینحالت نیز نیازی به استفاده از روش پشتیبان نیست. بدیهی است در صورت تاخیر بیشتر از یک هفته از زمان تزریق دوز بعدی آمپول، نیاز به یک هفته استفاده از کاندوم خواهد بود.

فراموشی مصرف قرص شیردهی:

۱. در صورت فراموشی مصرف یک قرص تا ۳ ساعت مسئله ای نبوده و ضمن خوردن قرص فراموش شده باید دقت شود که بقیه قرصها در ساعت مقرر میل شود

۲. در صورتی که بیش از ۳ ساعت به تاخیر افتد و یا خوردن یک قرص تا نوبت بعدی فراموش شود، هر زمان که به یاد آمد قرص فراموش شده، خورده شده و قرص نوبت بعدی نیز در زمان تعیین شده خورده شود. ضمناً تا دو روز از کاندوم استفاده شود

۳. در صورتی که مصرف ۲ قرص (۲ روز متوالی) فراموش شود باید به محض به یاد آوردن، قرصهای فراموش شده یکجا خورده شود و مصرف بقیه قرصها ادامه یافته و تا ۷ روز از کاندوم استفاده شود. در صورت داشتن نزدیکی محافظت نشده در این دو روز از روش اورژانس پیشگیری از بارداری استفاده شود و در صورت قاعده نشدن در مدت ۶-۴ هفته پس از فراموشی جهت بررسی بارداری باید به پزشک مراجعه کرد.

۴. در صورت فراموشی مصرف بیش از دو قرص و داشتن نزدیکی محافظت نشده، در عرض ۱۲۰ ساعت، از روش اورژانس پیشگیری از بارداری استفاده شود

موارد منع مصرف مطلق قرصهای شیردهی:

۱. سابقه سرطان پستان یا ابتلا به سرطان پستان

۲. خونریزی غیر طبیعی رحمی
۳. اختلالات مزمن یا حاد کبدی (تومور، هپاتیت و ..)
۴. ابتلای فعلی به ترومبوز وریدهای عمقی، آمبولی

هشدار:

در صورت بروز هر کدام از علائم مانند سردرد شدید، همراه با تاری دید، درد قفسه سینه پس از شروع مصرف قرص، خونریزی نامرتب رحمی یا هر خونریزی بدون دلیل، زردی پوست و چشم، درد شدید شکمی بخصوص در قسمت پایین شکم و لگن مراجعه به متخصص مربوطه یا بیمارستان ضروری است.

کاندوم:

کاندوم یک وسیله پیشگیری از بارداری از جنس لاتکس است. کاندوم تنها روشی است که علاوه بر پیشگیری از بارداری از انتقال بیماری‌های قابل انتقال از تماس جنسی نیز جلوگیری می‌کند. این وسیله در اندازه، طرح و رنگ‌های مختلف در دسترس بوده و ارائه خدمت آن توسط کارکنان بهداشتی تعلیم دیده انجام می‌شود.

اثر بخشی:

اثر بخشی کاندوم با استفاده صحیح حدود ۹۷٪ است.

مزایای کاندوم:

- ۱) جلوگیری از انتقال بیماری‌های منتقله از راه تماس جنسی، مانند: ایدز.
- ۲) آسانی استفاده و نداشتن عوارض موضعی و عمومی
- ۳) قابل استفاده در هر دوره سنی
- ۴) کمک به جلوگیری از انزال زودرس
- ۵) کاهش خطر بروز سرطان دهانه رحم
- ۶) نداشتن آثار هورمونی
- ۹) قابل استفاده بعد از زایمان
- ۱۰) نداشتن اثر بر شیردهی

معایب کاندوم:

- ۱) احتمال خارج یا پاره شدن آن
  - ۲) لزوم استفاده پس از نعوظ
  - ۳) دربرخی استفاده کنندگان ایجاد حساسیت
  - ۴) کاهش لذت جنسی به دلیل کاهش حس لمس.
- نکات قابل توجه در استفاده از کاندوم:
- ۱) در هر بار نزدیکی باید از یک کاندوم جدید استفاده شود.
  - ۲) باید پیش از مصرف از سالم بودن آن مطمئن شد.
  - ۳) کاندوم باید در حالت نعوظ و قبل از انجام نزدیکی به روی آلت کشیده شود.
  - ۴) باید بلافاصله پس از انزال خارج شود. با گرفتن حلقه بالایی کاندوم در حالیکه هنوز نعوظ وجود دارد، آنرا خارج نمایید.
  - ۵) از استفاده از هر گونه ماده چرب و لیز مثل وازلین، روغن‌های نباتی و گیاهی خودداری شود. در صورت استفاده از کرم‌های طبی، مصرف این کرم‌ها به پس از تماس جنسی موکول گردد.
  - ۶) حین استفاده مواظب باشید تا کاندوم با ناخن، انگشت یا انگشتر پاره نشود.
  - ۷) دقت نمایید تا پس از انزال کاندوم داخل واژن نماند.
  - ۸) از مصرف کاندوم‌های شکننده، تاریخ گذشته، تغییر شکل و تغییر رنگ داده و یا کاندومی که بسته بندی داخلی آن صدمه دیده است استفاده نکنید.

شرایط نگهداری کاندوم:

- کاندوم را باید دور از نور مستقیم آفتاب، رطوبت، آفتاب، گرما، نور لامپ فلورسانس، اشعه ماورای بنفش و در جای خنک و خشک نگهداری کرد.

- همیشه باید قبل از مصرف به تاریخ انقضاء کاندوم توجه کرد.

موارد منع مصرف کاندوم:

حساسیت به لاتکس و سایر مواد استفاده شده در کاندوم و بروز خارش یا لکه های پوستی در هر کدام از زوجین به دنبال استفاده از کاندوم.

### روشهای پیشگیری از بارداری دائمی (وازکتومی):

بستن لوله های اسپرم بر (وازکتومی بدون تیغ جراحی):

توضیح روش:

وازکتومی بدون تیغ جراحی یک روش دائمی پیشگیری از بارداری برای آقایان است. این روش با یک عمل جراحی سرپایی و بی حسی موضعی و معمولا در فاصله زمانی کوتاه تر از ۲۰ دقیقه انجام می شود.

روش انجام وازکتومی:

در وازکتومی یک سوراخ کوچک بر روی کیسه بیضه ایجاد می شود و از این طریق لوله های اسپرم بر بسته می شوند.

وازکتومی برای چه افرادی مناسب است؟

۱. کسانی که مایلند روشی را استفاده کنند که با فعالیت جنسی آنها تداخلی نداشته و همچنین نیاز به یادآوری و مرجعه مکرر نداشته باشد.

۲. کسانی که تصمیم به استفاده از یک روش دائمی پیشگیری از بارداری دارند.

۳. کسانی که نیازمند روش دائمی پیشگیری از بارداری هستند که اثر بخشی بیشتر، نیاز کمتر به مراقبت های قبل و پس از عمل، احتمال بیشتر در موفقیت عمل برگشت، زمان کوتاه تر عمل جراحی، امکان کسب اطمینان از موفقیت عمل و عارض کمتر در مقایسه با بستن لوله های رحمی داشته باشد.

۴. کسانی که نیازمند استفاده از یک روش دائمی پیشگیری از بارداری هستند که در دراز مدت برای سلامتی عارضه نداشته باشد.

مزایای وازکتومی:

(۱) اثربخشی بالا و دائمی بودن

(۲) نداشتن تداخل با فعالیت جنسی

(۳) عدم نیاز به یادآوری و مراجعات مکرر

(۴) نداشتن اثر منفی بر قدرت مردانگی، میل جنسی و صفات ثانویه مردانه (ریش، سبیل، صدای مردانه).

(۵) تاثیر نداشتن بر حجم و ظاهر مایع منی و کیفیت تماس جنسی

(۶) افزایش لذت جنسی بدلیل از بین رفتن نگرانی حاملگی ناخواسته

(۷) نیاز نداشتن به بیهوشی

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها:

وازکتومی عارضه دراز مدت قابل توجهی نداشته و عارضه های احتمالی آن محدود به محل عمل می باشد. این عارضه ها شامل درد، سوزش و کبودی مختصر ناحیه عمل بوده که عموما بعد از حداکثر یک هفته برطرف می شوند.

هشدارها:

مواردی هستند که فرد وازکتومی شده در صورت رویارویی با آنها، باید فوراً به مرکز انجام دهنده وازکتومی مراجعه نماید:

(۱) تب بیش از ۳۸ درجه تا ۴ هفته، به ویژه در هفته اول

(۲) درد شدید ناحیه عمل که به مسکن های معمولی پاسخ ندهد.

(۳) خروج خون و چرک از محل زخم

(۴) تورم بیش از حد کیسه بیضه



دستورات پس از عمل:

- ۱) استراحت به مدت یک روز
- ۲) آب نژدن به محل عمل تا ۲روز
- ۳) نداشتن تماس جنسی تا ۴روز
- ۴) پوشیدن شورت تنگ و یابیزه بند
- ۵) انجام ندادن کار سنگین تا یک هفته

نکته قابل توجه:

- بهتر است یک هفته پس از عمل برای معاینه محل عمل به پزشکی که عمل را انجام داده است مراجعه شود.
- سه ماه پس از انجام وازکتومی باید برای انجام آزمایش به منظور اطمینان از نبودن اسپرم در مایع منی به مرکز انجام دهنده وازکتومی مراجعه صورت گیرد. لازم است در این مدت تا گرفتن جواب آزمایش از یک روش مطمئن جلوگیری از بارداری مانند کاندوم استفاده شود.
- ضمنا برای پی گیری و اطمینان از موفقیت کامل عمل ، آزمایش بعدی با فاصله زمانی یک ماه از آزمایش اول (یعنی چهار ماه پس از عمل) انجام خواهد شد.
- برگشت پذیری وازکتومی بدون تیغ جراحی:
- واژکتومی بدون تیغ جراحی یک روش دائمی پیشگیری از حاملگی بوده و متقاضیانی که خواهان فرزند دیگری هستند به هیچ عنوان نباید از این روش استفاده نمایند.

بستن لوله های رحمی:

توضیح روش:

- بستن لوله های رحمی در خانم ها یک عمل جراحی ساده و کم خطر است. در این عمل لوله های رحمی طی بیهوشی عمومی یا بی حسی موضعی بسته می شود.
- این عمل توسط متخصص زنان و بصورت سرپایی و یا یک روز اقامت در بیمارستان قابل انجام است.
- روش انجام بستن لوله های رحمی:
- بستن لوله های رحمی در خانم ها به دوروش عمده انجام می شود:
- ۱- روش شکمی که در این روش با ایجاد یک برش کوچک (۳-۲ سانتی متر) در پایین شکم، لوله های رحمی گرفته شده و با برداشتن قطعه ای از آن و یا مسدود کردن آن توسط نخ، حلقه و ... عمل بستن لوله ها انجام می شود.
- بستن لوله های رحمی برای چه افرادی مناسب است؟
- ۱. کسانی که مایلند روشی را استفاده کنند که با فعالیت جنسی آنها تداخلی نداشته و همچنین نیاز به یادآوری و مرجعه مکرر نداشته باشد .
- ۲. کسانی که تصمیم به استفاده از یک روش دائمی پیشگیری از بارداری دارند.
- ۳. کسانی که نیازمند استفاده از یک روش دائمی پیشگیری از بارداری هستند که در دراز مدت برای سلامتی عارضه نداشته باشد.

مزایای بستن لوله های رحمی:

- ۱) اثربخشی بالا و دائمی بودن
  - ۲) تاثیر نداشتن در روابط جنسی
  - ۳) عدم نیاز به یادآوری و مراجعات مکرر
  - ۴) کاهش ابتلا به سرطان تخمدان
- عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها:
- این روش عارضه شایعی در بر ندارد.
- هشدارها:

مواردی هستند که در صورت رویارویی با آنها پس از انجام عمل بستن لوله های رحمی ، باید فوراً به مرکز انجام دهنده عمل مراجعه شود:

- (۱) تب بیش از ۳۸ درجه
  - (۲) درد وتورم محل عمل و خروج چرک و خون از آن تا یک هفته و قرمزی محل عملی که بدتر شود یا از بین نرود
  - (۳) درد شکمی که بدتر شده یا از بین نرود
  - (۴) از حال رفتن ، گیجی شدید در چهارهفته اول و به ویژه در هفته اول پس از عمل
- دستورات پس از عمل:
- (۱) حمام کردن روزانه
  - (۲) استفاده از مسکن درموارد احساس درد
  - (۳) تمیز و خشک نگه داشتن محل بخیه
  - (۴) نداشتن رابطه زناشویی حداقل تا یک هفته (اگر درد پس از یک هفته ادامه یابد لازم نیست که تا زمان رفع درد از رابطه جنسی خودداری شود)
  - (۵) نیاز نداشتن به استفاده از یک روش مضعف
- نکته قابل توجه:

- بهتر است در فاصله هفت روز پس از عمل برای معاینه محل عمل و کشیدن بخیه ها مراجعه شود.
- احتمال وقوع حاملگی بعد از بستن لوله های رحمی بسیار کم است ولی در صورت تاخیر قاعدگی، تهوع، حساس شدن پستان ها ، درد و حساسیت زیر شکم و خونریزی با مهبل (واژن) باید برای بررسی بیشتر مراجعه شود.
- برگشت پذیری بستن لوله های رحمی:
- بستن لوله های رحمی یک روش دائمی پیشگیری از حاملگی بوده و متقاضیانی که خواهان فرزند دیگری هستند به هیچ عنوان نباید از این روش استفاده نمایند.

### آیا اندومتریوز را می شناسید؟



به لایه پوشاننده داخل رحم، اندومتر می گویند. هرگاه این بافت در هر جایی غیر از این عضو دیده شود به آن بیماری اندومتریوز گفته می شود به طور مثال در حفره صفاقی و بر روی تخمدان ها و روده ها، بافت اندومتر نسبت به نوسانات هورمونی طی سیکل قاعدگی حساس است. این نوسانات بر روی بافت های اندومتریوزی خارج از رحم نیز موثر است. این تغییرات هورمونی در انتهای هر سیکل منجر به ریزش اندومتر می شود که به صورت خون قاعدگی از بدن دفع می گردد. همین نوسانات در اندومتریوز باعث خونریزی در ضایعات خارج رحمی به اضافه تورم و التهاب و نهایتاً به جا ماندن نسج جوشگاهی (اسکار) می شود.

علل ایجاد این بیماری:

- فرضیاتی که در ایجاد اندومتریوز مطرح هستند عبارتند از:
- برگشت خون قاعدگی از طریق لوله های رحمی به سمت محوطه شکمی
- دخالت سیستم ایمنی در ایجاد این بیماری
- انتقال سلول های اندومتریال از طریق سیستم لنفاوی
- تبدیل شدن سایر سلول ها به سلول های اندومتریال (متاپلازی سلومیک)،
- در سال های اخیر آلودگی های محیط زیست نیز از علل غیر قابل انکار این بیماری به شمار می آورند.

علائم:

- این بیماری طیف وسیعی از علائم را ایجاد می کند و گاهی نیز می تواند بدون علامت باشد. این علائم عبارتند از:
- دردهای ناحیه لگنی قبل و حین قاعدگی بویژه دردهای لگنی در زنان جوانی که درد در آنها علی رغم استفاده از مسکن و قرص های ضد بارداری هم چنان پایدار است.
- خونریزی زیاد قاعدگی
- درد حین دفع ادرار و مدفوع

- کیست‌های ناحیه لگنی مقاوم به درمان‌های طبی
- سقط جنین
- ناباروری

تشخیص:

در صورت مشاهده هریک از علائم فوق یا مجموعه‌ای از آنها، پزشک خود را در جریان بگذارید. پزشک با گرفتن شرح حال دقیق و انجام معاینات بالینی و در صورت لزوم انجام آزمون‌های پاراکلینیکی به تشخیص این بیماری می‌رسد؛ اما تشخیص نهایی و دقیق این بیماری از طریق جراحی به شیوه لاپاروسکوپی مقذور است.

درمان:

درمان این بیماری با توجه به سن بیمار، نوع، شدت، طول مدت علائم و ارگان‌های درگیر تعیین می‌شود. داروهای مسکن، معمولاً به عنوان قدم اول استفاده می‌شوند. گاه، داروهای کاهنده واکنش اندومتر نسبت به نوسانات هورمونی استفاده می‌شوند. در صورتی که بیمار نابارور باشد، روش‌های کمکی بارور سازی برای او در نظر گرفته می‌شود. درمان انتخابی اندومتریوز، جراحی لاپاروسکوپی است. جراح قادر است ضایعات اندومتریوزی را از روی ارگان‌ها بردارد. این اقدام روش تشخیصی و درمانی قطعی (استاندارد طلایی) اندومتریوز محسوب می‌شود. در صورتی که اقدام مقتضی در زمان مناسب صورت نگیرد، بیماری پیشرفت می‌کند و گستردگی و عمق بیشتری می‌یابد که به مراتب درمان را دشوارتر می‌کند و باید اقدام تهاجمی‌تری برای از بین بردن آن اتخاذ شود و گاهی قابلیت باروری بیمار با خطر جدی مواجه می‌شود.

عود:

با توجه به ناشناخته بودن علل اندومتریوز، پیش‌بینی یا تعیین احتمال بازگشت بیماری میسر نیست. با این حال باید دانست که عود بیماری در درازمدت و پس از ایجاد مجدد بافت اندومتریوز محتمل خواهد بود و در صورت درمان کامل جراحی، علائم بیماری به مدت حداقل چند سال تا چند ده سال از میان خواهد رفت. بازگشت زود هنگام علائم بیماری معمولاً ناشی از درمان جراحی ناکامل و باقی ماندن بافت اندومتریوز قبلی و رشد مجدد آن است و با پدیده عود متفاوت است.

## سلامتی مادر

### حفظ آرامش در دوران بارداری



بسیاری از زنان باردار ممکن است به خصوص در ۳ ماه اول بارداری برخی تغییرات روحی همچون ترس، اضطراب، نگرانی و ... را تجربه کنند. اما باید بدانیم که این تغییرات روحی کاملاً طبیعی است. این مطلب به شما کمک می‌کند تا بتوانید آرامش و شادی خود را با وجود این تغییرات حفظ کنید.

معمولاً زنانی که از حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی کمتری برخوردار هستند یا ارتباطات اجتماعی آنان کمتر است و همچنین کسانی که از قبل افراد مضطربی بوده اند امکان دارد نوسانات روحی بیشتری را در دوران بارداری تجربه کنند. فراموش نکنیم که حفظ آرامش و روحیه مثبت در دوران بارداری، علاوه بر این که نقش مهمی در سلامت مادر و جنین دارد تاثیر زیادی نیز در کاهش تهوع، استفراغ، نفخ، سوزش سردل، ویار و ... دارد.

اطمینان نداشتن از مناسب بودن زمان بارداری

ممکن است زنان در اوایل دوران بارداری، دچار شک و تردید شوند که آیا حاملگی در مقطع زمانی کنونی صحیح بوده است یا نه. بسیاری از زنان اظهار می‌دارند که آمادگی بارداری را نداشته‌اند یا کاش دیرتر باردار می‌شدند تا یک سری کارهای شخصی یا برنامه‌های نیمه تمامشان را کامل می‌کردند. این نگرانی‌ها طبیعی است اما امکان دارد اگر ذهن خود را مشغول آن‌ها کنید، موجب افسردگی، تحریک پذیری، اضطراب و ترس شما شود. پس سعی کنید هنگامی که این احساسات منفی را تجربه می‌کنید، ذهن تان را روی مسائل مورد علاقه تان متمرکز و به ویژه خداوند را بسیار یاد کنید که یادش آرام بخش دل هاست و اوست که آرامش را به قلب‌های مومن هدیه می‌کند تا بر ایمانشان بیفزاید. به یاد داشته باشید شک و تردیدهایی که در حال حاضر تجربه می‌کنید، با پیشرفت بارداری رنگ می‌بازد و معمولاً پس از اولین احساس حرکات جنین، جای خود را به شادی و آرامش می‌دهد.

ترس و اضطراب و نگرانی

ترس و اضطراب در بارداری طبیعی و ممکن است به علت ترس از زایمان، وحشت از بیماری‌های ارثی نوزاد، سقط و ... باشد. یکی از مهم‌ترین علل این ترس و نگرانی، بی‌خبری و ناآگاهی در رابطه با دوران بارداری و زایمان است و شما می‌توانید با مطالعه کتاب‌های معتبر منتشر شده در این زمینه یا پرسیدن سوالات خود از افراد ذی‌صلاح و ... جواب پرسش‌های خود را بیابید و تا حدود زیادی از این ترس و نگرانی‌های طبیعی که از ناآگاهی در رابطه با این دوران و مسائل مربوط به آن ناشی می‌شود بکاهید.

تغییرات خلق و خو

به علت تغییرات فیزیکی و هورمونی و همچنین به هم خوردن برنامه‌های عادی زندگیتان، امکان دارد حالت شادی و آرامش شما سریعاً به عصبانیت تغییر کند یا از خوش‌بینی سریعاً بدبین شوید البته این تغییرات روحی طبیعی است و از بین خواهد رفت. فقط سعی کنید در این رابطه با همسران صحبت کنید و او را نیز از این تغییرات طبیعی خلق و خو آگاه کنید.

چگونه می‌توان در دوران بارداری روحیه‌ای شاد و آرام داشت؟

با عمل به توصیه‌های زیر می‌توانید شادی و آرامش را میهمان قلب‌هایتان کنید و دوران بارداری شاد، شیرین و لذت‌بخشی داشته باشید:

\* به خداوند توکل و توسل جوید: تا برای پروراندن شایسته موجود پنهان درونتان شما را یاری کند. خداوند را به خصوص در این دوران بسیار یاد کنید: «که ذکر نامش آرامش را به قلب‌های شما هدیه می‌کند» (سوره فتح آیه ۴)، «خدایی که از رگ گردن به شما نزدیک تر است.» (سوره ق آیه ۱۶) و «هرگاه او را بخوانید شما را اجابت می‌کند.» (سوره بقره آیه ۱۸۶)

\* پیاده روی کنید: اگر از نظر پزشکی منعی برای پیاده روی و انجام ورزش‌های خاص دوران بارداری ندارید، بهتر است حتماً در برنامه روزانه خود فعالیت‌های ورزشی مجاز دوران بارداری به ویژه پیاده روی را بگنجانید زیرا ورزش به خصوص در این دوران تاثیر بسیار زیادی روی سلامت جسمی و روحی شما دارد.

\* از جسم خود غافل نباشید: کمبود بسیاری از مواد غذایی موجب بی‌حوصلگی، عصبانیت، ضعف، سردرد، سرگیجه و ... می‌شود. پس سعی کنید تغذیه صحیح و کافی داشته باشید و به خصوص از مواد غذایی اصلی به میزان لازم استفاده کنید.

\* سعی کنید خوش‌بین و مثبت باشید، ذهن خود را با افکار و اندیشه‌های شاد و امیدبخش پر کنید و افکار منفی را در ذهن نپرورانید و از آن‌ها سریع بگذرید.

\* هیچ‌گاه سوال بی‌جواب یا نکته مبهمی درباره دوران بارداری در ذهن نداشته باشید. سوالات و نکات مبهم و بی‌پاسخ موجب اضطراب شما می‌شود. هرگاه سوالی به ذهنتان رسید، آن را با ماما یا پزشک کنترل‌کننده بارداریتان مطرح کنید یا از کتاب‌های معتبر منتشر شده در این زمینه استفاده کنید.

یک زن در دوران بارداری بیش از زمان‌های دیگر به محبت و توجه همسرش احتیاج دارد. پس سعی کنید با توضیح شرایط روحی و جسمی خود به همسران، همراهی و مشارکت او را نیز در این دوران به دست آورید تا با کمک و همراهی هم، این دوره از زندگی را با شادی و آرامش و خاطرات خوش پشت سر بگذارید و لحظه‌های زیبا و خاطره‌انگیز آن را همواره به یاد داشته باشید. دوران بارداری می‌تواند سراسر شادی و خاطره باشد.

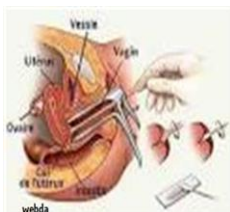
زمانی که برای اولین بار حرکات موجودی کوچک را در درونتان احساس می کنید، زمانی که برای اولین بار صدای قلبش را می شنوید و زمانی که با جنبش های پی در پی اش، نوید بزرگ شدن و نزدیک شدن موعد تولدش را با تمام وجود احساس می کنید و از شوق مادرانه لبریز می شوید، می تواند بسیار لذت بخش و زیبا باشد. فقط همواره به یاد داشته باشید که همسران را نیز در این لحظات احساسی و زیبا شریک سازید و بگذارید او نیز لذت رشد تدریجی نوزاد و شوق زیبای پدرانه را تجربه کند.

### از خوردن غذاهای ناسالم بپرهیزند



مصرف غذاهای ناسالم در دوران بارداری کودک را وابسته به این نوع غذاها می کند. به نشریه فاسب، گروهی از محققان با انجام تحقیقات خود دریافتند مادرانی که در دوران بارداری به میزان زیادی از تنقلات و غذاهای ناسالم استفاده می کنند باعث ایجاد تغییراتی در مغز کودکان خود شده و این تغییرات منجر به آن می شود که کودکان به خوردن این نوع غذاها بعداً وابستگی پیدا کنند. براساس این گزارش محققان افزودند نتیجه خوردن غذاهای ناسالم و بی ارزش در بارداری این است که نوزادان به اپیویدها، که پس از مصرف غذاهای حاوی شکر و چربی بالا منتشر می شوند، حساسیت کمتری پیدا کنند و برای داشتن احساس بهتر نیاز بیشتری به خوردن این نوع غذاها حس کنند. به گفته محققان یافته های این مطالعه با دادن اطلاعاتی در خصوص رژیم غذایی مادران در بارداری می تواند اولویت های ترجیحی خوراک کودکان را تنظیم کرده و خطر ابتلای آنها به بیماری های متابولیک را در آینده کاهش دهد. گفتنی است: مصرف غذاهای سالم و پرهیز از غذاهای ناسالم یکی از مهمترین مسائل در تغذیه مادران باردار است زیرا جنین از غذای مادر استفاده می کند، پس در این دوران مصرف غذاهای سالم تر توسط مادر باعث تکامل بهتر رشد جنین می شود.

### انجام تستهای منظم و دوره ای پاپ اسمیر در زنان



عضو مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر این که «غربالگری سرطان گردن رحم بطور معمول سه سال پس از شروع فعالیت جنسی واژینال خانم ها باید آغاز شود؛ به شرط این که این زمان دیرتر از سن ۲۱ سالگی نباشد»، انجام منظم و سالانه تست پاپ اسمیر به منظور غربالگری را ضروری دانست. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره سرطان دهانه رحم به این نکته اذعان کرد که تغییرات قبل از ابتلا به این سرطان ایجاد درد نمی کنند و در واقع، این تغییرات هیچ علامتی ندارند و قابل جست و جو نیستند، مگر آن که یک خانم برای معاینه لگن اقدام کند و تست پاپ اسمیر انجام دهد. دکتر سودابه شهیدتالاب بیان این که غربالگری سرطان گردن رحم با تست پاپ اسمیر می تواند موجب پیشگیری اولیه (تشخیص تغییرات سلولی آماده برای بدخیم شدن) و پیشگیری ثانویه (تشخیص زودرس سرطان) شود، گفت: این درحالیست که غربالگری در آمریکا، بطور قابل توجهی میزان مرگ و میر ناشی از سرطان گردن رحم را کاهش داده است. انجام واکسیناسیون موثرترین روش برای کاهش ابتلا به سرطان گردن رحم است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به بررسی روش های جدید غربالگری سرطان گردن رحم یا سرویکس شامل تست های ویروس پاپیلومانی انسانی (HPV)، تصریح کرد: یافته ها بیانگر آنست که انجام واکسیناسیون موثرترین روش برای کاهش ابتلا به سرطان گردن رحم و مرگ و میر ناشی از آن است. زنان در سن ۳۰ سالگی یا بعد از آن باید ۳ نتیجه پاپ اسمیر طبیعی پیایی داشته باشند. دکتر شهیدتالاب تصریح کرد: در سن ۳۰ سالگی یا بعد از آن، زنان باید ۳ نتیجه پاپ اسمیر طبیعی پیایی داشته باشند و پس از آن فواصل انجام این تست به هر دو تا سه سال افزایش می یابد. به گفته وی، برای زنان ۷۰ سال و بالاتر که ۳ یا بیشتر نتیجه پاپ اسمیر طبیعی سریال دارند و طی ۱۰ سال گذشته هیچ نتیجه غیرطبیعی نداشته اند، می توان تست غربالگری سرطان دهانه رحم (سرویکس) را متوقف کرد. زنانی که سابقه جراحی برداشتن رحم بدون حذف سرویکس دارند، باید برنامه غربالگری را ادامه دهند. عضو مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به این که «بعد از جراحی برداشتن کامل رحم (با حذف سرویکس) دیگری نیازی به غربالگری نیست؛ مگر این که جراحی برای درمان سرطان سرویکس یا بیماری هایی پیش سرطانی آن انجام

شده باشد»، خاطر نشان کرد: در این میان زنانی که سابقه جراحی برداشتن رحم بدون حذف سرویکس را دارند، باید برنامه غربالگری یاد شده را ادامه دهند.

بهترین زمان برای انجام پاپ اسمیر بین ۱۰ تا ۲۰ روز بعد از اولین روز خونریزی پرئود است وی، پاپ اسمیر را یک آزمایش ساده بدون درد برای جست و جوی سلول‌های غیرعادی در داخل یا اطراف دهانه رحم (سرویکس) عنوان کرد و افزود: زنان باید زمانی این آزمایش را انجام دهند که عادت ماهانه نباشند و بهترین زمان بین ۱۰ تا ۲۰ روز بعد از اولین روز خونریزی پرئود است.

خانم‌ها از دو روز قبل از انجام پاپ اسمیر استحمام نکنند

دکتر شهید ثالث توصیه کرد: خانم‌ها از دو روز قبل از انجام پاپ اسمیر باید از استفاده از دوش یا کرم‌ها، ژل‌ها یا داروهای واژینال خودداری کنند، چراکه ممکن است موجب شستن یا پنهان کردن سلول‌های غیرنرمال شوند، به جز مواردی که پزشک دستور داده باشد.

افراد در معرض خطر بیشتر ابتلا

وی با تأکید به این که «زنانی که در معرض خطر بیشتر سرطان گردن رحم قرار دارند، ممکن است لازم باشد دفعات انجام تست پاپ را افزایش دهند»، گفت: افراد دارای تاریخچه نئوپلازیای سطوح داخلی گردن رحم، تاریخچه عفونت HPV و یا کوندیلوماتا، ایدز، تاریخچه سایر بیماری‌های جنسی مسری، سرکوبی سیستم ایمنی بدن، مصرف دی اتیل استیل بسترول (DIS) و مصرف سیگار یا نوشیدن الکل بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان هستند.

عضو مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تناب انجام تست پاپ اسمیر در زنانی که در معرض خطر زیاد قرار دارد را بسته به سابقه پزشکی و عوامل خطر دانست و اظهار کرد: برای نمونه مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها به زنانی که در معرض خطر زیاد قرار دارند، توصیه می‌کنند بعد از تشخیص ایدز، ۲ بار تست پاپ را انجام دهند و پس از آن در صورتی که جواب هر دو تست منفی بود، تست پاپ اسمیر را سالانه انجام دهند.

دکتر شهید ثالث اضافه کرد: زنانی که سابقه تست پاپ غیرطبیعی و یا تاریخچه خانوادگی سرطان گردن رحم، واژن یا فرج دارند ممکن است بر اساس توصیه پزشک متخصص نیاز به انجام تعداد بیشتر تست پاپ داشته باشند.

### مادرانی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، کودکانشان وزن سالم تری خواهند داشت



تحقیقات نشان داده اند هراتفاقی که در زمانی که نوزاد در شکم مادرش رشد می‌کند، پیش می‌آید، روی سلامت کودک، مدتها بعد از اینکه از رحم مادر خارج می‌شود، تاثیر می‌گذارد. مادرانی که در دوران بارداری به طور منظم ورزش می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که نوزادانی به دنیا بیاورند که وزن کمتر، ولی سالمتری داشته باشند و این کودکان زندگی سالم تری هم خواهند داشت زیرا وزن بالای نوزاد در هنگام تولد، نشان دهنده ی چاقی دوران کودکی که یک مشکل رشدی همگانی است، می‌باشد. متخصصان می‌گویند در زمان بارداری تناسب اندام تان را حفظ کنید و با این کار در سالهای آینده هم متناسب بمانید.

تازمانی که پزشک تان به شما چراغ سبز نشان می‌دهد، ورزش ملایم ایروبیک در دوران بارداری، روش بسیار خوبی برای افزایش سلامت مادر و کودک در دوران بارداری است. محققان از قبل می‌دانستند که ورزش کردن در دوران بارداری طبیعی از دیابت دوران بارداری جلوگیری می‌کنند و میزان تحمل مادران را افزایش می‌دهد که منجر به زایمان ساده تر و سریع تر می‌شود و همچنین برای سلامتی کودک هم در دراز مدت مفید می‌باشد زیرا کودکان درشت تر، بیشتر مستعد چاقی مفرط دوران کودکی هستند.

### نحوه کاهش تورم در بارداری

ورم جزئی دست و پاها و صورت در دوران بارداری عادی است. وب سایت [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov) برای تسکین ورم دوران بارداری توصیه هایی به شرح زیر دارد:

- حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز مایعات بخورید.
- از خوردن غذاهای نمک دارو کافئین دار بپرهیزید.
- پاهایتان را بالا نگه دارید و به آنها استراحت دهید.

• درمورد پوشیدن جوراب بلند با پزشک تان صحبت کنید.

### استفاده از هورمون استروژن با مشکلات کنترل مثانه ارتباط دارد

یکی از تحقیقات جدید نشان می دهد زنانی که در دوران بعد از یائسگی هستند و سالهای زیادی استروژن خورده اند ، نسبت به زنانی که مدت زمان کمتری این هورمون را مصرف کرده اند یا اصلا نخورده اند ، احتمال بیشتری دارد که به بی اختیاری ادرار مبتلا شوند. از ۱۶۷ زنی که در اوایل دهه ی ۱۹۹۰ و دوباره در سال ۲۰۰۴ ، بررسی شدند ، کسانی که به مدت ۵ سال یا بیشتر استروژن می خوردند، نسبت به زنانی که استروژن نمی خوردند یا کمتر می خوردند، ۳ تا ۴ برابر بیشتر به مشکلات کنترل مثانه مبتلا شدند. هنوز علت اینکه چرا استروژن درمانی روی عملکرد مثانه تاثیر می گذارد، به خوبی مشخص نشده است. بعضی از تحقیقات اظهار می کنند که ممکن است هورمون هایی مثل استروژن روی عصب هایی تاثیر بگذارند که مثانه را کنترل می کنند. محققان می گویند مشکلات ادراری با بالا رفتن سن بیشتر می شوند. ولی مامطمئن نیستیم که این مسئله به خاطر روند پیر شدن است یا به خاطر مقدار استروژن است و یا ترکیبی از هر دو عامل.

### چگونه کودک سالمی به دنیا آوریم؟

همیشه ذهن مادران باردار با این اندیشه مشغول است که چه کنم جنین سالمی داشته باشم و این نگرانی جزئی از فرآیند مادر شدن است. او فکر می کند چکار کند جنین داخل شکمش دچار مشکل نشود و اگر صاحب کودکی با نقایص مادرزادی شود، خود را سرزنش و فکر می کند مرتکب اشتباه خاصی شده است.



در مورد تغذیه در بارداری، توصیه های فراوانی در عرف وجود دارد، اما واضح است مادر باردار باید از غذاهای سالم و تازه استفاده کند، از میوه و سبزی تا حد ممکن استفاده کند و گوشت و مواد پروتئینی را فراموش نکند. شیر و تخم مرغ هم جزو همین دسته مواد غذایی است.

در سه ماهه اول - که مهم ترین زمان تشکیل جنین و بسیار آسیب پذیر است - برای رشد نیاز چندانی به انرژی فراوان ندارد.

پس مواد نشاسته ای مثل برنج ، نان و سیب زمینی و همین طور مواد پرانرژی چون روغن و کره چندان مورد نیاز نیست بلکه جنین از مواد ذخیره شده در بدن مادر به اندازه مورد نیازش برداشت می کند، اما مواد معدنی و ویتامین ها در درجه اول لازم است، زیرا برخی از این مواد در بدن مادر ذخیره نمی شود و بهتر است مادر، روزانه از مواد حاوی این مواد مغذی استفاده کند. مصرف سیب و ماهی در سه ماهه اول توصیه می شود.

در برخی تحقیقات دیده شده مصرف این مواد بر هوش جنین موثر است. مهم ترین توصیه در این زمان آن است که مادر از خوردن داروها بدون اجازه پزشک خودداری کند و تا آنجا که ممکن است هیچ گونه عکس رادیولوژی نگیرد.

در سه ماهه دوم و پس از آن به دلیل خونسازی در بدن جنین، نیاز مادر به آهن بشدت افزایش می یابد و باید از آهن مکمل به صورت دارو استفاده کند و در سه ماهه سوم، میزان مصرف مواد انرژی زا مثل برنج، نان و روغن افزایش یابد، زیرا در این زمان جنین بیشترین رشد را دارد.

نکته مهم دیگر، پیشگیری از صدمات ژنتیکی است. این صدمات در ۹۵ درصد موارد قابل پیش بینی نیست، پس مادر باید قبل از حاملگی با مصرف قرص اسید فولیک از احتمال این صدمات بکاهد. مصرف این قرص از قبل از بارداری تا پایان سه ماهه اول از بسیاری صدمات جنین مثل اختلالات رشد سستم عصبی نوزاد می کاهد.

خوشبختانه با استفاده از روش های آزمایشگاهی و سونوگرافی می توان بیش از ۹۰ درصد بیماری های مادرزادی جنین را تشخیص داد و در هر مورد اقدام مناسبی کرد.

سونوگرافی در ۱۰ تا ۱۴ هفتهگی همراه با تست های غربالگری که دو بار - ابتدا در ۱۰ تا ۱۴ هفتهگی و دیگری در ۱۵ تا ۲۰ هفتهگی - انجام می شود، بخوبی می تواند مشکلات ژنتیکی و مادرزادی جنین را نشان دهد.

یک سونوگرافی مجدد در ۱۸ تا ۲۰ هفتهگی می تواند مشکلاتی که با آزمایش ها و سونوگرافی اولیه دیده نشده است، نشان دهد البته این روش ها صددرصد بیماری های جنین را نشان نمی دهد. در تمام این موارد باید دانست این روش ها، روش غربالگری است؛ یعنی موارد مشکوک را نشان می دهد و برای تشخیص قطعی نیاز به روش های پیچیده تشخیصی است.

## بعد از به دنیا آمدن نوزادتان، ورزش را فراموش نکنید



محققان پیشنهاد می کنند پس از زایمان، ورزش را فراموش نکنید اما دقت داشته باشید که باید بسیار آرام و با شدت کم ورزش را شروع کنید.

بسیاری از زنان مشتاق هستند پس از زایمان، لاغر شوند اما مدتی طول می کشد تا بدن شما بهبود یابد و دوباره ورزش شدید را شروع کنید.

شورای ورزش در آمریکا در این زمینه پیشنهادهاتی را برای مادران جدید ارائه داده است:

- با دکتر خود صحبت کنید که چه زمانی برای شروع دوباره ورزش مناسب است.
- به تدریج و با سهولت ورزش را شروع کنید. مدت زمان تمرین و شدت آن را به تدریج افزایش دهید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید و از خسته کردن بیش از حد خود اجتناب کنید.
- در هنگام ورزش مراقب شکم و سینه های خود باشید و آنها را تقویت کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل و مغذی بخورید.
- برنامه ورزشی و اهدافتان به نوع زایمانی که داشته اید و سلامت عمومیتان بستگی دارد که باید با دکتر خود مشورت کنید.

## کم کردن درد شیر دادن با پستان

مطمئن شوید که نوزاد کاملاً به سینه اتان چسبیده باشد



• یک لوسیون مخصوص را بین فاصله های شیر دادن جهت جلوگیری از خشک شدن پستان به سینه اتان بمالید.

• وقتی که شیر دادن تمام شد، مقدار کمی از شیر سینه تان را برداشته و آن را روی نوک پستان ها بمالید و بگذارید تا با جریان هوا خشک شوند.

• در پایان شیر دادن انگشت تان را جهت توقف آرام مکیدن پستان توسط نوزاد به کار ببرید.

• قبل از شیر دادن، به آرامی سینه را ماساژ داده و یا آن را خیلی آرام گرم کنید.

• بعد از شیر دادن کمپرس سرد یا کیسه یخی را روی سینه ها بگذارید.

• مایعات زیادی بنوشید و تا آن جا که می توانید استراحت کنید.

## ازدواج موفق

جوان امروزی اهل اندیشیدن!

ازخودش می پرسه، من در این جهان چه جایگاهی دارم؟

چه استعدادهایی دارم؟ حد توانایی هام چقدره؟ چه اهدافی دارم؟

به احتیاجات و وظائفش می اندیشه، الویت بندی وزمان برآورده شدنشان!

ویکی ازنیازهاش، ازدواج!

از خودش می پرسه، ازدواج در مسیر تکامل من چه جایگاهی داره؟ چه تأثیری روی زندگی و آینده ام می گذاره؟ برای کسی با شرایط من، کی انجام بشه بهتره؟ ...

من در رشد و تکامل همسر چه نقشی می تونم داشته باشم؟

برای فرزندانم چه کارهایی باید بکنم؟

آخه ازدواج یک شراکت تمام عیاره!

اینجاست که می هراسه! شراکت؟! شریک؟! اگر بد درآومد چی!!!

با خودش فکر می کنه مگه نه اینکه همیشه ۱+۱ می شه ۲ و ۱-۱=۲؟!!

اما سرگذشت کسایی که قبلاً ازدواج کردن، بهش می گیه که همسر:



اگر درست انتخاب بشه: شادکامی، شکوفایی، تکامل، آرامش،...  
اگر بد انتخاب بشه: تلخکامی، اختلافات، هدر رفتن زندگی،...

اونوقته که از خودش می پرسه، برای اینکه انتخاب درستی داشته باشم، چه چیزای باید بدونم؟؟!  
برای پیدا کردن جواب، به سراغ کتب و جزوات کارشناسی مرتبط، اینترنت،... می ره و در میون همه آنها به تعاریف نسبتاً مشابهی می  
رسه:

ازدواج رابطه ی نزدیکیه بین مرد وزن، که برای مدت طولانی برقرار می شه و فقط برای ارضای نیازهای آنی نیست، بلکه زندگی آینده  
و خوشبختی اونا و بچه هاشون رو تحت تأثیر قرار می ده.  
اما تقریباً همگی از دقت و هوشیاری (در عین بی طرفی) در انتخاب همسر می گن چراکه: می شه گفت در همه کتابا توصیه شده که  
در انتخاب همسر، بی طرفانه و با دقت و هوشیاری بررسی کنین.

کسیکه به دیده انکار نگاه کند      نشان صورت یوسف دهد به ناخوبی  
و اگر به چشم ارادت نگه کنی در "دیو"      فرشته ات نماید به چشم؛ کروی

یعنی کسی که عاشق می شه، همه چیز عشقشو، حتی عیب و ایرادهاشو، خوبی تصور می کنه. پس به همین دلیل قبل از بررسی های  
لازم:

نیاید بستن اندر چیز و کس دل      که دل برداشتن کاریست مشکل

خوب پس به زندگی زناشویی موفق به چه چیزای بستگی داره؟ می بینه که انگار به عوامل مختلفی بستگی داره که وجود هم خانی  
و تناسب هرچه بیشتر طرفین، توان ابراز محبت و از خود گذشتگی و سازش دائمی در شادکامی ها و سختی ها از مهمترین اون عوامل  
به حساب میان.

اما بررسی اینکه چقدر دو نفر برای هم مناسبن و تا چه حد ممکنه در زندگی مشترک روی هم تأثیر مثبت یا منفی بذارن، کار یه  
متخصصه.

با یه جستجوی کوتاه با "عنوان مشاوره قبل از ازدواج" لیست بلند بالایی از مراکز مشاوره رو پیدا میکنه که دارای متخصصین  
روانپزشکی، روانشناسی، مشاوره و... هستن و کلی هم کلاس های آموزشی و کارگاه های آمادگی قبل از ازدواج رو برگزار می کنن.  
همین طور، عناوین کتاب ها، پژوهش ها و مقالات زیادی هم به دستش میاد که می تونه مطالب مفیدی در مورد مسائل اولیه انتخاب،  
نامزدی، دوران بعد از عقد و خلاصه مستقل شدن، تشکیل خانواده دادن و مدیریت زندگی زناشویی رو یادش بده!  
محورهایی که متخصصین برای ازدواج موفق، تو کتابای مختلف توصیه کردن خیلی زیاده و گاهی شبیه به هم.  
بعدش سعی می کنه یه خلاصه ای در مورد هر عنوان برای خودش تهیه کنه تا بنا به موقعیت در انتخاب فرد مناسب بتونه از اونا یه  
استفاده مقدماتی بکنه.

و اما لیست محورهای مورد لزوم در هم خانی برای ازدواج از این قراره:

- تشابه میزان رشد عاطفی، فکری، جسمانی، قوای عقلانی و هوش
- تشابه علائق و طرز فکر و ایده آل ها و قضاوت
- تشابه مذهبی
- تشابه تحصیلی و طبقاتی
- تشابه طرز فکر نسبت به امور جنسی
- تشابه علاقه مندی به زندگی
- تشابه سرعت انتقال و سرعت عمل در کارها

- تشابه دیدگاه در مورد رابطه با خانواده زن و شوهر
- تشابه فرهنگی و آداب و سنن اجتماعی
- 

تشابه رشد عاطفی و فکری

میزان رشد عاطفی و ثبات فکری فقط بستگی به سن شناسنامه ای ندارد و علاوه بر آن، رشد روانی، اجتماعی، هیجانی، عاطفی و سن جسمانی همه از عوامل مؤثر در رشد عاطفی و ثبات فکری هستند.

اگرچه به فرد عادی به اندازه کافی رشد کرده باشد، ثبات فکری و عاطفی دارد، امکان تغییر ناگهانی در رفتار او کمه، اما در عین حالی که توی این مرحله زندگی عادات مختلف در فرد به صورت ثابتی درآمده، هنوز قابلیت تطبیق و سازش در وجود او هست. با توجه به اینکه سیر طبیعی پیری و شکسته شدن ظاهری، به دلایل متعددی (منجمله زایمان) زودتر و بیشتر به سراغ خانم ها میاد، به نظرمی رسه که رعایت کردن تفاوت سنی حدود سه سال برای انتخاب همسر عاقلانه باشه.

البته این اختلاف سنی رو فقط از لحاظ کلی می شه در نظر گرفت، یعنی اینکه تشخیص درست تناسب سنی درباره هرزوج و تفاوت سنی آنها که بیشتر یا کمتر و حتی معکوس باشه یا نه، از عهده متخصصین مراکز مشاوره برمیاد.

رشد جسمانی هم عامل مهمی در آمادگی برای ازدواجه. هر چند امروزه، ازدواج مدتتها بعد از بلوغ صورت می گیره، روانشناسان زناشویی جوانان تازه بالغ رو که آمادگی وارد شدن به زندگی پر مسئولیت را ندارند، صلاح نمی بینن. مسئله قابل ملاحظه دیگه اینه که آیا اختلاف هوشی سبب بروز اختلافات زناشویی می شه یا نه؟

از منظر خوشبختی زناشویی این که مرد از لحاظ هوش کمی برتر از زن باشه، خیلی درد سر ساز نیست ولی فرق زیادی از این نظر نباید وجود داشته باشه، زیرا در غیر این صورت نحوه برخورد با مسائل و طرز فکر اونا با هم، هم خوانی لازمو پیدا نمی کنه. در این زمینه رسالتی که هر فرد با توجه به قوانین وراثت در مورد فرزندان داره رو باید جدی بگیره و نه تنها با انتخاب بد فرزندان کودن و کم هوش پیدانکنه، بلکه با رعایت تناسب هوشی، زندگی مشترک رضایت بخش و فرزندان فرامند داشته باشه.

کسی که از لحاظ اجتماعی رشد کرده، روابط اجتماعی رو بهتر درک می کنه و می دونه چطوری با دیگران بخصوص خانواده و همکاراش سازش کنه. او درک می کنه که انتظارات اجتماع ازش چیه و تا اندازه زیادی می تونه خود شو با این توقعات تطبیق بده. همچنین آماده قبول مسئولیت بوده، به محدودیتهای خودش واقفه و برای تکامل و رفع نواقص احتمالی پیوسته آمادگی داره تا تغییرات لازمه را در خود و محیط اطرافش بده.

یکی دیگه از عوامل رشد، مقدار و چگونگی رشد عاطفیه، مثلاً ممکنه یه نفر سی یا چهل سال عمر کرده باشه، ولی از لحاظ رشد عاطفی، عقب مانده محسوب بشه، چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خودش رو نداره و در نتیجه زندگی زناشویی او مختل می شه.

فردی که از نظر عقلی به رشد رسیده در مورد همسر، فرزند، خانواده، جامعه، مشکلات، توانمندی ها و نیازها نگاهی واقع بینانه داره. فلسفه زندگی او مشخصه و به همین دلیل می تونه از به وجود اومدن بحران های دائمی در طول زندگی و حتی پس از مرگش جلوگیری کنه.

او به پیشرفت های فعلی خودش متکیه و زیاد به گذشته هر چند هم با شکوه باشه اتکا نداره در ضمن با دیدی باز به موضوعاتی مثل شغل، ارتباطات خانوادگی، امور جنسی، عشق، ازدواج، ادامه رشد و تکامل خودش، همسرش و تربیت فرزندان نگاه می کنه.

توافق علائق و طرز فکر

مسئله مهمی که قبل از ازدواج خیلی باید بهش توجه داشت، بررسی میزان توافق نظر دوطرفه، توافق روی هدف ها و برنامه های زندگی. اما هم خوانی و مطابقت از نظر طرز فکر و فلسفه زندگی از همه مهمتره.

مثلاً آیا زن و مردی که خیال ازدواج دارن به یک اندازه جاه طلبند یا اینکه یکیشون خیلی جاه طلب و دیگری معتقد به داشتن زندگی آروم و بی دردسره ویا یکی اهل ریسک فراوونه و اونیکی از ریسک و هیجان متنفره؟

اگر در این مورد مرد، شخص جاه طلبیه شاید چالش زیادی پیش نیاد گو اینکه ممکنه زن او از اینکه شوهرش، مثلاً ساعات طولانی مشغول کاره آزرده بشه.

ولی آگه زن جاه طلب باشه سعی می کنه که شوهر راحت طلب و تنبل (از نظر) خودشو با اصرار و پا فشاری به کار بکشه و مجبور به قبول کردن مشاغلی بکنه که ممکنه از عهده، استعداد و علاقه اش بر نیاد و دائم اعتماد به نفسشو زیر سوال ببره، این وضع با موفقیت و خوشبختی در تضاده.

نظریات سیاسی می تونن عامل اختلافات زناشویی بشن، زیرا در افراطی بودن یکی و محافظه کار بودن دیگری امکان تصادم افکار زیاده. البته انتظار نمیره که همه مواضع سیاسی یک زوج کاملاً شبیه هم باشه ولی اگر از لحاظ عقاید سیاسی در دو قطب مخالف قرار نگیرن زندگی شیرین تر خواهد بود.

دیگه اینکه مثلاً اگر شوهر فردی تخیلی و ایده آلیست ولی زن، شخصی واقع بین و در اصطلاح رئالیست باشه، شوهر ممکنه از رویه خشک زنش خسته بشه و احساس کنه که زنش قدرت درک معنویات و ظرایف زندگی رو نداره.

زن واقع بین هم ممکنه از دست شوهر تخیلی و زندگی بناله و دائم آرزو کنه که ای کاش شوهرش یه کم به خودش بیاد و واقعیت زندگی را آن طور که هست ببینه. پس اگر در این مورد هم دقت کافی صورت بگیره، می شه انتظار دیدن یه کانون خوشبختی رو داشت.

#### هم خوانی و مطابقت علائق

علائق البته رابطه نزدیکی با طرز تفکر و ظرفیت های آدمی داره و شامل فعالیت های روزانه از جمله رفتن به سینما، تئاتر، گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، رفتن به میهمانی و امثال آن باشه.

اوقات فراغت و چگونگی سپری کردن اون و موضوع استراحت و مقدار و چگونگیش، نکات مهم دیگه ای هستن که امروزه ثابت شده که آدما تفاوت های زیادی از نظر مقدار نیاز به خواب و استراحت و همچنین شرایط اون دارن که در حقیقت توسط ساعت "زیستی" بدن هر کس تنظیم می شه.

باید توجه داشت که خواب و دگرگونی های ساعت زیستی بدن، دارای اثر قابل توجهی بر روی شرایط جسمانی و خلقی بوده و به طور دو جانبه با یکدیگر در تعاملن.

آدما برای داشتن بیشترین برآیند در زندگی شغلی و فعالیت های روزانشون و حتی جهت تجدید قوای روانی، مرتباً نیاز به استراحت، تفریح و تمدد اعصاب دارن، اونم با روش هایی که معمولاً هر کسی در طول بیست سال اول زندگیش بعد از آزما یش راه های مختلف پیدا کرده و به تأثیر زیاد و مثبت اون در مورد خودش پی برده .

در ازدواجی که تشابه علائق و ظرفیت ها وجود نداشته باشه همیشه اون کسی که مجبور به ترک علائق و عادت های سرچشمه گرفته از خصوصیات درونیش باشه، شخصی کسل، آزرده و کم برآیند خواهد بود.

در چنین شرایطی درون نا خودآگاه فرد دائماً همسرش رو که با ورودش باعث این مشکلات شده، سرزنش می کنه و حتی می تونه باعث تنفر از او بشه، از طرف دیگه کسی که تونسته بعد از ازدواج، عادت ها و علائق خودش رو حفظ کنه، از زندگیش احساس رضایت داره و مثل سابق موفق، شاد و با انرژی زندگی می کنه اما همسرش رو به سستی، بی حالی، ناکارآمدی و یا بی علاقه گی به زندگی مشترکشان متهم می کنه و اصلاً متوجه این موضوع نیست کسی که علائق و خواسته هاشو زیر پا گذاشته، چقدر ممکنه بی انگیزه شده باشه.

البته نباید انتظار داشت که زن و شوهر در همه علائق با همدیگه توافق داشته باشن ولی برای سعادت خانواده توافق کلی در قسمت عمده ای از علائق ضرورت داره تا مهر همسران به هم پایدار بمونه.

#### تشابه در عقاید مذهبی

شبهات در عقاید مذهبی به قدری در سعادت زندگی زناشویی اهمیت دارد که متخصصین ازدواج دونفر از مذاهب مختلف رو معمولاً غیر عاقلانه می‌دوند. دلایلیشونم زیاده و قابل قبول؛ اولاً آگه حتی فقط یکی از زوجین به عقاید مذهبی خود با ایمان کامل پای بند باشه احتمال اختلاف نظر زیادی بین

اونا وجود داره، هم در امور روزمره زندگی خودشون دوتا و هم در شیوه فرزند پروری و مسائل تربیتی بچه هاشون، مخصوصاً آگه هرکدوم بخواد بچه هاشو مطابق عقاید مذهبی خودش تربیت کنه و این سبب بروز اختلافات خانوادگی می‌شه.

یکی دیگه از مشکلات ازدواج کسانی که دین یا مذهب مختلف دارن، مخالفت والدین اونا، و در صورتی که این ازدواج انجام بشه؛ باعث طرد وجدائی جوان از طرف پدر و مادر خودش می‌شه.

نداشتن حمایت خانواده‌ها در مقاطع خاص زندگی مثل دوره بارداری و زایمان، اشتغال به کار جدید و کنار آمدن با مشکلات و مسائل زندگی بچه‌ها هم از تبعات این طرد و دور افتادن از خانواده اس.

در چنین شرایطی هم بچه‌ها، هم زن و شوهر و هم کل زندگی زناشویی آسیب می‌بینن و بعدها ممکنه هر یک از طرفین تقصیر این جدایی رابه گردن همسرش بندازه.

موضوع دیگه‌ای که نباید فراموش بشه اینه که در بسیاری از باورهای دینی، ازدواج با کسی که اهل اون مذهب نباشه، نه تنها ممنوعه بلکه معنی این کار رو مرتد و کافر شدن، میدونن و در صورتی که کسی چنین ازدواجی بکنه، از طرف جامعه اش هم طرد می‌شه و به این ترتیب زمینه‌ی افسردگی جدی و طولانی فراهم می‌شه.

البته آگه مرد یا زنی اصلاً عقاید مذهبی نداشته باشه و خانواده اش هم همینطور باشه و مخالفتی هم با مذهبی که بچه‌های آینده این زن و شوهر باون روش تربیت می‌شن نداشته باشن، معمولاً این مشکل پیش نیاد که البته خیلی خیلی نادره.

در ضمن نباید فراموش کرد که هر مذهبی آداب و رسوم و فرهنگ خاص خودش رو داره و در حقیقت، در چنین شرایطی با دو فرهنگ مختلف روبه‌رو خواهند شد. حال با توجه به کثرت جمعیت و عدم محدودیت در انتخاب همسر در دنیا، با رعایت تشابه مذهبی می‌توان ازدواج موفق تری داشت.

#### تشابه تحصیلی و طبقاتی

شبهات درجه هوش زن و مرد در سعادت زناشویی مهمتر از شبهات سطح مقطع تحصیله، اما تحقیقات نشون داده که مدارج تحصیلی هم در خوشبختی خانوادگی خیلی مؤثرن، چون معمولاً میزان تحصیل به مقام اجتماعی شخص و میزان رضایت اجتماعی اش مربوطه آگه به عضو خانواده، فارغ‌التحصیل سطوح بالای دانشگاهی باشه ولی دیگری تحصیلات متوسطه داشته باشه ممکنه باعث ایجاد احساس حقارت و آزرده‌گی بشه.

این موضوع در مورد زنی که از شوهرش تحصیلات عالی تری داره بیشتر صدق می‌کنه، زیرا در این صورت شوهر ممکنه زن خودش رو برتر احساس کنه و زن هم در کنار هم ردیف‌های خودش که همسرانی با تحصیلات عالی دارن احساس سرخوردگی پیدا کنه.

گاهی اوقات عادات کوچک و به نظر ناچیز شخص، ممکنه باعث عصبانیت و آزرده‌گی همسرش بشه. این رفتارها بخصوص موقعی جلب توجه می‌کنه که زن و مرد از لحاظ تحصیل و محیط با همدیگه تفاوت کلی داشته باشن.

مثلاً دختری که تحصیل کرده است و در خانواده متمکن و مؤدبی پرورش پیدا کرده، ممکنه نسبت به شوهر خودش که دارای آداب و معاشرت خاص طبقه پائین اجتماعه، احساس شرم و عصبانیت کنه.

آگه شوهر این خانوم در مهمونی‌ها با دست غذا بخوره و یا با ظاهر اصلاح نکرده و نامرتب به مهمونی بره و یا اینکه در گفتگو با افراد از جملات و کلمات عامیانه و غلط استفاده کنه، همسرش احساس حقارت و شرمندگی می‌کنه و حتی ممکنه کم‌کم نسبت به اون احساس خشم و عصبانیت پیدا کنه. از طرف دیگه شوهر از اینکه زنش دائماً سعی داره کارهای اون رو تصحیح کنه و بهش تذکر می‌ده، احساس کنه که زنش به اون فخر فروشی می‌کنه. البته با بالا رفتن سطح عمومی تحصیلات مردم (مخصوصاً در دو ده گذشته) میزان تشابه زوج‌ها در این مورد بالاتر رفته و احتمال یافتن همسر با سطح تحصیلی متشابه و مصون ماندن از آسیب‌هایی که مورد اشاره قرار گرفت، تقویت شده.

#### تشابه طرز فکر راجع به امور جنسی

تحقیقاتی که در مورد ازدواج شده نشون می‌ده که مسئله جنسی از لحاظ اهمیت، در ردیف مسائل درجه اول قرار داره. اگرچه در زندگی زناشویی رضایت مندانه، داشتن روابط لذت بخش جنسی یکی از علل احساس خوشبختی یا عدم خوشبختی به حساب میاد،

اگر این روابط قانع کننده نباشن، باعث احساس محرومیت، ناکامی و عدم احساس ایمنی می شن. در روابط زناشویی سه عامل اصلی وجود داره که سبب ارضاء لذت جنسی می شه: یکی از این عوامل، داشتن اطلاعات کافی در مورد امور جنسیه، یکی دیگه آزاد بودن از ترس ها، تعصبات و انحرافات مربوط به موضوعات جنسیه و سومی توازن میان مقدار نیاز جنسی مرد و زنه.

اطلاعات صحیح درباره امور جنسی باید به وسیله مراکز علمی، مسولین بهداشت عمومی، مؤسسات صالح اجتماع و رسانه های گروهی معتبر و مجاز در اختیار نوجوانان و جوانان به (تناسب سنشان) قراربگیره.

جامعه از جوانان انتظار داره که بتونن تمایلات جنسی خودشون رو تا موقع ازدواج کنترل کنن، برعکس بعداز ازدواج انتظار می ره که تمایلات جنسیشون رو که تا اون موقع کنترل می کردن، به خوبی ابراز کنن. ولی اکثر آدمای نمی تونن در این زمینه بدون اینکه آموزش های لازم رو ببینن، تغییرات سریعی ایجاد کنن. طرز تفکری که نسبت به امور جنسی تا رسیدن به سن ازدواج در هر فرد پرورش پیدا کرده، در طی سال ها شکل گرفته و عمل برخلاف این تفکر، به آسونی و در کوتاه مدت (مخصوصاً در مورد خانوما) اتفاق نمی افته و با آموزش های لازم وسعه صدر امکان پذیره.

دو گروه از جونا که از لحاظ تعداد زیاد نیستن در این بین بیشترین مشکل رو دارن. یه گروه جوانی که در خانواده خود یاد گرفتن که عمل جنسی شرم آور و کثیفه، که طبیعتاً بعد از ازدواج نمی تونن با آسودگی خیال و آزادانه، رابطه جنسی معتدلی با همسرشون برقرار کنن و یه گروه دیگه کسانی که قبل از ازدواج دچار افراط و عدم تعادل جنسی و انحرافات اون بودن، که معمولاً این افراد هم در برقراری رابطه سالم جنسی در زندگی زناشویشون مشکل دارن.

تناسب و تعادل در تعداد و طول مدت رابطه جنسی در زن و مرد هم از عوامل مهم موفقیت زناشوییه. و دیگر سخن اینکه آدم ها در طول ساعات مختلف شبانه روز توانایی بهتر و بیشتری برای انجام یه دسته از کارها دارن یعنی در مورد هر آدم، علاوه بر نوع کار که به استعداد ها و توانایی هاش ربط داره، ساعت انجام هرکاری، در طول شبانه روز هم مهمه. توان و ظرفیت و وضعیت بدنی فرد در ساعات مختلف متفاوت و جالب اینه که این موضوع در مورد افراد مختلف با هم فرق می کنه. در حقیقت "ساعت زیستی" بدن انسان که هویتی ذاتی و درونی داره، همه فعالیت های زیستی آهنگین هرکسی رو از درون کنترل می کنه، فرآیندهایی مثل تنفس، درجه حرارت بدن، فشار خون، تولید و ترشح هورمون ها و....

درواقع ساعت زیستی که موجودی ذاتی و "خودبقا" محسوب می شه، یه دستگاه کنترل درونیه که مشخص می کنه، فرد در چه ساعتی خواب آلود، کم انرژی، بی اشتها وسست باشه و چه زمانی هوشیار، فعال، سرزنده و آماده برای تحرک و فعالیت باشه، این تنظیمات به وسیله میزان و زمان ترشح هورمون ها اتفاق می افتن.

آدم ها رو بر اساس نوع عملکرد ساعت زیست شون می شه به دودسته چکاوکهای بامداد و پرندگان شب تقسیم کرد. گروه اول صبح های زود، موقع طلوع آفتاب بیدار می شن و در ساعات صبح خیلی با نشاط و پر انرژی به کار و فعالیت هاشون می پردازن و شب ها انرژی خیلی کمی دارن و در ساعات اولیه شب به خواب میرن.

درست برعکس اینا گروه دوم شب بیدار بوده، از هوشیاری و انرژی زیادی در ساعات شب برای انجام کارهاشون، برخوردارن و بیشترین فعالیت ها شون رو در اواخر شب انجام می دن درعوض صبح ها، زود بیدار نمی شن و استراحت می کنن. در ساعات اولیه صبح کم انرژی هستن و اگه صبح خیلی زود بیدارشون کنی، در فعالیت هاشون دچار اشکال می شن.

در خیلی از موارد نارضایتی زناشویی این جمله شنیده می شه: "معمولاً وقتی من احساس نیاز جنسی می کنم و آمادگی دارم اون خوابه، اگر بیدارش کنم هم نتیجه چندانی حاصل نمی شه!" درواقع

ساعت زیستی چنین زوج هایی با هم هماهنگ نیست، یکی صبح بیداره و اون یکی شب بیدار.

به این ترتیب معلوم می شه که تا چه اندازه اهمیت داره که در زمان انتخاب همسر دقت بشه، از لحاظ عملکرد ساعت زیستی، زن و مرد از یک گروه باشن تا زندگی مشترک خوبی داشته باشن.

در زندگی زناشویی که یکی از طرفین احتیاج شدید به رابطه جنسی داشته باشه ولی طرف مقابل میل کمتری را حس کنه، هم اشکالاتی ایجاد می شه ولی اگه این اختلاف کم باشه، با کمی صبر و حوصله و رعایت حال همدیگه می شه رابطه جنسی لذت بخش و آرامش دهنده ای رو تجربه کرد.

تشابه علاقه مندی به زندگی

میزان علاقه مندی هر فرد به زندگی و حیات جزء آن دسته صفاتی است که معمولاً در انسانها با وضوح بیشتری بروز می کند و با کمی تعمق در عادات، رفتارها و گفتارهای افراد می توان مقدار اون رو نیز شناسایی کرد.

شادایی، سر زندگی، نشاط، خوشبینی، اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری، دوست داشتن خود، اطرافیان و جهان هستی و داشتن روابط سالم اجتماعی گسترده همگی علائم علاقه مندی به زندگین.

در مقابل گروهی از افراد، داری بخشی یا هیچیک از صفات فوق نبوده و میزان علاقه مندی اونها به زندگی از کم تا صفره و بدیهیه که افراد گروه دوم در صورت ازدواج با گروه اول به زندگی زناشویی موفقی نمی رسن اما اگه هردو از یک گروه باشن بدون ناراحتی و نارضایتی، زندگی خواهند کرد.

تشابه سرعت انتقال و سرعت عمل در کارها

سرعت انتقال هم که تا حدود زیادی ریشه در عوامل وراثتی، قدرت پردازش ذهنی، سطح هوش و... داره و می تونه با نوع و سطح تحصیلات و اکتساب برخی مهارت ها تقویت هم بشه، نقش مهمی در روابط بین فردی و اجتماعی آدمها داره و به همین دلیل نباید اختلاف زیاد در سرعت انتقال همسران وجود داشته باشه، چرا که دائماً مسئله ساز می شه.

سرعت عمل در کارها و عکس العمل نشان دادن، غیر از موارد خاصی که شدت وزیادی آن، شتابزدگی نام داره و کمبود واضح آن که به پائین بودن سطح هوش و قوای پردازش گری و تصمیم گیری مغزی انسان ویا نقص عضلانی او بر می گرده، میتونه در بر افروخته شدن احساسات زوجیهایی که دارای سرعت های بسیار متفاوتن نقش منفی ایفا کنه چرا که بتدریج باعث ایجاد احساس حقارت در کسی که کند تره، می شه زیرا نباید فراموش کنیم که آدمی درضمیر نا خودآگاه خود دائماً در حال مقایسه کردنه واز مشاهده همیشگی کندیش درانجام حرکات فیزیکی و خصوصاً اگر با کمی سرعت انتقال ودرک مطلب همراه باشد آزرده می شه. این تألمات باگذشت زمان به صورت عقده های روانی بروز می کنه که مشکلات بعدی به همراه داره. ازطرف دیگه همان مقایسه گری درونی در مراحل مختلف زندگی باعث ایجاد عصبانیت در فرد سریع تر می شه. در این زمینه هم باز کثرت فعلی جمعیت این امکان رومی ده که هرکسی با انتخاب فرد مشابه خود، زندگی خوشی داشته باشه.

تشابه دیدگاه در رابطه با خانواده زن وشوهر

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی، داشتن استقلال در نگرش ها و تصمیم گیری های فرده، البته داشتن استقلال، منافاتی با احترام گذاردن به دیگران نداره، انسان می تونه در کنار ابراز احترام به دیگران به خصوص والدینش، افکار، عقاید و تصمیمات خودش رو بیان کنه و در عمل به کار بگیره و همه این ها می تونه بدون رنجوندن دیگران و در نهایت بیان محبت و احترام به اونها باشه.

شخصی که به رشد واقعی رسیده باشه، در موقع ازدواج قدرت این رو داره که دایره عواطف خودش رو گسترده تر کنه و علاوه بر والدین و خانواده اش، محبت و احترامش را به همسرش و خانواده او هم اختصاص بده.

در حقیقت او مجبور نمی شه که همون مقدار محبت را بین همه تقسیم کنه، چون با رشد و گسترش دایره علائق و احساساتش و با مدیریت صحیح وقتش، به هر کدام اونها سهم خودشون رو اختصاص می ده.

در حقیقت چنین فرد بالغی در کارهای مختلف زندگی (شخصی یا اجتماعی) وابسته به دیگران به خصوص (پدر و مادرش) نیست اما از حضور اونها به عنوان مشاورین دلسوز و با تجربه و خیرخواه استفاده می کنه. والدینش رو دوست داره و در موارد مورد لزوم با اونها مشاوره می کنه ودر عین حال با رعایت ادب و احترام، اجازه مداخله وکنترل زندگی زناشوییش رو به اونها و هیچ کس دیگه (هر چقدر هم عزیز باشن) نمی ده.

در چنین شرایطی حتی اگه او در مجموعه شغلی و اقتصادی والدینش شاغل باشه اولاً به خودش اجازه سوء استفاده از امکانات موجود و یا بی نظمی و سهل انگاری رو نمی ده، ثانیاً استقلال زندگی شخصی خودش رو حفظ می کنه.

بنابراین جوانی که خیال ازدواج دارن باید دراینگونه روابط همسر آیندشون با والدینش، دقت زیادی بکنن چرا که دختری که به شدت به پدر و مادر خود علاقه داره و اصرار می کنه که باید بعد از ازدواج هم با اونها زندگی کنه، نمی تونه آدم مستقلی باشه.

پسری هم که هنوز پسر کوچولوی مامانشه! و باید از مادرش دستورای زندگی روزمره رو بگیره، شوهر مستقل، متکی به نفس و مفیدی نخواهد شد.

اصولاً آدمی که از لحاظ شخصیتی به مهارت های لازم در زمینه تصمیم گیری و مدیریت کردن زندگی شخصی نرسیده، پیوسته تحت

تأثیر نظرها و گفته های دیگران قرار می گیره، و این هشداریه برای این که بدونین نه تنها مادر و پدر بلکه بقیه اطرافیان هم می تونن در زندگی شغلی و خانوادگیش نقش مخربی ایفا کنن و البته با دور کردن او از اطرافیانش هم چیزی عوض نمی شه! چون علت اصلی درونیه، نه بیرونی. با دقت در این زمینه نیز هر کسی میتونه یه انتخاب خوب داشته باشه.

### تشابه فرهنگی و آداب و سنن اجتماعی

وجود شباهت در فرهنگ، موجب شباهت در رفتارها، عادات و نوع به کارگیری کلمات و جملات، حرکات، علائم و نحوه استفاده و همچنین تعبیر اونهاست این شباهت باعث ایجاد سعادت در زندگی مشترک می شه.

چرا که: " آدمی در فرهنگ خود آنچنان زندگی می کنه که ماهی در آب."

و به این ترتیب بسیاری از ظرافت ها و تفاوت های فرهنگی اش را با سایر فرهنگ ها به دلیل عجین شدن با اونا لمس نمی کنه اما فقط کافیه که با آدمای دیگه ای از فرهنگ دیگه، هم خونه بشه، اون وقته که متوجه تفاوت های فرهنگی می شه و بیشتر از همه، این تفاوت ها در ازدواج های از دو فرهنگ متفاوت خودنمایی می کنه چنین خانواده هایی پیوسته در معرض ایجاد رنجش های غیر ارادی از طرف مقابل بوده و پیوسته ممکنه که ناخواسته کاری بکنن که برای طرف مقابل قابل هضم نباشه.

بچه های اونا هم در صورت معاشرت با هر دو طایفه در بسیاری از موارد دچار تعارض می شن و بسیار پیش میاد که متهم به بی تربیتی و یا آداب دان نبودن بشن.

این مشکلات و گرفتاری ها به ازدواج های واقع شده از بین دوشهر از یک کشور منحصر نمی شن و در مورد ازدواجهای انجام شده در محلات متفاوت شهرهای بزرگ نیز وجود دارن ولی شدتشون کمتره.

البته گاهی دیده می شه که در ازدواج های بین دو کشور کاملاً متفاوت به دلیل پذیرفتن این تفاوت ها و قبول کردن ضررهای احتمالی از قبل و بی تفاوتی والدین اونا زندگی شان چندان دچار اشکال نشده اما عملاً ارتباط ها قطع می شه و یا دائم در حال حل مسائل به سر می برن.

نباید فراموش کرد که این گونه زندگی ها پیوسته در حال پرداخت بهای این انتخاب غیر متعارف و باید پذیرفت که به قول ناپلئون بناپارت "در جنگ برنده هم بازنده ست"، چون هزینه کرده و انواع دارایی از دست داده.

پس خوبه که با کمک خواستن از پروردگار و بررسی کارشناسانه متخصصین در همه کارها، در پرتو انتخاب صحیح همسر، یک کانون صلح و آشتی بسازیم که دارائی ها و توانمندی های طرفین در آن کانون، بجای مصرف شدن در خاموش کردن یا خاموش نگاه داشتن آتش جنگ اختلاف ها و تفاوت ها، صرف رشد و تعالی خانواده بشه، و زندگی در چنین کانونی چقدر لذت بخشه.

پژوهش ها نشان می دهد، که با ثبات ترین ازدواج ها آن است که زن وشوهر بیش ترین شباهت ها را با هم داشته باشند. بعضی از روانشناسان شباهت های بین زوجین را در حکم سپرده بانکی مشترک تلقی کرده و اشاره می کنند. اگر میزان سپرده بانکی شما کم تر باشد در مقابل بحران اقتصادی و اجتماعی بهتر می توانید مقاومت و احساس امنیت کنید. در غیر این صورت دچار مشکل می شوند. این تشبیه نشان می دهد هر چه قدر میزان تشابه بین زوجین بیشتر باشد کمتر دچار بحران می شوند.

تشابه در ازدواج

چه تشابه هایی لازم است؟

- هوش: اگر هوش زن وشوهر به یک اندازه باشد رابطه زناشویی آنان با گرفتاری کم تری روبرو می شود.

- ارزش ها: لازم است که زن و شوهر به بسیاری از ارزش ها وحدت نظر داشته باشند. مثلاً: مهم است زن و شوهر از نظر معنوی و یا درک اقتصادی اختلاف نظر زیادی نداشته باشند

- علائق: اگر زن وشوهر در بسیاری از زمینه ها علائق مشترک داشته باشند زندگی به کامشان شیرین خواهد شد.

با این حال زن و مرد ذاتاً با همدیگر تفاوت هایی دارند که شناخت این تفاوت ها می تواند باعث شود طوری رفتار کنند که با هم به اختلاف نخورند. تفاوت های میان زن و مرد تفاوت های عمده ای است. برخی از این تفاوتها ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی و بعضی نشأت گرفته از عوامل اجتماعی و فرهنگی و باید در ازدواج و زندگی مشترک به آن توجه کرد.

ازجمله:

- ۱- دیدگاه زنان و مردان نسبت به مسائل جنسی کاملاً متفاوت است: این تفاوت ریشه نسبی دارد. رابطه جنسی در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده ولی در مردها بیشتر جنبه فیزیولوژیکی دارد.
- ۲- برای مردان استقلال اهمیت بسیاری دارد: آنها می خواهند در مورد مسائل مالی معاملات و سایر موارد مشابه مستقل باشند. و مخالفت همه و عدم توجه وی به این نکته می تواند مشکلات و موانعی را در زندگی مشترک ایجاد کند زیرا مرد تصور می کند که به استقلالش لطمه خورده است.
- ۳- زنان می خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می دهند: چنانچه حس کند از طرف همسرش مورد بی توجهی و بی مسئولیتی قرار گرفته به شدت آزرده شده و واکنش های شدید عاطفی نشان می دهد.
- ۴- مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است: با مراجعه به فرهنگ های مختلف در جوامع گوناگون خواهیم دید که مردها به عنوان قدرت اول خانواده شناخته شده است. البته، این مسئله را باید جدا از تبعیض جنسی میان زن و مرد به حساب آورد. در خانواده ها که زن بدون نظر خواهی و مشورت همسرش درباره ی مسائل خانوادگی تصمیمی اتخاذ می کند با این که قدرت اول خانواده است، مشکلات زیادی مشاهده می شود. البته این که مردها قدرت اول خانواده باشد به این معنا نیست که مرد همانند یک دیکتاتور عمل کند بلکه منظور نقش مدیریتی است.
- ۵- صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است: زنان با دور هم جمع شدن و حرف زدن بسیاری از نگرانی ها و اضطرابها و ناراحتی های خود را تخلیه می کنند و تمایل به ارتباطات اجتماعی در زنان بیشتر از مردان است. چنانچه درک و آگاهی زن و مرد به این خصوصیات ضعیف باشد، مطمئناً آنها را دچار سوء تفاهم های جدی در زندگی مشترک می کند.
- ۶- نگاه مردان به مسائل کلی تر است: مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی شوند در حالی که زنها به عمق مسائل و اجزای ریز در ارتباطات توجه زیادی دارند و این خصوصیت زن و مرد باعث می شود، که زن تصور کند که مرد درباره بسیاری از مسائل بی دقت است و مرد نیز تصور کند که همسرش فردی حساس و ریز بین است.
- ۷- زن ها عاطفی تر از مردها هستند: تفاوت عمده بین زن و مرد عاطفی تر بودن زنان است و این انتظاری است که زنها از مردها دارند. مثلاً زنی که همواره تاریخ دقیق روز ازدواج، تاریخ تولد و مانند آن را به یاد دارد وقتی با شوهری روبرو می شود که نسبت به این مسائل بی اعتنا است نخستین احساسش این است همسرش نسبت به او بی علاقه است و ادامه چنین تفکرات منفی در مدت زمان اندک موجب سوء تفاهم و دلسردی از زندگی مشترک می شود. لذا آگاهی از این نکات ضمن آنکه از ناراحتی های بسیار زیادی جلوگیری می کند. احساس توانایی و مهارت زندگی مشترک را در شخص رشد می دهد

با تفاوت ها چه کنیم؟

چیزی که تحمل تفاوت ها را ساده تر می کند، همدلی است. یعنی پذیرفتن این که تنها زاویه دید شما مهم نیست و باید گاهی دنیا را از چشم همسر خود ببینید. همدلی با افراد مهارت خاصی می خواهد. همدلی به معنی توانایی درک و فهم احساسات دیگران است، به طوری که فرد بتواند خود را به جای دیگران بگذارد. از دید او به موضوع نگاه کند و احساسات او را درک کند. همدلی به معنی تایید رفتارهای فرد مقابل نیست بلکه فقط به این معنی است که او و شرایط او را درک می کنیم.

همدلی به برقراری ارتباط عمیق و صمیمی با افراد کمک می کند گاهی افراد به اشتباه تصور می کنند تفاهم به این معنی است که با فرد مقابل کاملاً هم فکر و هم عقیده باشیم در حالی که چنین تصویری از پایه اشتباه است، زیرا هیچ گاه نمی توان دو نفر را یافت که شبیه هم باشند اختلاف در دیدگاه ها، علائق ها، آرزوها، سلیقه ها، امری طبیعی و عادی است.

حرف زدن همسران

اصول مهارت همدلی

- ۱- به صحبت های دیگران خوب گوش کنید.
- ۲- با احساس و عواطف طرف مقابل تان همراه و هماهنگ شوید.
- ۳- به احساسات و هیجان های طرف مقابل تان توجه داشته باشید.
- ۴- خود را به جای طرف مقابل بگذارید.
- ۵- در همدلی با طرف مقابل از جمله های قاطع استفاده نکنید.

اثرات همدلی

- ۱) عامل پیشگیری بسیاری از رفتارهای ناخوشایند می شود.
- ۲) در طرفین احساس خوشایند و مثبت به وجود می آورد.



- ۳) فرد را از احساس تنهایی نجات می دهد.
- ۴) موجب اخذ تصمیم های صحیح تر می شود.
- ۵) از بسیاری تعارضات و سوء تفاهم ها جلوگیری می کند.
- ۶) همدلی به جا و مناسب موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می شود.
- ۷) در تحکیم روابط همسران می تواند نقش مهمی داشته باشد.
- ۸) احساس آرامش و قوه ی ادارک فرد را افزایش می دهد.
- ۹) موجب افزایش اعتماد به نفس می شود.
- ۱۰) زمینه شناخت بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می آورد.
- ۱۱) روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می بخشد.
- ۱۲) امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می نماید.
- ۱۳) میل به شرکت در فعالیت های گروهی را افزایش می دهد.
- ۱۴) بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان تر می کند.

## مسائل جنسی و روابط

### ترغیب همسر جهت برقراری رابطه جنسی

هر چقدر هم که از شروع زندگی مشترک شما و همسران زمان گذشته باشد، باز هم شما همیشه شروع کننده سکس هستید. هر چند مردها از پیش قدم شدن برای سکس هیچ ابایی ندارند ولی همه آنها دوست دارند که گاهی هم زن اولین قدم را برای شروع بردارد. در حقیقت مردها هیچ وقت نمی فهمند که چرا بعضی از زنها هرگز به هنگام احساس تحریک جنسی و شهوت، از آنها تقاضای سکس نمیکنند؟

برای خودداری زنها در ابراز تمایل و اقدام برای شروع سکس دلایل متعددی وجود دارد که در اینجا شایعترین آنها را مورد بررسی قرار میدهیم. شما با بکار گیری چند نکته ساده میتوانید بر این اشتباه زن فایق آمده و او را وادار سازید که حداقل در نیمی از موارد برای انجام سکس با شما پیش قدم شود.

۱- اغلب زنها احساس میکنند که اجباری برای شروع سکس ندارند. آنها میدانند که مرد هر وقت که بخواهد تقاضای خود را برای سکس مطرح میکند و آنها خواسته مرد را برآورده خواهند کرد. وقتی که همیشه شما درخواست کننده سکس باشید، دیگر زن اجباری برای خودش در اینکار نخواهد دید و احساس میکند که هرگز مجبور به شروع سکس نخواهد بود. برای حل این مشکل شما باید گاهی خویشتن دار باشید تا ارزش شما مشخص شود! اگر شما قبلاً در هفته چند بار سکس داشته اید حالا زن در همین فاصله زمانی منتظر شماست. در طول هفته او را با بوسه های شهوانی و ماساژ تحریک کنید و هنگامیکه احساس کردید که خوب تحریک شده است، زیرکانه خود را کنار بکشید و بکار دیگری غیر از سکس مشغول شوید. اگر یک هفته به اینکار ادامه دهید مطمئن باشید آنقدر او را تحریک کرده اید که مطمئناً "دیگر شب جمعه، شما را راحت نخواهد گذاشت!!"

۲- در برخی از جوامع عقب افتاده این تصور وجود دارد که فقط زنهاى هززه و بدکاره شروع کننده سکس هستند. لذا درخواست سکس از جانب زن یک پدیده زشت محسوب شده و همه از آن رویگردانند. در چنین شرایط فرهنگی، زن می پندارد که در صورت پیش قدم شدن برای شروع سکس، از جانب مرد متهم به هرزگی و فساد شده و ممکن است از سوی او رانده شود. شما باید ریشه چنین تفکری را در ذهن او بخشکانید. فقط کافی است یکروز برای او توضیح دهید که چگونه و با انجام چه کارهایی توسط وی، تحریک میشود و به او بگویید چون شما زن و شوهر هستید شروع سکس توسط او به هیچ وجه عیبی نداشته و شما را خیلی خوشحال میکند. منتظر برداشتن اولین قدم از سوی همسران باشید و او را بخوبی در مورد رفتاری که انجام میدهد راهنمایی

کنید. وقتی او نشانه های لذت را در وجود شما ببیند و مورد تشویق قرار گیرد، کلیه افکار پوسیده قبلی را بدست فراموشی خواهد سپرد.

۳- بعضی از زنها بخاطر ترس از طرد شدن از سوی مرد، هرگز برای شروع سکس پیش قدم نمیشوند. آنها همیشه از بابت واکنش منفی از سوی مرد نگرانند و میترسند عملی را انجام دهند که مورد پسند و رضایت مرد نباشد. برای غلبه بر چنین احساسی باید او را مرتب مورد تشویق قرار دهید. مثلاً اگر زن دست خود را روی ران شما گذاشت، دستش را همانجا بگیرید یا اگر شما را بوسید، شما هم با بوسه های آتشین پاسخ او را بدهید و همین طور او را مرحله به مرحله جلو ببرید. به این ترتیب با واکنش مناسب به تحریکات او میتوانید اعتماد به نفس زن را بالا برده و ترس او را از بین ببرید. بعد از مدتی زن میتواند براحتی خودش سکس را شروع کند. برای کمک بیشتر به او بهتر است برایش توضیح دهید که از انجام چه کارهایی در سکس لذت بیشتری میبرید. او با کمال میل آنها را برای شما انجام خواهد داد. بیاد داشته باشید که هرگونه عکس العمل ناخوشایندی از جانب شما ممکن است تاثیر منفی و غیرقابل جبرانی در ذهن او بجا بگذارد.

۴- گاهی ممکن است زن سر حال نبوده و دل و دماغ برای سکس نداشته باشد. کاهش میل جنسی در زن یا عدم جذابیت مرد برای او، همه میتوانند باعث شوند تا زن به بهانه های گوناگون مثل سردرد یا احساس کسالت از انجام عمل جنسی سرباز زند. بی میلی جنسی در زن مشکلترین و سخت ترین موضوعی است که شما با آن مواجه میشوید. ابتدا باید مشخص کنید که علت بی علاقگی زن به سکس چیست، سپس درصد رفع علت آن برآیید. اگر به مرور زمان و بتدریج علاقه او نسبت به شما کم شده باشد، باید علت آنرا دقیقاً بررسی نموده و موقعیت خود را تثبیت کنید. اگر سکس برای شما عادی شده، سعی کنید تا روش سکس خود را عوض کنید و جذابیت بیشتری به آن بدهید. بزودی خواهید دید که تمایل همسران برای سکس با شما بالا خواهد گرفت. در صورتیکه شما جذابیت سابق خود را برای او از دست داده و برایش عادی شده اید، باید مجدداً به حال و هوای گذشته برگردید و مجدداً صفات جذاب و مورد علاقه او و خواسته هایش را در خود زنده کنید. به این ترتیب خیلی زود آتش عشق و علاقه او نسبت به شما دوباره شعله ور خواهد شد. با کمی صبر و پشتکار و بکارگیری نکات بالا شما میتوانید حتی خجالتی ترین زنها را هم وادار کنید تا در برخورد با شما برای شروع سکس پیش قدم باشند.

## آن سوی زفاف

پاره شدن پرده بکارت، در حقیقت نمود خارجی جریان 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 معمولاً درد جسمانی نیست که اگر همراه با آرامش و خودداری و صبوری مرد باشد خیلی جزئی است. غالباً 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 گوئیم 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 نشانند. 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 می‌گردد که درمان آن بسیار مشکل خواهد بود زیرا اغلب منشا و علت اصلی آن ناشناخته می‌ماند.

در واقع علت سرد مزاجی بسیاری از زنانی که لذت جنسی نمی‌برند 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 غالباً در اثر همین رویدادهای به ظاهر کوچک شب زفاف ایجاد می‌شود و گاهی این عوارض روحی به قدری پیچیده و شدید می‌شود 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 می‌کنیم در نوازش و مهربانی و رعایت حال تازه عروس به ویژه در شب رفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد.

هیچ دختری فطرتاً مرد را مختار نخواهد دانست تا هر چه می‌خواهد 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 نمی‌رسد و لازم است اصرار در این باره خیلی ملایم و صبورانه باشد.

اصولاً زن وقتی هم حاضر و راغب به تسلیم است طبیعتاً می‌خواهد بر او ظفر یابند ولی بین فتح عاشقانه و استیلا و 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.

### ارضاء و آرگاسم چیست و کیف وقوع آن در زن و مرد چگونه است

تحریکات جنسی و گاه طبعاً ارضاء 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 می‌کند 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 شامه ای (بوی فرمون بدن ...) و یا طعم (طعم قسمتهائی از بدن ...) آغاز بشود. آغاز فرآیند تحریکات جنسی در یک زن زمانی شروع میشود که یا فردی اندام تناسلی و سینه هائی او را به طرُق 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، ارضاء کامل تنها زمانی اتفاق می‌افتد 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 لذت میشود، اما باز شما این لذت را در بدن خود یکسویه می‌یابید. به هر حال؛ نهایت لذت، ارضاء، زمانی حصول می‌یابد که هر دو، «بدن - ذهن» در تعاطی با یکدیگر قرار بگیرند.

ما در زمان تولّد به تحریکات جنسی فقط از روی غریزه پاسخ میدهم. یک طفل اگر احساس ایمنی کند و نیازهای اولیه اش را بطور مثبت پاسخ بیابد، آنگاه خیلی آسان به محرک جنسی نیز پاسخ میدهد. و شاید به همین علت است که شیر دادن و لخت گذاشتن بچه در معرض هوا مایه بروز تحرکات جنسی در وی میگردد و او را به یک نوع جنب و جوش عجیب و غریب و گاه مضحک وامیددارد!!!

اصلاً مشاهدات اخیر از جنین هفت-هشت ماهه نشان میدهند که اولین خود-ارضائی، استشهاده، دختر در بطن مادرش بوقوع میپیوندد. در اینباره بیشتر صحبت خواهیم نمود. دقیقاً از همینروست که یک نوزاد در هنگام تولّد به محرکهای جنسی، کاملاً حساس 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 محرک‌های 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؛ نعوذ و انذال 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 هم‌خواهی دوستانه گرفته تا ازدواج) به طور جداگانه و در مقام و مکان خود هم بیندیشند 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 توأم در بر ندارد. اما باید این چرخه شیطانی را یکبار و برای همیشه از کار انداخت. 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 ببینند. 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! بنابراین، پدیداری رضاء در یک زن؛ آنها نسبت به یک مرد، بیشتر تابع ذهن او شده است تا نفس تجربه فیزیکی. از همینرو شدت رضاء در زن بعلت درگیری 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 نعوذ 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 «ژنها» به عرضه و تولید جنس زن و مرد چنانکه میبینیم.

بخش دوم؛

فرایند آمیزش تا حالت رضاء، Orgasm، در زنان آنها 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 فراوان 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، لیسه و ماساژ واجد یک سری احساسات گرم و داغ و مطبوع می شود، رنگ پستونک، نوک

پستان، و سکس-ایزار تغییر، نموده، در همان حال بابَهشتِ 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 بافت های 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 روش های 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 «پُردن» 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، دوّم، یکنوع انقباض شدیدی را در خود احساس کنند دیگر قادر به رهایی 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 می خواهید 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 دوّم = 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 بعللی 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، سکشناس، مراجعه کنید. 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 «آمیزشناسی» قرار بدهیم.

در نمودار زیر «شدت ارضاء» را از تهییج، Excitement، و لذّت 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 «لذّت 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 دوّم 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 آنهم 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» به نوبه خود یک هنر است.

آمیزش شناسان، دوره های پاسخهای جنسی را به چهار مرحله تقسیم نموده اند که بترتیب و همانطور که در نمودار بالا میبینید عبارتند از: تهییج، Excitement؛ لذّت 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 بابَهشت مرطوب، لزج و لیز، Vaginal Lubrication، می گردد،
- کِچُول، Clitoris، بزرگتر و برافراشته میشود،
- مَلَبان و کِلَبان، Labia، متورّم شده،
- جسم رحم، Uterus، به سمت عمود ایستادن حرکت میکند،

مرحله «لذّت ممتد»:

- دوسوم بابَهشت، 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 ملبان و کلبان تغییر میکند،
  - دیواره مجانب بابهشت و مئانه متورم شده یک سوّم، تا خارج، بابهشت را کمی تنگتر نموده و با آماس خود «بالش رضاء، Orgasmic Platform» را پدید میآورد. 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 چلانی مکنون، 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 چلانی مکنون، Rectal Sphinkter» به حالت عادی خود برمیگردد.
- البته در طول سه مرحله اول و بخصوص در مرحله دوّم و سوّم نیز:
- Nipples، سینه ها در اثر انقباض عضلانی وابسته شقّ و رَق، Erect، شده و حجم پستانها افزایش میابد، و بالاخره در مرحله چهارم پستانها بوضع عادی خود برمیگردند؛ اگر چه پستانکها ظاهراً همچنان راست ایستاده باشند.

### مردان چگونه تحریک می شوند؟

بطور کلی مردان هم آسانتر و هم زودتر از زنان تحریک می شوند البته این امر متاسفانه در بعضی از جوامع آنطور که باید و شاید جا نیفتاده و افراد مخصوصاً خانمها دید منفی به تحریک پذیری زود مردان دارند اما این یک امر خدادادی می باشد که در ژن جنس مذکر قرار داده شده است اما برخی رفتارها و یا بلوغ زودرس و یا دیرس باعث تغییراتی در نوع تحریک پذیری افراد بوجود می آورد به عنوان مثال برخی مردان با لمس کردن قسمتی از بدن جنس مخالف خود تحریک می شوند و یا حتی بعضی دیگر با لمس آنی جنس مخالف چیزی فراتر از تحریک بوجود می آید و آن ارضاء شدن است البته من اسم این نوع ارضاء شدن را ارضاء منفی تلقی می کنم اینگونه افراد بدون آنکه در اراده آنها باشند علاقه مند به لمس کردن جنس مخالف خود هستند مشکل اینگونه افراد ارسال پیامهای عصبی زود رس به غده هیپوتالاموس مغز می باشد و باعث تحریک شدن زود رس می شود.

مردان از چه رفتارهای برای تحریک شده از سوی همسرشان لذت می برند؟

همیشه گفتم باز هم می گویم زن موجودی لطیف پاک و قابل احترام است البته تمامی اینها دلیلی بر این نمی باشد که اگر کسی به همسر خود احترام بگذارد به آن لفظ زن دلیل را بچسبانیم اگر شما بعنوان یک زن می خواهید همسر خود را تحریک کنید پیشنهاد می کنم رفتارهای زیر را انجام دهید.

بکار گیری لطافت زنانه مثل طرز صحبت کردن نوع الفاظی که به کار می برید تا آنجا که می توانید با صدای نرم آهسته شمرده و شیوا صحبت کنید پوشیدن لباسهای آزاد که تمامی برجستگی های بدن شما پیدا باشد کمی ناز کردن عشوّه گری لمس کردن بوسه های آنی و کوتاه هرگز هنگام برقراری رابطه جنسی بلافاصله تمام لباسهای خود از تن در نیارید مو زدائی فراموش نشود و پاکی.

### انتظارات زنان از مردان در روابط زناشویی

نکته که آقایان باید حتماً به آن توجه داشته باشند این است که بر خلاف تفکر بوجود آمده زنان نیز به رابطه جنسی گرایش زیادتری دارند شاید تعجب کنید اما منظور زنان از رابطه جنسی آن چیزی نیست که بلافاصله بعد از شنیدن رابطه جنسی در ذهن مردان پدیدار می شود بکارگیری عشق در رابطه جنسی از سوی زنان فوق العاده اهمیت بالایی دارد همسر خود را به آرامی لمس کنید تمامی اندام آنها کامل نظاره کنید با موهای آن بازی کنید لازم به ذکر که بدونید رابطه جنسی فقط دخول نیست به زنان خود احترام بگذارید توجه داشته باشید که اگر به همسر خود کمی توجه داشته باشید همسر شما بیش از دو برابر آن مایه ای که شما برای آن گذاشتید برای شما مایه می گذارد زنان از طرز صحبت کردن شوهرشان لذت می برند به آرامی صحبت کنید متین و با وقار مطمئن

باشید زنان در بعضی مواقع داغ ترین موجودات روی زمین می شوند بطوریکه حتی با حرف زدن شوهرشان تحریک می شوند این بستگی به خودتون داره اکثر زنها از موهای موجود در سینه شوهرشان لذت میبرند شاید این از نظر شما پوچ باشد اما ... هیچ موقع عجله نکنید متانت متانت متانت آرام و با آرامش.

### رفتارهای دختران قبل از ازدواج

هر دختری روزی ازدواج می کند روزی همسر می شود و روزی مادر و روزی مادر بزرگ دختر موجودی زیبا با نرمی و لطافت بالا دختر موجودی کنجکاو موجودی شلوغ و پر هیاهو در سنین نوجوانی و جوانی و بالاخره دختر موجودی با شیطنتهای کوچک و در بعضی مواقع بزرگ من کاری به جامعه کنونی ایران ندارم که بعضی ها ایمیل برای من ارسال می کنند و شکفه و شکایت از دخترهای امروزی در ایران می کنند حرفهای من کلیست معیارهای دختران در هر سن متفاوت می باشد در سنین نوجوانی و ابتدای جوانی فقط و فقط تیپ و ظاهر در سنین ۲۰ تا ۲۵ سال تا حدودی مادیات اما درک واقعی آنها و معیار اصلی و ماندگار آنها چیست؟ دختر همیشه خود را موجودی وابسته می داند و به یک تکیه گاه مطمئن احتیاج دارد تا زمانی که در خانواده می باشد پدر خانواده حکم یک تکیه گاه دارد و پشت گرمی دختر به پدر می باشد یکی از دلایلی که رابطه دختران با پدر خیلی خوب هست همین موضوع می باشد بعد از پدر سرپرست خانواده در محیط زندگی بعد از ازدواج همسر باید یک تکیه گاه مطمئن باشد از هر نظر اگر شما پدری پولدار دارید و قرار هست بعد از ازدواج مثلا کارخانه پدر خود را مدیریت کنید و پدر شما خانه اتومبیل و پول در اختیار شما قرار می دهد مطمئن باشید همسر شما یک ضعف را در وجود شما احساس می کند و اکثر وقتها این ازدواجها به سبب خود شما نمی باشد بلکه به سبب وجود وضعیت مادی پدر شما میباشد اینجا باید عرض کنم زنان و مردانی در زندگی خود موفق هستند که زندگی خود با دستهای خود بسازند البته مقداری کمک بد نیست اما صدقه اصلا جایز نیست مردانگی خود را حفظ کنید بعضی از پسرها به اینکه احساس ندارند افتخار می کنند اما اینگونه افراد باید بدانند که ابراز احساسات از سوی شما سلاح شما برای شیفته کردن دوست دختر نامزد و یا همسر شما می باشد.

### ارگاسم در خانم ها

سالها پیش در یک مطالعه مشخص شد که تنها ۳۰ درصد خانمها، بعد از ازدواج به ارگاسم می رسند. 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 می توانند 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 معمولا "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 (معمولا "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 می نماید.

در هر دو نوع 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.

## امیال زنان

یکی از تفاوتهای بارز میان مردان و زنان امیال آنها می باشد هیچ موقع زنان را نمی شود به یک دید نگاه کرد چون هر کدام از آنها دارای دنیای بزرگی می باشند که شناختن این دنیا حتی برای خود شخص آسان نمیباشد امیال زنان را به چهار گروه تقسیم می کنیم: 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 عمدتاً 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 علاق 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 عجیب و پیش خودمون فکر میکنیم بین 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 میباشد 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 می باشند.

زنان و دلبستگی آنها: دختران و زنان زود وابسته میشوند و زود هم دلسرد میشوند نوع برخورد برای آنها مهم میباشد از اینکه طرفشون احساسشون 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 می باشد.

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 می باشد.

## ارضاء شدن همزمان



خیلی مواقع زوجها سعی می‌کنند طوری عشق‌بازی‌شان را پیش برند که ارگاسم و یا ارضاء شدنشان همزمان با هم رخ دهد. بر خلاف تصورشان، این نوع زماپندی می‌تواند به سلامت رابطه جنسی صدمه بزند و از رضایت‌بخشی آن بکاهد. در این حالت، زن همیشه دلواپس این خواهد بود که کی به ارگاسم می‌رسد؟ مطمئن باشید توجه به این مسئله خیلی آشفته‌اش خواهد کرد.

او نیاز دارد، بدون هیچ بازداری یا کنترلی، آزادانه به رابطه جنسی بپردازد تا ارگاسم به سراغش آید. وقت ارگاسم برای او همان زمانی است که رخ می‌دهد. پس، مرد می‌تواند بعد از او فوراً ارگاسم داشته باشد یا حتی نحوه‌ی بهتر آن این است که می‌تواند کمی صبر کند. به این نکته‌ی مهم نیز توجه داشته باشید: رسیدن هم‌زمان مرد و زن به ارگاسم هر دو را چنان جذب لذت شدید خود می‌کند که شراکت و توجه به عواطف دیگری برایشان به ناگاه از دست می‌رود و خاصه‌ی اصیل عشق، یعنی انس و الفت، در میانشان ناپدید می‌شود.

لحظه‌ای زن سرشار از توجه کامل به احساسات مرد است؛ و لحظه‌ی دیگر، هیچ برج نمانده. مرد هم، فرقی ندارد، آن زمان که ارگاسم را تجربه می‌کند لذت زن را از خاطر می‌برد. او، که تا پیش از رسیدن به ارگاسم، همه‌ی حواسش متوجه‌ی لذت رو به افزایش زن بوده، آن‌ا چنان می‌گسلد و دل مشغول لذت بردن خود می‌شود که جایی برا احساس لذت زن و توجه به عشقش باقی نمی‌ماند. ارگاسم داشتن همزمان مرد و زن می‌تواند باعث رضایت‌بخشی کمتری شود.

اگر مرد مسئولیت کنترل خود را به عهده بگیرد، این امکان برای زن به وجود می‌آید که از کنترل خارج شود و به پیش رود. از این راه، مرد توجه‌اش را به زن حفظ کرده و می‌توان از لذت بردن او به طور کامل لذت ببرد. سپس، زن این امکان را می‌یابد که با توجه‌ی کامل به مرد ارگاسم دهد و از احساس لذت او برخوردار شود. در این صورت، مثل این است که هر دوی آن‌ها به جای یک ارگاسم دو ارگاسم را تجربه کنند؛ ابتدا هر دو ارگاسم زن را و بعد هر دو ارگاسم مرد را.

اما، این که مرد بخواهد لذت کامل خود را مقدم بر زن تجربه کند، چه اشکالی دارد؟ او با این روش زن را از شکل‌گیری آرام خواهشش دور می‌کند و چنانچه علی‌رغم آن، زن بتواند به ارگاسم برسد، مرد به خاطر فقدان برانگیختگی کامل در شرایطی نیست که قادر باشد ارگاسم او را به خوبی احساس کند.

پیروی از دستورالعمل‌های کلی رابطه جنسی دوقطبی به زن فرصت آن را می‌دهد که در هر بار شانس کافی برای رسیدن به ارگاسم و ارضا شدن را داشته باشد. حال، اگر این خواهش حاصل نشد، چون مرد وقت خود را بدون توقع یا ایجاد زحمت برایش صرف کرده، زن احساس رضایت کافی خواهد کرد.

پیروی از دستورالعمل‌های کلی رابطه جنسی دو قطبی به زن فرصت آن را می‌دهد که در هر بار شانس کافی برای رسیدن به ارگاسم و ارضا شدن راداشته باشد.

فواید اضافی رابطه جنسی دوقطبی

از فواید رابطه جنسی دو قطبی احساس محق بودن زن برای رسیدن به ارگاسم و ارضا شدن است. وقتی مرد در زمان خود لذتش را برد و نوبت به زن رسید، طبیعت زن به زن می‌گوید حالا نوبت توست. بدون این احساس حق داشتن، برای بعضی از زنان رسیدن به ارگاسم و ارضا شدن بسیار دشوار است.

بسیاری از زنان بخشش را به راحتی انجام می‌دهند؛ ولی وقتی نوبت دریافت کردن می‌رسد، برایشان همه چیز خیلی سخت می‌شود. زن به هنگام رابطه جنسی ممکن است چنان نگران یا در فکر نیازهای شریک جنسی‌اش باشد که به خود اجازه ندهد به نیازهای خودش نیز توجه کند. چنین گرایشی می‌تواند کاملاً ناخودآگاه باشد.

یک بار حین شرح این نکته در یکی از سمینارهایم، زنی که معلوم بود شدیداً به هیجان آمده تقریباً فریاد زد: «اوه، باور کردنی نیست! دلش باید همین باشد.» هر کسی می‌توانست بفهمد او دچار درک آنی و شگفتی‌آوری شده است. سخنرانی را قطع کردم و موضوع را از او پرسیدم. ماجرا را چنین برایشان شرح داد:

همین الان فهمیدم چرا فقط یک بار در زندگی‌ام ارگاسم داشته‌ام. زنی چهل و دو ساله‌ام و سال‌ها از زندگی مشترکم می‌گذرد، ولی فقط یک بار آن هم طی تجربه‌ای خاص به ارگاسم رسیدم. حدود شش سال از آن موقع می‌گذرد. همیشه فکر می‌کردم دلیلش چه بوده، ولی به نتیجه‌ای نمی‌رسیدم تا امروز.

راستش را بخواهید حدود شش سال پیش در یکی از روزها وقتی همسرم خواهان رابطه جنسی شد، من شرایط روحی مساعدی نداشتم. فکر می‌کردم در رابطه‌مان به اندازه‌ی کافی ایثار کرده‌ام، اما اثری از هیچ تجربه‌ی باشکوهی نمی‌دیدم. بالاخره، پس از اصرار زیاد همسرم رابطه را پذیرفتم؛ منتها تصمیم گرفتم فقط دریافت کننده باشم و از نوازشش لذت ببرم.

برایم همه کاری کرد؛ و من برخلاف همیشه، هیچ کاری برایش نکردم. با خودم گفتم این بار مال من است. واقعاً نیز لحظات خوشی را گذارندم. حالا می‌فهمم چرا در این رابطه ارضا شدم و ارگاسم داشتم. در آن مورد خاص، توجه‌ام به او معطوف نبود. برای اولین بار به خودم توجه کردم و همین هم موثر واقع شد. جالب این که هیچ کاری برای لذت بخشیدن به شریک جنسی‌ام انجام ندادم، ولی او هم راضی و خشنود بود.

همان طور که مثال بالا نشان می‌دهد، وقتی زن بتواند کاملاً دریافت کننده باشد، می‌تواند واقعاً از رابطه جنسی لذت ببرد. رابطه جنسی دو قطبی راهی برای زن می‌گشاید تا زمانی برای پذیرش و زمانی برای دریافت داشته باشد. پس از آن که آشکارا لذت می‌بخشد، این حق را برای خویش می‌بیند که به قطب لذت بردن تغییر مکان دهد. با درک دو جنبه‌ی رابطه جنسی دو قطبی و علامت دادن واضح مبنی بر این که مرحله‌ی دوم آغاز شده، زن در آرامش کامل‌تری می‌آساید و از شکل‌گیری تدریجی کامیابی جنسی‌اش لذت می‌برد. وقتی مرد خود را کنترل می‌کند

مرد آگاهانه خود را کنترل می‌کند تا قبل از زن به مرحله ارضا شدن و ارگاسم نرسد. این یعنی فرصت خوبی برای زن تا لذت بیشتری از رابطه جنسی ببرد. مرد با پذیرش مسئولیت، زن را از دلواپسی نجات می‌دهد و به او این احساس را می‌بخشد که فرصت دارد و نیازی نیست برای ارگاسم داشتن و ارضا شدن قبل از مرد عجله کند.

خوب، هرچه اطمینان زن به مرد بیشتر باشد و مطمئن‌تر باشد که مرد قبل از او به اوج لذت نمی‌رسد با آرامش بیشتری می‌آساید و خود را به دستان وی می‌سپارد. این خوب است. توجه دارید که مزیت دیگری برای رابطه جنسی دو قطبی است.

مرحله‌ی اول شروع می‌شود. مرد بدون ارگاسم لذت خود را می‌برد. بعد، مرحله‌ی دوم فرا می‌رسد. زن می‌داند بقیه‌ی وقت به او تعلق دارد و مرد می‌خواهد او بهره‌مند شود. پس، با خیال راحت خود را رها می‌کند.

هرچه زن مطمئن‌تر باشد مرد قرار نیست قبل از او ارضا شود، راحت‌تر می‌آساید و رهاتر خواهد بود.

البته احساسات مسیر یکنواختی را طی نمی‌کنند. گاه مرد نیاز شدیدی احساس می‌کند که قبل از زن ارگاسم داشته باشد. در چنین مواقعی، نباید بگذارد آتشش بیشتر تحریک شود. عمل درست خلاصی از تحریک و آرام گرفتن است. آرام گرفتن در دو مرحله انجام می‌گیرد:

ابتدا باید قبل از آن که دیر شود با کنار کشیدن، مانع تحریک بیشتر خود شود. سپس باید شروع به افزایش برانگیختگی زن کند. تحریک زن و رشد لذت او به مرد فرصت می‌دهد کنترلش را بازیابد.

اتفاق دیگری که گاه در طی رابطه جنسی می‌افتد، خواست زن برای ارگاسم قبل از مقاربت است. این خواسته روند زیر را می‌طلبد: مرد در مرحله‌ی اول تحریک می‌شود؛ سپس زن را به ارگاسم می‌رساند؛ آنگاه به مقاربت می‌پردازد و مرد نیز ارگاسم را تجربه می‌کند. دخول بعد از رسیدن زن به ارگاسم، موجب پذیرفته شدن عالی مرد می‌شود.

### مناطق لذتبخش مشترک در بدن زنان و مردان (راهنمای زوجین)

مناطق لذتبخش قسمتهایی از بدن است که لمس آنها نقش مهمی در تحریک جنسی همسر شما و لذت بیشتر دارد. در بیشتر مردها و زنها توجه همسر به قسمتهای دیگری از بدن غیر از اندام‌های جنسی موجب بوجود آمدن لذت و میل جنسی میشود. تحریک خوب و مناسب این نقاط میتواند لذت رابطه جنسی را چند برابر کند. باید توجه داشت که مناطق لذت بخش بدن در افراد متفاوت است و شما باید بتدریج مناطق حساس بدن خود و همسرتان را کشف کنید.

صحبت کردن راجع به تمایلات جنسی در دوران عقد میتواند به این شناخت زوجین از یکدیگر کمک کند

خانم‌هایی که بر این باورند که تنها نقطه تحریک آمیز بدن مرد اندام جنسی اوست هرگز زحمت جستجو برای یافتن مناطق حساس دیگر را به خود نداده‌اند. اگر شما به بدن همسرتان بیشتر توجه کنید قسمتهایی را کشف خواهید نمود که به کمک آنها خیلی سریع و راحت میتوانید همسرتان را تحریک کنید.

توجه داشته باشید در فرآیند رابطه جنسی دو کنترل کننده روان و جسم دخیل هستند و مرتبط به هم

قبل از آغاز هر سطحی از ارتباط از معاشقه تا نزدیکی لازم و شایسته است زوجین در شرایط روحی و روانی مناسبی قرار داشته باشند عواملی نظیر استرس، اضطراب، خستگی خواب آلودگی، بی‌حوصلگی، سر و صدای پراکنده محیط، نور زیاد، مشغله فکری و ذهنی (عدم تمرکز) میتواند در کیفیت و کمیت رابطه بین زوجها تاثیر گذار باشد لذا نسبت به محیا ساختن شرایط فوق قبل از ارتباط توصیه می‌شود.

۱. سر: بیشتر مردها و زنها از نوازش سر و موهایشان بخصوص عبور انگشت از بین موها لذت میبرند همچنین بوسیله انگشتان دست به آرامی پیشانی و دو طرف سر را ماساژ دهید در هنگام انجام آن چشمان همسر شما باید بسته باشد این ماساژ علاوه بر حس آرامش میتواند جهت تسکین اعصاب و تحریک موثر باشد
  ۲. لاله گوش: بوسیدن، زبان زدن لاله گوش برای مردان همچون زن لذت بخش است مشروط بر آنکه نظافت قبل از رابطه رعایت شده باشد.
  ۳. لبها: فقط به بوسیدن لبها اکتفا نکنید، بلکه آنها را مکیده و بخوریدا خیس کنید و اجازه بدین که گرمی لبتان توسط لبهای همسرتان حس شود.
  ۴. گردن: ناحیه زیر فک تا پایین گردن را در دو طرف با دست نوازش دهید، و از لب و زبان خود برای بوسیدن و تحریک بوسیله زبان استفاده کنید
  ۵. پشت: شانه پشت و کمر او را ماساژ دهید
  ۶. سینه ها: حرکت آرام دست و لمس سینه و همچنین نوازش پهلوها و پشت کمر با انگشتان دست می تواند در تحریک همسر شما موثر باشد
  ۷. اندام جنسی: هر زمان که تصمیم به دخول داشتید می توانید قبل از آن نسبت به تحریک اندام جنسی همسرتان اقدام کنید به عبارتی آخرین مرحله معاشقه این عمل میباشد در صورتی که خیلی از زوجین هستند که بر عکس جهت تحریک همسر خود از همان ابتدا سراغ لمس و تحریک اندام جنسی همسر خود می روند
- بطور کلی به دنبال آغاز و پایان سریع نباشید ، توجه به سایر نقاط بدن همسرتان میتواند در لذت و تحریک بیشتر تاثیر بسزایی داشته باشد همانطور که در احادیث و روایات به این نوع رفتارها توصیه شده است
- تأمین نیاز جنسی همسر لطف به او نیست بلکه وظیفه ایست متقابل برای زوجین باید قابل اهمیت باشد.

### آماده سازی زن در شب 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 گوئیم 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 تالعات 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 رفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد.

هیچ دختری فطرتا 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.

اصولا زن وقتی هم حاضر و راغب به تسلیم است طبیعتا 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 مبدا زن اندوهگین شود و آن را مایه حقارت پندارد.

شب زفاف در خاطره تمامی زوجهای جوان یک شب خاطره انگیز است. کلیه کسانی که این شب رو تجربه کرده اند، بی شک تا آخر عمر آن را فراموش نخواهند کرد.

منظور ما در این مقاله شب اول عروسی نیست . چون بسیاری از افراد ، قبل از عروسی ( که در عرف معمول است ) آمیزش جنسی ( بطور کامل) را تجربه میکنند. پس منظور این مقاله زمانی است که دختر از بکارت میشود . یعنی زمانی که دختر ، پرده بکارت خود را از دست میدهد .

ما در این مقاله شب زفاف را زمانی میگوئیم ، که دختران برای اولین بار تجربه رابطه جنسی از راه واژن را می آزمایند. همانطور که میدانیم تمامی زخمها ، دردناک هستند بخصوص اگر سطحی باشند . به عنوان مثال اگر دست شما با دیوار زبری (مثل کنیتکس) برخورد کند ، درد به حد زیادی غیر قابل تحمل است . این حالت دقیقا برای دختران مصداق دارد. آنها درد بسیار زیادی را در ضمن پاره شدن پرده بکارت تجربه میکنند. و غیر از آن ، درد بسیار زیادی هنگام داخل شدن آلت تناسلی در داخل واژن (دخول) خواهند داشت .

اول برای روشن شدن قضیه علت درد را مرور میکنیم.

دو نوع درد در هنگام اولین تجربه جنسی قابل درک است :

۱- درد به علت پارگی پرده بکارت .

این درد همانطور که در بالا ذکر شد به علت ایجاد یک زخم سطحی در داخل واژن است . که اینگونه زخمها معمولا دردناک تر از سایر زخمها میباشد . برای کنترل یا کاهش درد ، بهترین کار ایجاد معاشقه طولانی است . این کار سبب میشود تا دختر به مرحله ارگاسم یا نزدیک آن برسد . رسیدن به ارگاسم ، آستانه درد را بالا میبرد و باعث میشود که درد یا خیلی کم شود یا قابل تحمل گردد . به عنوان مثال در زمان ارگاسم اگر شخص گاز گرفته شود درد را احساس نمیکند یا درد بسیار جزئی خواهد بود .

۲- درد به علت دخول

این درد دقیقا درد به علت کشش دیواره واژن میباشد . شما وقتی بادکنکی را برای اولین بار باد میکنید ، زور بیشتری بکار میبرید تا بتوانید دیواره های بادکنک را از هم باز کنید . این حالت دقیقا دز واژن هم ایجاد میشود . واژن برای اولین بار میخواهد باز شود . پس درد زیادی را حس میکند . برای کنترل این درد دقیقا مثل بالا باید معاشقه طولانی داشت . تا هم واژن لیز شود و هم آستانه درد افزایش یابد . برای این منظور میشود از ژل لوبریکانت استفاده نمود.

در کل برای آمیزش بهتر و کم درد در اولین تجربه باید نکات زیر را توجه نمود :

۱- معاشقه طولانی تا رسیدن به مرحله ارگاسم

۲- استفاده از ژل لوبریکانت

۳- بهتر است دختر لبه تخت دراز بکشد. جوری که پاهای وی کاملا روی زمین قرار بگیرد. در این صورت کمترین درد و فشار به دختر وارد میشود.

۴- دختر را باید قبل از نزدیکی از نظر روحی آماده کرد

۵- در صورت داشتن درد شدید از ادامه نزدیکی خودداری کنید.

پارگی پرده بکارت معمولا دارای خونریزی کم است. البته این قضیه به جثه زن و سن دختر دارد. در بعضی از موارد پرده دختر با نزدیکی پاره نمیشود. در این حالت حتما باید با جراح زنان مشورت نمود تا وی به روش جراحی پرده را باز نماید. تا ۳ روز پس از نزدیکی خونریزی بسیار جزئی، طبیعی است و نباید نگران بود. برای شروع عجله نکنید

زن و مرد باید قبلا عالم هر یک را به خوبی شناخته باشند یعنی باید بدانند در دنیای جنس مخالف چه می گذرد وقتی زن ها و مردها با هم ازدواج کرده و وارد دنیای جدید زندگی مشترک می شوند هر دو، اهداف و برنامه های مشترکی دارند: هر دو می خواهند که روابطشان عاشقانه و دوستانه باشد و این ارتباط قوی همچنان ادامه پیدا کند. تا اینجای مسئله که ظاهرا مشکلی وجود دارد اما یک موضوع مهم و اجتناب ناپذیر هم وجود دارد و آن هم رابطه جنسی است که جزء جدایی ناپذیر زندگی مشترک محسوب می شود، و درست در همین مورد بسیاری از مشکلات شروع می شود وزن یا مرد حس می کنند رابطه آنها در زندگی مشترک مورد دلخواه شان نیست و یا در زندگی خود موفق نبوده اند. برقراری رابطه جنسی سالم در دوران زندگی مشترک موضوع بسیار مفصلی است و ما در این قسمت تنها به بخشی از آن می پردازیم یعنی شروع رابطه جنسی در اوایل ازدواج که ممکن است برای زن و شوهر (هر دو) کمی مشکل ساز باشد.

معمولا علت مشکل بودن این شروع و آغاز این است که زن و مرد هنوز به هم عادت نکرده و به عبارتی کمی از هم خجالت می کشند. گاهی این وضعیت در ابتدا باعث ناامیدی طرفین می شود چون هنوز نمی دانند که از نظر روحی به چه آمادگی هایی احتیاج دارند. در این شرایط اگر نسبت به جنس مخالف (زن نسبت به شوهر و بالعکس) حس خوبی وجود داشته باشد به راحتی می توان ارتباط موثر برقرار کرد و گر نه کار مشکل تر خواهد شد. نکته مهم دیگر این است که زن و مرد باید قبلا عالم جنس مخالف را به خوبی شناخته باشند یعنی باید با مطالعه بدانند در دنیای جنس مخالف چه می گذرد؟ احساساتش چگونه است؟ به عنوان یک زن یا مرد چگونه باید با عواطف او برخوردی مناسب داشته و هزاران مورد دیگر که باید قبل از ازدواج و در دوران آشنایی برای ازدواج برای این سئوالات پاسخی مناسبی پیدا شود. اگر شناخت شرایط روحی و عاطفی طرف مقابل به طور کامل انجام نشده باشد در این صورت رابطه جنسی به یکی از بزرگترین سرچشمه های سوء تفسیر از شریک زندگی تبدیل خواهد شد.

شاید بهتر باشد مدت کمی از ازدواج بگذرد و بعد طرفین از یکدیگر انتظار داشته باشند؛ چون اقدام فوری برای رابطه جنسی در بعد از ازدواج ممکن است برای شریک زندگی و به خصوص خانم ها با احساس و تجربه بدی همراه باشد. اگر مراحل پس ازدواج را به چهار مرحله آشنایی بیشتر، ارزشیابی طرف مقابل، ایجاد احساس قوی و ثابت و ورود به خلوت و حالات روحی خصوصی طرف مقابل تقسیم کنیم، رابطه جنسی باید در مرحله چهارم صورت بگیرد. یعنی باید بتوان با صمیمیت به خلوت و شرایط روحی کاملا منحصر به فرد طرف مقابل وارد شد، یک رابطه جنسی خوب و موثر برقرار کرد در غیر این صورت به یک تجربه ناگوار و ناخوشایند اجباری تبدیل می شود. در این مرحله بسیار مهم است که هر دو طرف بدانند دیگری نسبت به حوزه خصوصی زندگی خودش و طرف مقابل چه حسی دارد؟

متأسفانه اکثر خانم ها و آقایان فکر می کنند تنها جذابیت ظاهر برای ایجاد رابطه جنسی موفق کافی ست. البته آمادگی ظاهری شرط مهمی است اما کافی نیست. ممکن است آقا یا خانم حس کنند با وجود آمادگی ظاهری دیگر مشکلی وجود ندارد، اما این طرز فکر صحیح نیست و ممکن است طرف مقابل (اکثرا خانم ها) آماده نبوده و شدیداً از نظر روحی آسیب ببینند. خانم ها معمولا به مدت زمان بیشتری احتیاج دارند تا آمادگی این کار را پیدا کنند و معمولا بعد از ازدواج بیشتر به این مسئله فکر می کنند که چطور می توان زندگی مشترک را تقویت کرد و چطور می توان رابطه ای محکم تر و قوی تر برقرار کرد. در نتیجه برای برقراری روابط جنسی باید به آنها فرصت داد. در اوایل ازدواج مهم نیست که چقدر زن و مرد جذابیت جنسی دارند بلکه نکته قابل توجه آن است که اگر در این دوران به سرعت و بدون دادن فرصت به طرف مقابل وارد مرحله جنسی شوید عین آن است که آب یخ روی سر یکدیگر ریخته باشید!

مثل اینکه هنوز شروع جاده و راه را طی نکرده یکباره به آخر راه برسید. باید آقایان این فرصت را به خود بدهند تا کاملاً مورد تأیید همسرشان قرار گرفته و مهلتی هم به خانم‌ها داده شود تا فارغ از تفکرات جدی در مورد زندگی و آینده برای برقراری رابطه جنسی آماده شوید. اگر این اتفاق خیلی سریع و زود رخ دهد امکان دارد تا مدتی طرفین از هم رانده شوند. معمولاً هورمون‌های مردانه باعث می‌شود آقایان خیلی سریع برای رابطه جنسی آماده شوند و گاهی این آمادگی سریع باعث می‌شود به ناچار بدون آمادگی لازم تن به این کار داده و به هیچ وجه از این رابطه لذت نبرند.

البته منظور ما این نیست که به هیچ وجه در اوایل زندگی مشترک (بخصوص روزهای اول) نباید رابطه جنسی برقرار شود. گاهی طرفین به خوبی برای اینکار آمادگی دارند و مشکلی پیش نمی‌آید. اما اگر تمایل برقرار شود. گاهی طرفین به خوبی برای این کار آمادگی دارند و مشکلی پیش نمی‌آید. اما اگر تمایل دارید رابطه زناشویی شما پایدار بوده و طولانی مدت از قدرت کافی برخوردار باشد بهتر است کار را مرحله به مرحله انجام دهید. اگر ذهنتان را باز و آزاد نگهدارید و فقط تفکر برقراری رابطه جنسی فکرتان را پر نکرده باشد آن وقت خودتان و طرف مقابل را بهتر ارزیابی کرده و فرصت کافی به خودتان و او می‌دهید. هر چه همدیگر را بیشتر بشناسید برقراری رابطه جنسی راحت تر بوده و مشکلات تان کمتر می‌شود. حتی اگر در آن زمان آنقدر از خودتان مطمئن باشید که فکر کنید شما یک روح در دو جسم هستید باز هم باید مدت زمان لازم سپری شود تا واقعاً با روحيات یکدیگر آشنا شوید.

اگر هم حس کردید در این رابطه با مشکلاتی روبرو هستید یا احساس رضایت نمی‌کنید باز هم راه چاره وجود دارد. فکر نکنید علم ارتباطات زناشویی مثل پرواز یک آپولو سخت و دشوار است! وقتی زن و مرد در این زمینه احساس ناراحتی می‌کنند بر این تصور هستند که به آخر خط رسیده‌اند. این در حالی است که در مورد مسائل جنسی هم می‌توانید از دیگران کمک بگیرید. پزشکان و مشاوران راهنمای خوبی در این مورد هستند و بهتر است از همین امروز عادت کنید بدون خجالت و رودربایستی سئوالات خود را در زمینه مسائل جنسی از پزشک و یا هر فرد متخصص دیگر در این زمینه بپرسید. مطمئن باشید آنها بهتر از در و همسایه شما را راهنمایی می‌کنند.

### کاندوم چیست در صورت پاره شدن آن چه باید کرد؟

آشنایی با کاندوم (CONDOM)

کاندوم یک پوشش پلاستیکی بسیار نازک است که پس از سخت شدن و ایستادن آلت تناسلی مرد و پیش از ورود به مهبل (آلت تناسلی زنانه) روی عضو جنسی مرد کشیده می‌شود. از این طریق هنگام انزال مرد مایع منی در داخل غلاف کاندوم ریخته شده و مانع از تماس اسپرم مرد با ترشح‌های داخل واژن شده و از رسیدن آن به دهانه رحم جلوگیری می‌کند. کاندوم با ایجاد مانع از بارداری و سرایت بیماری‌های منتقله از راه جنسی (STDs) جلوگیری می‌کند. کاندوم را با اسامی دیگری چون (کاپوت)، (عایق پلاستیکی) و (غلاف) هم می‌شناسند.

### کاندوم زنان چیست؟

امروزه کاندوم‌های زنانه نیز عرضه شده که خانم‌ها قبل از نزدیکی می‌توانند آن را در داخل واژن خود قرار دهند. در صورت استفاده صحیح، پزشکان کاندوم را به عنوان یک وسیله بسیار مناسب و کاملاً موثر در پیشگیری از بارداری و ابتلا به بیماری‌های مقاربتی می‌شناسند و توصیه می‌کنند. کاندوم زنانه (FEMIDOMS) بلندتر از کاندوم مردانه بوده و دارای دو حلقه می‌باشد. قیمت آن از کاندوم مردانه گرانتر و کاربرد آن نیز دشوارتر است. کارایی کاندوم‌های زنانه ۷۵ درصد می‌باشد.

### تاریخچه کاندوم

استفاده از کاندوم به ۳۰۰۰ سال پیش بازمی‌گردد، زمانی که مصریان باستان برای جلوگیری از انتقال بیماری‌ها غلافی از جنس پارچه تهیه می‌کردند. سپس کاندوم از روده گوسفند و دیگر غشاهای حیوانی تهیه گردید، و از سال ۱۸۰۰ میلادی تولید انبوه کاندوم‌های لاستیکی آغاز گردید. از سال ۱۹۳۰ کاندوم‌های با جنس لاتکس (LATEX) در دسترس قرار گرفت. نکته: سالانه ۵ میلیارد کاندوم در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مکانیسم عمل کاندوم:

کاندوم به عنوان یک مانع فیزیکی از ورود اسپرم (منی) به دستگاه تناسلی زن، و تماس مستقیم ترشحات بدنی زن و مرد جلوگیری و به این طریق از بارداری و انتقال میکروارگانیسمهای بیماریزا ممانعت بعمل می آورد. خصوصیات کاندوم:

۱- اندازه: در اندازه های استاندارد-بزرگتر از حد معمول (EXTRA LARGE) و کوچکتر (و تنگ تر) از حد استاندارد (SNUG FIT) موجود می باشند. به ترتیب دارای قطر دارای ۱۹۰ میلیمتر طول و ۰,۰۷ میلیمتر و در حالت استاندارد ۵۲ میلیمتر قطر دارد.

۲- جنس: در سه جنس لاتکس (LATEX)-پلی اورتان (POLYURETHANE) و روده بره (LAMBSKIN) موجود می باشند. کاندومی که از پوست بره درست شده انتقال حرارت خوبی داشته و تماس پوستی را هم بهتر نمایش میدهد ولی از انتقال بیماری جلوگیری نکرده باکتری ها راحت از آن رد میشوند ضمناً جای زیادی هم برای منی ندارد.

۳- شکل: برخی دارای یک سر مخزن دار برای نگهداری و تجمع انزال مرد بوده و برخی نیز فاقد آن می باشند. برخی سطحی صاف داشته و برخی دارای موج و شیار (RIBBED) و یا خارهای برجسته (STUDDED) می باشند که باعث تحریک پذیری بیشتر و افزایش لذت جنسی میگرددند (بیشتر در خانمها)

۴- ضخامت: در ضخامتهای استاندارد-استحکام بالا (EXTRA-STRENGTH) که ضخامت بیشتری داشته و نسبت به پارگی مقاوم ترند- نازک (EXTRA-THIN) که ضخامت کمتری داشته و استفاده از آنها توصیه نمیگردد. کاندوم های دارای زائده برای افزایش لذت جنسی زنان به کار می روند منجمله کاندوم های خاردار، حلقوی و نقطه دار. این گونه کاندوم ها برای این طراحی شدند که نقاط حساسی از مهبل را بیشتر تحریک کنند.

۵- حاوی لغزنده کننده: برخی کاندومها از پیش به مواد لغزنده کننده آغشته شده اند.

۶- اسپرم کش ها: برخی کاندومها حاوی اسپرم کش نیز می باشند که می تواند اثر بخشی کاندوم را افزایش دهد.

۷- بی حس کننده ها: برخی کاندومها به مواد بی حس کننده موضعی همچون بنزوکائین آغشته گردیده اند که با کاهش حساسیت آلت مردان، انزال را به تاخیر می اندازند.

۸- برخی کاندوم ها طعم دار و یا رنگی می باشند.

نکته: کاندوم های ساخته شده از پوست بره حرارت بدن را بهتر هدایت کرده و لذت آمیزش جنسی را افزایش میدهند. اما تنها از بارداری جلوگیری کرده و در مقابل سرایت بیماریهای آمیزشی ناکارآمد می باشند.

نکته: لاتکس از مقاومت کششی بالایی برخوردار است بطوری که میتوان آنرا قبل از اینکه پاره شود تا ۸۰۰ درصد تحت کشش قرار داد. یعنی یک کاندوم را میتوان تا ۱۲۰ سانتی متر تحت کشش قرار داد بدون اینکه پاره شود. لاتکس دارای قابلیت کش آمدن بسیار زیادی است و همچنین معمولاً می تواند تا ۳۰ مگا پاسکال را تحمل نماید (پاسکال واحد فشار است یعنی اگر یک وزنه ۳۰۰۰ کیلویی را در یک متر مربع قرار بدهید) همچنین به طور طبیعی میتواند تا بیشتر از ۸۰۰٪ برابر خودش کش بیاید و بزرگ گردد. کمترین ضخامت کاندوم به ۰,۰۴۶ میلیمتر می رسد.

نکته: کمترین ضخامت کاندوم های لاتکس ۰,۰۴۶ میلی متر و کاندوم های پلی اورتان ۰,۰۲ میلی متر می باشد.

مزایای پلی اورتان (ماده ای که از زنجیره کربن و هیدروژن و اکسیژن) نسبت به لاتکس:

۱- گرما را بهتر از لاتکس هدایت می کند.

۲- مدت زمان بیشتری میتواند آن را نگهداری کرد.

۳- سازگار با لغزنده کننده های پایه روغن (نامحلول در آب) می باشد. اما لاتکس تنها با لغزنده کننده های پایه آب (محلول در آب) سازگاری دارد.

۴- برای افرادی که به لاتکس حساسیت (آلرژی) دارند مناسب می باشد.

۵- برخلاف لاتکس بی بو است.

۶- نرمتر و نازک تر از لاتکس است.

۷- شرایط نگهداری آن آسانتر از لاتکس است. پلی اورتان را میتوان در حرارت بالاتر نیز نگهداری کرد. (البته نه زیاد بالا) معایب پلی اورتان:

۱- احتمال پارگی آن بیشتر از لاتکس است.

۲- گران قیمت تر از لاتکس است.

۳- ممکن است در محافظت در برابر بیماریهای آمیزشی موثر نباشند (البته این باور از عدم انجام آزمایشات کافی بروی پلی اورتان نشأت گرفته است)  
درصد اثر بخشی کاندوم:

میزان کارایی کاندوم چنانچه بصورت غیر مداوم و نادرست استفاده گردد ۸۶ درصد در طول سال (به عبارت دیگر از هر ۱۰۰ زن ۱۴ زن تا پایان یک سال باردار خواهند شد) و چنانچه بطور مداوم و صحیح از آن استفاده گردد، این میزان به ۹۸ درصد میرسد (به عبارت دیگر از هر ۱۰۰ زن تنها ۲ زن باردار خواهند شد)  
دلایل شکست کاندوم:

۲ درصد کاندومها (کمتر از ۲ کاندوم در هر ۱۰۰ کاندوم) به دلایل زیر دچار پارگی می شوند:

- ۱- استفاده نادرست از کاندوم.
  - ۲- استفاده از لغزنده کننده های پایه روغن با کاندوم های با جنس لاتکس.
  - ۳- نگهداری غیر اصولی کاندومها.
  - ۴- آسیب دیدن آنها توسط ناخن و دیگر اشیاء برنده و تیز.
  - ۵- باز کردن بسته حاوی کاندوم با قیچی، چاقو ویا دندانها.
  - ۶- درست قرار ندادن کاندوم روی آلت.
  - ۷- آمیزش جنسی طولانی مدت و یا خشن.
  - ۸- استفاده از کاندوم در مقاربتهای غیر مهبل (مقعدی).
  - ۹- استفاده بیش از یک بار از کاندوم.
  - ۱۰- استفاده از کاندوم های تاریخ گذشته.
  - ۱۱- استفاده از کاندوم با اندازه کوچکتر از آلت.
  - ۱۲- عدم استفاده و یا استفاده ناکافی از لغزنده کننده های مناسب.
- پنج درصد کاندومها ممکن است به دلایل زیر از روی آلت لغزیده و کاملاً خارج شوند، و یا ۱۳-۳ درصد از روی آلت لغزیده و اندکی از آلت بیرون آیند:

- ۱- استفاده از کاندوم های با اندازه بزرگتر از آلت.
  - ۲- استفاده بیش از اندازه از مواد لغزنده کننده پیش از کشیدن کاندوم روی آلت (تنها یک قطره کافیت)
  - ۳- نگرفتن حلقه کاندوم با دست پیش از خارج ساختن آلت از دستگاه تناسلی زن.
  - ۴- خارج نساختن آلت از دستگاه تناسلی زن بلافاصله پس از انزال.
- مزایای استفاده از کاندوم:

- ۱- کاندوم تنها ابزار پیشگیری از بارداری است که از سرایت بیماریهای منتقله از راه جنسی جلوگیری می کند. (هنگامی که بطور صحیح و مداوم استفاده شوند). برای مثال کاندوم ریسک انتقال ویروس HIV را تا ۹۰ درصد کاهش میدهد.
  - ۲- یکی از روشهای مطمئن جلوگیری از بارداری می باشد. (در صورتی که بطور صحیح و مداوم استفاده شوند).
  - ۳- فاقد عوارض جانبی همچون دیگر روشهای جلوگیری از بارداری می باشد. (به استثنای حساسیت زا بودن لاتکس در برخی افراد)
  - ۴- ایمن بوده و دسترسی به آنها آسان است. بطوری که در تمام داروخانه ها موجود بوده و نیازی به نسخه پزشک برای خریداری آنها نیست.
  - ۵- در اشکال، اندازهها، رنگها و طعمهای گوناگون عرضه می گردند.
  - ۶- تاثیری بروی قدرت باروری دو جنس نمی گذارد.
  - ۷- آمیزش جنسی تمیزتر انجام می گیرد.
  - ۸- با جلوگیری از بارداری و سرایت بیماریهای آمیزشی، استرس و اضطراب در دو جنس کاهش یافته و به تبع آن رابطه جنسی لذت بخش تر صورت می گیرد.
  - ۹- با کاهش تحریک پذیری در مردان، تحمل مردان را افزایش داده و انزال زودرس را به تعویق می اندازد.
  - ۱۰- ارزان قیمت هستند.
- معایب کاندوم:



- ۱- از کارایی دیگر روشهای پیشگیری برخوردار نیست.
- ۲- استفاده مداوم و صحیح از آن مستلزم عزم و انگیزه می باشد.
- ۳- نیاز به همکاری شریک جنسی دارد.
- ۴- کاهش لذت جنسی و ایجاد وقفه در فعالیت جنسی.
- ۵- نیاز به نگهداری مناسب و اصولی دارد.

چه کسانی باید از کاندوم استفاده کنند؟

- ۱- همه زنان و مردانی که در معرض ابتلا به بیماریهای آمیزشی قرار دارند.
- ۲- همه زنان و مردانی که در سن تولید مثل واقع هستند.
- ۳- همه زنان و مردانی که نسبت به احساسات، سلامتی و زندگی خود و شریک جنسی خود احساس مسئولیت می کنند.
- ۴- زنانی که نیاز به یک روش موقت و یا پشتیبان جلوگیری از بارداری دارند.
- ۵- زنان و مردانی که بطور غیر مداوم و گاهگاه رابطه جنسی دارند.

افزایش اعتماد به نفس نسبت به کاندوم:

- ۱- کاندوم را همواره در دسترس داشته باشید.
- ۲- هنگام خرید کاندوم خجالت زده و شرمگین نشوید. با غرور و سربلندی آن را خریداری کنید، چراکه استفاده از کاندوم نشانه مسئولیت پذیری و اعتماد بنفس شما می باشد.
- ۳- پیش از استفاده از کاندوم با شریک جنسی خود درباره آن صحبت کنید. شریک جنسی خود را متقاعد به استفاده از آن کنید.
- ۴- اطمینان از استفاده صحیح و مداوم کاندوم تنها به عهده مردان نیست. بلکه زنان نیز همواره بایستی به آن توجه داشته باشند.

نکات مهم در مورد کاندومها:

- ۱- کاندوم را باید در مکان های خنک، خشک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کرد. از نگهداری کاندوم در محل های گرم مثل داخل داشبورد خودرو و یا در کیف جیبی خودداری کنید. هنگامی که لاتکس در معرض گرما قرار میگیرد ساختمان آن شکننده و تضعیف شده و احتمال پاره شدن آن حین نزدیکی افزایش می یابد.
- ۲- کاندوم باید بدور از گرمای بدن نگهداری شود. مثلا در جیب عقب شلوار نباید آن را قرار داد.
- ۳- در هر بار مقاربت باید از یک کاندوم نو استفاده شود. هرگز بیش از یک بار از یک کاندوم استفاده نکنید.
- ۴- پیش از استفاده از کاندوم حتما به تاریخ انقضای آن توجه کنید. از استفاده کاندوم های تاریخ گذشته جدا پرهیز کنید. تاریخ انقضای کاندوم های فاقد اسپرم کش معمولا ۵ سال پس از تولید و کاندوم های حاوی اسپرم کش ۲ سال پس از تولید می باشد.
- ۵- پس از باز کردن بسته حاوی کاندوم به ظاهر و کیفیت کاندوم توجه کنید و از کاندوم های آسیب دیده، تغییر رنگ داده، شکننده، چسبناک، خشک شده، سوراخ، با بسته مخدوش و پاره شده هرگز استفاده نکنید.
- ۶- قبل از گشودن بسته حاوی کاندوم فشار ملایمی به مرکز بسته وارد کنید. شما باید یک حالت بالش مانند را که نشانه وجود هوا در بسته کاندوم است را احساس کنید. چنانچه بسته کاندوم سالم نباشد و هوایی در آن محبوس نشده باشد نشانه پارگی و یا سوراخ دار بودن آن بوده و نباید از آن استفاده کرد.
- ۷- برای لغزنده ساختن کاندوم (از جنس لاتکس) و تسهیل عمل مقاربت از راهنمای زیر استفاده کنید:  
\* لغزنده کننده های ایمن (مجاز): لغزنده کننده های پایه آب (مثل ژل لوبریکیشن)- گلیسرین- بزاق دهان- آب- لغزنده کننده های سیلیکونی- سفیده تخم مرغ.  
\* لغزنده کننده های غیر ایمن (ممنوع): روغن بچه- پودر تالک- هر نوع کرم و لوسیون بدن- روغن های نباتی- روغن های ماساژ- وازلین- روغن ها و لوسیونهای ضد آفتاب- الکل طبی- خامه- کره.
- ۸- از بکارگیری لغزنده کننده های پایه روغن برای چرب ساختن کاندوم های لاتکس جدا پرهیزید. چراکه باعث تضعیف ساختمان لاتکس و افزایش احتمال پارگی آنها میگردد.

- ۹- کاندوم بایستی به محض نعوظ روی آلت مرد کشیده شود، قبل از هرگونه تماس جنسی. مایعی که قبل و بعد از انزال از آلت مرد خارج میگردد نیز می تواند حاوی اسپرم و یا میکروارگانسیمهای بیماریزا باشد.
- ۱۰- هر دو جنس مرد و زن بایستی قبل و پس از نزدیکی ادرار کنند.
- ۱۱- بلافاصله پس از انزال مرد و قبل از اینکه حالت نعوظ از بین برود (آلت شل شود)، آلت تناسلی مرد بایستی از دستگاه تناسلی زن خارج گردد.
- نکات مهم در مورد استفاده از کاندوم:

- ◀ از استفاده همزمان مواد چرب کننده، روغن، مواد ضد عفونی کننده پزشکی (لوسیون) و مشتقات نفتی مانند وازلین برای چرب تر کردن کاندوم خودداری کنید. این مواد می توانند کاندوم را سوراخ و یا پاره کنند. تنها از ژل ها یا کرم های مخصوص و یا اسپرم کش های مکمل مخصوص که در داروخانه ها قابل دسترسی است استفاده کنید.
  - ◀ بسته حاوی کاندوم را بدقت و به آرامی باز نمایید و به هیچ وجه از قیچی و اجسام نوک تیز استفاده نکنید.
  - ◀ کاندوم را در حالت سخت شدن آلت تناسلی مردانه قبل از انجام نزدیکی استفاده نمایید، زیرا در ترشحات مرد قبل از انزال نیز اسپرم وجود دارد. کاندوم باید تمام طول آلت تا قاعده را بپوشاند.
  - ◀ در هر بار نزدیکی از یک کاندوم جدید استفاده شود.
  - ◀ از هر کاندوم فقط یک بار استفاده کنید.
  - ◀ قبل از استفاده به تاریخ پایان مصرف آن توجه کنید.
  - ◀ از مصرف کاندومهای تاریخ گذشته، چسبناک و شکننده بدلیل افزایش احتمال پارگی اجتناب نمایید.
  - ◀ کاندومها را از حرارت، نور، فشار و رطوبت دایمی دور نگاه دارید زیرا احتمال سوراخ شدن و پارگی در آن افزایش می یابد و نمی توان به آن اطمینان کرد مثلاً کیف پول جیبی شما که هر روز متحمل فشار است جای مناسبی برای نگهداری کاندوم نیست.
- اعمالی که بعد از پارگی کاندوم در حین نزدیکی باید انجام داد
- در صورت پاره شدن و یا خارج شدن کاندوم حین نزدیکی فوراً مقاربت را متوقف کرده و از کاندوم جدیدی استفاده کنید. چنانچه احتمال بارداری ناخواسته را می دهید با پزشک خود تماس بگیرید و یا از روش اورژانسی پیشگیری از بارداری استفاده کنید. ۵. مورد در اینجا ذکر می کنم. در طریقه مصرف که در ادامه مطلب می آید دقت کنید :

۱) قرص اچ. دی HD

۲) قرص ال-دی LD

۳) قرص تری فازیک

۴) دستگاه داخل رحمی از نوع مسی

۵) روش تزریقی جلوگیری از بارداری

۱) قرص اچ. دی HD

ابتدا ۲ عدد قرص میل شود ۱۲ ساعت بعد ۲ قرص دیگر میل شود.

۲) قرص ال-دی LD

ابتدا ۴ عدد قرص میل شود ۱۲ ساعت بعد ۴ قرص دیگر میل شود.

۳) قرص تری فازیک

ابتدا ۴ عدد قرص سفید میل شود ۱۲ ساعت بعد ۴ قرص سفید دیگر میل شود.

۴) دستگاه داخل رحمی از نوع مسی

فقط IUD مسی در این مورد کاربرد دارد و دستگاههای هورمونی کاربردی ندارند.

زمان استفاده :

در مورد قرصها خوردن اولین دوز بعد از نزدیکی مشکوک تا ۷۲ ساعت بعد وقت دارید . دوز دوم ۱۲ ساعت بعد از دوز اول میل می شود IUD مسی را از بعد از نزدیکی مشکوک تا ۵ روز بعد از آن می توان جا گذاری کرد.

نحوه عملکرد :

۱- تاثیر بر مخاط داخلی رحم ( اندومتر )

۲- جلوگیری از تخمگ گذاری

### ۳- اختلال در حرکات لوله ها

درصد موفقیت : ۹۷-۹۸ درصد. هر چه زودتر قرص میل شود و هر چه زودتر دستگاه جا گذاری شود درصد جلوگیری آن بیشتر خواهد بود .

تهوع و استفراغ :

بهتر است قبل و ۴-۶ ساعت پس از مصرف هر دوز EC از یک داروی ضد تهوع مانند دیمن هیدرینات یا دیفن هیدرامین استفاده شود. قرص دیمن هیدرینات ۲۵-۵۰ میلی گرم ۳-۴ بار در روز یا قرص ( شربت ) دیفن هیدرامین ۲۵-۵۰ میلی گرم ( ۲-۴ قاشق غذا خوری کوچک ) که مصرف دوز اول آن نیم ساعت قبل از خوردن قرص EC و دوزهای بعدی ( در صورت نیاز ) با فاصله های ۶ ساعته پس از آن است، در کاهش شدت تهوع و استفراغ موثر است.

بی نظمی در قاعدگی : ممکن است قاعدگی شما زودتر از معمول و یا دیرتر از انتظار شما رخ دهد

سرگیجه : دیمن هیدرینات در رفع سر گیجه نیز موثر می باشد

موارد منع مصرف : حاملگی و در همه مواردی که شما منع مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری را دارید

نکات : این روش نباید به صورت دائمی استفاده شود

حداکثر مصرف مجاز بین دو قاعدگی فقط ۱ بار می باشد.

در صورتی که ۳ هفته از مصرف این روش گذشته و شما هنوز قاعده نشده اید جهت رد کردن حاملگی به پزشک یا ماما مراجعه کنید. در صورتی که از بارداری خود مطلع نبودید و از این روش استفاده کردید نگران نباشید. چون این دارو هادر بارداری ناهنجاری جنینی ایجاد نمی کند.

قرصها را با شکم خالی نخورید.

در صورتی که تا ۲ ساعت بعد از مصرف قرص استفراغ کردید باید مجددا مصرف قرص را تکرار کنید.

۵) روش تزریقی جلوگیری از بارداری

نام دارو : دیپو مدروکسی پروژسترون استات

یکی از نامهای تجاری آن دیپو پروورا است. در کشور ما ، ایران ، در مراکز بهداشتی ای آمپول رایگان تزریق می شود .

چگونگی عملکرد دارو در جلوگیری از بارداری:

۱) جلوگیری از تخمک گذاری

۲) افزایش غلظت ترشحات دهانه رحم در نتیجه اسپرم نمی تواند خود را به رحم برساند

۳) با اثر بر پوشش داخلی رحم محیط نامناسبی برای لانه گزینی جنین به وجود می آورد .

درصد موفقیت روش : ۹۹/۷ درصد در سال اول استفاده

عوارض شایع و نحوه برخورد با آنها :

۱) اختلال در نظم قاعدگی : با تزریق اولین آمپول ممکن است اختلالاتی در قاعدگی رخ دهد .

مزیت ها : درصد موفقیت بالا - آسانی استفاده - مناسب برای افراد فراموشکار - مناسب برای افراد کوچ نشین - مناسب برای عقب

ماندگان ذهنی - قابل استفاده در دوران شیردهی - قابل استفاده در کسانی که کم خونی شدید دارند - قابل استفاده در هر دوره سنی

- مصرف آن با مقاربت مداخله ای ندارد بر خلاف کاندوم و ... - اطرافیان شما از روش پیشگیری شما آگاه نمی شوند

معایب: تاخیر در برگشت باروری - تکرار تزریق هر ۳ ماه - احتمال افزایش وزن - اختلال در نظم قاعدگی مانند لکه بینی و ... - عدم

قاعدگی - عدم جلوگیری از بیماریهای منتقل شونده از طریق جنسی مانند ایدز و ... - کاهش تراکم استخوانی ( زمینه ساز پوکی زود

رس استخوان ) - احتمال بروز سرطان پستان - ممکن است شما قاعدگی بعدی را تجربه نکنید و در تمام طول تزریق دیگر قاعده

نشوید

« نگران نباشید عدم قاعدگی با تزریق پروژسترون غیر طبیعی نیست . البته اگر شما قاعدگیهای منظمی داشته اید و بعد از چند

دوره تزریق عدم قاعدگی را تجربه می کنید ، برای شما آزمایش بارداری درخواست می شود . خون ریزیهای نامرتب رحمی هم از

عوارض آمپول می باشد .

« نگران نباشید . معمولا در عرض ۲-۳ ماه این نامنظمی از بین می رود . البته شما باید متخصص زنان را در جریان بگذارید . اگر

علت فقط تزریق آمپول باشد مصرف مفنامیک اسید معمولا موثر واقع می شود . در صورت عدم بهبودی بررسیهای بعدی لازم است .

۲) افزایش وزن :

«بدانید که افزایش وزن شما به علت افزایش اشتهاى شما تحت اثر هورمون پروژسترون است. رژیم غذایی متعادل و ورزش در جلوگیری از چاقی موثر است .

عوارض غیر شایع : در صورتی که با عوارض غیر شایع زیر برخورد کردید به مرکز بهداشت و یا پزشکتان مراجعه کنید .  
بی خوابی و افسردگی - حساس شدن پستانها - سردرد و گیجی - نفخ شکم - کاهش میل جنسی - تاخیر در برگشت باروری - بروز سرطان پستان - درد و ورم شدید دست و پا - امبولی ریوی - استفراغ گیجی و ضعف - خون ریزی رحمی شدید - تداوم خونریزی محل تزریق و یا تداوم چرک درد در محل تزریق - درد شدید قفسه سینه - خون ریزی رحمی شدید - مواردی که به هیچ وجه نباید روش تزریقی استفاده کنند (منع مصرف مطلق )

بارداری

سرطان پستان

خون ریزی واژینال بدون علت مشخص

اختلالات شدید انعقادی

سابقه تومور کبدی بر اثر استفاده از هورمونهای استروئید جنسی

سابقه لخته شدن خون

سابقه سکنه مغزی

فشارخون کنترل نشده

دیابت کنترل نشده یا ابتلا به دیابت به مدت ۲۰ سال یا بیشتر

مواردی که در صورت مانع برای استفاده از روشهای دیگر از این روش استفاده می کنند ( منع مصرف نسبی )

بیماری کبدی

بیماری شدید قلبی عروقی

تمایل به برگشت سریع باروری

افسردگی شدید

مول

چاقی

فشار خون کنترل شده

دیابت کنترل شده

زنی که تا به حال زایمان نکرده است

زمان تزریق :

در حالت عادی : روز ۵ قاعدگی

بعد از زایمان : بلافاصله و یا تا ۳ هفته بعد

بعد از سقط : تا ۵ روز بعد

شیردهی : یا روز ۵ قاعدگی و یا تزریق بعد از منفی شدن جواب آزمایش بارداری

نکات :

۱) تزریق دوم ۳ ماه بعد از تزریق قبلی انجام می شود . اما ۲ هفته زودتر و ۲ هفته دیرتر مانعی ندارد

۲) تا ۱ هفته بعد از تزریق باید از روش دیگری مانند کاندوم استفاده کرد .

۳) ترجیحا بعد از مصرف ۲ سال پیپای تزریق ، روش جلوگیری خود را عوض کنید . چون این روش زمینه ساز پوکی استخوان است .

۴) در صورتی که اضافه وزن زیاد دارید به فکر روش دیگری باشید .

۵) بعد از قطع روش تزریقی ممکن است بارداری بین ۹ الی ۱ سال به تاخیر بیفتد . ولی ناباروری دائمی ایجاد نمی کند

۶) در افراد زیر ۱۶ سال به علت اثر احتمالی منفی بر رشد استخوانی ، توصیه نمی شود.

معاینات و آزمایشات لازم قبل از تزریق :

۱) اندازه گیری قد و وزن و تعیین اضافه وزن : معاینه قلب ترجیحا انجام شود

۲) اندازه گیری و ثبت فشارخون

۳) انجام تست سرطان دهانه رحم : آزمایش چربی خون انجام شود/ LDL / کلسترول و تری گلیسیرید  
 ۴) معاینه پستانها  
 بارداری و استفاده از روش تزریقی :

در صورتی که این هورمون در باردار مصرف شود احتمال دارد که نوزادکم وزنی متولد شود با توجه به این که نوزادان کم وزن در معرض خطرات زیادی هستند حتما باید از عدم باروری مطمئن شویم و بعد تزریق را انجام دهیم.

### نا گفته های زنا شوئی

بر طبق نظرخواهی ها، نیمی از همسران از روابط زناشویی خویش خرسند نیستند و اغلب آنان نه علت ناکامی خود را می دانند نه چاره آن را.

تنها همین قدر می دانند که این رابطه در زندگی آنان عشق آفرین نیست و بیشتر یکجانبه است .

تصور بیشتر مردان بویژه در میان جوامع شرق این است که زنان به برقراری روابط زناشویی بی علاقه اند.

این بخش ، عوامل سردمزاجی بانوان و راه آسان درمان آن را یادآور شده و ثابت کرده ایم که اگرزنان و مردان متاهل در این موضوع از یکدیگر راضی باشند امید می رود که در موارد دیگر با هم اختلاف پیدا نکنند و بعکس ، اگر در این زمینه میان خود جاذبه و تفاهمی نبینند، بیم آن می رود که سرانجام ، زندگی آنان دچار مشکلات ناخواسته شود.

به گفته کسی : (( وقتی رابطه من و همسرم خوب است سایر عوامل فشارآور [ زندگی ] ناپدید می شود، اما اگر روابط ما حسنه نباشد حتی گربه خانه ما هم تولید استرس (فشار روانی و عصبی ) می کند))

جفت باید بر مثال همدگر در دو جفت کفش و موزه در نگر

گر یکی کفش از دو تنگ آمد به پا هر دو جفتش کار ناید مر تو را

ناگفته های بانوان :

(عوامل روانی و عاطفی بی میلی جنسی ) در میان عوامل بی میلی زنان به همبستری ، عنصر تغذیه و وراثت را نمی توان نادیده گرفت ولی عوامل روانی و عاطفی بیش از امور دیگر مؤثر است .

به همین منظور در این بخش ، نخست این موضوع رادنبال خواهیم کرد.

نباید فراموش کرد که زن و مرد در اظهار مشکلات خانوادگی و جنسی خود به یک شیوه رفتارنمی کنند.

از آنجا که مردان شرم و حیای کمتری دارند مسائل خود را به طور علنی با دوستان و آشنایان مطرح می کنند و از یکدیگر راه چاره می جویند، ولی زنان اغلب درباره این قبیل امور به هیچ کس حتی به محارم خود چیزی نمی گویند.

بنابراین تنها نشانه ای که می توان از طریق آن به خرسندی یا ناخرسندی آنان در موضوعی پی برد رفتار آنهاست .

به همین دلیل اگر شوهر کم تجربه وساده اندیشی داشته باشند بزودی به مشکل آنان پی نخواهد برد و سالها اندوه و نارضایتی ایشان طول خواهد کشید و شناخته و درمان نخواهد شد.

مردان زیرک آنهایند که بخشی از اوقات روزانه خود را در این باره می اندیشند، یعنی پیرامون رنجها و آرزوهای بجایی که همسرانشان در دل دارند و معمولا ناگفته در نهان ایشان باقی مانده است .

### مسائل بهداشتی - پزشکی در روابط

#### رفع تیرگی آلت تناسلی زنان ( واژن )

یکی از راه های از بین بردن موهای زاید اطراف آلت تناسلی استفاده از تیغ یا ژیلت است که این تیغ ها اغلب باعث تیرگی دور آلت تناسلی می شوند بهترین راه برای جلوگیری از آن استفاده از روش های جایگزین می باشد، قبل از بیان راه حل رفع تیرگی باید بگویم شیو کردن می تواند دو عارضه پوستی و زیبایی ایجاد کند:

عوارض پوستی شیو کردن :

۱- ایجاد جوش های بزرگ و یا ریزی در محل که بعضا حتی سر چرکی هم ندارند و فقط برجستگی دردناک قرمز رنگی هستند. این عوامل التهابی که در محل موها ایجاد میشوند، در صورتی که ریز و کوچک باشند و سر سفید رنگ چرکی داشته باشند، فولیکولیت نام دارند و هیچ خطری ندارند.

۲- ایجاد تیرگی پوستی که از نظر زیبایی قابل توجه است .

برای رفع مشکل ایجاد فولیکولیت :

۱- قبل از اقدام به شیو، محل را کاملا با آب و صابون بشویید، از تیغ های یک بار مصرف استفاده کنید و بعد از شیو هم از صابون و یک آنتی بیوتیک ضعیف پوستی مثل کلیندامایسین ۲٪ استفاده کنید .

۲- بجای تراشیدن و یا شیو کردن از پماد های موبر استفاده کنید . تیغها اغلب باعث تیرگی دور الت میشوند.

برای رفع تیرگی الت :

۱- چند لیموی تازه را آب گرفته و با مقدار برابر از آب مخلوط کنید و به اندام خارجی خود بمالید و ۵ دقیقه صبر کرده و سپس آن را بشویید . یادتان باشد در صورت بروز حساسیت پوستی و سوزش غیر عادی بلافاصله محل را با آب فراوان بشویید .

۲- نیز بخصوص در مورد حساسیت داشتن پوست به آب لیمو می توانید پس از شستشو و خشک کردن محل در حالی که قدری پوست اندام مرطوب است از کرم های سفید کننده استفاده کنید .

۳- توصیه ی اکید این است که جهت جلوگیری از ایجاد مشکل از کرم های موبر استفاده کنید .

برای این کار محل اندام دارای مو را مرطوب کرده و نه خیس . سپس کرم را با دست یا وسیله ی موجود در آن روی محل بمالید و بعد از حدود ۵ دقیقه محل را خوب بشویید .

با رعایت این موارد التی سفید و زیبا خواهید داشت

تذکر مهم :

استفاده از آب لیمو یا کرم سفید کننده فقط برای اندام خارجی است . از ورود حتی ذره ای به واژن جلوگیری فرمایید.

توجه به این مهم که معمولا رنگ آلت تناسلی و نوع آن میتواند عامل ژنتیکی نیز داشته باشد بی ربط با موارد فوق نمی باشد.

## بهترین زمان باروری

تخمک گذاری چیست؟

تخمک گذاری به زمانی گفته می شود که یک تخمک (یا در برخی موارد نادر بطور طبیعی بیشتر از یک تخمک) از تخمدان آزاد می شود و این زمان را "دوره باروری" در سیکل قاعدگی می نامند.

هر ماه، یک تخمک در درون تخمدان شما به بلوغ می رسد. هنگامی که اندازه آن به حد معینی رسید، تخمک از تخمدان آزاد شده و درون لوله های فالوپ، به طرف رحم حرکت می کند. اینکه در هر بار، کدام تخمدان یک تخمک آزاد می کند، نسبتا نامشخص است. آنچه مشخص است این است که وظیفه تخمک گذاری در سیکلهای قاعدگی به صورت منظم و یکی در میان، بین تخمدانها تقسیم نمی شود.

چگونه بهترین زمان باروری، با تخمک گذاری مشخص می شود؟

برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید و حامله شوید، باید در مدت یک تا دو روز پیش از تخمک گذاری تا ۲۴ ساعت پس از آن، آمیزش داشته باشید. دلیل این امر آن است که اسپرمها می توانند دو تا سه روز زنده بمانند، اما تخمک نمی تواند بیشتر از ۲۴ ساعت پس از تخمک گذاری به حیات خود ادامه دهد مگر اینکه لقاح صورت پذیرد.

اگر در حوالی زمان تخمک گذاری آمیزش داشته باشید، احتمال حامله شدن شما افزایش می یابد و شما می توانید خوشحال باشید، زیرا شانس با شما همراه است: در زوجهای معمولی که می توانند به صورت طبیعی بچه دار شوند، در هر دوره ۲۰٪ احتمال بارداری وجود دارد. حدودا ۸۵٪ از خانمهایی که بدون استفاده از یکی از روشهای جلوگیری از بارداری آمیزش دارند، ظرف یکسال حامله می شوند. شما می توانید با تعیین زمان دقیق تخمک گذاری، همچنین با افزایش آگاهی خود در مورد تغییرات هورمونی و فیزیکی که در هر ماه در بدن شما رخ می دهد، احتمال حامله شدن خود را افزایش دهید. همچنین شما می توانید از این اطلاعات استفاده کرده و با خودداری از آمیزش در نزدیکی زمان تخمک گذاری، از بارداری جلوگیری کنید. البته توجه داشته باشید که این روش، بهترین روش جلوگیری از بارداری نیست و استفاده از آن ممکن است موفقیت آمیز نباشد.

چگونه می‌توانم زمان تخمک‌گذاری و حداکثر آمادگی برای بارداری را تشخیص دهم؟

زمانی را که دوره پریرود بعدی شما آغاز می‌شود در نظر بگیرید، سپس ۱۲ تا ۱۶ روز از آن کم کنید. این چند روز، همان محدوده زمانی است که احتمال تخمک‌گذاری شما در آن بسیار زیاد است. برای خانمهایی که یک دوره کامل آنها ۲۸ روز طول می‌کشد، چهاردهمین روز معمول روز تخمک‌گذاری است. برای استفاده از این روش، شما باید بدانید که دوره کامل شما معمول چند روز طول می‌کشد. با این حال، بهترین روش برای تعیین زمانی که احتمال باروری شما در آن حداکثر است این است که به وضعیت بدنی خود توجه کنید و روش تشخیص نشانه‌های تخمک‌گذاری را فرا بگیرید.

تغییر در ترشحات دهانه رحم:

هر چقدر روزهای بیشتری از دوره شما بگذرد، حجم این ترشحات افزایش پیدا کرده و بافت آنها نیز تغییر می‌کند. این تغییرات، بیانگر افزایش سطح هورمون استروژن در بدن شما است. هنگامی که این ترشحات شفاف، لیز و چسبنده باشد، احتمال باردار شدن شما به حداکثر می‌رسد. به نظر بسیاری از خانمها، ترشحات در این دوره مانند سفیده تخم مرغ است. این ترشحات در حالت طبیعی به عنوان یک سد محافظ عمل می‌کنند، اما در زمان اوج توانایی باردار شدن در شما، این ترشحات به اسپرم اجازه می‌دهند تا از مجرای رحم عبور کرده و به سمت رحم بروند، سپس به طرف لوله‌های فالوپ حرکت کنند تا با تخمک شما برخورد نمایند.

افزایش دمای بدن:

پس از تخمک‌گذاری، دمای بدن شما ممکن است بین ۰,۴ تا ۱,۰ درجه افزایش پیدا کند. شما این تغییر را احساس نخواهید کرد، اما می‌توانید با استفاده از یک دماسنج، "دمای پایه بدن" یا BBT خود را اندازه‌گیری کنید. دمای پایه بدن یعنی دمای بدن در هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب، پیش از آنکه هرگونه فعالیتی انجام دهید. این افزایش دما بیانگر آن است که تخمک‌گذاری در بدن شما انجام شده است، زیرا آزاد شدن یک تخمک منجر به تحریک و افزایش تولید هورمون پروژسترون می‌گردد، که دمای بدن را افزایش می‌دهد.

زمان حداکثر توانایی شما برای باردار شدن، دو تا سه روز پیش از این است که دمای بدن شما افزایش پیدا کند. برخی از متخصصان بر این باورند که ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از مشاهده اولیه افزایش دما نیز شما شانس باردار شدن را دارید، اما اکثر آنها اذعان می‌کنند که این زمان برای حامله شدن خیلی دیر است.

پس از تخمک‌گذاری، یک تا دو روز طول می‌کشد تا سطح هورمون پروژسترون به حدی برسد که دمای بدن شما را افزایش بدهد. اما از آنجا که تخمک تنها حداکثر ۲۴ ساعت می‌تواند زنده بماند، هنگامی که دمای بدن افزایش پیدا می‌کند، دیگر برای باردار شدن خیلی دیر شده است. به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند که دمای بدن خود را برای چند ماه دقیقاً زیر نظر گرفته و نموداری برای آن طراحی کنید تا بتوانید الگوی افزایش دما را تشخیص داده و زمان احتمالی تخمک‌گذاری خود را مشخص کنید. در این صورت می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که دو تا سه روز پیش از موعد افزایش دمای بدن خود، آمیزش داشته باشید. درد در ناحیه پایین شکم:

حدوداً ۲۰٪ از خانمها می‌توانند تخمک‌گذاری و فعالیت مربوط به آن را احساس کنند، که نشانه‌های آن می‌تواند از درد ملایم تا تیر کشیدن‌های شدید و ناگهانی باشد. این حالت، که به آن میتل اشمرز mittelschmerz گفته می‌شود، ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد.

تستهای پیش بینی کننده تخمک‌گذاری چگونه کار می‌کنند؟

این تستها که در داروخانه‌ها یا فروشگاههای دیگر موجود بوده و بدون نسخه نیز به فروش می‌رسند، افزایش هورمون LH را، که دقیقاً قبل از تخمک‌گذاری رخ می‌دهد، در ادرار شما تشخیص می‌دهند. استفاده از این تستها ساده‌تر بوده و نتایج آنها نیز دقیق‌تر از دماسنجهای BBT است و می‌توانند تخمک‌گذاری را ۱۲ تا ۳۶ ساعت زودتر تشخیص داده و احتمال بارور شدن شما را در همان ماه اولی که از این تستها استفاده می‌کنید به حداکثر برسانند.

اما این دستگاهها خالی از اشتباه نیز نیستند. در مواردی نادر، آنها وجود LH را ثبت می‌کنند. در واقع پاسخی که دستگاه به شما می‌دهد، یک جواب "مثبت" یا "منفی" است، نه یک عدد. به این ترتیب نمی‌توان تضمین کرد که در صورت مثبت بودن پاسخ، حتماً تخمک‌گذاری انجام خواهد شد؛ در واقع میزان هورمون LH می‌تواند با یا بدون آزاد شدن تخمک، افزایش پیدا کند. همچنین ممکن

است افزایش میزان این هورمون به صورت کاذب نیز اتفاق بیفتد، که دوباره سطح آن کاهش یافته و پس از آن کمی مانده به تخمک‌گذاری مجدداً افزایش پیدا می‌کند.

برای به دست آوردن حداکثر دقت، راهنما و دستورالعمل تست را به دقت مطالعه و پیگیری کنید. با این حال، اگر راهنمای تست به شما می‌گوید که اولین ادرار خود در طول روز را تست کنید، ممکن است بهتر باشد که دومین ادرار خود را تست کنید. ادرار شما در طول شب غلیظ می‌شود، که در نتیجه ممکن است نتیجه تست «مثبت» ولی «کاذب» باشد.

دوره شما از اولین روزی که پرئود آغاز می‌شود، محاسبه می‌گردد. در صورتی که دوره شما ۲۸ روزه باشد، تست را از روز یازدهم آغاز کرده و به مدت ۶ روز ادامه دهید؛ یا تست را به تعداد روزهایی که شرکت تولید کننده دستگاه توصیه کرده است، ادامه دهید. در صورتی که دوره شما بین ۲۷ تا ۳۴ روز است، روز تخمک‌گذاری شما ممکن است بین روزهای سیزدهم تا بیستم باشد. تست را از روز یازهم آغاز کرده و تا روز بیستم ادامه دهید. در صورتی که دوره شما نامنظم است، ممکن است به این نتیجه برسید که استفاده از این تست نمی‌تواند آزمون مناسبی برای تشخیص زمان تخمک‌گذاری در شما باشد.

### رابطه جنسی دهانی و خطر ابتلا به سرطان

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV یا Human Papillomavirus) ویروسی است که بیش‌تر از همه در طول آمیزش جنسی و از طریق تماس مستقیم بین پوست افراد انتقال می‌یابد. بیش از ۱۰۰ نوع یا سوش مختلف از HPV وجود دارد. اکثر مردان و زنانی که دچار این عفونت هستند از این موضوع بی‌اطلاع می‌باشند، زیرا در بدن آنها علائم یا مشکلات بهداشتی ایجاد نمی‌شود. اما در برخی از موارد، انواع خاصی از HPV می‌توانند در قسمت‌های مختلف بدن باعث ایجاد زگیل (توده غیرطبیعی و غیرسرطانی بر روی پوست) بشوند. در موارد دیگر، انواع خاصی از HPV می‌توانند ضایعات پیش سرطانی (یعنی نواحی دارای بافت‌های غیرطبیعی) یا سرطان ایجاد نمایند.

نحوه گسترش HPV

تقریباً ۶۰ نوع HPV این قابلیت را دارند که باعث ایجاد زگیل‌های معمولی بشوند، که این زگیل‌ها در برخی از نواحی بدن مانند دست و پا به وجود می‌آیند. تقریباً ۴۰ نوع از این ویروس‌ها را HPV های «نوع تناسلی» می‌نامند. این ویروس‌ها به هنگام تماس اندام‌های تناسلی، معمولاً در طول آمیزش جنسی از راه مهبل یا مقعد، از شخصی به شخص دیگر پخش می‌شوند. این ویروس می‌تواند از راه آمیزش جنسی از راه دهان هم منتقل شود. HPV رایج‌ترین بیماری است که از طریق آمیزش جنسی انتقال می‌یابد.

انواع تناسلی HPV می‌توانند ناحیه تناسلی زنان، از جمله فرج (بخش بیرونی مهبل)، آستر مهبل، و گردن رحم (قسمت پایینی و باریک رحم زن)، و همچنین ناحیه تناسلی مردان، از جمله آلت تناسلی مردانه، را آلوده کنند. هم در زنان و هم در مردان، HPV های تناسلی می‌توانند مقعد و برخی از نواحی سر و گردن را آلوده سازند. گاهی اوقات نژادهای «کم‌خطر» HPV های تناسلی، از همه بیش‌تر HPV - 6 و HPV - 11، می‌توانند باعث شوند زگیل‌ها یا ضایعات تناسلی بر روی یا در اطراف این مکان‌ها به وجود آید. اندازه، شکل، و تعداد این توده‌ها ممکن است متغیر باشد، و این توده‌ها به‌ندرت به سرطان منتهی می‌شوند.

سرطان‌های مرتبط با HPV

احتمال ایجاد سرطان توسط برخی از انواع HPV تناسلی بیش‌تر است، و این انواع را HPV های «پرخطر» می‌نامند. معمولاً دستگاه ایمنی زن یا مرد آلوده به HPV کم‌خطر یا پرخطر از شر این عفونت خلاص می‌شود و ویروس صدمه‌ای وارد نمی‌کند. اما در برخی از افراد عفونتی دائمی (ماندگار) به وجود می‌آید که به‌کندی، اغلب در طول چندین سال، باعث ایجاد تغییراتی در سلول‌های طبیعی می‌شود که امکان دارد این تغییرات به ایجاد ضایعات پیش سرطانی یا سرطان منتهی شود.

سرطان‌های مرتبط با HPV شامل موارد زیر است:

سرطان گردن رحم: اصولاً، تمام سرطان‌های گردن رحم در اثر عفونت HPV ایجاد می‌شود. اینکه آیا زنی که به HPV آلوده است دچار سرطان گردن رحم خواهد شد به تعدادی از عوامل، از جمله نوع HPV، بستگی دارد. از بین سرطان‌های گردن رحم مرتبط با HPV، تقریباً ۷۰٪ توسط دو نژاد HPV - 16 و HPV - 18 ایجاد می‌شوند. در زنانی که به HPV آلوده هستند، امکان دارد کشیدن سیگار خطر سرطان گردن رحم را افزایش دهد. گرچه تقریباً تمام سرطان‌های گردن رحم توسط HPV ایجاد می‌شود، به یاد داشتن این نکته اهمیت دارد که اکثر عفونت‌های HPV تناسلی باعث ایجاد سرطان نمی‌شوند.

سرطان دهان: ویروس HPV می‌تواند در زنان و در مردان باعث ایجاد سرطان دهان (سرطان دهان و زبان) و سرطان حلق دهانی (حلق دهان یا قسمت میانی گلو که از لوزه‌ها تا نوک حنجره ادامه دارد) بشود. این سرطان‌های مرتبط با HPV پیوسته در مردان افزایش



می‌یابد. در واقع، بر طبق یافته‌های مطالعه‌ای که اخیراً صورت گرفته است، اینک ویروس HPV به اندازه استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی باعث ایجاد سرطان‌های قسمت بالایی گلو می‌شود. شاید تغییر در رفتار جنسی، از جمله افزایش در آمیزش جنسی از راه دهان، یکی از دلایل این افزایش باشد.

سرطان‌های دیگر: ویروس HPV با سرطان‌هایی که شیوع کم‌تری دارند هم مرتبط می‌باشد. تقریباً نیمی از موارد سرطان فرج با HPV ارتباط دارد. انواعی از HPV که باعث ایجاد سرطان گردن رحم می‌شوند با سرطان مقعد هم مرتبط می‌باشند. انواع پرخطر HPV با سرطان مهبل و سرطان آلت تناسلی مردانه هم ارتباط دارند.

#### درمان

درمانی برای HPV وجود ندارد. اما اکثر عفونت‌های HPV در واقع به مرور زمان برطرف می‌شوند یا به اندازه‌ای ضعیف می‌شوند که بر بدن تأثیری نمی‌گذارند. عفونتی که فعال نمی‌باشد ممکن است، به هنگامی که دستگاه ایمنی شخص به دلیل درمان بیماری‌های دیگر مانند سرطان ضعیف می‌شود، به صورت فعال درآید.

مشکلات بهداشتی که توسط HPV ایجاد می‌شود را می‌توان درمان نمود. زگیل و ضایعات پیش سرطانی را می‌توان از طریق درمان انجمادی (منجمد کردن یا Cryotherapy)؛ از راه برداشتن با حلقه الکتریکی (LEEP یا Loop Electrosurgical Excision Procedure)، که در آن از جریان برق برای برداشتن بافت‌های غیرطبیعی استفاده می‌کنند؛ یا با عمل جراحی برداشت. داروهای موضعی (مانند کرم‌هایی که مستقیماً روی پوست مالیده می‌شوند) را هم می‌توان برای درمان زگیل‌های تناسلی تجویز نمود. اما برطرف کردن زگیل‌های تناسلی به این معنی نمی‌باشد که شخص دیگر به HPV آلوده نیست. امکان دارد زگیل‌ها بعداً برگشت کنند، زیرا ممکن است ویروس هنوز در سلول‌ها زنده مانده باشد. شخص آلوده به HPV که هیچ زگیل آشکاری نداشته باشد هم می‌تواند شریک جنسی خود را به این ویروس آلوده سازد.

#### راهبردهای پیشگیری

راه‌هایی برای کم کردن خطر آلوده شدن به HPV وجود دارد، از جمله واکسینه شدن با واکسن HPV. محدود نمودن تعداد کسانی که شخص با آنها رابطه جنسی دارد راه دیگری برای کاهش دادن خطر است، زیرا داشتن رابطه جنسی با تعداد زیادی از افراد خطر آلوده شدن به عفونت HPV را افزایش می‌دهد. استفاده از کاپوت نمی‌تواند در طول آمیزش جنسی به‌طور کامل از شخص در برابر HPV محافظت نماید.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) دو واکسن به نام‌های گارداسیل و سرواریکس را تأیید نموده است که در پیشگیری از آلوده شدن به HPV مفید هستند. گارداسیل به جلوگیری از آلوده شدن به دو HPV کمک می‌کند که می‌دانیم باعث ایجاد اکثر موارد سرطان گردن رحم و ضایعات پیش سرطانی در گردن رحم می‌شوند. این واکسن از آلوده شدن به دو HPV کم‌خطر هم جلوگیری می‌کند، که می‌دانیم این دو HPV عامل ایجاد ۹۰٪ از موارد زگیل‌های جنسی می‌باشند. گارداسیل برای پیشگیری سرطان‌های گردن رحم، مهبل، و فرج در دختران و زنان ۹ تا ۲۶ ساله؛ و همچنین برای پیشگیری از سرطان مقعد در زنان و مردان و زگیل‌های تناسلی در پسران و مردانی که در همان دامنه سنی قرار دارند تأیید شده است. ضمناً، سرواریکس برای پیشگیری از سرطان گردن رحم در دختران و زنان ۱۰ تا ۲۵ ساله تأیید شده است.

چون واکسن تنها می‌تواند از عفونت پیشگیری کند، و قادر نیست عفونت موجود را درمان نماید، واکسیناسیون افراد باید پیش از آغاز فعالیت جنسی آنها صورت گیرد. افرادی که قبلاً از نظر جنسی فعال شده و شاید به HPV آلوده شده باشند، باید با پزشک خود مشورت نمایند. امکان دارد این واکسن از آنها در برابر سویه‌هایی از HPV محافظت کند که به آنها آلوده نیستند.

زنان باید، علاوه بر استفاده از این واکسن، با انجام پاپ اسمیر از خود محافظت نمایند، که پاپ اسمیر رایج‌ترین تست برای کمک به ردیابی سرطان گردن رحم است. با انجام پاپ اسمیر می‌توان سلول‌های پیش سرطانی را پیدا نمود و آنها را پیش از تبدیل شدن به سلول‌های سرطانی از بدن خارج کرد. محققان دریافته‌اند که با ادغام نمودن پاپ اسمیر و تستی که برای ردیابی HPV در زنان طراحی شده است می‌توان دقیق‌ترین نتایج را به‌دست آورد. لازم است زنان درباره انجام پاپ اسمیر، و احتمالاً انجام تست HPV، با پزشکان خود مشورت نمایند.

آنچه که زنان باید از پزشکان خود بپرسند

خطر آلوده شدن من به HPV چه اندازه است؟

چگونه می‌توانم خطر آلوده شدن خود به HPV را کاهش دهم؟

آیا امکان دارد بدون آمیزش جنسی به HPV تناسلی آلوده شوم؟

HPV چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟

چه مدت پس از آمیزش جنسی علائم HPV ظاهر می‌شود؟

آیا برای تشخیص آلودگی به HPV باید مرا تست کنند؟

آیا باید از واکسن HPV استفاده کنم؟ در چه صورت واکسینه شدن من لازم خواهد بود، و در چه صورت به این واکسن احتیاج نخواهم داشت؟

آیا واکسن HPV بی‌خطر است؟ عوارض جانبی آن چیست؟

واکسیناسیون چگونه انجام می‌شود؟ آیا بیش از یک تزریق لازم است؟

تأثیر واکسن HPV تا چه مدت باقی می‌ماند؟

آیا بیمه درمانی من هزینه واکسیناسیون HPV را می‌پردازد؟

من باردارم و به HPV آلوده می‌باشم. آیا این واکسن به جنین صدمه می‌زند؟

### روابط جنسی سالم

تصور بیشتر افراد از یک رابطه زناشویی سالم، رسیدن به آن چند ثانیه ارگاسم و لذت و حس رهایی ناشی از آن است اما آیا می‌دانید که روابط زناشویی سالم و منظم چقدر می‌تواند در سلامت روح و جسم شما تاثیرگذار باشد و زندگی‌تان را از این رو به آن رو کند؟ دانشمندان دلایل زیادی را مطرح کرده‌اند که نشان می‌دهد رابطه زناشویی فقط یک کار روتین لذت‌بخش نیست، بلکه در طول این رابطه هورمون‌هایی در بدن زن و مرد آزاد می‌شوند که می‌توانند در بالا بردن سطح سلامت عمومی‌شان بسیار مفید باشند. اگر شما هم جزو کسانی هستید که رابطه زناشویی را بهترین و مهم‌ترین بخش از زندگی‌شان می‌دانند بد نیست که نگاهی هم به فواید و زوایای پنهان رابطه زناشویی‌تان داشته باشید.

کاهش دردهای مزمن

تحریک کلیتوریس و دیواره واژن در خانم‌ها باعث افزایش ترشح هورمون‌های اندروژن، کورتیکوستروئید و سایر هورمون‌های طبیعی کاهش‌دهنده درد در بدن آنها می‌شود. به خاطر افزایش سطح این هورمون‌ها، خانم‌ها به مراتب از سردرد و بدن‌دردهای مزمن حین رابطه زناشویی کمتر رنج می‌برند و این کاهش درد تا چند روز بعد از رابطه زناشویی هم با آنها همراه خواهد بود. شاید بد نباشد که بدانید این ترشح و افزایش سطح هورمون‌های کاهنده درد، پیش از رسیدن به ارگاسم صورت می‌گیرد و حتی اگر خانمی در طول رابطه زناشویی‌اش به اوج لذت نرسد، باز هم هورمون‌های کاهنده درد در بدن او ترشح خواهند شد. ولی در هر صورت اگر خانم‌ها رسیدن به اوج لذت جنسی را تجربه کنند، مقدار و ماندگاری هورمون‌های کاهش‌دهنده درد در بدن آنها چند برابر خواهد شد.

کم شدن خطر ابتلا به سرطان پستان

افزایش سطح اکسی‌توسین و دی.اچ.ای.ای (یک هورمون جنسی)، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که شانس ابتلا به سرطان پستان در خانم‌هایی که حداقل ماهی یکبار رابطه زناشویی دارند، بسیار کمتر از خانم‌هایی است که اصلاً رابطه زناشویی ندارند. به علاوه، محققان یونانی می‌گویند که احتمال ابتلا به سرطان پستان نوع مردانه در مردانی که حداقل ۷ بار در ماه (البته از دهه پنجم زندگی به بعد) به ارگاسم می‌رسند، بسیار کمتر از سایر مردان است.

محافظت از پروستات

پژوهشگران استرالیایی تحقیقات زیادی را روی مردان میانسال کشورشان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که مردانی که به طور متوسط ۴ بار در هفته به اوج لذت جنسی می‌رسند، شانس ابتلایشان به سرطان پروستات یک‌سوم سایر مردان است. بنابراین پژوهشگران استرالیایی معتقدند که فعالیت جنسی مردان نباید در سنین بالا متوقف یا کم شود تا احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان پروستات در آنها کاهش یابد.

کاهش استرس‌های روزانه

شاید باورتان نشود اگر بگوییم که بیشتر متخصصان در زمینه روابط جنسی به افرادی که قصد سخنرانی یا گفت‌وگوهای مهم و استرس‌زا را دارند، توصیه می‌کنند که چند ساعت قبل از انجام دادن کارشان فعالیت زناشویی داشته باشند تا به این ترتیب بتوانند به بهترین شکل بر استرس‌شان غلبه کنند. مطالعات نشان می‌دهند خانم‌هایی که ۲ هفته پیش از یک سخنرانی عمومی یا مصاحبه شغلی،

روابط زناشویی منظمی داشته‌اند خیلی خوب توانسته‌اند استرس خود را کنترل کنند و کارشان را به بهترین شکل انجام دهند. این افراد در طول سخنرانی به هیچ‌وجه علائم استرس مانند کاهش فشارخون یا عصبی شدن و لرزش دست را از خود نشان نداده‌اند و شاید این امر به دلیل افزایش سطح هورمون‌های آرام‌بخش در مغز آنها به خاطر تجربه رابطه زناشویی و رسیدن به ارگاسم به طور منظم باشد.

افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

محققان آمریکایی معتقدند میزان آنتی‌بادی‌های ضد عفونت در بدن افرادی که یک یا دو بار در هفته رابطه زناشویی دارند، ۳۰ درصد بیشتر از سایرین است و به این ترتیب آنها ۳۰ درصد کمتر از سایرین به بیماری‌های عفونی و حتی ویروسی مبتلا می‌شوند. به علاوه پژوهشگران آلمانی هم با گرفتن تست خون از عده‌ای داوطلب به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن یک رابطه زناشویی سالم و رسیدن به ارگاسم به صورت منظم می‌تواند بدن افراد را در برابر بیماری‌های عفونی مقاوم کند و شاید به همین دلیل افراد متاهل کمتر از مجردها بیمار می‌شوند.

جلوگیری از خشکی واژن

پژوهشگران در نیوجرسی آمریکا در طول تحقیقات و مطالعات گسترده‌ای که انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که اگر خانمی بیش از ۱۰ بار در سال رابطه زناشویی را تجربه کند، بسیار کمتر و دیرتر از کسانی که این مقدار رابطه زناشویی در سال ندارند از خشکی واژن رنج خواهد برد. در طول رابطه زناشویی خون بیشتری در واژن جریان پیدا می‌کند و این خون با خود اکسیژن و مواد مغذی دیگر را به همراه دارد که همین امر می‌تواند بهترین و موثرترین عامل در پیشگیری از نازک و خشک شدن واژن باشد. هر چقدر که تعداد روابط زناشویی خانم‌ها در طول سال بیشتر باشد، میزان انعطاف‌پذیری واژن آنها هم بهتر خواهد بود و در نتیجه آنها با افزایش سن نزدیکی‌های دردناک را به خاطر خشکی واژن تجربه نخواهند کرد.

بهبود عملکرد قلب

هر چقدر که فعالیت‌های بدنی شما در طول روز بیشتر باشد، قدرت و عملکرد قلبتان هم بیشتر و بهتر خواهد شد و ناراحتی‌های قلبی دیرتر به سراغتان خواهند آمد. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه زناشویی و رسیدن به اوج لذت می‌تواند به اندازه راه رفتن سریع یا دویدن برای سلامت قلب شما مفید باشد و این رابطه لذت بخش برایتان نوعی ورزش و فعالیت بدنی محسوب شود. بنابراین اگر حال و حوصله یا وقت دویدن و ورزش کردن را ندارید، بهتر است یک رابطه زناشویی سالم و لذت‌بخش را با همسرتان تجربه کنید تا از بیماری‌های قلبی دور بمانید.

## بلعیدن مایع منی

دیدگاه شرعی بلعیدن ( خوردن ) مایع منی :

خوردن مایع منی از نظر شرعی حرام می‌باشد چرا که در شرع اسلام منی از نجاسات است و خوردن نجاست حرام است. که البته همچون سایر احکام اسلام درمورد سلامتی این حکم نیز به شرح ذیل منشاء پزشکی هم دارد .

دیدگاه علمی و پزشکی در زمینه بلعیدن ( خوردن ) مایع منی :

به نقل از دکتر شیخ الاسلامی : گفت مایع منی مایعی است که سرشار از فروکتوز می‌باشد ( فروکتوز قندی است که در میوه‌ها موجود می‌باشد ) و برخی ویتامینها و مواد غذایی در آن وجود دارد و وظیفه این مایع تامین منبع انرژی لازم برای اسپرم می‌باشد. همچنین میلیونها اسپرم درون این مایع شناورند. یکی از منابع ویروسهایی مثل هپاتیت ب و ث و همچنین ویروس ایدز نیز در صورت ابتلا فرد به این بیماریها می‌باشد.

در صورتی که فرد بیماری آمیزشی داشته باشد نیز باکتری‌ها و میکروب بیماری درون این مایع به وفور یافت می‌شوند و به دلیل غنی بودن آن از مواد مغذی به راحتی در آن رشد و نمو می‌نمایند. اگر فرد سالم بوده و هیچگونه بیماری نداشته باشد خوردن مایع منی تاثیری ندارد ولی اگر فرد مبتلا به یکی از این بیماریها باشد خوردن مایع منی می‌تواند منجر به انتقال بیماری گردد.

در مجموع به علت اینکه بسیاری از بیماریها مخفی بوده و در آزمایشات فقط مشخص می‌گردد و فرد ناقل خاموش بیماری می‌باشد خوردن مایع منی توصیه نمی‌گردد و کاری است اشتباه. متأسفانه در برخی از فیلمهای پورنو تصاویر خوردن مایع منی توسط زنان فاحشه به تصویر کشیده می‌شود و همین عاملی شده تا افراد با تقلید از این فیلمها اقدام به چنین کاری کنند که اشتباه بوده و می‌تواند ناقل بیماریها باشد.

لذا چه از نظر شرعی و چه از نظر پزشکی خوردن مایع منی امری اشتباه می‌باشد.

نقل از دکتر شیخ الاسلامی

### عفونت دستگاه تناسلی در خانمها

عفونت‌های دستگاه ادراری از مسایل جدی هستند که سلامت فرد را به خطر می‌اندازند. عفونت‌های دستگاه ادراری دومین نوع معمول عفونت در بدن و علت حدود ۸/۳ میلیون ویزیت پزشکی در سال هستند. زنان به خصوص در ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری مستعدترند. یک زن از هر پنج زن طی عمرش یک‌بار به عفونت ادراری مبتلا می‌شود. از جمله شایع‌ترین بیماری‌های عفونت دستگاه ادراری در نزد خانم‌ها، بیماری‌های عفونی دستگاه تناسلی است. در این شماره قصد داریم درباره این عفونت‌ها اطلاعاتی خدمت شما ارائه کنیم.

گروهی از این بیماری‌ها مانند سوزاک و سفلیس و تبخال‌های تناسلی که معمولا عوارض و درمان‌های بیشتری دارند، صرفا از طریق تماس‌های جنسی منتقل می‌شوند اما آنچه مدنظر ماست گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که اکثر خانم‌ها در طی زندگی، حداقل یک بار به یکی از آنها دچار شده و عوارض و درمان‌های ساده‌تری دارند. به التهاب و عفونت مجرای تناسلی، واژینیت می‌گویند. قارچ‌ها عامل مهم عفونت

منشأ عفونت‌های قارچی اندام تناسلی عمدتا نوعی قارچ به نام کاندیدا آلبیکنس است. این قارچ معمولا به طور طبیعی در محیط واژن وجود دارد و تنها زمانی که بیش از حد معمول گسترش و رشد کند می‌تواند بیماری‌زا شود.

البته به روشنی نمی‌توان علت عفونت قارچی را توضیح داد اما آنچه مسلم است مخمرها و قارچ‌ها در بدن ما حیات داشته و با ما هم‌زیست‌اند. مخمرها در محل زیست ما، در غذاها و خوراکی‌ها وجود دارند و به نوعی می‌توان گفت ما را احاطه کرده‌اند ولی اکثر ما گرفتار عفونت ناشی از قارچ‌ها نمی‌شویم.

شرایط زمینه‌ساز

- استفاده بیش از حد از داروهای آنتی‌بیوتیکی
- قرص‌های ضد بارداری خوراکی
- اختلال عملکرد دوره‌های ماهانه
- بارداری و زایمان
- انتقال بیماری‌های آمیزشی
- سایش و خراشیدگی و التهاب سطح اندام تناسلی
- ضعف سیستم ایمنی بدن

باکتریها نیز عفونت‌زایند

عفونت‌های باکتریایی دستگاه تناسلی بیشتر توسط باکتری به نام گاردنلا واژینالیس ایجاد می‌شود. این میکروب به‌طور طبیعی در محیط دستگاه تناسلی موجود است ولی در شرایط خاص ممکن است رشد کرده و باعث بروز بیماری شود.

انگل‌ها، میهمان ناخوانده

عفونت‌های انگلی مجاری تناسلی در بیشتر اوقات به واسطه نوعی انگل تک سلولی ایجاد می‌شود. این انگل به‌طور طبیعی در مجاری تناسلی زندگی نمی‌کند و ابتلا به آن ممکن است از طریق استخر یا حوله آلوده و نیز تماس با فرد آلوده حاصل گردد. از آنجا که محیط مجاری تناسلی به‌طور طبیعی دارای شرایطی خاص می‌باشد، عوامل عفونی فوق قادر به رشد و تکثیر در این محیط نیستند.

نشانه‌ها، چراغ راه تشخیص درست

علائم اصلی واژینیت قارچی عبارت از خارش و ترشحات واژینال می‌باشد. خارش معمولا شدید است و ممکن است باعث التهاب نواحی مربوطه گردد. ترشحات به صورت سفید رنگ و غلیظ است که در عین حال دارای چسبندگی کمی بوده و سست می‌باشد. این ترشحات معمولا فاقد بو و یا دارای بوی کپک بوده ولی به هیچ‌وجه متعفن نیست مگر آنکه سایر عوامل عفونت‌زا همراه قارچ باعث بروز واژینیت شده باشند.

واژینیت باکتریایی: این بیماری می‌تواند از طریق تماس جنسی نیز منتقل شود. در واژینیت میکروبی، ترشحات واژینال موجود است ولی خارش و التهاب یا اصلا موجود نیست و یا بسیار خفیف‌تر از عفونت قارچی می‌باشد. ترشح ایجاد شده در این بیماری به رنگ سفید مایل به خاکستری و یا زرد رنگ بوده و حالت آبکی دارد. خصوصیت بارز این ترشح بوی مخصوص آن است که شبیه بوی ماهی و

ناخوشایند می‌باشد. تشخیص این بیماری ممکن است با توجه به علائم حاصل از آن و یا انجام نمونه برداری از ترشحات اندام تناسلی توسط پزشک و انجام آزمایش روی نمونه به دست آمده صورت گیرد.

واژینیت انگلی: این بیماری از طریق تماس جنسی و یا برخی لوازم و محیط‌های آلوده وارد مجرای تناسلی شده و ایجاد عفونت می‌کند. در بسیاری از موارد ممکن است این عفونت فاقد علائم و یا توأم با علائم خفیفی باشد. از بارزترین خصوصیت آن وجود ترشح واژینال بیش از حد است. این ترشح دارای رنگ خاکستری یا سبز رنگ بوده و بوی آن زننده می‌باشد. روی آن حباب‌های هوا مشاهده می‌شود که باعث ایجاد ظاهری کف مانند می‌گردد.

#### ۱۹. توصیه بهداشتی زنانه

۱. پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو به طرف عقب، خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتری‌های انتهای دستگاه گوارش به ناحیه تناسلی جلوگیری می‌کند.
۲. در طی روز لباس‌های زیر با جنس الیاف نخی به تن کنید. از پوشیدن لباس‌های بدون تهویه مانند لباس‌های نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباس‌های گشاد و راحت به تن کنید و برای شستشوی لباس‌های زیر خود از شوینده‌های غیرمعطر و ملایم استفاده کنید.
۳. کاندوم‌ها و دیافراگم‌های از جنس لاتکس و ژل‌های اسپرم‌کش در برخی از زنان ایجاد تحریک می‌کنند که باید از سایر روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده گردد همچنین حین مقاربت از لغزنده‌کننده‌های محلول در آب و غیرمعطر استفاده کنید. از وازلین و لغزنده‌کننده‌های حاوی سیلیکون استفاده نکنید.
۴. لباس‌های زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.
۵. از پودر تالک در اطراف ناحیه تناسلی استفاده نکنید زیرا پودر تالک رطوبت را در خود نگه می‌دارد.
۶. در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده می‌کنید حداکثر آن را هر سه تا چهار ساعت یک بار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دست‌های خود را کاملاً بشویید. در طی خواب شبانه هیچ‌گاه از تامپون استفاده نکنید و به جای آن از پدهای بهداشتی استفاده کنید.
۷. نوار بهداشتی (پد) را باید هر چهار تا شش ساعت یک بار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
۸. از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.
۹. حین استحمام از صابون و شامپوهای غیرمعطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.
۱۰. همیشه نواحی تناسلی و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد.
۱۱. به طور منظم سطح خارجی نواحی تناسلی را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن نواحی تناسلی نیازی به استفاده از صابون نمی‌باشد.
۱۲. هیچ‌گاه لباس‌های خیس و مرطوب را به تن نکنید. چنانچه لباس‌هایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.
۱۳. هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را به سمت جلو خم کنید تا شامپو با ناحیه تناسلی تماس نیابد.
۱۴. پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار می‌توانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.
۱۵. پس از استحمام ادرار کنید.
۱۶. هیچ‌گاه ادرار خود را نگه ندارید.
۱۷. از دوش مخصوص دستگاه تناسلی استفاده نکنید چرا که این عمل ترشحات و باکتری‌های طبیعی و محافظ این ناحیه را می‌شوید.
۱۸. مصرف بی‌رویه و سرخود آنتی‌بیوتیک‌ها میکروب‌های مفید و طبیعی را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونت‌های قارچی را افزایش می‌دهد.
۱۹. خانم‌هایی که در دوران بارداری، شیردهی و یائسگی‌اند و همچنین خانم‌هایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند از آنجایی که سطوح هورمون‌های بدن آنها دستخوش تغییر می‌شود، باید بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

#### عوامل موثر بر سلامت اسپرم‌ها

یکی از مواردی که باعث ناباروری مردان می‌شود، همین موضوع است، آیا شما اطلاعی از این موضوع دارید؟

اسپرم مردانی که هر روز فعالیت زناشویی دارند، از کیفیت بهتری برخوردار است.» این یافته، نتیجه یک تحقیق جدید است که نشان می‌دهد مردانی که به علت آسیب‌دیدگی اسپرم، توانایی باروری پایین‌تری دارند، منظور از بهبود کیفیت اسپرم در این تحقیق، کاهش تعداد مواد وراثتی آسیب‌دیده، عنوان شده است.

محققان استرالیایی در کنفرانس انجمن اروپایی تولید مثل انسانی و جنین‌شناسی گفته‌اند که پیش از این، به همسران توصیه می‌شد هر دو سه روز یک بار فعالیت زناشویی داشته باشند. دکتر دیوید گرینینگ، سرپرست تیم تحقیقاتی، گفت که در تحقیقاتش روی ۱۱۸ زوج به این نتیجه رسیده است. به گفته او، میزان آسیب‌دیدگی اسپرم در ۸۰ درصد مردانی که مورد آزمایش قرار گرفته‌اند، بعد از یک هفته انزال روزانه، ۱۲ درصد کاهش یافت. در رابطه با این تحقیق جدید، دکتر محمدرضا رزاقی، جراح و متخصص اورولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح می‌دهند...

آقای دکتر! درباره این تحقیق جدید محققان استرالیایی چه نظری دارید؟

البته این یک تحقیق جدید است و کار بیشتری باید انجام بگیرد تا نتایج قطعی‌تر به دست آید اما تا به حال در کتاب‌های معتبر اورولوژی درباره ارتباط فعالیت زناشویی بیشتر و سلامت اسپرم چیزی نوشته نشده است. این را می‌دانیم که فعالیت زناشویی بیشتر، احتمال باروری را بیشتر می‌کند، به ویژه اگر در حوالی زمان تخم‌گذاری یا متناسب با این زمان باشد. آمارها نشان می‌دهد که مردان چاق معمولاً روابط زناشویی کمتری دارند و این موضوع تاثیر زیادی بر باروری آنها دارد. اما حالت‌های فعالیت زناشویی هم موثر است.

تغذیه چه نقشی دارد؟

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها از نقص یافتن اسپرم جلوگیری می‌کنند و حرکت آن را افزایش می‌دهند و میزان استرس را در تخمک‌ها و دستگاه تناسلی کاهش می‌دهند. کمبود روی موجب کاهش یافتن میزان هورمون تستوسترون و اسپرم می‌شود. مصرف الکل تا ۵۰ درصد باعث کاهش قابلیت باروری می‌شود و تولید اسپرم را کاهش داده و تولید اسپرم‌های غیرعادی و ناهنجار را افزایش می‌دهد.

ورزش هم تاثیری دارد؟

قطعاً. ورزش متعادل می‌تواند راه خوبی برای تقویت توانایی باروری باشد. بهترین ورزش‌ها برای افزایش سلامت اسپرم، ورزش‌های هوازی سبک مثل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه سواری است.

چه عواملی سلامت اسپرم را تهدید می‌کند؟

وجود سابقه عفونت پروستات یا عفونت‌های ناحیه تناسلی، سابقه ضربه به بیضه‌ها یا چرخش بیضه‌ها، ابتلا به واریکوسل، سابقه بلوغ زودرس یا دیررس، تماس با مواد سمی در حین کار نظیر مس، کادمیوم و جیوه، اکسید اتیلن، کلرید وینیل، مواد رادیو اکتیو و اشعه، مصرف دخانیات، قرارگیری ناحیه تناسلی در شرایطی با دمای بالا، ترمیم فتق، داروهای مورد استفاده در درمان زخم‌ها یا پسوریازیس، دیابت، بیماری سیستمیک فیبروزیس و آلودگی هوا و میزان سرب موجود در هوای تنفسی.

مشکل اصلی اسپرم‌های غیرطبیعی چیست؟

اگر تعداد اسپرم‌های غیرطبیعی خیلی زیاد باشد، می‌تواند اثر منفی روی باروری داشته باشد. برخی از متخصصان عقیده دارند که اسپرم‌های غیرطبیعی در عبور از لوله رحمی و سوراخ کردن دیواره تخمک دچار مشکل می‌شوند. تعداد زیاد اسپرم‌ها می‌تواند احتمال باروری را افزایش دهد و طبیعی بودن آنها نیز نقش حیاتی در باروری دارد. نتایج تحقیقات نشان داده است که مردان با تعداد کم اسپرم‌ها همچنان می‌توانند بارور باشند، به شرط اینکه درصد اسپرم‌های طبیعی در آنها بالا باشد.

آسیب‌دیدگی اسپرم‌ها

باور عمومی محققان این است که هرچه اسپرم‌ها به مدت طولانی‌تری در بیضه‌ها باقی بمانند به خاطر شرایط محیطی و دمای بدن دچار آسیب‌دیدگی بیشتری می‌شوند و ناباروتر می‌شوند.

از سوی دیگر، دیوید گرینینگ، سرپرست تیم تحقیقاتی محققان استرالیایی توصیه می‌کند بهترین راه برای تقویت قدرت بارداری، برقراری رابطه هر روزه در دوره تخم‌گذاری زنان است. پزشکان با جالب دانستن آزمایش‌های دکتر گرینینگ می‌گویند این نتیجه شاید برای همه مردان مفید نباشد.

به گفته دکتر آلن پیسی از دانشگاه شفیلد در بریتانیا این توصیه در مردانی که تولید اسپرم پایینی دارند، به نتیجه مطلوب نمی‌انجامد. محققان دانشگاه کالیفرنیا، انگشت اتهام را به سمت وان‌های پر از آب داغ حمام، جکوزی‌ها و حوضچه‌های آب گرم گرفته‌اند. آنها می‌گویند حرارت این مکان‌ها، روی تعداد و کیفیت اسپرم‌ها، حداقل تا چند ماه، تاثیر می‌گذارد و این چیزی است که می‌تواند باروری مردان را کم کند.

این محققان مردانی را که به علت ناباروری به این کلینیک‌ها مراجعه کرده بودند، بررسی کردند. آزمایش‌ها نشان داد در آنهایی که حداقل ۳۰ دقیقه در هفته در وان پر از آب داغ حمام، قرار می‌گرفتند، هم تعداد اسپرم‌ها کم شده و هم شاخص‌های کیفیت اسپرم آنها پایین‌تر آمده بود؛ شاخص‌هایی مثل تحرک، اندازه و غیره. بعد از ۳ تا ۶ ماه خودداری از این گونه حمام‌ها، در نیمی از این مردان تعداد اسپرم‌ها ۵ برابر شده بود؛ نکته‌ای که از نظر دانشمندان، یک تاثیر فوق‌العاده بود. در این مردان همچنین تحرک اسپرم‌ها از ۱۲ درصد به ۳۴ درصد رسیده بود که این هم قابل توجه بود. نکته جالب اینکه ۵ نفر از ۶ نفری که قطع این حمام‌های داغ روی آنها تاثیری نگذاشته بود، سیگاری‌های قهاری بودند و باعث شدند محققان به این نتیجه برسند که اثر منفی سیگار بر کیفیت اسپرم‌ها آن قدر مهم هست که ادامه ناباروری این مردان را بتوان به آن نسبت داد.

### خطرات پنهان ازدواج فامیلی

در همه ازدواج‌ها بویژه ازدواج‌های فامیلی خطرات پنهان برای فرزندان وجود دارد که با انجام آزمایش‌ها و بررسی سابقه بیماری‌های خانوادگی می‌توان با تصمیم منطقی و به دور از عواطف شخصی مانع از بروز آنها شد. بیماری‌های ارثی از نوع غالب در تمام نسل‌ها ظاهر می‌شود و انواع مغلوب معمولاً بدون سابقه خانوادگی است. بیماری‌های ارثی وابسته به جنس، از طریق مادری که اقوام مذکر مبتلا داشته به فرزند منتقل می‌شود.

در همه ازدواج‌ها بویژه ازدواج‌های فامیلی خطرات پنهان برای فرزندان وجود دارد که با انجام آزمایش‌ها و بررسی سابقه بیماری‌های خانوادگی می‌توان با تصمیم منطقی و به دور از عواطف شخصی مانع از بروز آنها شد. بیماری‌های ارثی از نوع غالب در تمام نسل‌ها ظاهر می‌شود و انواع مغلوب معمولاً بدون سابقه خانوادگی است. بیماری‌های ارثی وابسته به جنس، از طریق مادری که اقوام مذکر مبتلا داشته به فرزند منتقل می‌شود.

- تالاسمی:

نوع بتای مینور با علامت کم خونی خفیف و نوع ماژور با علائم رشد فک فوقانی و برجستگی پیشانی، نازک و شکننده بودن استخوان‌های دراز و مهره‌ها و عقب ماندگی شدید رشد و کم خونی که موجب بزرگی طحال و کبد شده و زخم پا، سنگ صفرا، نارسایی قلبی، لاغری، استعداد ابتلا به عفونت و اختلال در عملکرد غدد درون‌ریز و در شدیدترین موارد با مرگ در اولین دهه زندگی دیده می‌شود که تنها راه درمان، پیوند مغز استخوان در زمان کودکی است. تالاسمی آلفا دارای ۴ نوع است که بیشترین شیوع آن در آسیا بوده و از حالت ناقل خاموش و بی‌علامت تا علائم بارز ادم و نارسایی قلب و مرگ جنین، متغیر است.

- هموفیلی:

از هر ۱۰ هزار فرد مذکر یک نفر مبتلا است. شدت علائم بالینی متغیر است و با خونریزی در داخل بافت‌های نرم، عضلات و مفاصل تحمل‌کننده وزن بدن شناسایی می‌شود. وجود خون در ادرار، شایع است ولی خطرناک‌ترین عارضه، خونریزی حلقی دهانی و خونریزی در دستگاه اعصاب مرکزی است. بیشتر بیماران دچار حملات متعدد هپاتیت می‌شوند و ناقلان مونث ممکن است در جراحی‌های بزرگ دچار خونریزی گردند.

- بیماری کمبود گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز:

شایع‌ترین نقص مادرزادی در پسرها که بیش از ۲۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان مبتلا ساخته است. بیمار، ژن غیرطبیعی را از مادر خود به ارث می‌برد. اکثر ناقلان مونث بی‌علامتند. حملات کم‌خونی حاد و کلاپس عروق محیطی تنها هنگامی بروز می‌کند که فرد در معرض عامل محرک مانند عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا داروها و سمومی که گلبول قرمز را تهدید می‌کنند مانند داروهای سولفونامید و آسپرین و باقلا (فاویسم) قرار گیرد.

بیماری پلی کیستیک بالغین: علائم بیماری در دهه سوم یا چهارم عمر بروز می‌کند مانند، درد پهلو، خون در ادرار (خون واضح یا میکروسکوپی) گاه سنگ کلیه، فشارخون بالا، نارسایی مزمن کلیه و عفونت ادراری و در ۳۰ درصد از موارد کیست‌هایی در کبد یا سایر اعضا و افتادگی دریچه‌های قلب که شایع است.

- تریزومی ۲۱ (سندرم داون):

با شیوع یک در ۸۰۰ که با سن بالای مادر ارتباط دارد. با جنه کوچک، از نظر هوشی عقب‌مانده و تاخیر در رشد و ناهنجاری‌های دستگاه گوارش و چهره‌ای مشخص. احتمال ابتلا به لوسمی و آلزایمر زیاد است. تقریباً ۴۰ درصد بیماران در خطر ابتلا به بیماری مادرزادی قلب هستند.

- دیستروفی دوشن:

از شایع ترین بیماری های اولیه عضلانی که بیشتر ارثی و پیش رونده و غیر قابل درمان است و فقط در پسرها دیده می شود. در ۴۰ درصد بیماران زمینه فامیلی وجود ندارد که دلیل آن جهش ژنتیکی است. بیماری از حدود ۲ سالگی با اختلال در راه رفتن، زمین خوردن پیاپی و ناتوانی در بالا رفتن از پله ها و برخاستن از حالت نشسته ظاهر می شود. به تدریج ماهیچه های اطراف کتف، بازو، سر و گردن و تنه کم توان می گردد. ضعف عضلات اطراف مهره ها، شکم برآمده، افتادگی پاها، افزایش قوس کمری و اختلالات قلبی و گاهی اوقات کاهش قوای هوشی وجود دارد. عفونت های ریوی شایع ترین علت مرگ است.

## سلامت جنسی جوانان

بر اساس تحقیقات انجام شده ارتباط تنگاتنگی میان نارسایی های جنسی و مشکلات اجتماعی از قبیل جرائم، تجاوزات جنسی، بیماری های روانی، اعتیاد و طلاق وجود دارد.

دکتر شهرام قائدی در افتتاحیه کنگره خانواده و سلامت جنسی افزود: زوج های زیادی با نارسایی جنسی و تاثیر آن بر مشکلات زندگی زناشویی مواجه اند اما از نقش آن در ایجاد ارتباط ضعیف، اعتماد به نفس پایین و افسردگی در خود و همسرشان غافل هستند، وی گفت: بر اساس برخی آمارها ۵۰ درصد زوجین در مراحل از زندگی زناشویی خود یک اختلال جنسی را تجربه کرده اند.

به گزارش سلامت ایران دبیر علمی چهارمین کنگره خانواده و سلامت جنسی گفت: تصریح کرد: این در حالی است که شمار کمی از این افراد تحت مشاوره و درمان قرار گرفته اند. قائدی تاکید کرد: توجه به این موضوع مهم در سطح ملی می تواند به آموزش مهارت های جنسی زوجین در قبل و بعد از ازدواج با رعایت ارزش های متعالی مذهبی، دینی و فرهنگی جامعه منجر شود.

دبیر علمی چهارمین کنگره خانواده و سلامت جنسی، اضافه کرد: متأسفانه مراقبین بهداشتی و تامین کنندگان سلامت بیماران، رضایت جنسی را نادیده می انگارند و حتی با وجود مهارت های لازم، محدودیت زمانی، بی علاقه گی و ناتوانی را بهانه می کنند و از ایفای نقش خود در تشخیص و ارزیابی اختلال و حتی ارجاع بیمار به متخصص مربوطه سرباز می زنند.

دکتر گلزاری، عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی نیز با بیان اینکه ۳۰ تا ۴۰ درصد از زوجین به نوعی مشکل جنسی دارند، گفت:

نارضایتی جنسی به بد خلقی، بروز مسایل روحی و انحرافات اخلاقی منجر می شود. وی به افزایش نگران کننده طلاق در برخی از نقاط تهران اشاره کرد و افزود:

میزان طلاق در برخی از نقاط تهران ۳۳ درصد و در شهریار و رباط کریم ۳۴ درصد گزارش شده اما در عین حال میانگین طلاق در کلان شهر تهران ۲۵ درصد در کمتر از پنج سال عنوان شده است. وی با بیان این که زوجین طلاق گرفته در سنین ۲۰ تا ۲۴ سال با مشکلات جدی روبرو می شوند، اضافه کرد:

بر اساس بررسی های به عمل آمده رتبه طلاق در شهر قم طی ۱۱ سال اخیر از ۱۱ به ۴ رسیده است. این عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی، ادامه داد: در بررسی ملی درباره وضعیت سلامت روان در ایران مشخص شد وضعیت سلامت افراد متأهل ۲ تا ۲/۵ برابر بدتر از افراد مجرد است و این شاخص در شهرهایی با میزان آمار طلاق کم نظیر یزد، سمنان و چهار محال و بختیاری ۳ تا ۴ برابر است.

دکتر گلزاری با بیان اینکه گاهی ممانعت از بروز طلاق عاملی برای افزایش بروز بحران های روحی می شود، تصریح کرد: بررسی دیگری در کشور نشان می دهد میزان روابط دختران و پسران ۳ برابر شده و روابط از سطح عاطفی به جنسی رسیده و این در حالی است که ارتباط با چندین نفر نیز گسترش یافته است. این روانشناس و پژوهشگر با بیان اینکه سلامت جنسی جوانان در معرض خطر است، اظهار داشت:

برای جلوگیری از بروز بحران ها باید به عواملی چون انتخاب مناسب همسر، آموزش مداوم و مشاوره توجه کرد. وی با بیان اینکه میزان آگاهی دانشجویان دکتری از معیار مناسب انتخاب همسر با یک کارگر ساده برابری می کند، تاکید کرد: منبع دقیقی برای انتخاب مناسب همسر در دست نداریم. در ادامه مراسم، رحیم پورازغدی، عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی زیاده روی در مسایل جنسی را تهدیدی دو جانبه عنوان کرد و گفت: افسارگسیختگی جنسی می تواند موجب انهدام خانواده ها شود. وی برخی تبلیغات رسانه ای مبنی بر رفع و درمان اختلالات جنسی را نوعی تجارت و فاقد علم و استدلال کافی عنوان کرد و افزود: الگوی رفتار جنسی در اسلام مبتنی بر اخلاق شرع و دین است. پورازغدی با تاکید بر ضرورت نحوه برخورد با روایات و منابع موجود درباره مسایل جنسی، ادامه داد:



پرهیز از افراط و تفریط در این حوزه توصیه می‌شود. وی با بیان اینکه دکترین اسلامی با لذت پرستی و لذت ستیزی مخالف است، خاطر نشان کرد: بر اساس مبنای دین مبین اسلام نماز فرد متاهل معنوی‌تر از فرد مجرد است. در عین حال، ازدواج دین را کاملتر می‌کند و برخی از مشکلات اعتقادی، فکری، ایمانی و معنوی را از بین می‌برد.

### عوارض خودارضایی در دختران

یک عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری- مامایی دانشگاه شاهد با بیان اینکه آنورگاسمی یکی از مهمترین عوارض خودارضایی در دختران است تاکید کرد: «ممکن است این افراد در دوره مجردی با خودارضایی بتوانند نیازهای جنسی خود را برآورده کنند اما در آینده رضایتمندی جنسی در زندگی مشترک و لذت به ارگاسم رسیدن با همسر خود را از دست خواهند داد.»

خودارضایی در میان دختران با تحریک قسمت‌های خارجی دستگاه تناسلی رایج‌تر است که صدمه چندانی به دستگاه تناسلی نمی‌رساند اما زمانی که خودارضایی با تحریک قسمت‌های داخلی‌تر دستگاه تناسلی باشد بسته به نوع فشار و ناحیه لمس شونده ممکن است در صورتی که به صورت مداوم تکرار شود آسیب‌های جدی به دستگاه تناسلی دختران وارد سازد.

در برخی موارد خودارضایی در دختران با تخیلات جنسی، دیدن تصاویر و فیلم صورت می‌گیرد که فرد با دیدن این تصاویر به هیجان می‌رسد و در این صورت آسیبی به دستگاه تناسلی وی وارد نمی‌شود اما سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چرا خودارضایی از لحاظ شرعی و بهداشتی نفی شده است؟

واقعیت این است که دختران و پسران با بلوغ دچار تغییرات هورمونی و جسمانی می‌شوند و در دوره ای قرار می‌گیرند که نیازهای جنسی آنها شعله ور شده و راهی برای ارضاء ندارند و ممکن است به سمت خودارضایی کشیده شوند اما همانطوری که می‌دانید ازدواج تنها راه صحیح ارضای افراد است و ما رفتارهای پرخطر جنسی را نهی می‌کنیم و بایستی به مقتضای سن و رشد و نیازهای فکری ازدواج به موقع صورت گیرد چرا که نیازهای جنسی یک روند فیزیولوژیک دارد و باید طی شود و افرادی که از لحاظ شرعی مقیدند نیازهای جنسی خود را در جاده صحیح خود قرار دهند بایستی ازدواج کنند.

خودارضایی در دختران عوارض بسیاری را در پی خواهد داشت و در صورتی که به صورت رفتار روزانه درآید خطرناک می‌شود و مانند هر اعتیادی، روح و جسم و روان فرد را به هم می‌ریزد و زمانی که فردی اقدام به خودارضایی می‌کند خیلی سریع فاز هیجان جنسی اتفاق می‌افتد و جنبه‌های مهم و عاطفی در یک ارتباط صحیح جنسی را دریافت نمی‌کند و دچار خلاء عاطفی، افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس می‌شود و بعد از ازدواج در یک رابطه زناشویی دیگر تحریک نمی‌شود و در به ارگاسم رسیدن دچار مشکل می‌شود چرا که با خودارضایی شرطی شده است تا در یک وضعیت خاصی که خود را تحریک می‌کند به ارگاسم برسد و به هنگام نزدیکی به همسر خود به یاد رفتارهای خود می‌افتد و گمان می‌کند تنها در آن شرایط می‌تواند به ارگاسم برسد.

یکی از مهمترین مشکلاتی که این زنان به آن دچار می‌شوند این است که دچار ناراضی جنسی شده و رفته رفته با بی میلی جنسی مواجه می‌شوند بنابراین بایستی گفت ممکن است این افراد در دوره مجردی با خودارضایی بتوانند نیازهای جنسی خود را برآورده کنند اما آینده طولانی زندگی مشترک و لذت به ارگاسم رسیدن با همسر خود را از دست خواهند داد.

از جمله راه‌های پیشنهادی به جوانان پرداختن به فعالیت‌های مختلفی از جمله ورزش کردن، مطالعه کردن، با خستگی به خواب رفتن و تفریحات، نخوردن غذاهای محرک و عدم استفاده از لباس‌های تنگ است همچنین نباید به مدت طولانی در حمام زیر دوش آب باشند و مهمتر از همه این موارد دوری کردن از محرکات و دوستی با جنس مخالف و تماشای فیلم‌های محرک است تا فرد به سن مناسب ازدواج برسد و با ازدواج بتواند نیازهای خود را به طور صحیحی ارضاء کند.

### سر دردهای جنسی

سر درد جنسی درد مبهمی است که در هنگام افزایش هیجان جنسی به ویژه در زمان ارگاسم ممکن است در سر و گردن خود احساس کنید. این درد معمولاً ناگهانی، بدون هشدار و طی چند ثانیه اتفاق می‌افتد و می‌تواند نشانه‌ای از مشکلاتی مربوط به رگ‌های خونی در مغز شما باشد.

به گزارش سلامت نیوز، این درد اغلب از هر دو طرف سر شروع می‌شود و عضلات فک و گردن را سفت می‌کند.

بیشتر افراد این سر درد را به صورت خوشه‌ای و ماهانه یا حتی برای مدت یک سال هم تجربه می‌کنند. این نوع سر درد هنگام هر نوع فعالیت جنسی ممکن است اتفاق بیفتد.

برای این نوع سر درد معمولاً دلیلی برای نگرانی وجود ندارد چرا که ممکن است به دلیل افزایش فشار خون و ضربان قلب هنگام ارگاسم یا خونریزی مویرگ های اطراف مغز باشد .  
از دیگر دلایل ممکن :

- استفاده از برخی داروها ، مثل قرص های ضد بارداری
- عفونت سینوس
- بیماری عروق کرونر

• فتوکروموسیتوم ( توموری که معمولاً در مرکز (مدولا) غدد فوق کلیوی (دو غده چسبیده بر بالای دو کلیه ) ایجاد می شود. این تومور اغلب خوش خیم (۹۵٪ موارد) بوده و به سایر اعضا گسترش نمی یابد)  
سر درد های جنس برای همه ممکن است رخ دهد اما مردان و افرادی که مستعد میگرن هستند بیش تر در معرض ابتلا به آن می باشند.

- اگر این درد برای شما دردسر آفرین شده هر چه سریع تر به یک پزشک مغز و اعصاب مراجعه کنید .
- به دلیل این که زمان شما برای ملاقات با پزشک محدود است یک لیست از موارد زیر تهیه کنید :
- سعی کنید رژیم غذایی خود را کنترل کرده و تمامی مواد مصرفی در چند روز اخیر را بنویسید
- لیست تمامی داروهایی را که مصرف می کنید (حتی مکمل ها و مولتی ویتامین ها ) یادداشت کنید.
- تمامی بیماری هایی که اخیراً به آن مبتلا شده اید را به لیست اضافه کنید.
- بیماری هایی که ممکن است سابقه فامیلی داشته باشد را در لیست خود بنویسید.

در این میان پزشک هم ممکن است سوالاتی از شما بپرسد که بهتر است از قبل برای پاسخ گویی به آن آمادگی داشته باشید :

- چه زمانی اولین تجربه سردرد را داشتید؟
  - چه اتفاقی منجر به بروز سردرد در شما شده است ؟
  - آیا سردرد شما مداوم است یا متناوب ؟
  - هیچ علامتی غیر از درد وجود دارد؟
  - آیا تا به حال انواع دیگری از سردرد را داشته اید ؟
  - آیا کسی در خانواده شما سردرد را حین ارتباط با فعالیت جنسی تجربه کرده است ؟
  - به نظر خودتان چه چیزی برای بهبود سردردتان میتواند مفید باشد ؟
  - چه چیزی باعث می شود سردرد شما بدتر شود ؟
- ممکن است پزشک برای دریافت علت این مشکل برای دریافت ساختار مقطعی از مغز شما ام آر آی به عمل آورد یا این که اگر سردرد شما کمتر از ۴۸ ساعت پیش رخ داده باشد س تی اسکن کند .هم چنین اگر سردرد ناگهانی آغاز شده باشد با استفاده از مایع نخاع شما متوجه شود این درد به دلیل بروز عفونت و یا خونریزی بوده است .
- به دلیل این که ممکن است با ارتباطات جنسی ، درد دوباره به سراغ شما بیاید توصیه می شود که در حین درمان رابطه جنسی خود را قطع کنید.در غیر این صورت داروهایی نظیر ایندومتاسن ، داروهای ضد میگرن قبل از رابطه جنسی ، می تواند از بروز درد جلوگیری کند و یا از شدت آن بکاهد.
- البته گاهی اوقات با متوقف کردن رابطه جنسی قبل از ارگاسم می توان از بروز درد جلوگیری کرد اما به دلیل شما را در این رابطه منفعل می کند ، بهتر است برای درمان آن فکری جدی کنید.

### حاملگی خارج از رحم چیست؟

آیا به حال اصطلاح «حاملگی خارج از رحم» به گوشتان خورده است؟ این اصطلاح ظاهراً عجیب است، اما نام یک اختلال شایع است که از هر ۱۰۰ مادر یکی را گرفتار می کند.

جنین انسان به طور طبیعی در لایه داخلی رحم یعنی اندومتر لانه گزینی می کند.هر گاه این لانه گزینی در هر محل دیگری غیر از این مکان صورت گیرد حاملگی نابه جا محسوب می شود.این مشکل در هر سنی،از بلوغ تا یائسگی دیده می شود اما چهل درصد موارد آن،در زنان ۲۰ تا ۲۹ ساله رخ می دهد.

خطرات ناشی از حاملگی خارج رحمی برای جان مادر از خطر حاملگی های معمولی یا حتی حاملگی هایی که منجر به سقط جنین می شود، بیشتر است. بنابراین، تشخیص زودرس این نوع حاملگی میزان بقای مادر و احتمال حفظ قدرت باروری وی را افزایش می دهد. حاملگی های نابه جا بیشتر از همه در لوله های رحمی، سپس در تخمدان و شکم و دهانه رحم رخ می دهند هر چند که موارد نادری از این نوع حاملگی در سایر قسمت های بدن نظیر طحال مشاهده شده است. طیفی از عوامل مختلف می توانند در ایجاد حاملگی های نابه جا دخیل باشند. مواردی چون: عفونت های لوله رحمی که باعث تنگی لوله رحمی و کاهش حرکت مژه های مخاط رحمی می شوند و در نتیجه، لانه گزینی تخم لقاح یافته در لوله رحمی اتفاق می افتد، همچنین چسبندگی های اطراف لوله رحمی به دنبال عفونت بعد از زایمان یا سقط، آپاندیسیت و... که باعث تنگ شدن لوله رحمی می شوند و نیز سزارین که باعث افزایش احتمال نابه جا در زایمان های بعدی می شود. پس از یک بار حاملگی نابه جا شانس حاملگی نابه جا بعدی ۱۵ تا ۷ درصد است. همچنین، مصرف قرص های جلوگیری از بارداری نوع پروژسترونی، استفاده از آی یو دی، استعمال دخانیات، برخی از تومورهای رحمی نظیر لیومیوم ها، جراحی قبلی لگنی یا شکمی و... نیز از عواملی هستند که شانس حاملگی خارج رحمی را افزایش می دهند. از موارد جالب توجه دیگر، بروز بیشتر این عارضه در زنان غیر سفید پوست نسبت به زنان سفید پوست در تمام گروه های سنی است.

حاملگی در لوله های رحم:

یکی از نقاط غیر معمول برای لانه گزینی، لوله های رحم هستند. تخمک لقاح یافته در هر بخشی از لوله های رحمی می تواند لانه گزینی کند. این نوع حاملگی در بیشتر موارد خود را با علامت درد لگنی و شکمی نشان می دهد. خونریزی های غیر طبیعی رحمی، عدم قاعدگی و حساسیت شکمی از دیگر علائم این نوع حاملگی هستند. در حاملگی لوله ای، درد، گاهی در تمام بخش های شکم و گاهی فقط در بخش تحتانی شکم به صورت یک طرفه وجود دارد و اگر خونریزی وسیع داخل شکمی و در نهایت تحریک دیافراگم صورت گیرد آنگاه درد زیر دیافراگم یا درد ناحیه شانه نیز احساس می شود. خونریزی ناشی از این نوع حاملگی اصولاً کم و به رنگ قهوه ای تیره است. اگر این نوع حاملگی به موقع تشخیص داده نشود احتمال دارد سبب پارگی لوله رحمی شود. در اکثر موارد این پارگی به طور خود به خودی رخ می دهد، اما ضربه های ناشی از معاینه و... هم ممکن است باعث پارگی شوند. با پاره شدن حاملگی لوله ای، خونریزی و به دنبال آن علائم شوک ایجاد می شود و در اکثر موارد، مرگ جنین هم رخ می دهد. تشخیص این نوع حاملگی اصولاً از روی علائم بالینی، تست آزمایشگاهی، سونوگرافی، کورتاژ، لاپاراسکومی (جراحی شکم و ورود به لگن) و لاپاراسکوپ (مشاهده اجزای داخل شکمی و لگنی به وسیله دستگاه لاپاراسکوپ) انجام می شود.

#### حاملگی شکمی

حاملگی های شکمی اصولاً به دنبال پارگی حاملگی های لوله ای ایجاد می شوند که در بیشتر موارد جنین زنده نمی ماند. در حاملگی شکمی، جنین در حفره شکم در کنار روده ها قرار می گیرد و بیمار از علائمی مثل تهوع، استفراغ، اتساع شکم، اسهال، درد شکمی و یبوست شاکی است. در این حاملگی، جنین از روی شکم به آسانی قابل لمس است. اختصاصی ترین و دقیق ترین راه تشخیص حاملگی شکمی MRI است.

#### حاملگی دهانه رحم

در گذشته، حاملگی های داخل دهانه رحم بسیار نادر بودند اما امروز به دلیل استفاده گسترده از روش های کمک باروری نظیر لقاح آزمایشگاهی (آی وی اف) شیوع آن افزایش پیدا کرده است. این نوع حاملگی ها به ندرت از هفته بیستم بارداری عبور می کنند، چرا که اصولاً به دلیل ایجاد عوارضی چون خونریزی، ختم حاملگی ضرورت می یابد. خونریزی های بدون درد در بیشتر موارد اولین علامت این حاملگی هستند و به دلیل خطرات ناشی از خونریزی کنترل نشده روش های غیر جراحی برای درمان حاملگی های دهانه رحم استفاده می شوند.

#### حاملگی تخمدانی

لانه گزینی جنین داخل تخمدان به ندرت اتفاق می افتد. علائم این حاملگی شبیه علائم حاملگی لوله ای است و تشخیص آن توسط سونوگرافی صورت می گیرد و درمان این حاملگی به روش جراحی است.

#### حاملگی نابجای هتروتیپیک

هرگاه حاملگی لوله ای با یک حاملگی داخل رحمی همراه شود به آن حاملگی نابه جای هتروتیپیک گویند. تشخیص این نوع حاملگی بسیار دشوار است و امروز به دلیل استفاده فراوان روش های کمک باروری، پزشکان با افزایش شیوع آن مواجه شده اند. انواع دیگری از حاملگی هتروتیپیک گزارش شده است از جمله حاملگی هتروتیپیک دهانه رحم و تخمدان.

#### حاملگی نابجای چند جنینی

ممکن است دو جنین داخل یک لوله و یا یک جنین در یک لوله و جنین بعدی در لوله دیگر مسبب ایجاد حاملگی نابجای چند جنینی شوند که البته این مورد بسیار نادر است.

### فورپلی چیست؟

سوال: فورپلی چیست؟

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 سربه 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؟

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.

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 حساستر است 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

**Fight and Flight** است. انسان یا حیوان آن را نشانه خطر احساس می‌کند و به طور خودکار بدن خودش را برای فرار یا مبارزه آماده می‌کند. در این صورت سکس ثانویه می‌شود و مکانیزم جنسی می‌خواهد. 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 بکشانند.

سوال: این اطلاعات را چگونه می‌توان به دست آورد؟ آیا افراد به طور خود به خود به این اطلاعات می‌رسند؟

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 می شوند؟

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 می بندد. پس شخص باید بداند که وقتی حرکتی را انجام می دهد، 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؟

فورپلی نقش مهمی بازی می کند، حالتی است که شخص را از مرحله تحریک می کشد بالا حتی تا مرحله ارضا. خیلی از خانم ها گفته اند که به وسیله فورپلی خیلی راحت تر و سریعتر ارضا می شوند 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 می رسند. 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 هر چقدر 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 فیزیکی 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.

میدانید STDs چیست؟ (بیماری جنسی که براحتی منتقل میشود)

STDs چیست؟

بیماریهای جنسی یا STDs عبارتند از بیماری مقاربتی که از شخصی به شخص دیگر در طی تماس دستگاه ژنیتال یک پارتنر با ژنیتال -معد- دهان یا حلق پارتنر دیگر صورت میپذیرد. STD ممکن است توسط ویروس، باکتری یا انگل نیز منتقل شود. این میکروارگانیسم ها 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 باشد.

• 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 Teenager 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 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 STD ها 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 خط 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 می شوند.
- اجتناب از تماسهای مقعد، و در صورتی که این عمل انجام می شود، استعمال کاندوم در مرد.
- اجتناب از دوش واژینال، به دلیل اینکه بعضی از باکتریها وارد واژن شده و احتمال خطر STD را بیشتر می کند .

### ترشحات نوک سینه در خانم ها

از آنجا که سینه ها جزء غدد بدن به حساب می آید، حتی اگر تا به حال حامله هم نشده باشید، باز هم ممکن است هر از گاهی

ترشحاتی از نوک آن ها خارج شود. علت این مسئله ندرتاً می تواند سرطان باشد، اما می تواند نشانه ای از مشکلات دیگری باشد که نیازمند رسیدگی و درمان است  
ترشحات نوک سینه چیست؟

به جز مواردی که فرد شیر می دهد، هر نوع مایعی که از نوک سینه خارج شود، ترشحات سینه نامیده می شود. این ترشحات از همان منفذی خارج می شوند که شیر در دوران شیردهی از آن خارج می شود. در نوک هر کدام از سینه ها حدوداً ده خوشه از این منافذ وجود دارد. این ترشحات ممکن است همزمان از هر دو سینه و یا از یکی از آنها، خود به خود یا در مواقع فشار آوردن به سینه ها خارج شوند. ممکن است شیر مانند، زرد رنگ، سبز، قهوه ای یا حتی خونی باشند. غلظت این ترشحات از غلیظ و چسبناک تا رقیق و آبکی متغیر است. با بالا رفتن سن و افزایش تعداد حاملگی ها، احتمال ایجاد این ترشحات بیشتر میشود.

تشخیص پزشک

وقتی برای آزمایش ترشحات نوک سینه به پزشک مراجعه می کنید، باید بتوانید توضیح دقیقی از وضعیت خود شرح دهید:

این ترشحات چه رنگی دارند؟

مقدار این ترشحات چه میزان بوده است؟

آیا در هر دو سینه یا فقط از یکی از آنها خارج می شود؟

آیا این ترشحات از یکی از منافذ نوک سینه خارج می شوند یا از چند منفذ؟  
 آیا خارج شدن این ترشحات خود به خود صورت می گیرد یا هنگامی که بر سینه ها فشار وارد می شود؟  
 آیا علائم و نشانه های دیگری در خود مشاهده می کنید، مثل تب، قرمزی، درد در سینه ها، سردرد یا تغییرات بینایی؟  
 آیا اخیراً آسیب و جراحی متوجه سینه هایتان بوده است؟  
 از چه داروهایی استفاده می کنید؟

علاوه بر این اطلاعات و معاینه فیزیکی، ممکن است به آزمایشات دیگری نیز برای کشف علت این مشکل نیاز باشد. این آزمایشات شامل، آزمایش خون، ماموگرافی، اولتراسون (فراصوت) سینه، داکتوگرام (نوع خاصی از رادیولوژی) و MRI می شوند. پزشک شما ممکن است نمونه ای از ترشح را به آزمایشگاه فرستاده تا مورد تجزیه و آزمایش قرار گیرد. اما حتی پس از تحلیل آزمایشگاه، ممکن است نیاز به ارزیابی های دیگری نیز باشد.

#### علل ممکن

ترشحات سینه ممکن است حالتی کاملاً طبیعی از عملکرد سینه ها باشد. اگر علت این باشد، این ترشحات باید خود به خود برطرف شوند. در چنین موقعیتی حتی الامکان از تحریک سینه ها مثلاً برای چک کردن ترشحات خودداری کنید چون در واقع تحریک باعث تداوم ترشح می شود.

علل غیر طبیعی ترشحات نوک سینه شامل موارد زیر است:

گشاد شدن مجاری سینه: این یکی از متداول ترین علل ترشحات غیرعادی سینه می تواند باشد. در این وضعیت، یک یا دو مجرای زیر نوک سینه ملتهب شده و با مایعی غلیظ، چسبناک، سبز یا سیاه رنگ بسته می شود. این مشکل بیشتر در خانم های بالای ۵۰ اتفاق می افتد. برای کاهش این علائم می توانید از کمپرس آب گرم بر روی سینه های خود استفاده کنید. مصرف آسپیرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل ایبو پروفن هم می تواند این علائم را کمتر کند. پزشک ممکن است آنتی بیوتیک هم برای از بین بردن هرگونه عفونت برایتان تجویز کند. در برخی موارد برای برداشتن مجراها نیاز به عمل جراحی است.

برآمدگی های داخل مجراهای سینه: این برآمدگی ها معمولاً غده هایی غیرسرطانی (خوش خیم) هستند که داخل مجراهای شیری سینه شروع به رشد میکنند. این مشکل معمولاً در خانم های بین سن ۳۵ تا ۵۵ سال اتفاق می افتد. هنوز علت مشخصی برای ایجاد این برآمدگی ها کشف نشده است.

ترشح در این حالت خونی و چسبناک خواهد بود و معمولاً به طور خود به خود از یکی از مجراها بیرون می آید. ممکن است لکه هایی از آن را روی لباس خود ببینید. همچنین با بررسی سینه ها می توانید غده ی کوچکی را دقیقاً در نزدیکی نوک سینه احساس کنید.

پزشک ممکن است در آن محدوده برای پیدا کردن برآمدگی، آزمایش اولتراسون (فراصوت) انجام دهد. درمان این وضعیت شامل عمل جراحی برای برداشتن برآمدگی و آزمایش بافت برای جلوگیری از خطر احتمال سرطان می شود.

ترشح زیاد شیر: ترشح در این وضعیت معمولاً سفید و شفاف است، اما ممکن است زرد یا سبزرنگ هم باشد و ممکن است از یکی یا هر دو سینه ها بیرون بیاید. علت این وضعیت به این دلیل است که بدن شما بیش از اندازه پرولاکتین "Prl" هورمونی که مغز برای تحریک تولید شیر پس از بچه دار شدن ترشح می کند--تولید می کند. این مشکل در صورت اختلالات هورمونی نیز ممکن است اتفاق بیفتد، مثلاً در صورت استفاده از قرص های ضد بارداری، کم کار بودن غده ی تیروئید، تومر (پرولاکتینوما) یا سایر اختلالات غده ی هیپوفیز، تحریک موضعی سینه (به واسطه ی بررسی مداوم سینه ها یا رابطه ی جنسی ایجاد می شود).

صدمات: آسیب‌ها—به طور مثال اثر کمربند ایمنی در تصادفات ماشین یا ضربه ی سخت به روی سینه هنگام ورزش "ع" هم ممکن است باعث ایجاد ترشحات در هر دوسینه ها شود. این ترشحات به علت صدمات وارده بر بافت ها ایجاد می گردند و شفاف، زردرنگ یا خونی هستند که معمولاً به صورت خودبه خود از مجراهای مختلف نوک سینه بیرون می آیند.

ورم چرکی: این مشکل که اکثراً در خانم های شیرده اتفاق می افتد، در مواقعی که نوک سینه در اثر شیردهی عفونی شود، ایجاد می شود. هرگونه شکاف یا بریدگی در نوک سینه ها باعث ورود باکتری ها شده که به بافت های سینه صدمه می زند و باعث ایجاد عفونت می شوند. این ترشحات معمولاً چرکی هستند و سینه ها در این شرایط قرمز شده و ورم می کنند و هنگام دست زدن گرم هستند. درمان این وضعیت شامل بیرون کشیدن ورم چرکی از طریق جراحی است و پزشک برای شما آنتی بیوتیک نیز تجویز خواهد کرد.

تغییرات فیبروکیستی: این تغییرات باعث ایجاد ناهمواری ها و برآمدگی هایی در سینه می شود و ترشحاتی شفاف، زرد یا سبز رنگ از نوک سینه ها بیرون می آید. این تغییرات بسیار متداول هستند و تقریباً در نیمی از خانم ها اتفاق می افتد. پزشک آزمایشاتی روی شما انجام می دهد "ع" مثل ماموگرافی یا اولتراسون "ع" تا اطمینان حاصل کند که ترشحات به دلیل سرطان نیست. اگر آزمایشات دلیل مشکل را تغییرات فیبرو کیستی تشخیص داد، دیگر نیازی به آزمایشات بیشتر نیست.

سرطان سینه: ترشحات سینه به ندرت نشان سرطان سینه است اما گاهی ممکن است این ترشحات نشان دهد که داخل مجراهای سینه یا خارج از آن سرطانی شده است. اگر ترشحات خونی، خود به خود و از یک مجرا است حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

نوعی دیگر از سرطان "بیماری پاگت سینه" نیز با ایجاد چنین ترشحاتی همراه است. این بیماری جزء بیماری های نادر است و در ۱ درصد از ۴ درصد خانم هایی که سرطان سینه دارند اتفاق می افتد. علائم این بیماری شامل، خارش، سوزش، قرمز شدگی نوک سینه و محوطه ی قهوه ای رنگ اطراف آن می باشد. همچنین ممکن است با ترشحات خونی همراه باشد. پزشک می تواند با بیوپسی ناحیه ی آسیب دیده، بیماری را تشخیص دهد. درمان این بیماری شامل برداشتن سینه است اما در برخی موارد برداشتن تومر سینه کفایت می کند. پزشک احتمالاً پس از عمل برایتان شیمی درمانی یا استفاده از تشعشع را تجویز خواهد کرد.

خیالتان راحت باشد...

آسوده خاطر باشید چون اکثر ترشحات نوک سینه علل خوش خیم دارند. اما خوب است که در صورت مشاهده هرگونه اختلال در سینه ها، به پزشکتان مراجعه کنید چون ممکن است آن وضعیت به درمان نیاز داشته باشد. و در صورت جدی بودن مشکل، هرچه زودتر اقدام کرده باشید برایتان بهتر خواهد بود.

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

خود ارضایی چیست؟

ارضای 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 علت نیاز میل جنسی و عدم دسترسی به جنس مخالف برای ارضا شدن این غریزه 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 منی و انزال 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 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) از دیدن عکس ، فیلم ، تصاویر و خواندن مطالب تحریک کننده بپرهیزید

(۴) شما در یک ههفته 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 توانید 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 می کنید و عمل سکس را بازسازی می کنید به مغز یک دستور مجازی می دهید در این صورت مغز هم به اندامها دستور مجازی خواهد داد بلافاصله حرکت خون به قسمتهای قابل تحریک شما زیاد می شود و در خاتمه که ارضا می شوید یک انرژی زیادی از شما بواسطه یک حرکت مجازی به هدر می رود به مراتب مغز به این پدیده عادت خواهد کرد و زمانی میرسد که شما فقط با ساختار مجازی ذهن خود تحریک می شوید و از حقیقت دور می شوید پس زندگی زناشویی شما به خطر خواهد افتاد، مغز شما قدرت تصمیم گیری خود را تا حدودی از دست خواهد داد دیر فکر می کنید ، زود خسته می شوید ، بی حوصله و عصبی ، گوشه گیر و خواب آلودگی رنجتان می دهد ، ضریب هوشی شما کاهش می یابد و در نتیجه توانایی مغز شما پایین می آید

(۲)

عوارض :

در آقایان:

بههم خوردن ریتم خواب ، کم حوصلگی ، عصبی شدن زود هنگام ، عدم تمرکز ، لاغری ، به هم خوردن ریتم ضربان قلب ، احساس ضعف و خواب آلودگی در طول شبانه روز ، عدم لذت از رابطه جنسی حقیقی ، کم شدن میزان اسپرم ها در صورت اعتیاد بیش از حد در خانمها:

کم حوصلگی ، درد در ناحیه زیر دل بالای دستگاه تناسلی ، عدم لذت از رابطه جنسی ، عدم تمرکز ، خواب آلودگی و خستگی ، احساس ضعف جسمانی و کوفتگی در طول شبانه روز

## آیا مردان هم دوره هایی دارند؟

عادت ماهانه زنان از تغییرات هورمونی ناشی میشود. احتمالاً ریتمهای بیولوژیکی مردان به شکل ضعیفتری تری به وسیله هورمونها کنترل میشود. به هر حال در موقعیتهایی که هورمون تسترون مرد- بیش از اندازه ترشح میشود یا به کلی ناپدید میگردد تغییرات معینی در شخصیت مرد روی میدهد.

به طور مثال ثابت شده است مردانی که دارای بیش از یک کوروموزومی که غالباً در مردان کوروموزوم نشانه نامیده میشوند باشند، بینهایت پرخاشگر و بیشتر رفتار وحشیانه از آنها سر میزند و میتوانند مجرمین خطرناکی به شمار روند. از سوی دیگر مردی که تولید ترشحش با اخته شدن یا بیماری متوقف گردیده باشد، موجودی آرام و سر به راه است. قرنهای پیش خواجه ها مراقب حرم سرا های امپراتوران روم بودند. خواجه ها که رفتاری نرم و ملایمی با زنان حرمسرا داشتند، هیچ گونه میل جنسی نداشتند و خادمی وفادار به شمار میرفتند. گاهی خواجه ها فرزندان دوم یا سوم خانواده های حاکمان رم بودند. این خواجه ها در نوجوانی اخته می شدند تا فکر رقابت با فرزندان ارشد به مغزشان خطور نکند.

زنان و مردان باید به خاطر سلامت خود هم که شده، برای فعالیتهای های خود اهمیتی ویژه ای قائل باشند، و به تغییراتی که در آنان پدید می آید توجه داشته باشند. زیرا تغییرات عجیبی در وجود آنان صورت میگیرد، با این که مردان دچار تغییرات هورمونی ماهانه نیستند با این حال میگویند یک تغییرات دوره ای را میتوانند به نوع دیگری احساس کنند. و به طور یقین نگاهی به تصویر دوره زندگی آنان ثابت میکند که احساسشان درست است.

دکتر Levinson در مطالعات ۱۰ ساله خود نتیجه گرفت که زندگی مردان را میتوان به ۴ مرحله یا فصل تقسیم کرد. وی در کتاب خود به نام "فصلهای زندگی مرد"، گذر نیمه زندگی را که مردان اغلب از ۴۰ تا ۴۵ سالگی تجربه میکنند، توضیح میدهد. این گذار برای بیشتر مردان مرحله بحرانی است. دکتر Levinson رفتار مردان را در این دوره به خوبی درک کرده و آنرا با حسن نیت توصیف میکند و ای کاش سایرین نیز در صحبت سندرم زنان چنین حسن نیتی می داشتند.

دکتر Levinson می نویسد: مردی که دچار این بحران است، غالباً غیر منطقی است، ممکن است سایرین او را در بسیاری از موارد "آشفته" یا "بیمار" بنامند. وی همچنین اضافه میکند: "خود مرد یا کسانی که به رفتار او اهمیت میدهند، باید درک کنند که او یک دوره تکاملی را میگذرند، و درگیر وظایف نیمه زندگی خود است.

مردان نیز اختلالات روزانه و ماهانه خود را دارند. ولی با رفتار نامطلوب و غیر انسانی دیگران رو به رو نیستند. در حالی که ممکن است مردان بدون اینکه سندرم را کاملاً بشناسند، از نظر روانی و فیزیکی در برابر دوره های ماهانه زنان واکنش نشان دهند. در مطالعه ای در استرالیا حرارت بدن زنان با حرارت بدن همسرانشان در یک زمان جدول بندی شد. حرارت بدن بسیاری از مردان در نیمه ماه همزمان با حرارت بدن همسرانشان بالا میرفت. حرارت بدن زن به این دلیل بالا میرفت که تخمدانها تخمک گذاری میکردند. اما از نظر فیزیکی دلیلی برای بالا رفتن حرارت بدن مرد موجود نبود. با این حال این نمودار نشانی از یک سازگاری بود. این مطالعه نشان میدهد که دوره های حرارتی بدن زن و مرد همانند بود یعنی زمانی که این دو با هم با سازگاری زندگی میکردند، حرارت بدنشان به هم نزدیک بود. در میان زنان و مردانی که روابط آشفته ای داشتند، تنها شمار کمی دارای درجه حرارت یکسانی بودند.

همانندی حرارت بدن یک مرد با زن و دوره های او میتوانند تا حدی شدت یابد که وقتی زن باردار است، مرد نیز نشانه هایی از بارداری داشته باشد. این حالت "بارداری مرد - سندرم کرچ نشستن" نامیده میشود که از زبان فرانسه گرفته شده است. این یک واژه بود که مردم شناسان برای تعریف مراسم مذهبی که پدران باردار در قبایل ابتدایی اجرا میکردند به کار بردند. به طور مثال، زمانی که همسران آنان در بستر زایمان بودند، مردانی که متعلق به قبیله چوراتی در آمریکای جنوبی بودند، ادای زنان در حال زایمان را در می آورند و چند روزی در خانه استراحت میکردند. امروز نیز سندرم کرچ نشستن یک تقلید مرد از بارداری زن است.

پژوهشها نشان داده است، که بین ۲۰ تا ۳۰ درصد پدران باردار نشانه های بارداری را که شامل اشتها، چاقی، تورم، تهوع و استفراغ و غیره است، را تجربه میکنند.

گزارشاتی موجود است از پدران که در نه ماه بارداری همسرشان از سوء هاضمه رنج می بردند یک شیشه قرص بهمراه داشتند. و وقتی همسرشان فرزند سلامی به دنیا می آورد اضطراب آنان نیز از بین می رفت و دیگر نیازی به قرص نداشتند. حال آنها خوب می شد، اما مردانی نیز هستند که از افسردگی پس از زایمان هم بهمراه همسرشان رنج می برند حتی اگر همسرشان افسرده نباشد.

مردها نیز مانند زنان در مورد عوامل خارجی مانند ماه یا هوا صحبت میکنند. افسانه های سنتی که میگوید ماه مردان را دیوانه میکند و از نظر جنسی دچار جنون میشوند، هنوز به قوت خود باقی است. در گرمای تابستان که خیابان ها چون حمام بخار است، میزان جرم بالا می رود. اگر ماه و گرما و شرحی را مسبب جرم بدانیم، هنگامی که مردان از نظر عاطفی بی ثبات میشوند، و کنترل خود را از دست میدهند، بیشتر مرتکب اعمال وحشیانه می گردند تا زنان، چنانکه ۹۰ درصد جرم ها را مردان مرتکب میشوند و بر خلاف باور عمومی، میزان خود کشی نزد مردان بیشتر از زنان است

و وقتی به دردهای تحمیلی و خود خوری و خود کشی نزد مردان نگاه می کنیم میبینیم که آنها همواره پیشگامند (البته به اعتقاد من این میزان ارتکاب به خود کشی است که در بین زنان خیلی بیشتر است ولی در مورد نتیجه یک خود کشی موفق، مردان پیشگامند! نتیجه آمار به این دلیل معکوس است چون به اعتقاد من اغلب (تاکید می کنم اغلب!) زنان بیشتر تظاهر به خود کشی می کنند و خود کشی به قصد مرگ نیست! اما مردان عموماً در این شرایط برای یکسره کردن و پایان دادن به خود اقدام می کنند) ...

اعتیاد به سکس

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 تجارب 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.

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

۱) رفتار خارج از کنترل

۲) پیامدهای قانونی، پزشکی و بین فردی نامطلوب و زیان آور

۳) پی‌گیری همیشگی رفتار جنسی پر خطر یا رفتارهای خود تخریبی

۴) کوشش‌های مکرر برای متوقف نمودن رفتارهای جنسی

۵) وسواس فکری و تخیلات جنسی - آمیزشی

۶) نیاز برای حجم فزاینده‌ای از فعالیت‌های جنسی

۷) تغییرات خلقی شدید در ارتباط با فعالیت جنسی (افسردگی، خوشی، ...)

۸) صرف زمانی غیر عادی برای دستیابی به رابطه‌ی جنسی، شهوت انگیز بودن یا رهایی از تجربه‌ی جنسی

۹) تداخل رفتار جنسی با فعالیت اجتماعی، شغلی یا تفریحی

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

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

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 دقائق 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 روان پزشکی چون روان‌درمانی‌های متنوع و دارو درمانی‌های مختلف انجام می‌شود.

## دانستنی‌های جنسی

### پیشگیری‌های زنانه موثر ترند یا مردانه

برای آموزش روش‌های پیشگیری از بارداری، استفاده از مثال‌ها و مصادیق مناسب، فهم مطلب را آسان‌تر می‌کند. پس بحث را با یک مثال شروع می‌کنیم. زن و شوهر جوان و تازه ازدواج کرده‌ای را در نظر بگیرید که قصد دارند تا بهبود و تثبیت شرایط تحصیلی، شغلی و اقتصادی‌شان، برای مدتی (مثلاً برای سه سال) بچه‌دار شدن را به تاخیر بیندازند، دو پیشنهاد برای آنها وجود دارد..

اگر آقا تمایل دارند در پیشگیری مشارکت کنند، کاندوم گزینه مناسبی است و اگر خانم تصمیم دارند این مسوولیت را عهده‌دار شوند دو راه وجود دارد: قرص‌های ترکیبی و آمپول‌های یک‌ماهه. اما پس از طرح این مساله احتمالاً برای خانم‌ها و آقایان سوال‌هایی پیش می‌آید.

احتمال بچه‌دار شدن در کدام روش کمتر است؟ اگر خانم جلوگیری کند بهتر است یا آقا؟

معمولاً روش‌های زنانه، اگر به درستی استفاده شوند، موثرترند. چه آمپول و چه قرص، اثر بخشی یکسان (حدود ۹۹ درصد) دارند. زمانی که آمپول تزریق می‌شود، باید روز ۲۷ تا ۳۳ سیکل جنسی باشد.

قطعاً عدم رعایت این قاعده ضریب شکست را بالا می‌برد. قرص‌ها هم مرتباً هر شب باید استفاده شود و فاصله یک هفته‌ای بین آنها (زمان قاعدگی) باید رعایت شود. اگر فکر می‌کنید فراموشکار هستید، از تزریق آمپول که برای یک ماه، کار پیشگیری را انجام می‌دهد بهره بگیرید اما در مورد کاندوم، به شرط درست استفاده شدن حدود ۹۷ درصد موفقیت خواهید داشت. کاندوم یک مزیت دیگر هم دارد. پیشگیری دوگانه، هم از بارداری و هم از بیماری‌های جنسی قابل انتقال به عمل می‌آورد؛ چون ممکن است هر کدام از شما با التهاب یا عفونت دستگاه تناسلی مواجه شوید و بهتر است در طول درمان از انتقال مشکل پیشگیری کنید.

گفته می شود کاندوم روش مطمئنی نیست و بعضی ها با وجود استفاده از آن باردار می شوند. این گفته حقیقت دارد؟ خیلی ها سال هاست با این روش از بارداری پیشگیری می کنند اما برای استفاده حتما این نکات را باید رعایت کنید: کاندوم باید حتما قبل از استفاده بررسی شود. اگر روی پاکت آن تاریخ انقضا ندارد یا تاریخ گذشته است استفاده نکنید. اگر پس از باز کردن، دیدید که بیش از حد خشک یا نرم یا پودری است، استفاده نکنید. اگر احتمال دادید با سطح ناهموار ناخن، موجب پارگی آن شده‌اید، نباید استفاده‌اش کنید.

با همه اینها اگر امکان مقاربت مثبت وجود دارد، چه شما کاندوم را درست استفاده نکرده‌اید و چه خانم قرص را فراموش کرده‌اند، باید حتما از روش اورژانس پیشگیری از بارداری یعنی قرص لونورژسترول استفاده کنید. این دارو را بدون نسخه می‌توانید تهیه کنید و خانم دو عدد را با هم و یا یک عدد را بلافاصله و قرص دوم را ۱۲ ساعت بعد بخورند. این قرص تا ۷۲ ساعت بعد از مقاربت مشکوک به بارداری و تا حتی ۱۲۰ ساعت بعد از آن کارآمد است.

## ۵ اشتباه جنسی مردان

مردها معمولا فکر می‌کنند همه چیز را درباره رابطه جنسی با زنان می‌دانند اما دایره‌المعارف جنسی که شما در مغزتان دارید، ممکن است حاوی خطاها و نقص‌های اساسی درباره امور جنسی زنان باشد، خطاهایی که ممکن است به اشتباهات جنسی بینجامد....

۵ نکته‌ای که در زیر می‌آوریم از مشکلات شایع مردان در روابط جنسی است:

۱. چیزهایی که همسران می‌خواهد می‌دانید

مردان اغلب فکر می‌کنند که می‌دانند همسرشان چه می‌خواهد. اما همه زنان مشابه هم نیستند. به گفته کارشناسان آموخته‌های مردان حتی از تجربیات همسر قبلی‌شان ممکن است در مورد همسر فعلی‌شان صدق نکند. این موضوع نه تنها در مورد ترجیحات جنسی بلکه در مورد روابط عاطفی هم صدق می‌کند. زنانی هستند که نمی‌توانند با فعالیت جنسی رابطه عاطفی با همسرشان برقرار کنند و زنانی هستند که به سادگی با همسران‌شان رابطه عاطفی برقرار می‌کنند و بقیه زنان در میانه این طیف قرار می‌گیرند.

۲. احساس جنسی مردان و زنان مشابه هم است

هنگامی که مردی با زنی مقاربت می‌کند، دخول آلت مردانه به قدری حس قوی‌ای در مرد ایجاد می‌کند که نمی‌تواند تصور کند که ممکن است زن احساس مشابهی نداشته باشد. ممکن است او احساسی مانند احساس شما هنگام مشت خوردن به شکم پیدا کند که باعث تهوع شما می‌شود.

۳. از ساختمان بدن زن اطلاعات کاملی دارید

اغلب مردان به طور کلی می‌دانند که کلیتوریس کجاست و کجا می‌توانند آن را پیدا کنند. اما نمی‌شود گفت آنها واقعا عمل آن را درک می‌کنند. ۳۰ سال پیش در شروع به اصطلاح «انقلاب جنسی» یک کتاب پرفروش به نام «لذت امور جنسی» توجه مردم را به اهمیت کلیتوریس در ایجاد ارگاسم جلب کرد. اما این عقیده که زنان باید بتوانند از طریق دخول آلت مردانه در واژن به ارگاسم برسند، هنوز میان بسیاری از مردان باقیمانده است.

بسیاری از درمانگران در این حوزه با مردانی برخورد می‌کنند که می‌گویند: «زنم بدون تحریک کلیتوریس به ارگاسم نمی‌رسد» و تقاضای کمک می‌کنند و پاسخ این است بسیاری از زنان اصولا با تحریک کلیتوریس است که به ارگاسم می‌رسند. مردان همچنین در مورد نحوه لمس کلیتوریس و حساس بودن آن ناآگاه هستند. از طرف دیگر در برخی از زنان لمس کلیتوریس احساس خاصی ایجاد نمی‌کند یا حتی ممکن است دردناک باشد. برخی از آنها هم لمس غیرمستقیم کلیتوریس را ترجیح می‌دهند. چگونه می‌توانید بفهمید که همسران چه نوع لمسی را دوست دارد؟ سعی کنید از او بپرسید.

۴. مرطوب شدن دستگاه تناسلی زن به معنای تحریک شدن او است

گاهی مردان پیش از انجام مقاربت منتظر می مانند تا دستگاه تناسلی خارجی زنان برای دخول به قدر کافی مرطوب و لغزنده شود. لازم نیست در این مورد نگران باشید.

کارشناسان می گویند اینکه مرطوب شدن دستگاه تناسلی خارجی زن به معنای تحریک شدن کامل اوست، باوری نادرست است. برخی از زنان نسبت به زنان دیگر مرطوب تر می شوند و اینکه میزان نرم شدگی طبیعی این منطقه در یک زن از روزی به روز دیگر متفاوت است. این میزان رطوبت با مرحله چرخه ماهیانه که زن در آن قرار دارد نیز تغییر می کند و ممکن است تحت تاثیر استرس و داروها هم باشد.

##### ۵. سکوت طلایی است

خیلی از مردان فکر می کنند که هنگام آمیزش جنسی باید ساکت باشند اما تا شما حرف نزنید همسران نمی فهمد از چه چیزهایی راضی هستند و از چه چیزهایی ناراضی. اگر می خواهید احترامتان را به همسران حفظ کنید، باید بدانید که زنی که می خواهد شما را راضی کند، از اینکه او را هدایت کنید احتمالاً بیشتر ممنون خواهد شد. به گفته کارشناسان به کار بردن جملات ساده ای مانند «این جور دوست دارم» می تواند به ارتباط جنسی شما کمک کند.

### چگونه می توان از خودارضایی دست کشید؟

همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم لازم است و این موضوع را اصلاً نباید دست کم گرفت. در زیر به مواردی اشاره میکنیم که عمل به آن میتواند شما را از این رفتار پر خطر که جسم و روحتان را می آزارد نجات دهد. عادات سالم را در خود تقویت کنید: از تصاویر محرک جنسی اجتناب کنید، به جوک های مبتذل گوش ندهید، دوستان سالم برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن زیر پوش های تنگ و چسبان خودداری نمایید. از مصرف بیش از اندازه ی گوشت گاو، به ویژه در وعده غذایی شام خودداری کنید. مصرف یک وعده غذای حیوانی آن هم در نهار کافی است.

اجتناب از هر گونه تحرک جنسی: اگر کسی انتظار داشته باشد که هر شب در برابر برنامه جنسی و فیلمهای مستهجن باشد و قمست مهمی از وقت گرانبهای خود را به مطالعه رمانهای عشقی باشد و در کوچه و خیابان به اندام دختران و زنان نگاه کند و با این حال بخواهد که هیچ گونه آلودگی پیدا نکند سخت در اشتباه است. این گونه تحریکات مصنوعی که هیچ گونه ضرورتی ندارد مسیر فکری هر جوانی را از مسائل اصولی تغییر می دهد و به سوی مسائل جنسی حاد می کشاند. این تحریکات دائمی بهترین فصول زندگی یعنی دوران جوانی را بر باد می دهد و اعصاب جوانان را در هم می کوبد. پس لازم است که همه مبتلایان بشدت از این امور بپرهیزند و از دیدن این فیلمها و مطالعه رمانها و عکسها و چشم چرانی های بی مورد و عمدی اجتناب کنند و اعصاب نیرومند خود را با اعصاب دائمی تضعیف نکنند. و برای این کار لازم است خود را به کارهای دیگری مثل ورزش، مطالعه، و... سرگرم کنند.

پرهیز از تنهایی: این گونه افراد باید بدون هیچ قید و شرطی از تنهایی بپرهیزند و بشدت از آن دوری کنند و هرگز تنها نباشند، در خانه تنها نمانند، شب در اتاق تنها نخوانند، تنها برای مطالعه و یا کار دیگری به نقاط خلوت نروند و به محض این که در محیطی احساس تنهایی کردند از این محیط بیرون روند. و اگر نخستین تحریکی متوجه آنان شد بلافاصله خود را سرگرم کار دیگری کنند. و این یکی از مهمترین و موثرترین راه مبارزه این عمل استمنا است و باید از تنهایی بپرهیزند.

ورزش: معروف است که ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم علاقه هستند چون ورزش مقدار فراوانی از انرژی های فکری و بدنی خود را به ورزش اختصاص می دهند به همین دلیل برای جلوگیری از تحریکات جنسی برنامه ورزشی بسیار مهم است. افراد معتاد به این عمل معمولاً آدمهای منزوی و کم تحرک و گوشه گیری هستند که همین عوامل تحرک جنسی را در آنها تشدید می کنند که راه مبارزه با آن ورزش است.

تلقین و اراده و تقویت آن: برای این که این عادت ترک شود نخست باید اراده را تقویت نمود و به گفته پزشکان باید تلقین را بصورت چندین روز پشت سر هم انجام دهند. همه روزه در محل آرامی که چیزی فکر آنها را به خود مشغول نسازد فکر خود را متمرکز ساخته و به خود تلقین کنند و از مطالعه کتابهای روانی برای تحکیم و رشد شخصیت غفلت نورزند.

عادتی باید جانشین شود: این مورد را خودتان بهتر از بنده می دانید که برای ترک هر عادت باید عادت دیگری جایگزین آن شود و به عبارت دیگر انرژی خاصی که تحت تاثیر انگیزه عادت در آنها ایجاد می شود باید به سمت دیگری کشیده شود تا شاهد هیچ گونه واکنش نامطلوبی نباشد.

رژیم غذایی مناسب: ترک این عمل و داشتن رژیم مناسب غذایی کامل و سالم موجب تقویت عمومی می گردد و نیز در مبارزه با این عادت که عامل ضعف اعصاب است سرچشمه می گیرد تاثیر قابل توجهی دارد. استحمام با آب سرد اگر هوا اجازه می دهد خیلی مفید است.

### شب عروسی (شب زفاف)

شب عروسی به نظر بسیاری از افراد موضوعی است که صحبت کردن در مورد آن ممنوع می باشد؛ به ویژه برای ما آسیایه‌ها، اما به هر حال شب عروسی مسئله ای است که بسیاری از زوج های تازه ازدواج کرده، دیر یا زود با آن برخورد کرده و لذتش را خواهند برد. به جای اینکه این موضوع شب عروسی (شب زفاف) را پنهان نگه داریم، بهتر است مطلب را باز کرده و در مورد آن بحث کنیم.

مانند تعداد بسیار زیادی از عروس و دامادهای دیگر ممکن است شما هم در این فکر باشید که چگونه باید به شب عروسی (شب زفاف) خود نزدیک شوید؛ در این شرایط هزاران پرسش بی پاسخ به ذهن شما خطور می کند: آیا همه ی زوج ها شب عروسی با هم ارتباط جنسی برقرار می کنند؟ کسانی که برای نخستین بار است که در شب عروسی یک چنین تجربه ای را کسب می کنند، چگونه می توانند با هیجان وارده روبرو شده و آنرا به درستی کنترل نمایند؟ و هزاران پرسش دیگر. همچنین ممکن است برخی از افراد تصور کنند که آیا باید حتماً رابطه جنسی همان شب عروسی انجام پذیرد؟ آیا پس از اتمام کار طرفین احساس شرمندگی و دست پاچگی خواهند کرد؟ اینها سوال های رایجی هستند که در ذهن بسیاری از افراد ایجاد می شود و اگر شما هم در ذهنتان یک چنین سوالاتی را دارید، مطمئن باشید که تنها نیستید.

چگونگی این امر که شما و نامزدتان چگونه مقدمات شب عروسی را فراهم می آورید، تا حدود زیادی بستگی به این امر دارد که آیا پیش از ازدواج از نظر جنسی فعال بوده اید یا خیر (ازدواجهای پیشین). به هر حال با توجه به خستگی ها و استرس هایی که شب عروسی بر روی هر دو طرف وارد می شود، این امکان وجود دارد که زن و شوهر در بهترین شرایط جسمانی نباشند و نتواند بهترین رابطه جنسی خود را تجربه کنند؛ شما زمانیکه برای شب عروسی خود برنامه ریزی می کنید باید حتماً این امر در ذهن داشته باشید. از سوی دیگر اگر شما و نامزدتان تا قبل از ازدواج هیچ گونه رابطه جنسی نداشته باشید و یکی یا هر دو طرف باکره باشید، احتمال دارد احساس استرس، اضطراب، و ترس به شما دست دهد. البته همه این احساسات کاملاً قابل درک هستند، اما هیچ دلیلی برای بروز یک چنین احساساتی وجود ندارد. نکاتی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم را دنبال کنید و مطمئن باشید که با قدری تفاهم و درک متقابل شب فراموش نشدنی خواهید داشت، حتی اگر به رابطه جنسی هم ختم نشود.

### انتظارات غیر واقعی نداشته باشید

زمانیکه زندگی مشترک خود را شروع می کنید، باید همچنین توجه داشته باشید که شب عروسی شما نمی تواند رمانتیک ترین لحظه ای باشد که در تمام طول عمر خود تجربه کرده اید. حقیقت اینجاست که شب های عروسی رمانتیک، فقط متعلق به پرده های سینما هستند. واقعیت اینجاست که هم عروس و هم داماد به دلیل فشار کاری و استرس موجود خسته تر از شب های قبل هستند، و این امر آنها را در بهترین شرایط برای معاشرت قرار نمی دهد.

تجربه شخصی شما هر چه که باشد، هیچ گاه نباید استراتژی‌تان این باشد که انتظار زیادی از شب عروسی داشته باشید. فشار بیخودی روی خودتان وارد نکنید چراکه این امر شما را مضطرب و عصبی می کند و سبب می شود که اجازه ندهد شما آن لذتی را که لازم است از شب عروسی خود ببرید. هیچ گونه باید و نبایدی در مورد اتفاقاتی که ممکن است در شب عروسی روی دهد، وجود ندارد. فقط آرام و ریلکس باشید، با هم حرف بزنید، صمیمی شوید و انتظارات خود را پایین بیاورید.

اگر بتوانید یکدیگر را آرام کنید و با هم صمیمی باشید، یک تجربه جنسی عالی را یا همان شب عروسی یا در شب های آتی تجربه خواهید کرد. از سوی دیگر حتی اگر شب اول رابطه جنسی برقرار شد اما لذتی را که در نظر داشتید نبردید، بقیه عمر وقت دارید که تکنیک هایتان را عوض کنید. در حال حاضر فقط باید روی این مطلب تمرکز کنید که از بودن با هم لذت ببرید.

برنامه ریزی کرده و خود را آماده کنید

شب زفاف-سیاری از زوج ها هستند که مدت های طولانی می نشینند و در مورد جزئی ترین مسائل عروسی با هم صحبت کرده و تک تک امور را برنامه ریزی می کنند، اما هیچ گونه حرفی در مورد شب عروسی (شب زفاف) با هم نمی زنند. باید قدری از توجه خود را که با وسواس تمام نثار امور نه چندان باارزش میکنید، صرف آماده شدن برای شب عروسی (شب زفاف) کنید. هر چقدر بیشتر زمان داشته باشید، کمتر ناشایسته عمل میکنید و لذت بیشتری می برید.

بهترین کار این است که زمانی را بگذارید و با هم در مورد این مطلب صحبت کنید، انتظاراتان را با هم در میان بگذارید و به هم بگویید که از چه چیزی لذت بیشتری خواهید برد. سعی کنید همدیگر را بیشتر بشناسید، به تمایلات یکدیگر احترام بگذارید، و مرز و محدوده را نیز رعایت کنید. حتی می توانید از همسر خود دعوت کنید تا با هم این مقاله را بخوانید تا راه گفتگوهای بیشتر در این زمینه برای شما باز شود. اگر پیش از اینکه در مرحله انجام قرار بگیرید، در مورد آن مسائل با هم صحبت کنید، هر دو نفر احساس آرامش بیشتری پیدا خواهید کرد.

سعی کنید که پیش از آغاز زندگی مشترک به باشگاه ورزشی بروید، برنامه های تناسب اندام را از سر بگیرید، و اندام خود در یک وضعیت مناسب قرار دهید. اگر زیبا به نظر برسید، نه تنها همسران هم متعاقباً پاسخ مناسبی به شما خواهد داد، خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

همچنین باید توجه داشته باشید که شب های دیگر با هر لباسی که می خوابید شب عروسی نباید این کار را بکنید و نه باید با شلوار جین بخوابید نه پیجامه. یک دست لباس خواب مخصوص برای شب عروسی تهیه کنید، به طوری که به شما بیاید، و چهره تان از هر زمان دیگر زیباتر کند. البته ما نمی گوییم چیزی بپوشید که در آن راحت نباشید بلکه باید چیزی را انتخاب کنید که در آن راحت بوده و در عین حال به شما بیاید و جذابتان کند. پیش از اینکه خرج و مخارج عروسی سر به فلک بزند، بنشینید و این مورد را هم در لیست خرید های خود بگنجانید که از همه چیز مهمتر هستند.

از جمله وسایلی که باید در چمدان خود بگنجانید به شرح زیر می باشند:

- ۱- لباس زیر زیبا و جذاب
- ۲- آهنگ های عاشقانه که به شما آرامش می دهند
- ۳- تهیه آب نبات های طعم دار و شمع های خوشبو که فضا را عاشقانه تر کنند
- ۴- وان آب گرم. (هتل ها از ارائه این خدمات به شما خیلی خوشحال خواهند شد)
- ۵- عطرها و خوشبو و کرم های ماساژ
- ۶- قرص های کنترل بارداری (مگر اینکه بخواهید از همان شب اول خانواده خود را گسترش دهید)

در شب عروسی (شب زفاف) ریلکس باشید و فشار را از خود دور کنید در ابتدا باید فشار را از روی خود دور کنید. هر دوی شما روز سختی را پشت سر گذاشته اید و باید از این به بعد عادت کنید که شب ها هم در کنار هستید و میخواهید از این پس در کنار یکدیگر زندگی کنید.

اعمال شب زفاف، شب زفاف

شب زفاف

لباس های عروسی را از تن خود در بیاورید و لباسی بپوشید که در آن راحت هستید. درب اتاق را قفل کنید و بنشینید در کمال آرامش در مورد روزی که گذشت با هم صحبت کنید. نکات جالبی که اتفاق افتاده را با هم در میان بگذارید و بگویید که چه چیزی بیش از پیش در ذهنتان باقی خواهد ماند. همچنین می توانید یک هدیه کوچک شب عروسی تهیه کنید و به یکدیگر بدهید.

زمانی که فشار و استرس روزانه از شما دور شد، می توانید صحنه را قدری صمیمانه تر و نزدیک تر کنید. می توانید از جکوزی یا وان استفاده کنید. این کار آرامش بیشتری به هردوی شما می دهد. بعد هم یکدیگر را ماساژ دهید تا هم آرامش بیشتری پیدا کنید و هم ارتباط بهتری با هم برقرار کنید و هم تحریک شوید.



## حرف و حرف و حرف بزیند

با هم حرف بزیند. موسیقی، لباس زیر جذاب، و شمع می توانند خیلی کمک کنند، اما هیچ چیز نمی تواند به اندازه صحبت کردن شما دو نفر را تحریک کند. حتی بوسیدن هم پس از حرف زدن به وقوع می پیوندد. افرادی که فوراً وارد تخت خواب می شوند و اینگونه به گرمای لحظه پاسخ می دهند کمتر به آن صمیمیتی می رسند که پس از حرف زدن و مطلع کردن یکدیگر از تمایلاتشان پدید می آید. زمانیکه نوبت به صحبت کردن در مورد صمیمیت جنسی می رسد، ناشی گری یکی از بزرگترین شکاف هایی است که زوجین را از یکدیگر جدا می کند؛ اگر شما دو نفر تا کنون ننشسته اید و حرف بزیند الآن موقع انجام این کار است. هیچ کس نمی تواند به شما یاد بدهد که چگونه باید با هم رابطه جنسی برقرار کنید و یا چگونه با هم صمیمی تر شوید چرا که این امر مانند اثر انگشت در مورد هر فردی متفاوت است. یک گفتگوی کوتاه در این مورد در شب عروسی می تواند خیلی از موانع و مشکلات را از سر راه بردارد.

در مورد تمایلات و خواست های خود با یکدیگر صحبت کنید. این امر که شما در مورد رساندن یکدیگر به اوج لذت احساس مسئولیت می کنید، می تواند باز هم شما دو نفر را بیش از پیش به یکدیگر نزدیک کند، و اگر بتوانید در مورد "چگونه" و "کدام قسمت" هم با هم حرف بزیند، این امر می تواند لذت جنسی شما دو نفر را بیشتر کند.

بسیاری از آقایونی که تجربه بیشتری نسبت به همسرانشان دارند اظهار می دارند که خانم به این دلیل که خیلی خجالتی و مضطرب، است شب زفاف (شب عروسی) را خراب می کند. چون شما همسر او هستید، پس این وظیفه شماست که او را درک کرده و با ملاحظه و محتاطانه رفتار کنید.

اینگونه به قضیه نگاه کنید: این آسان ترین کار در دنیا نیست که لباس هایتان را در بیاورید و با مردی که خوب شاید کمی غریبه باشد یک رابطه جنسی آتشین داشته باشید. او فقط در حال شناختن بهتر شماست. ادراک های ابتدایی او را به منزله نوعی عدم پذیرش نگذارید. مربوط به شما نیست، مربوط به اوست و شما باید کاملاً این مطلب را درک کنید و با او در مورد این مطلب حرف بزیند و کاری کنید که او احساس راحتی و آرامش پیدا کند.

این امر در مورد خانم ها هم صدق می کند. اگر می خواهید همسران کاری انجام دهد و یا از انجام کاری دست بردارد به او بگویید. انتظار نداشته باشید که او از روی حالت صورتتان بفهمد که چه چیزی در ذهن دارید. اگر شما یاد نگیرید که در تخت خواب به جای خودتان صحبت کنید، همسران تصور می کند که همه چیز خوب و روبه راه است. شاید اینطور نباشد! به همین دلیل باید او را بدون اینکه توهینی متوجهش باشد، آموزش دهید. صمیمیت و رابطه جنسی در سایه ی رضایت و لذت معنا پیدا می کنند. هر چقدر بیشتر با هم صحبت کنید، رویهم رفته لذت بیشتری هم خواهید برد.

## شب عروسی

همه چیز به رابطه جنسی ختم نمی شود

بسیاری از زوج ها اظهار می دارند که شب اول عروسی با هم رابطه جنسی نداشته اند. خوب به هر حال این مورد اصلاً بد نیست. خودتان را در نظر بگیرید که ماهها برای این روز برنامه ریزی کرده اید و ترتیب کارهای مختلف را داده اید، و خودتان را برای بزرگترین روز زندگیتان آماده کرده اید. سنت های بیشمار، صورتحساب های بیشمار را برای پرداخت کردن به شما تحمیل می کنند. به هر حال بسیاری از افراد احساس خستگی شدیدی می کنند و فقط می خواهند آرام بوده و در کنار هم باشند.

می توانید از سایر انواع نزدیکی ها، مانند: حرف زدن، لمس کردن، در آغوش گرفتن، بوسیدن، ماساژ دادن و در آغوش گرفتن استفاده کرده و لذت ببرید. به خاطر داشته باشید که لذات جنسی را می توان از راههای دیگر نیز نشان داد.

به خصوص برای خانم ها، معاشقه فقط به رابطه جنسی ختم نمی شود. اگر احساس می کنید که آمادگی انجام رابطه جنسی را ندارید، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش کردن هم می توانند جایگزین های مناسبی برای آن باشند. بنابراین چه در شب عروسی با هم رابطه جنسی برقرار کردید چه کار به این مرحله ختم نشد، فقط باید مطمئن شوید که همدیگر را محکم در آغوش گرفته و احساساتتان را به یکدیگر انتقال می دهید. چند کار کوچک است که می توانید انجام دهید.

به چشم های هم نگاه کنید و بگویید: "دوستت دارم" بهترین زمان برای اعتراف به این موضوع که شریکتان را دوست می دارید، زمانی است که در صمیمیت کامل به سر میبرید و یا در حین برقراری رابطه جنسی هستید. اگر در این لحظه بتوانید با هم ارتباط برقرار کنید، هر زمان دیگری هم می توانید! ارتباط چشمی صمیمت را تشدید می کند چراکه حاوی این پیام است که شما دو نفر برای هم اهمیت قائل هستید.

هیچ گزینه صحیح و یا غلطی وجود ندارد

رابطه جنسی چیزی نیست که در شما استرس ایجاد کند. شاید کتاب های بشماری در این زمینه نوشته شده باشند که چگونه می توانید این کار را انجام دهید، اما همه چیز به میزان صمیمیت دو طرف بستگی دارد. نگران نباشید که آنرا حتماً به شیوه صحیح انجام دهید، برای شروع فقط اجازه دهید که همه چیز خیلی طبیعی آغاز گردد و حتم داشته باشید که از صمیمیت ایجاد شده لذت خواهید برد. اگر بیشتر پیش رفتید که چه بهتر!

اصلاً نگران نباشید که چرا همه چیز آنطور که باید پیش نرفت. شما برای تمرین کردن هزاران شب دیگر را نیز در اختیار دارید. شاید اکثر زوج ها شب اول عروسی ناشیانه نسبت به هم برخورد کنند چراکه گامی به سوی برداشتن کلیه مرزهاست. به خودتان وقت بیشتری بدهید تا باز هم یکدیگر را بهتر درک کنید و متوجه شوید که دفعه آینده چگونه می توانید آنرا بهتر انجام دهید.

### ماساژ جنسی بدن و سایر اندام ها

این ماساژ به هردوی شما کمک میکند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و از یکدیگر لذت ببرید. برای شروع ماساژ جنسی، شما با توجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نور چراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید. فراموش نکنید که پیام گیر تلفن خود را هم روشن کنید تا بعداً "صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود! بعد از آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ جنسی همسر را شروع نمایید.

- برای شروع ماساژ 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 جنسی، بخوبی تحریک و آماده انجام رابطه جنسی میشوند. از طرف دیگر ماساژ جنسی ارتباط و اطمینان میان شما را بیشتر میسازد.

- در هنگام ماساژ جنسی باید به عکس العمل کلامی و بدنی همسران خود توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمت های 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 جنسی و شهوانی:

- ۱ - بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خواب های فتری 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 انگشت 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 همسران بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزار دهنده خواهد بود.
  - ۷ - از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او بردارید.
  - ۸ - همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید.
- روشهای انجام ماساژ جنسی:

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 قسمت های 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 بپرسند 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. بیاد داشته باشید که عشق و علاقه فقط در لمس مکانیکی بدن خلاصه نمیشود.
- در حین رابطه جنسی شما میتوانید با صدا و تغییر قیافه خود طرف مقابل 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 ترتیب همسرتان را راهنمایی کنید. مواقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتارشان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ جنسی را برای زوجها بیشتر میسازد. گاهی همین لمس بدن و ماساژ جنسی 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 برای همین بهتر است:
- شما معمولاً اتاق خواب خود را مطابق فانتزی های سکسی تان (تخیلات جنسی) تزئین میکنید.
  - یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است.
  - میتوانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید.
  - لامپهای پر نور 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.
  - برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید.
- چند نکته مهم در مورد ماساژ محرک جنسی:
- ۱- با انگشت اشاره و میانی خود مانند یک مداد به سراسر بدن او بکشید.
  - 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 انگشتتان را مرتب از روی بدن برداشته و دوباره روی آن بگذارید و نقطه نقطه جلو بروید.
  - ۴- با لبهایتان سراسر بدن او را ببوسید.
  - ۵- انگشتان خود را مثل حالت راه رفتن پرنده روی بدن او بحرکت آورید.
  - ۶- با نوک انگشت ولی با فشاری بیشتر از حالت شماره یک بدن او را لمس کنید.
  - ۷- پوست او را بین انگشتان خود گرفته و خیلی آرام و نرمی نیشگون بگیرید.
  - ۸- پوست او را بین انگشت شست و چهار انگشت دیگر جمع کرده و بدون ایجاد درد بگیرید.
  - ۹- موقع نیشگون گرفتن به آرامی و بدون ایجاد درد پوست را بیچانید.
  - ۱۰- با نوک انگشت به نرمی مانند یک پر بدن او را نوازش کنید.
  - ۱۱- با کف انگشتان خود بدن او را از بالا به پایین لمس کنید.
  - ۱۲- مثل حالت بالا انگشتان خود را به شکل دایره حرکت دهید.
  - ۱۳- گاهی بدن او را با پشت انگشت نیز نوازش کنید.
  - ۱۴- با دو انگشتتان دو خط فرضی موازی و ممتد روی بدن بکشید.
  - ۱۵- با انگشتان خود یک حلقه دور پوست او ایجاد کرده و این حلقه را بحرکت در آورید.
  - ۱۶- دو انگشت خود را به شکل نعل اسب یا حرف یو گرفته و با آن بدن را ماساژ دهید.
  - ۱۷- با انگشتان خود مثل حالتی که روی کی بورد میزنید روی بدن او بزنید.

- ۱۸- قسمت باسن و کفل های او را نوازش کرده و بمالید.
- ۱۹- گاهی با کف دست روی رانها و سینه او آرام ضربه بزنید.
- ۲۰- با کف دستتان شانه و سینه ولگن وزانوی او را بمالید.
- ۲۱- با دست تمام بدن او را نوازش کنید.
- ۲۲- با ناخن به آرامی روی نواحی مختلف بدن او بکشید.
- ۲۳- گاهی با نوک چهار انگشتتان با هم او را ماساژ دهید.
- ۲۴- با ناخن به نرمی روی پوست او خطهایی بکشید.
- ۲۵- با پشت دست و ناخن هایتان بدن او را نوازش کنید.
- ۲۶- ناخن شست را روی یک سینه و ناخن بقیه انگشتان را روی سینه دیگر قرار دهید و به آرامی فشار دهید.
- ۲۷- با ناخن دایره های بزرگی روی سینه او بکشید.

۲۸- با چهر انگشت دست خود مانند یک برس به نرمی روی بدن او بکشید.  
 بیاد داشته باشید که کارهای فوق را هر دو طرف، چه زن و چه مرد، میتوانند برای همسر خود انجام داده و لذت ببرند.  
 نحوه ماساژ گردن

گردن را چگونه ماساژ دهیم؟

شب ها گردن را با گرم ماساژ دهید، به این ترتیب که مقداری گرم را با سر انگشتان روی گردن بگذارید و دست را از پایین به طرف بالا به شکل ضربه های آهسته ای حرکت دهید. یکی از بهترین و آسانترین گرمهای خاص گردن را می توانید از مخلوط مساوی لانولین و کره کاکاپو بسازید. لانولین و کره کاکاپو را در ظرفی بریزید و روی بخار آب کمی حرارت دهید تا ذوب شود و بهم بیامیزید. گرم بدست آمده را شبها روی گردن بمالید و صبحها بشویید. روغن بادام زمینی و یا روغن ذرت نیمگرم هم برای ماساژ گردن مناسب است.

گرم تقویت کننده پوست گردن را به این شکل بسازید:

یک قاشق غذاخوری کره کاکاپو، یک قاشق غذاخوری لانولین، نصف فنجان روغن بادام زمینی یا روغن ذرت، چهار قاشق غذاخوری آب. روغن ها را درون ظرفی به آرامی حرارت دهید تا ذوب شود، سپس آب را به آن اضافه کنید و هم بزنید. ماده بدست آمده را در ظرفی غیر فلزی بگذارید. هنگام استفاده مقداری گرم روی پوست گردن پخش کنید و از پایین به طرف بالا، پوست گردن را ماساژ دهید.

نکته:

در هنگام ماساژ گردن بسیار مراقب باشید که به مهره های گردن آسیب نرسد و یا حرکات شما ناگهانی و یا با فشار ناگهانی بر روی مهره های گردن نباشد.

نحوه ماساژ کف پا (آموزش از دکتر مهرداد منصوری)

ماساژ پا یکی از راه های احساس آرامش در پا و گاهی کل بدن است. ماساژ میتواند موجب افزایش جریان خون پا شود. ایستادن و راه رفتن به مدت طولانی میتواند موجب فشارهای زیادی به فاشیایر کف پا شود که موجب احساس خستگی و یا درد در پا میشود. ماساژ پا میتواند در برطرف کردن این احساس خستگی و درد کمک کند. در زیر چند نمونه از ماساژهایی را که برای کف پا استفاده میشود ذکر میکنیم.

روش اول ماساژ کف پا : با یک دست پنجه پا را میگیریم. با دست دیگر طوری پا را میگیریم که کف انگشتان در زیر کف پا قرار گرفته و شست بر روی پا قرار بگیرد و سپس همین دست را از پنجه به طرف مچ پا میکشیم و فشار ملایمی به پا وارد میکنیم.



روش دوم ماساژ کف پا : با دو دست پنجه پا را میگیریم بطوریکه انگشتان دو دست در زیر پنجه و شست هر دو دست بر روی سطح پشتی پنجه پا قرار بگیرند. فشار کمی با دستها به پا وارد کرده و دست ها را در جهت مخالف هم به طرف خارج میکشیم بطوریکه سر متاتارس ها مثل بادبزی که باز میشود از هم دور کند. این کار را ۱۰-۵ بار تکرار میکنیم.



روش سوم ماساژ کف پا : با دو دست طوری کف پا را میگیریم که کف انگشتان بر روی پشت پا قرار گرفته و شست ها بر روی کف پا باشند. سپس در حالیکه با شست هایمان کف پا را فشار میدهیم آنها را از هم دور کرده و به طرف لبه پا میبریم. این کار را ابتدا در قسمت پاشنه انجام میدهیم و در دفعات بعد کم کم به طرف پنجه میرویم.



روش چهارم ماساژ کف پا : با یک دست پنجه پا را گرفته و با پاشنه دست دیگر فشار مداومی را به کف پا از پنجه تا پاشنه وارد میکنیم.



روش پنجم ماساژ کف پا : به هر قسمت کلفت شده و برجسته یا دردناک در کف پا، با انگشت شست بطور دایره وار فشار وارد میکنیم. فشار باید عمقی باشد ولی نه آنقدر زیاد که ایجاد درد کند.

#### اسرار ارضای خانمها را بیاموزید

خانم ها، خوشحال باشید که در عصر حاضر زندگی می کنید، چرا که با نگاهی به گذشته، حدود ۱۰۰ یا ۵۰ سال پیش، نه تنها به مسئله ارضای جنسی زن اهمیتی نمی دادند، بلکه محققین و دانشمندان نیز در این مورد به وضوح نظریه قطعی نداشتند! و در نگاه آنها، تنها مردها نقشی حیاتی در تولید مثل ایفاء می کردند.

البته با وجود اهمیت به ارضای جنسی زنان در قرن حاضر، باز هم در مورد برخی خانم ها، زمان و چگونگی ارضای آنها شفاف نیست و نیاز به بررسی بیشتر دارد. طبق آخرین آمار، حدود ۲۰٪ خانم ها اصلاً ارضاء نمی شوند، شاید با این آمار فکر کنید که خوشبختانه ۸۰٪ آنها به درجه ارضای جنسی می رسند، اما متأسفانه در همین بین هم بخش عمده ای از آنها، با خود ارضایی به این درجه می رسند نه رابطه جنسی واقعی!

در این مقاله، مبحث اصلی، کمک به ارضای طبیعی در حین رابطه ی جنسی برای زنان است. این مسئله را جدی بگیرید، در زندگی زناشویی، رابطه جنسی، لذت و ارضاء، نقشی حیاتی را ایفا می کند و منشأ حقیقی و اصلی بیشتر طلاق ها عدم انجام رابطه ی جنسی مناسب بین زن و شوهر است.

## ارضای جنسی چیست؟

ارضای مردها در ظاهر به دلیل انزال، کاملاً دیده می شود، البته به ندرت این حالت در برخی زن ها نیز وجود دارد، اما حقیقت این است که ارضاء در اکثر خانم ها قابل تشخیص نیست و به چشم دیده نمی شود. ارضاء در خانم ها، ابتدا با مرطوب شدن دهانه و گردن رحم و دیگر اعضاء بخش تناسلی آنها شروع و بعد ادامه می یابد. دهانه ی رحم آنها تا ۳۰ درصد باز می شود، ماهیچه و عضلات دیواره رحم، گردن رحم و خود دهانه بطور متناوب منقبض و منبسط می شوند. مطالعات نشان داده است که زمان رسیدن به اوج لذت در خانم ها متفاوت است، برخی زمان زیادی باید بگذرد تا ارضاء شوند و در مقابل بعضی نیز خیلی زود ولی چندین بار در طی یک رابطه ی جنسی، ارضاء می شوند. (این درحالیست که یک مرد معمولاً ظرف تنها چند دقیقه یا بیشتر به درجه ی انزال می رسد)

یکی از موانع اصلی رسیدن به اوج لذت در زنان، کنترل مستقیم رابطه جنسی توسط مرد است، در بیشتر مواقع، نحوه ی اجرای مراحل رابطه جنسی و دخول بر اساس آن چیز است که مرد لذت می برد و تحت اختیار اوست. البته زن نیز در این بین از رابطه جنسی لذت می برد ولی این نشانه ی رسیدن به درجه ی ارضاء کامل نیست. مرد به محض انزال می تواند دست از ادامه ی رابطه جنسی بردارد و این زن است که به زمان بیشتری نیاز دارد.

### تفاوت های ارتباطی بین زن و مرد

اولین راه حل اصلی برای اینکه خانم ها به اوج لذت و ارضاء برسند، این است که از مرد بخواهد، آهسته تر مراحل رابطه جنسی را پیش ببرد.

در این بین خود زن نیز می تواند با دخالت خود، روال را به نفع خود آرام تر کند. می توانید خود، کنترل اوضاع را بدست بگیرید. جالب است بدانید که اکثر مردها این حالت را بیشتر دوست دارند و جذابیت بیشتری برای آنها خواهد داشت. البته خود زن می تواند آن روش و حالتی که دوست دارد و بیشتر از آن لذت می برد را از همسر خود درخواست کند. دقیقاً این موضوع را بگویید که اگر وی سریع و خیلی زود زمان ارتباط جنسی را تمام کند و خود، تنها به درجه ی انزال برسد، شما لذتی نخواهید برد. البته لازم به ذکر است که علی رغم آگاهی کم بیشتر مردها درباره ی چگونگی و زمان ارضاء خانم ها، خود آنها حقیقتاً مایلند که زن نیز ارضاء شود و همچون خود، نهایت لذت را از این رابطه ببرد.

اگر روش رابطه جنسی همسران با سرعت، خشن و دردآور است، از او با کلماتی محبت آمیز و عاشقانه بخواهید که آرامتر پیش رود تا شما هم ارضاء شوید.

شما نیز می توانید همسران را در این راه همراهی کنید، با تحریک اندام تناسلی در حین عمل دخول، زمان رسیدن به ارضاء را کمتر کنید، از همسران انتظار نداشته باشید که در حین دخول این کار را برای شما انجام دهد، چرا که او تمرکزش را در ارضای خود گذاشته است. طبق آمار در ۲۰ تا ۳۰ درصد مردها، به دلیل عدم کنترل و در نتیجه انزال زودرس، ناخواسته مجبورند که شما را در همان حالت و در حین رسیدن به اوج ارضاء، رها کنند، که خود عاملیست ویران کننده در روابط زناشویی و البته که خود مردها نیز از این حالت ناراضی و ناراحت هستند.

اختلالات جسمی و روحی، یکی از دلایل انزال زودرس در مردهاست. مردهایی که تجربه ی کمی در روابط جنسی دارند، به دلیل هیجانان و شهوت بیش از حد دچار این حالت می شوند. استرس، نگرانی، افسردگی، و ... نیز خود، می توانند عواملی مهم در اختلال در عملکرد رابطه زناشویی و انزال زودرس باشند. خانم ها باید بدانند که اگر در حین عمل رابطه جنسی با وجود اینکه از همسران خواسته اید آرامتر مراحل را پیش ببرد، با انزال زودرس و در نتیجه عدم ارضای خود روبرو شدند، عصبی نشوید و وی را محکوم نکنید، بهتر است به دنبال عامل روحی یا جسمی در او باشید، چرا که باور کنید، برای مرد هیچ چیزی بدتر از این نیست که نتواند معشوقه و طرف مقابل خود را ارضاء کند.

به جای غر زدن و محکوم کردن، از پیش از زمان ارتباط جنسی، با سخنان عاشقانه و تسکین دهنده در مورد رابطه ی مستحکم و رویایی خود صحبت کنید و ذهن و روح وی را آرام کنید، صحبت و بحث در مورد مشکل اصلی (زودانزالی) در مواقعی که زود انزالی مرد شما منشاء روحی، استرس، ... داشته باشد اوضاع را بدتر می کند. در مقابل خیلی از مردها نیز با تکنیکی خاص، می توانند طرف خود را به اوج لذت جنسی و درجه ی ارضاء برسانند، به طوری که در حین عمل دخول، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دست از آن می کشند، نفسی عمیق می کشند و دوباره شروع می کنند، شاید این عمل برای مرد کمی ناخوشایند باشند، اما کمک شایان توجهی در کنترل انزال زودرس در آنهاست.

با این کار شما نیز فرصت دارید که به خود برسید و بر ارضاء و دستیابی به اوج لذت خود در حین مراحل دست یابید. 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. باید توجه داشت که گروههای مختلف خانمها تمایلات متفاوتی داشته و حتی ممکن است چیزهای موردعلاقه عده ای در این لیست وجود نداشته باشد، به عبارت دیگر موارد زیر قابل تعمیم به کل جامعه زنان نیست.

### در آغوش گرفتن

تقریباً همه خانمها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی، توسط مرد در آغوش گرفته و نوازش شوند. در آغوش گرفتن و حلقه کردن دستها بدور زن و نوازش او احساس بسیار خوبی به زن می بخشد. 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!

هیچگونه تماس جسمی و عاطفی را دوست ندارند

درمقابل گروه قبل، عده قلیلی از زنها هم هستند که بعد از پایان رابطه جنسی، دیگر هیچگونه تماس جسمی و عاطفی را دوست ندارند. این افراد اظهار می کنند 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. در برخورد 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 مقاربت با او، زن را نیم ساعتی تنها بگذارید تا استراحت کند.

قلب، دوست داشتن، عشق، محبت

### 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 می پردازد. اما مواظب باشید که در بین صحبتهای او صدای خوروف 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. در آخر، می توانید با مطالعه در کتابها و مآخذهای جدید، بر آگاهی خود بر چگونگی درجات و حالات ارضای زناشویی بیافزایید.

### آموزش دیر ارضا شدن

هر مردی می تواند در رابطه جنسی خود چندین بار ارگاسم شود. برای اینکار فقط کافی است اطلاعات کافی درمورد تمایلات جنسی مردانه، روابط زناشویی و تکنیک های خاص آن داشته باشید. هدف اکثر مردان در روابط زناشویی، 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 روابط زناشویی به ارگاسم برسند. درمورد 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.

#### ۱- مرحله تحریک

- گرفتگی عروق
- نعوظ
- بالا رفتن ضربان قلب
- بلند شدن نسبی بیضه و افزایش سایز
- سفت شدن نوک سینه ها

#### ۲- 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

#### ۳- 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

#### ۴- 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 یک ارگاسم تکی عادی که همراه با انزال است، مرحله پایا سریعاً گذشته، ارگاسم فروکش کرده و انزال اتفاق می افتد. در یک رابطه زناشویی 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 دفعتهاً 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 چطور 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 قابلیت 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 چطور 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.

#### تمرین

- \* 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 در مورد 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 تحریکات 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 جنسی 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.

د 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 ارگاسم چند گانه

با یاد گرفتن ارگاسم چندگانه می توانید سایر مشکلات جنسی مثل انزال زودرس را هم برطرف کنید. با این روش نه تنها می توانید زمان رابطه زناشویی خود را بیشتر کنید بلکه استرس و اضطرابها پتان 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 ارگاسم چند گانه تاثیر داشته باشد یا نه. موفقیت همه مردها در این تکنیک یکسان نیست چون فعالیت جنسی آنها و میزان آگاهی شان 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 در میان بگذارید.

### تفکرات قدیمی در مورد ارگاسم چندگانه

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. با وجود 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 قابلیت ارگاسم چندگانه را نمی توانید یک شبه به دست آورید. با استفاده از مطالبی که در این مقاله در مورد ارگاسم چندگانه 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.

### زنان بعد از رابطه جنسی چه دوست دارند!

به نقل از روزنامه دیلی میل:

محققان اروپایی در یک نظرسنجی که از بسیاری از زنها صورت گرفت، لیستی از مواردی که آنها بعد از برقراری رابطه جنسی و ارگاسم دوست دارند تهیه شده است، لطفاً به این نکته توجه داشته باشید که بنا بر این نظرسنجی گروههای مختلف خانمها تمایلات متفاوتی داشته و حتی امکان دارد مواردی که مورد علاقه برخی از خانمها در این لیست وجو دنداشته باشد

۱: درآغوش گرفتن:

تقریباً همه خانمها دوست دارند که بعد از رابطه جنسی، توسط مرد درآغوش گرفته و نوازش شوند.

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  
قبل از خواب دستهایتان را بدور همسرتان حلقه کنید و چند کلمه عاشقانه به او بگویید.

۲: عدم تحرکات جسمی:

عده ای از زنها هم هستند که بعد از پایان رابطه جنسی، دیگر هیچگونه علاقه ای به تماس جسمی و عاطفی 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 بلکه آنها فقط دوست دارند مدت کوتاهی باخودشان تنها باشند، پس لازم است در این لحظات همسرتان را درک کنید، در برخورد 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 رابطه جنسی با او، سعی کنید همسرتان 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 اوبسپارید! اگر خوش شانس باشید او به شرح آنچه گذشت و احساسش از رابطه جنسی با شما می پردازد. اما مواظب باشید که در بین صحبتهای او صدای خورویف شما بلند نشود!

\*نکته: 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: برقراری رابطه دوم:

به این نکته توجه داشته باشید که در برخی مواقع زن همچنان اشتیاق به انجام یک عمل جنسی دیگر را دارد، در این حالت اگر شما هم آمادگی دارید بهتر است این فرصت را به خودتان دهید.  
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 خوبی انجام دهید باید کمی استراحت کنید تا دوباره سر حال شوید.

پایان

## منابع و مأخذ

خراسان

وب دا

[/http://health.yahoo.net](http://health.yahoo.net)

[/http://news.yahoo.com](http://news.yahoo.com)

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

دکتر ثریا عالمی - جراح و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان.

جام جم آنلاین

سلامت نیوز

مرکز مشاوره ارتقاء سلامت زنان

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

سلامت ایران

دکتر نادر - سایت ایران سلامت

پزشکان بدون مرز

موسسه تحقیقات ، درمان و آموزش سرطان

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

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

پایگاه اطلاع رسانی عبرت

همشهری آنلاین

سلامت دات کام