

# جنسی و زناشویی (جلد سوم)

توجه: بعضی از مطالب بدلیل مطابقت نداشتن با قوانین حذف شده است (با تشکر از مدیریت سایتهای منبع)

## شرایط انجام رابطه جنسی چیست؟

در پاسخ به این دوست عزیز باید عرض کنم اگر سنوآل ایشان در مورد شرایط فیزیکی و محیط سکس است بهتر است برقراری این رابطه در شب باشد چرا؟ چون زمانی که هوا تاریک می شود علاوه بر سکوت شب هورمونهای ترشح می شود که این هورمونها احساسات انسان و حس شهوت و نهایتا غریزه جنسی را تا حدود قابل توجهی افزایش می دهد روشن بودن یک لامپ کم نور یا همان چراق خواب استفاده از نور قرمز پرده های کشیده درب اتاق بسته و موسیقی ملایم شما می تواند الان که این مطالب را میخوانید چشمان خود را بسته و در ذهن خود تجسم کنید حتی تجسم آن هم لذت بخش است درسته...؟ به آرامی و با حوصله بوسیدن حرفهای در گوشه نوازش کردن و برای خانمها ناز کزدن تا حدود زیادی لازمه زود سر اصل قضیه نرید یادتون باشه سکس فقط عمل هارد نیست ... از سافت شروع و به هارد ختم شود مطمئنونا قبل از برقراری این رابطه حمام رفته و شویو کرده اید لیسیدن مکیدن و خوردن تا ... مراحل انجام رابطه جنسی میان زوجین می باشد پس از این رابطه زوج خود را در اغوش بگیرد و به آرامی با اوصحبت کنید اقایین اگر فردای آن شب زمانی که از سر کار به منزل می آیند یک شاخه گل در دست داشته باشند شرایط خوبی برای انجام این رابطه در دفعه بعد برای خود مهیا می کنند امیدوارم توانسته باشم توضحات کاملی در پاسخ به شما دوست عزیز بدهم با تشکر علی

## آشنائی با امیال زنان:

یکی از تفاوتهای بارز میان مردان و زنان امیال آنها میباشد هیچ موقع زنان را نمیشود به یک دید نگاه کرد چون هر کدام از آنها دارای دنیای بزرگی میباشد که شناختن این دنیا حتی برای

خود شخص آسان نمیباشد امیال زنان را به چهار گروه تقسیم میکنیم

زنان و میل دوست داشتن آنها : بطور کلی زنان ترجیح میدهند هر لحظه عاشق همسرشان باشند برخی از زنان حتی دوست دارند دوست داشتنشون رو نسبت به همسر با دعوای کوتاه نشان بدهند شاید در ظاهر از اینکه همسرشون مثلا میگه فلان لباس نپوش ناراحت بشوند اما در باطن از اینکه میبینند برای همسرشون اهمیت دارند احساس خوبی خواهند داشت حتی بعضی وقتها برای اینکار به صورت عمدی لباسی در تن یا آرایش می کنند که میدوند همسرشون به آن ایراد میگیرد تا ببینند آیا هنوز هم ایراد میگیرد یا خیر.

زنان و میل جنسی : همیشه تصور این است که مردان به این میل بیشتر از زنان علاقه دارند اما در حقیقت اینطور نیست میل جنسی به همان مقدار که برای مردان لذتبخش میباشد برای زنان هم هست اما برخی از امیال زنان نهان میباشد و برخی بارز این اصل در مردها هم صادق میباشد بعنوان مثال کمتر دیده میشود مردی احساس خود را نشان بدهد یا اگر دقت کنیم برای ما گریه کردن مرد خیلی 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 میباشند از اینرو در

برقراری رابطه جنسی یا آنها متانت شرط اول میباشد لمس کردن را میپذیرند بازی کردن با موهای سر حس خوبی به آنها میدهد آرامش را باید در برخورد با آنها رعایت کرد البته برخی از زنان تا زمانی که در برقراری رابطه جنسی احساس درد نکنند ارضاء نمیشوند معمولا آنگروه از زنانی که پرده ارتجاعی دارند از این دسته میباشند

زنان و دل بستگی آنها: دختران و زنان زود وابسته میشوند و زود هم دلسرد میشوند نوع برخورد برای آنها مهم میباشد از اینکه طرفشون احساسشو نشون نده بیزارند اونا دوست دارند وقتی با شوهر یا نامزدشون بیرون میروند دست در دست هم بدهند از افراد خصیص بیدارند از نوازش لذت میبرند دروغ یکی از عوامل بی اعتنائی آنها نسبت به همسر میباشد.

زنان در عشق : توصیه من به زنان این است که کاریکنند همسرشون بدون آنها نتوانند حتی ساعتی زندگی کنند و هر لحظه احساس نیاز کنند اینرو خود زنها می دانند که همسرشون به چه چیزهایی علاقه دارد سعی کنید اول همسر شما عاشق شما بشود اما منظور من این نیست که شما هیچ حسی به شوهرتان نشان ندهید زنان را تنها نگذارید کار خونه وظیفه آنها نیست و اگر این کار را انجام میدهند دلیلی بر انجام وظیفه نیست بلکه همکاری در کارها میباشد

## **عشق در روابط زناشویی؟**

این واژه کم و بیش برای همه ما آشناست عشق اما آیا همه ما اونو لمس کردیم در هر رابطه ای عشق وجود دارد اما خیلی وقتها لمس آن مشکل رابطه زناشویی خود سرشار از عشق و لذت است اما خیلی ها آنرا لمس نمی کنند چرا؟ عدم آموزش صحیح قبل از ازدواج دید بد نسبت

به بعضی مسئله ها و ... دوست داشتن منشاء عشق و چه خوبه که عشق منشاء رابطه جنسی باشه نه هوس عقده های دوران مجردی رو نباید در زمان متاهلی خالی کرد باید بدونیم گذشته و رفته

چگونه مردان را در هنگام رابطه جنسی بهتر بشناسیم؟

### **چگونه مردان را در هنگام رابطه جنسی بهتر بشناسیم؟**

اغلب مردان هنگام رابطه جنسی آن چیزی نیستند که وانمود می کنند. متأسفانه این مشکل در کشور ما رواج فراوانی دارد و زنان پس از انجام رابطه جنسی به این موضوع پی میبرند که مردی که ادعا می کرد که هم در رابطه جنسی تواناست و هم با گذشت است، خلاف آن را ثابت کرده است.

اما زنان چاره‌ای ندارند جز آنکه در میدان عمل مرد را بیازمایند. چگونه؟

۱. مرد حتماً قبل از رابطه جنسی به نواخت و تمیزی آلت تناسلی، زیر بغل، بوی بد دهان و اندام خود رسیدگی کند. همانگونه که از زن چنین انتظاری دارد.

۲. مرد باید سعی کند در انجام رابطه جنسی پیش قدم شود. این از نظر زنان مطلوب بوده و آنها نیز تمایل به ابراز بی‌علاقه‌گی دارند تا اشتیاق مرد را بسنجند. همچنین ناز کردن و عشوه آمدن از خصوصیات دلچسب زنان می‌باشد.

البته ناگفته نماند که برای تنوع زنان هم بهتر است هر از چندی، پا پیش گذاشته و مردشان را سرحال بیاورند.

۳. مرد باید در آغاز رابطه جنسی ذهن و فعالیت خود را متوجه تحریک و آماده کردن زن نماید.

۴. مرد با استفاده از حرفها و کلمات عاشقانه به زن آرامش و اشتیاق می‌دهد. چنانچه زن لذت ببرد می‌توان از کلمات رکبک سکسی هم استفاده کرد.

۵. مرد سعی کند عمل دخول را به اواخر رابطه جنسیموکول نماید مگر آنکه زن به اصرار تقاضا کند.

۶. نوازش کردن زن از مهمترین کارها در رابطه جنسی است.

۷. ماساژ تمامی اندام زن به او نیرو، آرامش و لذت می‌دهد و مرد را برای رابطه جنسی حریص‌تر می‌سازد.

۸. مرد هر چه بیشتر بتواند با مهارت زن را تحریک کند زن در ادامه هر کاری مرد طالب باشد انجام می‌دهد.

۹. هنگام دخول باید به هر روشی که زن دوست دارد بخوابند و از روشهایی که زن متنفر است یا رنجور می‌شود بپرهیزد.

۱۰. هنگام دخول بهترین کارها: بوسیدن و لیسیدن و مکیدن لبها، زبان، گردن، لاله گوش و سینه‌ها است.

۱۱. زمان دخول بهترین زمان برای سخنان محبت‌آمیز است.

۱۲. بهتر است با زن خود از قبل هماهنگ کنید که اسپرم خود را کجا بریزد او لذت خواهد برد.

۱۳. تا زمانی که مطمئن نشدید که زن به اوج لذت و ارضا شدن نزدیک

نشده از ارضای خود جلوگیری کنید.

۱۴. به محض شروع ارضا از طرف زن، مرد نیز می‌تواند خود را ارضا کند. بهترین شیوه ارضاشدن، همزمانی آن بین طرفین است.

۱۵. مهمترین قسمت: معمولاً مردها پس از ارضاشدن یا می‌خوابند، یا پشت به زن از او دوری می‌کنند. در صورتی که کاری که باید انجام دهند این است که شروع به بغل کردن و نوازش زن کنند. و به او آرامش دهند تا استراحت کند.

۱۶. برای او به آهستگی حرفهای محبت‌آمیز بزنند و از او تشکر نمایند.

۱۷. شایسته است که نوشیدنی گوارایی تهیه نموده و برای همسر خود بیاورد.

فراموش نکنیم که هیچ یک از این رفتارها چه هنگام رابطه جنسی و چه در حالت‌های دیگر زندگی از جانب زن بدون پاسخ نخواهد ماند.

تذکر به خانمها: اگر مردی به این نکات توجه نکرد، شک نکنید که در رابطه جنسی توانا نیست و خودخواه می‌باشد.

راستی آقایان پا به سن گذاشته حتماً قبل از آوردن نوشیدنی ادرار خود را تخلیه کرده و آلت خود را شستشو دهند تا پروستاتشان معیوب نگردد.

در آخر بعد از انجام رابطه جنسی بهتر است از همسر خود تشکر کنید

## علائم علاقه مندی زنان

شنیدن جواب رد از طرف یک زن برای مردان اصلاً مسئله خوشایندی نمی باشد. هیچ چیز به اندازه اینکه زن رویاهایتان تقاضای ازدواج شما را نپذیرد، برایتان گران تمام نمی شود. پیش خود تصور میکردید که او به شما علاقه مند است ولی احتمالاً برداشتتان از علائم علاقمندی او اشتباه بوده است.

از نقطه نظر مردان، زنان هنگام ابراز علایق رومانتیک خود بصورتی زیرکانه و پیچیده عمل میکنند(مگر اینکه طرف مقابلشان خوش تیپ و پول دار باشد آنجوریکه خودشان اظهار می کنند) و اکثر آنها جوابهای ضد و نقیضی میدهند چون خودشان مطمئن نیستند که چه چیزی در سرشان میگذرد.

بنابراین آنچه که اغلب آقایان به دنبالش هستند، یک سری علائم و نشانه هایی است که بوسیله آنها متوجه علاقمندی حقیقی طرف مقابلشان شوند.

در زیر برخی از نشانه های که می تواند نشانه علاقمندی یک زن باشد را مشاهده میکنید:

۱- او همگام با شما است

ناگهان متوجه میشوید که او همه جا حضور دارد. او "بطور اتفاقی" هر کجا شما هستید پیدایش می شود، یا در راه روی محل کارتان مرتب جلوی شما قدم میزند، یا "تصادفی" به شما برخورد میکند، یا در میهمانی در اطراف شما مانور می دهد.

آنچه که او انجام میدهد تلاش برای جلب توجه شما است، و برای این است که خود را در موقعیتی قرار دهد تا شما "قدم اول" را بردارید.

مسئله اینجا است که بسیاری از مردان نسبت به این عمل زنان بیتوجه هستند و به همین دلیل بسیاری از فرصت ها را از دست میدهند. مردان مستقیم عمل می کنند، زنان غیر مستقیم. بنابراین اگر زنی

مکرراً" شروع به قرار گرفتن سر راه شما نمود، احتمال اینکه او اینکار را عمداً انجام میدهد زیاد است.

۲- او حرکاتی بخصوص انجام می دهد

یک جمله قدیمی می گوید: "جسم دروغ نمی گوید." طبیعت بشر را جوری برنامه ریزی نموده که هنگام ابراز علاقه بی اختیار شروع به انجام یک سری حرکات جسمانی مشخص میکند. این اعمال غیر شفاهی از گشاد شدن چشم هنگام نظاره به چیزی جالب گرفته تا لبخند زدن و لمس کردن، متغیر است.

در اینجا برخی از علائم زبان جسمانی را مشاهده میکنید:

اشاره نمودن در جهت شما با پاها یا شانه ها

خم شدن به طرف شما هنگام صحبت

بازی کردن با مو و دست کشیدن لای موها

نوازش کردن جواهرات ( مانند گوشواره ) و لمس نمودن دسته عینک

چشم برنداشتن از شما هنگام صحبت و گفتگو

تقلید از حرکات شما ( مثلاً ) اگر دست خود را روی میز بگذارید او هم

همین کار را میکند.)

لبخند زدن هنگامیکه شما او را برانداز میکنید.

اگر برخی از این علائم را هنگام حضور طرف مقابل مشاهده نمودید،

تقریباً می توانید مطمئن شوید که او چراغ سبز شروع رابطه برای ازدواج

را دارد به شما نشان میدهد.

۳- او هیچگاه برای شما سرش شلوغ نیست

این اصلی ترین قانون بازی عشق است. اگر زنی علاقه به برقراری رابطه

و بیرون رفتن با شما داشته باشد، همیشه خودش را در دسترس قرار

میدهد. یعنی او یک شماره تلفن کاری یا آدرس ایمیل به شما خواهد

داد. او در اسرع وقت به تلفن یا ایمیل شما جواب خواهد داد. او دعوت

شما را برای با هم بودن خواهد پذیرفت - و اگر او در روزی که شما تعیین

کرده اید وقت نداشت، چیزی شبیه این خواهد گفت: "خوب، این



پنجشنبه نمیتونم، اما اگر اشکال نداره بندازیم برای پنجشنبه دیگه،  
باشه؟

شما هرگز از یک زن علاقمند چنین جملاتی را نخواهید شنید: "الان واقعا" سرم شلوغه"، یا "بذار بینم وقت دارم"، یا "نمیدونم بتونم پیام یا نه"

۴- او در مورد شما کنجکاو است

زنی که به شما علاقمند است دوست دارد همه چیزتان را بداند ( تا بتواند در این مورد با دوستان دخترش صحبت کند). او در مورد خانواده، پیشینه، سلیقه غذایی، موسیقی، فیلم و مسائل گوناگون شما پرسش خواهد کرد. انگیزه اصلی او این است که علایق شما را بشناسد تا بتواند خود را دارای علایق مشترک با شما نموده و پیوستگی بیشتری با شما ایجاد کند- اگر از قایق سواری خوشتان نمیآید، او نیز ناگهان از این کار متنفر می شود.

۵- او وضعیت مالی شما را می سنجد

زن علاقمند دوست دارد منابع و بنیه مالی همسر آینده خود را مورد سنجش قرار دهد. سؤالاتی مانند: "کجا زندگی میکنی؟"، "چه ماشینی داری؟" و "شغلت چیه؟" میتواند نشانه علاقمندی وی باشد. اگر پاسخ این سؤالات مطابق با "استانداردهای" او باشد، علائم بعدی ظاهر خواهند شد وگرنه او در غباری از مه فرو خواهد رفت.

۶- او در مورد آینده صحبت میکند

یک زن علاقمند همیشه دوست دارد در مورد نقشه های آینده و کارهایی که میتوانید با هم انجام دهید اشتیاق نشان می دهد. درواقع او اغلب چیزی شبیه این میگوید: "وای... تو هم از بولینگ خوشت میاد؟ باید یه بار با هم بریم بازی کنیم." اگر او چنین عمل نمود، شک نکنید که دوست دارد ارزش بخواند با شما بیرون برود.

۷- او بیقراری و بی تابی میکند

اگر او واقعا" علاقمند باشد، همانند یک گربه دور و بر شما دستپاچه و

بیقرار خواهد بود، بخصوص هنگامیکه شما نتوانید متوجه علائم اشتیاق او شوید. البته ممکن است که ذاتاً یک شخص خجالتی نرمال باشد - اگر او فقط پیش شما بی قراری میکند، احتمالاً در سرش فکر ازدواج دارد.

۸- او نسبت به زنان دیگر، حسادت می ورزد

یک زن سعی می کند از مرد مورد علاقه خود همانند یک عقاب مراقبت نموده و او را با چنگ و دندان حفظ کند. بنابراین اگر در حال جوک گفتن برای زنان دیگر متوجه حرص خوردن و جلز و ولز کردن او شدید، بدانید که او انتظار دارد برایش بیشتر از یک دوست باشید.

نشانه های فوق ممکن است لزوماً دلیل بر علاقمندی یک زن نباشد چون برخی از زنان کلاً با دیگران حالتی دوستانه دارند اما اگر تعداد زیادی از این علائم را در فردی مشاهده نمودید میتوانید به خود امیدواری دهید و به دلتان صابون بزنید. منبع : [وبلاگ vidavejdany](#)

### با فرزندانان در مورد مسائل جنسی صحبت کنید

نویسنده: آرمند

وقتی به چهره نوجوانانی که وارد دفتر کارم میشوند نگاه میکنم، معمولاً چشمان افرادی را میبینم که زندگیهایشان به خاطر نتایج متفاوت روابط پر خطر جنسی به مخاطره افتاده است. در رابطه با روابط جنسی نوجوانان، با مشکلات زیادی رو به رو می شویم. زیرا روابط جنسی موضوع بسیار حساسی است که عقاید و اظهارنظرهای بسیاری در آن زمینه وجود دارد .

انتخاب کردن بدون آگاهی از عواقب آن، اصلاً انتخاب شمرده نمی شوند. برای انتخاب کردن، فرد باید نظرات

مختلف را دانسته و درک کند و با وجود تلاشهای وسیعی که در زمینه آگاهی دادن به نوجوانان در رابطه با مسائل جنسی شده است، هنوز

بسیاری از نوجوانان به طرز ناراحت کننده ای از حقیقت بیماریهایی که از طریق روابط جنسی منتقل میشوند (STD) در جهان امروز بی خبرند. از این رو پرداختن به این مسئله بسیار مهم است .

### تأثیرات هم سن و سالان

---

طریقه زندگی و رفتار های دوستان، اثر زیادی بر روی نوجوانان دارد. مقاله ای در مجله روانشناسی قید می کند که یکی از بزرگترین عوامل و تأثیرات بر رفتار نوجوانان، رفتار دوستانش است. نوجوانی که دوستانش روابط جنسی برقرار می کنند، بسیار بیشتر به این مسئله علاقه نشان می دهند. معمولاً نوجوانان عقیده دارند که با این کار در جمع احترام بیشتری کسب خواهند کرد و بیشتر تأثیر خواهند گذاشت .

پسران نوجوان ممکن است باور داشته باشند که اگر روابط جنسی برقرار کنند از طرف دیگران بیشتر "مرد" جلوه خواهند کرد. ترس از اینکه در بین جمع دوستانشان مورد تمسخر قرار گیرند، ممکن است در تصمیم گیری هایشان تأثیر زیادی داشته باشد. نوجوانان کم سن و سال نیز با تأثیر گرفتن از رفتار های نوجوانان بزرگتر دوست دارند رفتارهای آنها را تقلید کنند .

به علت داشتن تجربه کم در زندگی، نوجوانان در این زمینه جذب گروه های مختلفی می شوند. با توجه به این نیروی موثر، مقاله ای در مجله فارغ التحصیلان پزشکی برای بالا بردن سطح سلامت انتخاب های افراد در روابط جنسی، توصیه می کند که پدران و مادران دوستان فرزندانشان را تحت نظر داشته باشند و از دوستی صمیمی فرزندانشان با افرادی که مشکلات اخلاقی دارند به شدت جلوگیری نمایند .

### تأثیرات رسانه های گروهی

---

تعجبی ندارد اگر بگوییم که نوجوانانی که در تلویزیون برنامه های اینچینی

زیاد تماشا می کنند، بیشتر معتقد اند که روابط جنسی قبل از ازدواج با افراد مختلف بدون رعایت کردن مسائل جلوگیری از حاملگی و بیماری ها، بی زیان و حتی گاهی مطلوب است. با این یافته متوجه می شویم که اکثر نوجوانان قادر به تشخیص دادن و فرق گذاشتن بین روابط جنسی بدون عواقب در تلویزیون و روابط جنسی خودشان نیستند .

نوجوانان به طرز بی رحمانه ای با بمبارانی از برنامه ها، تبلیغات و تفریحات و حتی انواعی از موسیقی جنسی در تلویزیون مواجه می شوند. والدین باید از این مسئله آگاهی یابند و نوجوانانشان را برای برخورد با این مسئله آماده کنند. آن ها باید بیابند که چه چیز باید در عوض این مسئله جزء مسائل آموزشی فرزندانشان قرار گیرد. گاهی مقدار وسیعی از اطلاعات متناقض به نوجوانان ارائه می شود. ضروری است که والدین به نوجوانانشان کمک کنند تا بتوانند مهارت های فکری را در خود تقویت کنند تا قادر گردند اطلاعاتی را که می بینند یا می شنوند تحلیل کنند و خود را از انتخاباتی که سلامتیشان را به خطر می اندازد حفظ کنند .

راهنمایی والدین، عواملی که از برقراری روابط جنسی زود هنگام جلوگیری میکند

**راهنمایی والدین**

---

والدین می توانند بر رفتار های جنسی نوجوانان خود تاثیر آشکاری بگذارند. بهترین راه برای کاهش فعالیت های جنسی پرخطر این است که والدین را تشویق کنیم تا کاملاً در آموزش های جنسی فرزندانشان سهیم باشند. در حالیکه بعضی ممکن است مانند یک تماشاچی در زندگی فرزندانشان باشند، والدین باید مسئولیت آموختن طریقه صحیح زندگی را به فرزندانشان بپذیرند. باید گفتگو های پی در پی در مورد روابط جنسی با فرزندانشان داشته باشند. از طریق آموزش و کنترل دقیق روابط اجتماعی و سایر روابط آن ها، باید فرزندانشان را از تاثیرات و سوء

استفاده های جنسی دور کنند. به علاوه پدر و مادر ها باید در رابطه با ارتباط های صحیح و مطلوب، نوجوانانشان را یاری دهند .

نوجوانانی که ارتباطی صمیمی با والدینشان دارند به رفتار ها و نصیحت های آن ها پاسخ مثبت می دهند. با وجود دلیل های بسیاری که باعث می شود والدین با این موضوع راحت نباشند، کاملاً ضروری است که ارتباط های بین فرزندان و والدین قبل از دوران نوجوانی با بحث هایی در مورد روابط سالم و اهداف زندگی آغاز شود. و بعد ها این گفتگو ها به همه ابعاد روابط جنسی توسعه یابد. روابط آزاد توانایی والدین را برای کنترل اطلاعاتی که نوجوانان در رسانه ها یا مجامع آموزشی و اجتماعی به دست می آورند ساده تر می کند. به یاد داشته باشید که هر مشکلی که بین فرزندان و والدین ایجاد می شود موقتی است. اما تجربیات و آگاهی هایی که بینشان رد و بدل می شود پر دوام است .

بعضی عوامل که از برقراری روابط جنسی زود هنگام جلوگیری می کنند عبارتند از :

بحث در رابطه با مسائل جنسی بین والدین و فرزندان .

کنترل والدین بر ارتباطات فرزندان. تعدیل در روابط والدین با فرزندان .

روابط خوب بین پدر و مادر .

وجود انگیزه های خوب در محیط آموزشی .

شرکت در مجامع مذهبی .

اعتماد به نفس بالا .

کنترل والدین بر رسانه های گروهی .

دوستان صمیمی که از داشتن چنین روابطی سر باز زنند و روابط جنسی نداشته باشند .

پیام ها و یادآوری های آموزگاران برای هر چه بیشتر به تعویق انداختن این روابط .

با صحبت کردن با نوجوانان در مورد ابعاد مختلف روابط، بحث کردن در مورد عواقب و نتایج روابط جنسی زود هنگام و آموزش نوجوانان به اینکه در

مورد آنچه که می شنوند یا می بینند به دقت فکر کنند، والدین می توانند برای برخورد با مشکلات به نوجوانانشان قدرت دهند .

انتخاب هایی که توسط نوجوانان در رابطه با رفتار های جنسی صورت می گیرد، تاثیر زیادی بر باقی زندگی آنها می گذارد. پدر و مادرها باید نوجوانان را به پرسیدن سوالاتی از این قبیل از خودشان تشویق کنند .  
آیا انتخاب هایی که می کنم سبب می شود که زندگی سالمی در آینده داشته باشم؟

آیا انتخاب های من سبب می شود که فردی باشم که می خواهم؟  
آیا طریقه زندگی فعلیم، من را از رسیدن به اهداف و آرزو هایم باز خواهد داشت؟ منبع mardoman:

**اغلب مردان هنگام رابطه جنسی آن چیزی نیستند که وانمود می کنند.**  
متأسفانه این مشکل در کشور ما رواج فراوانی دارد و زنان پس از انجام رابطه جنسی به این موضوع پی میبرند که مردی که ادعا می کرد که هم در رابطه جنسی تواناست و هم با گذشت است، خلاف آن را ثابت کرده است.

اما زنان چاره‌ای ندارند جز آنکه در میدان عمل مرد را بیازمایند. چگونه؟

۱. مرد حتماً قبل از رابطه جنسی به نواخت و تمیزی آلت تناسلی، زیر بغل ، بوی بد دهان و اندام خود رسیدگی کند. همانگونه که از زن چنین انتظاری دارد.

۲. مرد باید سعی کند در انجام رابطه جنسی پیش قدم شود. این از نظر زنان مطلوب بوده و آنها نیز تمایل به ابراز بی‌علاقه‌گی دارند تا اشتیاق مرد را بسنجند. همچنین ناز کردن و عشوه آمدن از خصوصیات دلچسب زنان می‌باشد.

البته ناگفته نماند که برای تنوع زنان هم بهتر است هر از چندی، پا پیش

گذاشته و مردشان را سرحال بیاورند.

۳. مرد باید در آغاز رابطه جنسی ذهن و فعالیت خود را متوجه تحریک و آماده کردن زن نماید.

۴. مرد با استفاده از حرفها و کلمات عاشقانه به زن آرامش و اشتیاق می‌دهد. چنانچه زن لذت ببرد می‌توان از کلمات رکیک سکسی هم استفاده کرد.

۵. مرد سعی کند عمل دخول را به اواخر رابطه جنسی موکول نماید مگر آنکه زن به اصرار تقاضا کند.

۶. نوازش کردن زن از مهمترین کارها در رابطه جنسی است.

۷. ماساژ تمامی اندام زن به او نیرو، آرامش و لذت می‌دهد و مرد را برای رابطه جنسی حریص‌تر می‌سازد.

۸. مرد هر چه بیشتر بتواند با مهارت زن را تحریک کند زن در ادامه هر کاری مرد طالب باشد انجام می‌دهد.

۹. هنگام دخول باید به هر روشی که زن دوست دارد بخواهند و از روشهایی که زن متنفر است یا رنجور می‌شود بپرهیزد.

۱۰. هنگام دخول بهترین کارها: بوسیدن و لیسیدن و مکیدن لبها، زبان، گردن، لاله گوش و سینه‌ها است.

۱۱. زمان دخول بهترین زمان برای سخنان محبت‌آمیز است.

۱۲. بهتر است با زن خود از قبل هماهنگ کنید که اسپرم خود را کجا بریزد  
او لذت خواهد برد.

۱۳. تا زمانی که مطمئن نشدید که زن به اوج لذت و ارضا شدن نزدیک  
نشده از ارضای خود جلوگیری کنید.

۱۴. به محض شروع ارضا از طرف زن، مرد نیز می‌تواند خود را ارضا کند.  
بهترین شیوه ارضاشدن، همزمانی آن بین طرفین است.

۱۵. مهمترین قسمت: معمولاً مردها پس از ارضاشدن یا می‌خوابند، یا  
پشت به زن از او دوری می‌کنند. در صورتی که کاری که باید انجام دهند  
این است که شروع به بغل کردن و نوازش زن کنند. و به او آرامش دهند  
تا استراحت کند.

۱۶. برای او به آهستگی حرفهای محبت‌آمیز بزنند و از او تشکر نمایند.

۱۷. شایسته است که نوشیدنی گوارایی تهیه نموده و برای همسر خود  
بیاورد.

فراموش نکنیم که هیچ یک از این رفتارها چه هنگام رابطه جنسی و چه  
در حالتهای دیگر زندگی از جانب زن بدون پاسخ نخواهد ماند.

تذکر به خانمها: اگر مردی به این نکات توجه نکرد، شک نکنید که در رابطه  
جنسی توانا نیست و خودخواه می‌باشد.



راستی آقایان پا به سن گذاشته حتماً قبل از آوردن نوشیدنی ادرار خود را تخلیه کرده و آلت خود را شستشو دهند تا پروستاتشان معیوب نگردد.

در آخر بعد از انجام رابطه جنسی بهتر است از همسر خود تشکر کنید

منبع : وبلاگ Iranlord

### راهنمایی برای انتخابهای جلوگیری از بارداری

انتخاب روشهای پیشگیری از بارداری بستگی به عواملی مانند سلامتی فرد، تواتر فعالیت جنسی، تعداد شرکای جنسی و میل به فرزند دار شدن در آینده دارد. میزان اثربخشی بر اساس تخمین های آماری، نکته کلیدی دیگری است.

### روشهای ایجاد کننده مانع در برابر حاملگی :

#### کاندوم مردانه

کاندوم مردانه غلافی است که روی آلت نعوظ یافته پیش از دخول قرار می گیرد. و به وسیله ایجاد مانع در برابر عبور اسپرم از حاملگی پیشگیری می کند. کاندوم فقط می تواند یکبار استفاده شود. به بعضی از انواع آن ماده شیمیایی برای از بین بردن اسپرم اضافه شده است. اضافه نمودن یک ماده اسپرم کش، از نظر علمی نشان نداده است که می تواند اثر مضاعفی در جلوگیری از بارداری نسبت به کاندوم تنها داشته باشد. از آنجا که این وسیله به عنوان یک مانع مکانیکی عمل می کند از تماس مستقیم با اسپرم، ترشحات تناسلی، عفونی و چرک و زخمهای تناسلی جلوگیری می کند. بیشتر کاندومها از **صمغ لاتکس** و درصد کمی از آنها از **روده گوسفند** (که به نام پوست گوسفندی خطاب می شوند) ساخته

شده اند. کاندومهای ساخته شده از پلاستیکی به نام **پلی اورتان** از سال ۱۹۹۴ در آمریکا به فروش می رسند. **کاندومهای لاتکسی** از موثرترین روشها برای کاهش خطر عفونت ناشی از ویروسهایی که باعث ایجاد ایدز، سایر بیماریهای وابسته به ایدز و دیگر بیماریهای منتقله از راه جنسی می شوند، هستند. برای افرادی که به لاتکس حساس هستند کاندومهای پلس اورتان جایگزین مناسبی هستند.

بعضی **کاندومها لغزنده شده** هستند. این مواد لغزنده حفاظت علیه بارداری یا بیماریهای منتقله از راه جنسی را افزایش نمی دهند. مواد لغزنده بدون چربی مانند ژل آبکی یا ژل K-Y، می توانند در همراهی با کاندومهای لاتکسی یا پوست گوسفندی استفاده شوند. اما مواد لغزنده چرب مانند ژل پترولیوم (وازلین) لوسیونها یا روغن بچه یا روغن ماساژ نباید استفاده شوند چرا که باعث ضعیف شدن و پاره شدن کاندوم می گردند.

### کاندوم زنانه

کاندوم زنانه که در سال ۱۹۹۳ توسط اداره دارو و غذا تأیید شد، حاوی یک غلاف لغزنده پلی اورتان که از نظر ظاهری کاملاً مشابه کاندوم مردانه است می باشد. انتهای بسته آن که یک حلقه انعطاف پذیر دارد در داخل مهبل قرار داده می شود در حالیکه انتهای باز آن بیرون قرار داده می شود و تا اندازه ای لب ها را می پوشاند. کاندوم زنانه هم مانند کاندوم مردانه بدون نسخه در دسترس است و فقط برای یکبار مصرف می باشد و نباید در همراهی با کاندوم مردانه استفاده شود چرا که باعث لغزیدن و خروج از محل می شود.

### دیافراگم

این روش فقط با نسخه در دسترس است و توسط یک کارشناس برای آنکه اندازه مناسب داشته باشد، اندازه گیری می شود. دیافراگم یک صفحه سمعی گنبدی شکل است که یک حاشیه انعطاف پذیر دارد که از دو طریق از بارداری جلوگیری می کند. دیافراگم دهانه رحم را می پوشاند و بنابراین اسپرم نمی تواند به رحم دست یابد در حالیکه کرم یا ژل اسپرم کشی که پیش از کارگذاری در دیافراگم به کار رفته است اسپرم ها را می کشد. دیافراگم تا ۶ ساعت پس از کارگذاری حفاظت کننده است. برای ارتباط جنسی پس از ۶ ساعت یا برای ارتباط مکرر در طی این ۶ ساعت باید اسپرم کش تازه در داخل مهبل در حالیکه دیافراگم هنوز در جای خود باقی است به کار برود. دیافراگم حداقل ۶ ساعت پس از آخرین ارتباط جنسی باید، در مکان خود باقی بماند. اما این زمان نباید بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد چرا که خطر سندرم شوک توکسیک که یک عفونت نادر اما بالقوه کشنده است را افزایش می دهد. علائم و نشانه های سندرم شوک توکسیک شامل تب ناگهانی، ناراحتی معده، دانه های خورشیدی شکل و افت فشار خون است.

## **روشهای هورمونی**

### **قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری ترکیبی**

قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری ترکیبی که به صورت خاص به آن قرص گفته می شود ۴۰ سال در بازار به فروش می رسیده است و یکی از عمومی ترین روشهای پیشگیری از بارداری بر گشت پذیر در آمریکا هستند. این شکل از روشهای جلوگیری تخمک گذاری ( آزاد شدن ماهیانه یک تخمک از تخمدانها) را به وسیله اثر مرکب هورمونهای استروژن و پروژسترون مهار می کند. اگر زنی به یاد آورد که هر روز دقیقاً در یک ساعت معین قرص را مصرف کند، شانس بسیار کمی برای باردار شدن دارد. اما اگر این زن بعضی داروها مانند

آنتی بیوتیک‌های خاصی را مصرف کند اثر بخشی قرصها کم می شود. در کنار پیشگیری از بارداری قرصها مزایای دیگری نیز دارند. همانگونه که در ابتدا توضیح داده شد، قرص می تواند عادت ماهانه را منظم تر و سبکتر کند. در ضمن اثر حفاظتی علیه بیماریهای التهابی لگن (عفونت لوله های فالوپ یا رحم که علت عمده ناباروری در زنان است) و علیه سرطانهای تخمدان و لایه داخلی رحم دارد. تصمیم به استفاده از قرص باید با مشاوره با یک کارشناس بهداشتی گرفته شود. قرصهای پیشگیری از بارداری برای بسیاری زنان ایمن است حتی بسیار کم خطر تر از به دنیا آوردن کودک، اما در عین حال برخی خطرات را نیز به همراه دارند. قرصهای کم هورمون فعلی خطرات کمتری نسبت به انواع ابتدایی تر دارند. اما زنان بالای ۳۵ سال سیگاری و زنانی که وضعیتهای پزشکی خاص مثل سابقه ایجاد لخته خونی یا سرطان رحم یا سرطان لایه داخلی رحم دارند، ممکن است توصیه به عدم دریافت این قرصها شوند. قرص ممکن است با بیماری قلبی عروقی شامل فشار خون بالا و انسداد رگها مربوط باشد. یکی از بزرگترین سوالات این است که آیا قرص خطر سرطان سینه را در مصرف کنندگان قدیم و جدید قرص افزایش می دهد یا خیر. یک مطالعه بین المللی که در سپتامبر ۱۹۹۶ در مجله پیشگیری از بارداری به چاپ رسید استنتاج کرد که خطر سرطان سینه در زنان ۱۰ سال پس از قطع مصرف قرص بیشتر از زنانی که هرگز قرص استفاده کرده اند نیست. در طی مصرف قرص و ۱۰ سال پس از توقف استفاده از قرص خطر سرطان سینه در زنان فقط کمی بیش از زنانی است که از قرص استفاده نمی کنند. زنانی که سرطان سینه داشته یا دارند، نباید از قرص استفاده کنند چرا که استروژن درون قرص ممکن است وضعیت آنها را بدتر کند. عوارض قرص که معمولاً چند ماه پس از مصرف قرص از بین می روند شامل تهوع، سردرد، درد پستانها، اضافه وزن، خونریزی نامنظم و افسردگی است.

## مینی پیل (قرص شیر دهی)

گرچه مینی پیل هم مانند قرصهای ترکیبی خوراکی به صورت روزانه مصرف می شود، فقط حاوی هورمون پروژسترون بوده و استروژن ندارد. این قرصها از طریق افزایش ضخامت مخاط ناحیه دهانه رحم از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری می کنند. در ضمن این قرصها لایه داخلی رحم را از ضخامت محافظت می کنند که باعث می شود، تخمک بارور شده نتواند در رحم جایگزین شود. این قرصها مختصری کم اثرتر از قرصهای ترکیبی خوراکی هستند. قرص شیردهی نیز مانند قرص های ترکیبی می تواند، خونریزی قاعدگی و گرفتگی های ماهیچه ها را کم کند و خطر سرطان تخمدان و رحم و نیز بیماریهای التهابی لگن را کاهش دهد. از آنجا که این قرصها حاوی استروژن نیستند خطر ایجاد لخته خونی که در همراهی با قرصهای ترکیبی اتفاق می افتد، را ندارند. این قرصها انتخابهای خوبی برای تازه مادرانی است که به کودک خود شیر می دهند چرا که قرصهای ترکیبی خوراکی ممکن است کیفیت و کیت شیر مادر را کاهش دهند. در ضمن این قرصها انتخابهای خوبی برای افرادی هستند که با قرصهای ترکیبی خوراکی دچار سردرد شدید و فشار خون بالا می شوند. عوارض جانبی قرصهای شیردهی شامل تغییر چرخه قاعدگی، اضافه وزن و دردهای پستانی است.

## روش اورژانس پیشگیری از بارداری

دو نوع قرص پیشگیری از بارداری اورژانس توسط اداره دارو و غذا برای پیشگیری از بارداری پس از ارتباط جنسی، زمانی که روش پیشگیری از بارداری استاندارد استفاده نمی شده یا دچار شکست شده است، به تأیید رسیده. یکی از این محصولات حاوی ترکیب استروژن و پروژسترون و دیگری فقط پروژسترون است. هر دو نوع محصول که فقط با نسخه پزشک در دسترس هستند، از طریق به تأخیر نداشتن یا

مهار تخمک گذاری یا جلوگیری از لانه گزینی تخمک بارور شده در رحم عمل می کنند. این قرصها در صورتی که تخمک بارور شده جایگزین شده باشد دیگر اثری ندارند. روشهای اورژانس حدود ۷۵ درصد موثر هستند که به معنای این است که تعداد زنانی که انتظار می رود پس از ارتباط جنسی حفاظت نشده، حامله شدند از ۸ به ۲ در زنانی که از این روش استفاده می کنند، کاهش می یابند. عوارض جانبی شامل تهوع و استفراغ است که هر دو مورد در زنانی که فقط از قرصهای پروژسترونی استفاده کرده اند کمتر گزارش شده است.

### پروژسترون تزریقی

آمپول دیپورا که در سال ۱۹۹۲ توسط اداره دارو و غذا تأیید شد به وسیله یک کارشناس بهداشتی هر دو ماه یکبار در بازو یا باسن تزریق می شود. دیپورا از سه طریق از بارداری پیشگیری می کند: تخمک گذاری را مهار میکند، مخاط دهانه رحم را برای جلوگیری از دستیابی اسپرم به تخمک تغییر داده و آستر رحم را برای جلوگیری از لانه گزینی تخمک بارور شده، تغییر میدهد. تزریق پروژسترون در جلوگیری از بارداری بسیار مؤثر است، چرا که نیاز به تلاش بسیار کمی از سوی زن برای جلوگیری از حاملگی را بردارد. «زنی که از این روش استفاده می کند به راحتی هر سه ماه یکبار یک تزریق توسط پزشک دریافت می کند». مزایای این روش مشابه مینی پیل و دیگر روش پروژسترونی پیشگیری از بارداری (نورپلانت) است. عوارض جانبی هم مشابه است و شامل قاعدگی های نامنظم یا فقدان قاعدگی (که آسیب زننده نبوده و به معنای این نیست که این روش درست عمل نمی کند)، اضافه وزن و دردهای پستانی می باشد.

### پروژسترون کاشتنی

نورپلانت که در سال ۱۹۹۰ و نوع جدیدتر آن نورپلانت ۲ در سال ۱۹۹۶ به وسیله اداره دارو و غذا تأیید شدند نوع سوم روشهای پیشگیری از بارداری پروژسترونی هستند. این روش پیشگیری از بارداری که به شکل استفاده از استوانه های رزینی در اندازه چوب کبریت است، به روش جراحی در زیر پوست بازو جایی که به طور مداوم هورمون استرویدی لوونورژسترل را آزاد می کند، کار گذاشته می شود. ۶ استوانه نورپلانت به مدت ۵ سال (یا تا زمانی که برداشته شوند) در برابر حاملگی ایجاد حفاظت می کنند. در حالیکه دو استوانه نورپلانت ۲ به مدت سه سال از حاملگی پیشگیری می کنند. شکست نورپلانت بسیار نادر است اما با افزایش وزن این احتمال بیشتر می شود. بعضی زنان ممکن است دچار عفونت یا التهاب در محل کاشته شدن نورپلانت شوند. سایر عوارض جانبی آن شامل تغییرات چرخه قاعدگی، اضافه وزن و درد پستانی است.

### وسایل داخل رحمی

IUD وسیله ای مکانیکی است که توسط یک کارشناس بهداشتی در داخل رحم جاگذاری می شود. دو نوع آی یو دی در آمریکا در دسترس هستند. آی یو دی مسی و آی یو دی پروژسترونی. آی یو دی مسی می تواند به مدت ۱۰ سال باقی بماند. در حالیکه آی یو دی پروژسترونی هر سال باید جایگزین شود. به طور کامل مشخص نیست که آی یو دی چگونه از حاملگی پیشگیری می کند. به نظر می رسد که این وسایل از طریق بی حرکت کردن اسپرم در مسیرش به سمت لوله های فالوپی از ملاقات اسپرم و تخمک جلوگیری می کنند یا با تغییر لایه داخلی رحم از لانه گزینی تخمک بارور شده جلوگیری می نمایند. آی یو دی ها یکی از کمترین میزانهای شکست را در بین روشهای پیشگیری از بارداری دارند. وقتی آی یو دی برای فرد مناسب باشد (وقتی هر دو زوج دارای یک شریک جنسی باشند و ارتباطات

آنها با ثبات باشد که در خطر عفونت نباشند) آی یو دی یک روش پیشگیری از بارداری بسیار امن و موثر است.

## روشهای سنتی

### آگاهی از باروری

به این روش، روش طبیعی پیشگیری از بارداری یا پرهیز دوره ای هم گفته می شود. آگاهی از باروری مستلزم پرهیز از ارتباط جنسی یا استفاده از روشهای سد کننده پیشگیری از بارداری در روزهایی از چرخه قاعدگی زن است که احتمال بیشتری برای حاملگی اش وجود دارد. از آنجا که اسپرم تا حدود ۷ روز می تواند در راههای تناسلی زنانه باقی بماند و تخمک تا ۲۴ ساعت پس از آزاد شدن قابل بارور شدن است، یک زن می تواند از رابطه جنسی ۷ روز پیش از تخمک گذاری تا ۲۴ ساعت پس از آن باردار شود. روشهایی که تخمین می زنند چه زمانی یک زن بارور است بستگی به چرخه قاعدگی، تغییرات مخاط دهانه رحم یا تغییر در درجه حرارت بدن دارد. این روش می تواند اثر بخش باشد ولی احتیاج به یک زوج بسیار با انگیزه و هوشمند برای اثر بخشی این روش است.

### روش صرفنظر کردن (withdrawal)

در این روش که قطع رابطه جنسی هم خوانده می شود، مرد آلت تناسلی خود را قبل از انزال از مهبل خارج می کند. در صورتیکه اسپرم وارد مهبل نشود از بارداری پیشگیری می شود. اثر بخشی این روش بستگی به توانایی مرد برای صرفنظر کردن پیش از انزال دارد. این روش هیچ حفاظتی علیه عفونتهای منتقله از راه جنسی مانند ایدز ندارد. بیماریهای عفونی به وسیله تماس مستقیم با ضایعات سطحی و مایع پیش انزالی قابل انتقال است.



## عقیم سازی به روش جراحی

عقیم سازی به روش جراحی برای افرادی به کار گرفته می شود که تصمیم ندارند در آینده بچه دار شوند. این روش دائمی تلقی می شود، چرا که برگشت پذیری آن منوط به جراحی بزرگی است که اغلب نیز ناموفق است.

## عقیم سازی زنان

در روش عقیم سازی زنان لوله های فالوپی بسته می شوند و بنابراین تخمک نمی تواند به درون رحم مهاجرت کند. عقیم سازی با تکنیکهای مختلف جراحی و معمولاً زیر بیهوشی عمومی انجام می گیرد. عوارض این جراحی ها نادر است و شامل عفونت، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و مشکلات مربوط به استفاده از بیهوشی عمومی است.

## عقیم سازی مردان

این روش که وازکتومی هم نامیده می شود از طریق دوختن، گره زدن یا بریدن مجاری انتقال دهنده اسپرم که اسپرم را از بیضه ها به آلت تناسلی منتقل می کند عمل می کند. وازکتومی یک جراحی سریع است که معمولاً کمتر از ۳۰ دقیقه طول می کشد و عوارض پس از جراحی اندکی مانند خونریزی یا عفونت دارد.

تحقیقات بر روی روشهای پیشگیری از بارداری که عوارض را کمتر می کنند ادامه دارد.

ترجمه: دکترها پازکی منبع: amizeshirani

## با گذشته جنسی همسرتان چگونه برخورد کنید؟ منبع : وبلاگ x-wolf (ساجر)

"زوج هایی که قبل از ازدواج رابطه ی جنسی داشته اند، در زندگی زناشویی خود دچار مشکل خواهند شد."

این جمله از زبان یک کارشناس ازدواج و رئیس موسسه ی پویایی شناسی خانواده خطاب به شنوندگان کثیری از افراد متاهل می باشد. از طریق کارهای موسسه ی پویاشناسی خانواده روی هزاران زوج، متوجه شده ایم که نتایج احساسی روابط جنسی پیش از ازدواج، در اکثر موارد، روی بیشتر جنبه های زندگی زناشویی افراد تاثیر منفی می گذارد.

بیش از نیمی از افرادی که امروزه ازدواج می کنند، سابقه ی روابط جنسی خود را وارد زندگی زناشویی خود می کنند. و به نظر من فقط با صحبت کردن درمورد این مشکلات کاری از پیش برده نمی شود، و مشکلات این ازدواج ها حل نخواهد شد.

پس با این مشکلات چه باید کرد؟ در اینجا توصیه هایی برای شما زوج های عزیز آورده ایم، که به زوج های بسیاری کمک کرده است. این مقاله را با ما دنبال کنید، شاید با کمک گرفتن از این راهنمایی ها، مشکلات شما نیز برطرف شود.

### ۱. اعتراف کنید

اعتراف کردن نه تنها برای روح، بلکه برای ازدواجتان هم خوب است. اگر همسرتان نداند که شما قبل از ازدواج با او، با کس دیگری نیز رابطه ی جنسی داشته اید، مطمئن باشید که دوست دارد بداند. او همچنین باید بداند که آیا همین مسئله دلیل کشمکش های موجود در روابط جنسی خودش با شماست، یا خیر. اگر شما خواهان صمیمیتی واقعی با او هستید، پس باید همه چیز در رابطه با خودتان را با او در میان بگذارید.

همسرتان احتمالاً با شنیدن این مسئله خیلی ناراحت و رنجیده خاطر خواهد شد. من نگفتم کار ساده ای است و او راحت با آن کنار خواهد آمد. مطمئناً مشکلات و درگیری هایی بینتان ایجاد خواهد شد. اما اگر بخواهید مشکلات مربوط به صمیمیت در روابط جنسی خود را برطرف کنید، باید اسرار مربوط به گذشته تان را با همسرتان در میان بگذارید. البته منظورم این نیست که همه ی جزئیات مربوط به گذشته ی خود را پیش او بریزید، فقط گفتن مسائل اصلی کفایت می کند. فقط به اندازه ای که خودش میخواهد بداند، با او در میان بگذارید. با اینکار به او نشان خواهید داد که هیچ چیز را از او مخفی نکرده اید.

زندگی زناشویی که در هیچ رازی در آن وجود نداشته باشد، می تواند از پس همه ی موانع و مشکلات برآید. پس اولین قدم برای غلبه بر گذشته ی جنسیتان، این است که همسران را از آن مطلع کنید. البته باید از همسران هم همین توقع را داشته باشید، چون این مسئله کاملاً دوطرفه است.

## **۲. تفاوت ایجاد کنید**

گاهی افراد درحالی ازدواج می کنند که در گذشته با افراد دیگری رابطه ی جنسی داشته اند. حتی اگر بدانید که همسر شما نیز مثل خودتان در گذشته چنین عملی را مرتکب شده است، باز هم مقابله با این احساس گناه و خیانت بسیار دشوار است.

دلیل اینکه با شنیدن این مسئله ناراحت و رنجیده خاطر می شویم، به خاطر حسنی است که خداوند در همه ی ما قرار داده—اینکه می خواهیم طرف مورد نظر تمام و کمال متعلق به ما باشد. همه ی ما می خواهیم که خصوصی ترین لحظات زندگی همسرمان با ما گذشته باشد و تجربیاتی را با ما بگذرانند که از هر لحاظ متفاوت باشد و به هیچ وجه شبیه به تجربیاتی که با دیگران گذرانده نباشد.

زمانی که متوجه می شویم فرد دیگری عمیق ترین و پنهان ترین قسمت وجودی همسرمان را تجربه کرده است، احساس میکنیم به ما خیانت شده است. احساس می کنیم کسی چیزی را که فقط متعلق به ما بوده از ما دزدیده است. و به هیچ وجه دوست نداریم همسرمان را با کسی شریک شویم، حتی اگر جریان به سالها قبل برگردد.

بنابراین، باید این حق امتیاز را به همسرمان هم بدهیم. باید سعی کنیم لحظاتی را با او بگذرانیم که هیچ کس دیگری قبلاً با او تجربه نکرده است.

به این بیندیشید که چرا بین این همه نفر، همسران را برای ازدواج انتخاب کرده اید و چه چیز باعث می شود که ازدواج شما خاص و منحصر به فرد باشد. به دنبال چیزهایی باشید که برای اولین بار برای هر دوی شما اتفاق می افتد که تا بحال هیچکدام از شما آن تجربه را با فرد دیگری نگذرانده اید.

## **3. به رابطه ی بین زندگی جنسی و سلامت احساسی خود دقت بیشتری داشته**

### **باشید**

زندگی جنسی شما نشانگر سلامت کلی شما در رابطه تان است. اگر با تصور رابطه جنسی با همسران احساس آرامش و راحتی می کنید، به این معناست که رابطه تان در وضعیت خوبی قرار دارد. اما اگر در این رابطه تفکراتی منفی داشته باشید، به استثنای مشکلات جسمی دوره ای، در اکثر موارد به این معناست که شما و همسران از نظر احساسی بسیار از هم فاصله دارید.

زمانی که رابطه ی شما در وضعیت خوبی قرار داشته باشد، ایجاد رابطه ی جنسی نتیجه ی آن خواهد بود. هر دوی شما احساس امنیت و آرامش خواهید کرد و این رابطه جنسی باعث بهبود وضعیت سلامتی روحی و احساسی شما خواهد شد. حتماً در همه ی موارد اهمیت سلامت

جنسی و احساسی خود و همسران را در نظر بگیرید و مطابق با آن رفتار کنید.

با اینکه این موارد نمی تواند بهبودی آنی در روابط شما ایجاد کند، اما به عقیده ی من سریعترین راه حل هاست. زوج های زیادی از این راهکارها استفاده کرده و موفق بوده اند. مطمئن هستم برای شما نیز اثر بخش خواهد بود. پس امتحان کنید!

منبع : ویلاگ x-wolf (ساحر)

چگونه مردان را برای خود نگه داریم!...

## چگونه مردان را برای خود نگه داریم!...

### الف) شخصیت مردان

نکته ای که بسیار مهم میباشد اینست که باید بدانیم شخصیت انسان به دو نیمه تقسیم می شود یک نیمه اختصاصی و نیمه دگر مربوط به افرادی میباشد که هم ما برای آنها ارزش قائل هستیم و هم متقابلا آنها برای ما و این نیمه دوم است که در مردان قسمت اعظم مسئولیت پذیری را شامل می شود مردان خواستار دارا بودن زیر مجموعه میباشند و از اینکه خودزیر مجموعه باشند خوشایند نمی شوند به همین دلیل است که اساس اعمال امنیت برای خانواده مردان هستند به نوعی یک پایگاه و ستون برای سایر اعضای خانواده مرد خانها همان پدر خانواده میباشد پس هریک از اعضای خانواده نیز در قبال این شخصیت باید رفتارهای شایسته را برای هرچه دلگرم تر شدن مرد خانه انجام دهند مهم ترین نقش در زندگی هر مردی را همسر بازی می کند همسر نیز در ایفای نقش خود باید یک هنرمند قابل باشد تا باعث دلگرمی مردان شود چقدر زیبا است شنیدن این سخن از مردان که می گویند در هنگام کار بیرون از خانه مدام به ساعت خود نگاه می کنند تا بدانند که چقد وقت دیگه کارشون تمام شده و به منزل می روند اما بالعکس مردانی هستند که هرگز ترجیح نمی دهند لحظات آزد خود را با اهل منزل ( همسر و فرزندان) سپری کنند و بیشتر وقت خود را با دوستان خود می گذرانند علت چیست ؟ مطمئنا هیچ زنی از اینکه باعث رنجش خاطر شوهر خود شود لذت نمی برد و خوشایند نیز نمی گردد اما بعضی از رفتارهای ما نا خواسته باعث برداشت غلط و نا بجا از سوی طرف مقابل می گردد

### نکات مشترک در مردان

مردان چه همسری را ستایش می کنند ؟ مردان در زندگی زناشوی خود به دنبال همسری هستند که از هر لحاظ بتواند آنها را ارضاء کند به طور کلی یکی از عواملی که مردان بواسطه آن ازدواج می کنند رابطه جنسی پس از ازدواج است پس یک زن می تواند با استفاده از این ابزار و حالت زنانه خود براحتی همسر خود را مجذوب و

تشنه سازد سعی کنید همیشه بدنی آماده داشته باشید ، سعی کنید در منزل زمانی که با شوهر خود تنها هستید لباسهای تحریک کننده و حرفهای تحریک آمیز بزنید ، آرایش کنید برای شوهران خود و هرچند وقت یکبار نوع آرایش خود را تغییر دهید تا تازگی داشته باشید اندام خود را حفظ کنید و از شوهرتان تشکر کنید و قدرشناس باشید ( البته متقابلا آقایان نیز باید نکاتی را رعایت کنند) خجالت نکشید شوهر شما نزدیک ترین فرد در زندگی به شماست و همین طور محرم ترین تا اینجا در مورد مسائل جنسی بود اما زندگی فقط مسئله جنسی نیست و مردان نیز نیازهای عاطفی دیگری هم دارند یک مرد زمانی موفق می شود که پشت آن زنی پای به پای او راه بیاید و او را حمایت کند زمانی که صیغه عقد جاری شود مسئولیت شما چندین برابر می شود هم در قبال خود و هم در قبال طرف مقابل خود شما ازدواج کرده اید و باید همسر خود را با همه خوبی و بدی بپذیرید این انتخاب خود شماست اینطور نیست ؟ مردان به علت دارا بودن غرور زیاد از نشان دادن برخی رفتارها خودداری می کنند اما این دلیل بر آن نیست که شوهر شما یک انسان بی احساس است شما نیز می توانید با ابراز احساسات و انرژی که به شوهر خود می دهید به آن یاد می دهید که متقابلا احساسات خود را بروز دهد برای این کار زمانی که شوهر شما برای لحظاتی احساسات خود را نمایان می سازد در این لحظه به صورت افراطی خوشحالی و رضایت خود را نشان دهید هرگز به همسر خود در مقابل فرزندان توهین نکنید اگر اشتباهی از وی سرزده زمانی که تنها هستید بازگو کنید و به او یادآوری کنید برای حفظ شخصیت وی مسئله را در مقابل فرزندان مطرح نکرده مردان به زنانی این چنین افتخار می کنند .

تایید نهایی هر گونه اجازه از سوی فرزندان را برای سایر امور به مردان بسپارید ( پس از مشورت دو جانبه میان زن و مرد) **البته مردانی که چنین رفتارهای را از جانب همسران خود می بینند نیز باید متقابلا رفتارهای را انجام دهند چرا که همه ما نسبت به هم مسئولیم و باید برای یکدیگر ارزش اخلاقی قائل باشیم .** طرز برخورد زنان در مقابل مردان هنگام خستگی آنها نیز مهم است مردان کلا کم حوصله تر از زنان هستند بارها عرض کرده ام مردان از حاشیه و بازی کردن با کلمات بیزارند آنها منظور شما را زود متوجه می شوند پس همیشه به خصوص زمان خستگی و بی حوصلگی به راست برید سر اصل مطلب البته اگر ضرورتی ندارد بهتر است زمانی مشکلات را مطرح کنید که خستگی از بین رفته باشد مردان قادر هستند فکر خود را در یک لحظه بر روی چند موضوع متمرکز سازند دلیل این رویداد شاید به دلیل اینست که مردان از یک نیکر مغز استفاده می کنند مردان برخی مسائل را به علت فکر زیاد و مشغله و

بار مسئولیت زود فراموش می کنند پس اگر تاریخ ازدواج تولد و یا اگر امروزی باشید ولنتاین و ... را فراموش کردند و یا تاریخ آنها را جابجا گفتند دلیل این نیست که شما برای آنها اهمیتی ندارید مردان بیش از هر چیزی علاقه مند به همسر و فرزندان و حفظ خانواده و سعادت اعضای آن هستند تمام تلاش آنها جز این نمی باشد .

### علت اصلی خیانت در مردان

چرا خیانت ؟

آیا تنوع گرایي در مردان به درجه ای میرسد که دست به خیانت میزند و یا مسئله ای دیگری باعث اینکار می شود آیا شما به عنوان یک همسر قادر به رفع نیازهای شوهر خود نبوده اید و چندین آيای دیگر

یکی از دلایل خیانت در مردان عدم ظرفیت در بدست آوردن رتبه و موقعیت اجتماعی و بالا رفتن توانایی مادی میباشد این مردان نیز از همان ابتدا فقط به خاطر آنکه شرایط آنها را شما پذیرفته اید و شاید آن شخصی که مد نظر آنها بوده با شرایط مادی اونروز قادر به زندگی با شوهر شما نبوده به شوهر شما جواب رد داده با شما ازدواج کرده است در این صورت پس از بدست آوردن موقعیت اقدام به ازدواج مجدد می کند نکته بعدی معمولا افرادی که از نظر مادی در درجات بالا قرار دارند دوستان که البته لقب گفتار به آنها دادن بهتر از واژه دوست است اطراف آنها زیاد می شود و مردانی که ظرفیت بالایی ندارند ازدواج مجدد ، کشیدن تریاک ، روابط نامشروع و ... را یک برتری نسبت به اطرافیان خود قلمداد می کنند .

از دلایل دیگر عدم رضایت از همسر خود نا توانی زنان در ارضاء کردن جنسی مردان و سر مزاجی آنها در مقابل نیاز جنسی مردان یکی از عوامل موثر در خیانت مردان میباشد و مستقیما به همسر وی برمیگردد

ازدواج اجباری البته خدارا شکر این نوع ازدواج بسیار کم شده اما از دلایل مشترک زنان و مردان در خیانت و روابط نامشروع همین عامل ازدواج اجباری میباشد

### سخن آخر

در کل مرد و زنی که برای خود ارزش قائل باشند و به ارزشهای انسانی خود پی ببرند هرگز دست به خیانت نخواهند زد اکثر افرادی که دارای همسر و فرزند هستند و اقدام به ازدواج مجدد می کنند هرگز در زندگی های زناشویی خود موفق نخواهند بود و روزی هر دو خانواده را از دست خواهند داد و با این اقدام خود زندگی چندین نفر را تحت تاثیر خود قرار می دهند.

احترام بین زن و مرد در زندگی زناشویی بسیار مهم میباشد ابراز احساسات برای هر

دوطرف شیرین می‌باشد پس احساسات خود را پنهان نکنید سازگاری با یکدیگر را پیشه کنید بارها عرض کرده ام زندگی مشترک صد در صد مشکلاتی دارد با هم مشکلات خود را برطرف کنید و مایه ایجاد مشکل جدید نشوید انسان فقط یک بار فرصت زندگی کردن دارد پس سعی کنید زندگی کنید چرا که زنده ماندن هنر نیست .

با تشکر از شما علی سلطانی مجد

## بررسی شخصیت افراد افراطی در مبارزه با سکس...

افراد برحسب نحوه ارضاء غرایزشان ، شخصیت های مختلفی دارند . ارضاء بعضی غرایز بسادگی امکان پذیر است . مثل خوردن غذا به هنگام گرسنگی . ولی در رابطه با ارضاء بعضی غرایز با مشکلات بیشتری روبرو هستیم مثل شهوت و پرخاشگری ، البته در فرهنگ ها و جوامع مختلف حساسیت ها تفاوت داشته و شخصیت های مختلفی شکل می گیرد .

در حالیکه ریشه و انگیزه بیشتر این نوع شخصیت ها شبیه هستند ولی نوع تظاهر آن در افراد ، متفاوت است . اگر ارضاء غریزه افراد در جوامعی سرکوب شود و از نظر اجتماعی با موانع عمده ای روبرو شود ، افراد مکانیسم های مختلف دفاعی در برابر آن اتخاذ می کنند. یکی از این مکانیسم ها واکنش وارونه ( Reaction Formation ) نام دارد. که بیشتر در مورد غرایز جنسی و پرخاشگری اعمال می شود . به این معنا که فرد بر عکس آرزوی قلبی خود رفتار می کند (و البته این مسئله نا خودآگاه هست و ممکن است فرد از آن آگاهی نداشته باشد. )

مثلا تمایل شدیدش به سکس و مسائل شهوانی منجر می شود که او به عکس رفتار کرده و به مبارزه با مسائل جنسی بپردازد و به مشاغل و کارهایی بپردازد که به نحوی سروکار با شهوت او داشته باشد. مثلا

مسئول سانسور مسائل جنسی فیلمها ، مجلات و ... شود .  
متصدی مبارزه با مفسد اجتماعی و مسائل جنسی یا نهی و امرها  
شود یا به مبارزه با روسپیگری پردازد ، یا در برنامه های سازمان دهی  
شده علیه سکس شرکت کند ، یا به سخنرانی علیه مسائل سکی و  
روابط دختر و پسر پردازد ، یا بیشترین شکایتش در مورد زیاد شدن بی  
بند و باری جنسی ، تهاجم فرهنگی ، بی حجابی و .... باشد .  
همینطور در جامعه که افراد پرخاشگر مقبولیت ندارند ، افرادی که از  
مکانیزم واکنش وارونه استفاده می کنند ، به مشاغلی می پردازند که از  
نظر جامعه قابل قبول بوده و به نوعی با پرخاشگری سروکار داشته باشد  
مثل : زندانبان ، بازجو ، قاضی ، جراح ، پلیس و .... به هر حال از دیدگاه  
مکتب روانکاوی در روانشناسی ممکن است این افراد ، خودشان نیز از  
انگیزه اشان و واکنش وارونه در خود بی خبر باشند .  
شاید شما ۲ سوال برایتان پیش آمده باشد.

**1- آیا همه افرادی که در چنین مشاغلی خدمت می کنند از واکنش وارونه  
استفاده می کنند ؟ و اگر اینگونه نیست ، چگونه باید افراد با انگیزه صحیح را  
از افراد نادرست بازشناسیم؟**  
**2- مسائل بالا چه ربطی به شخصیت افراد افراطی دارد.**

پاسخ دو سوال بالا به این ترتیب است: چگونگی شناخت کسانی که از واکنش  
وارونه استفاده می کنند ( یعنی در دل تمایل به سکس و پرخاشگری دارند ):(این افراد  
۲ ویژگی عمده دارند که به سادگی از افراد صالح و با انگیزه درست باز شناخته می  
شوند:

1- افرادی که از واکنش وارونه استفاده می کنند در کارشان افراط و زیاده روی می  
کنند و خارج از ضوابط و چارچوب تعیین شده رفتار می کنند .انرژی بیش از انتظاری را  
صرف مبارزه با مسائل سکس و پرخاشگری می کنند. هر کجا می نیشند فقط در  
رابطه با سکس صحبت می کنند . همیشه نگرانی اشان فقط مسائل سکسی است .  
گویی در جامعه هیچ معضل دیگری وجود ندارد . روز ، شب ، تعطیل ، میهمانی ،



تفریح و همه چیزشان را روی این مبارزه اشان می گذارند . دیگران آنها را فقط به همین صفت می شناسند. اگر بگویی تذکر بده ، آنها میروند کتک می زنند ، اگر بگویی کتک بزن آنها می روند و فرد را می کشند و ...

2- چون این افراد در باطن و خودآگاهشان تمایل به مسائل سکس و شهوت دارند. لذا بعضی مواقع سرخ هایی بروز می دهند که نشان دهنده باطنشان هست:

**الف / اعمال سهوی ، اشتباهات لفظی و جملات مثبت در مورد سکس و پرخاشگری که نشان دهنده علاقمندی و انگیزه آنهاست .** مثلا اینگونه صحبت می کنند: ( رفتم جلو به آن پسر و دختر گفتم درست نیست در انظار عمومی چنین ظاهر شوید ، شما چه نسبتی با هم دارید ، راستی پیش خودمان باشد عجب دختر قشنگی هم بود ، دختر به این با نمکی ندیده بودم )

**ب / شوخی ها : شوخی های این افراد غالبا مضامین سکسی و پرخاشگری دارد. مثال :** ( مثل اینکه همه مردم دوست دختر یا دوست پسر دارند ، ما هم که شش انگشتی نیستیم بهتره برای خودمان دست و پا کنیم ) ج / رویاها : در تعریف خوابها و رویاهایشان این مضامین شهوانی و پرخاشگری به چشم می خورد همچنین اکثر صحبت ها ، خاطرات ، مطالعات و .... در رابطه با عشق ، دختر ، سکس ، رابطه جنسی و مبارزه با آنهاست.

**د / در خلوتشان نوع دیگرند. و شاید این بیت شعر در مورد این افراد سروده شده است که :** واعظان کین گونه جلوه در محراب و منبر می کنند چون به خلوت می رسند آن کار دیگر می کنند. ( باتشکر از همکار محترم آقای تقی پور)

مردان را بهتر بشناسیم

### **انتظارات رفتاری و اخلاقی یک مرد از همسر خود**

این دفعه بنا به درخواست خانمها در مورد شناخت آقایون می نویسم

### **غار تنهای مردان**

هر مردی یا کلا هر جنس مذکری چه قبل از ازدواج و چه بعد از ازدواج هر چند وقت

یکبار که البته زمان خاصی ندارد احتیاج به غار تنهایی دارد می دانید غار تنهایی چیست؟ محیطی که در آن آقایان فقط خودشون هستند و افکار و وجدان خودشون که هر چند وقت یکبار با خود به فکر فرو می روند مشکلاتی که دراند از ذهنشان عبور می کند کارهای که تا کنون انجام داده اند چه خوب چه بد ه رفتارهای اطرافیانشان در قبال خود فکر می کنند و البته اکثر تصمیم های مهم را در همین غار تنهایی می گیرند آنها در این محیط هیچ کس را راه نمی دهند ترجیح می دهند کاملاً تنها باشند اکثر مواقع در این حالت به یک نقطه خیر می شوند شاید حتی به شما نگاه می کنند و حتی حرفهای شما را با اشاره تایید می کنند اما در فکر و ذهن آنها جریانات دیگری می گذرد این غار زمان و مکان خاصی ندارد بهتره زمانی که همسر شما در یک ثنای دیگری سیر می کنند او را آسوده بگذارید مطمئن باشید اگر به این نتیجه برسد که مشکلیش با مشورت کردن باشما حل می شود خود اینکار را انجام می دهد بهتره بدونید اکثر تصمیم گیریهای درست و به جا در همین غار تنهایی گرفته می شود چرا که مغز مردان یک محیط پردازشگر کاملاً منطقی است و در تصمیم گیریهای بش از ۹۰ درصد منطق را دخالت می دهند شاید بارهای از یک مرد شنیده باشید سر یک موضوع که می گوید بزار یه کم فکر کنم جوابتو بهت می گم البته در مورد زنها هم شاید شنیده باشید اما این مورد در مردان خیلی بار تر می باشد معمولاً زنان یه جواب سطحی در لحظه پرسش می دهند و بعداً فکر می کنند و پاسخ خود را اصلاح می کنند

### **افراط و تفریط را در مورد مردان هرگز اعمال نکنید**

مردان در همه رفتارهای میانه روی و تعدیل را می پذیرند و کلاً ذهنیت آنها با افراط و تفریط منطبق نیست و تداخل دارد حتی مطمئن باشید اگر شما در ابراز احساساتون هم افراط کنید فکر نکنید همسر شما واقعا احساسا رضایت می کند شاید رضایتمندی او موقتی باشد اما اگر در جای خود ابراز احساسات کنید و در جای خود از احساسات خود جلوگیری کنید شاید در برخورد اول همسر شما ناراحت شود اما در دراز مدت این رفتار شما می پذیرد و ابراز می دارد که چه زن منطقی دارد و هر جا به تناسب موقعیتش رفتار خاص خود را نشان می دهد

### **گیردادنهای بی جا مردان را عصبی میکند می کند**

تا حالا شیاد بارها برای شما اتفاق افتاده باشد که مثلاً قصد داشتید به مهمانی بروید و شوهرتان یک لباسی می پوشد که از نظر شما این لباس درخور آن مهمانی

نیست به او می گویند لباسش را عوض کند این خیلی خوبه که شما به همسران توجه دارید اما زمانی هم اتفاق می افتد که شما برای نشان دادن خود به دوستان از همسران می خواهید یک برخورد متفاوت از ذات اخلاقی خود داشته باشید و یا یک لباسی که هرگز حاضر به پوشیدن آن نیست را به زور بر تن او کنید بهتره اینو بدونید مردان همیشه یک حس برتری نسبت به زنان دارند این کاملا طبیعی میباشد از این رو غرور آنها بی ش از زنان می باشد در برخورد های اینچنینی کمی صبور باشید و البته مردی می تواند موفق باشد که خاصیت انعطاف پذیری داشته باشد من هر جا اسم از جذبه میاورم بلافاصله واژه انعطاف پذیری هم بکار میبرم را که در هر رفتاری اعتدال حرفه اول رو می زنه زنان از نظر رنگ پردازی تنوع گرایزی زیادی دارند و رنگها را بهتر از مردان تشخیص می دهند ( گرافیکهای خوبی می توانند باشند ) اگر می بینید شوهر شما یک لباس را چند بار در محل کار می پوشد در مهمانی های استفاده می کند این شاید از نظر شما یک عیب باشد اما چون شوهر شما بیشتر برخوردش با آقایان است پس در این موضوع آنها باهم بهتر می توانند ارتباط برقرار کنند حالا اگر شما که یک زن هستید یک لباس را در دو مهمانی بپوشید حتی اگر برای خودتان هم مهم نباشد ( که البته در مورد زنان محال است ) حتما برای دیگر زنان و دوستان شما مهم است و دقیقا به خاطر دارند شما در مجلس قبلی همین لباس را پوشیده اید

### **پولدارترین و لارچ ترین مرد هم از ولخرجی بیزار است**

در خرج کردن پول حتی پولی که مال خود شماست دقت کنید حتما می دانید که زنان ایرانی در استفاده از لوازم آرایشی رتبه سوم در جهان را به خود اختصاص داده اند صبر کنید قند دردلتان آب نشود این یک برتری نیست این نشان دهنده این قضیه هم می تواند باشد که زنان ایرانی چقدر از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند که برای ساختن ظاهر خود و جلب توجه احتیاج به آرایش دارند ( این ذهنیت را به خاطر بسپارید هر چند که کمی به شما بر خورد منو ببخشید خودتون خواستید ) سعی کنید در انتخاب لوازمی که احتیاج دارید احتیاط کنید مارک دار بودن لوازم نشانه خوب بودن آنها نیست و البته زنان در انتخاب و خرید یک جنس از این نظر مایلند مارک دار خرید کنند که این قضیه را به فلان کس نشان دهند که چقدر مایه دار هستند و یا اینکه اون مارک امسال مارک مد سال شناخته شده ( یه موقع فکر نکنید و پشت سر من نگید من امول هستم ) اما آقایان در خرید معمولا جنس و پشتیبانی کلا برایشون اهمیت دارد که این هم برگرفته از منطق آنهاست البته زنان غیر منطقی نیستند اتفاقا

می شود گفت زنان در ابراز احساسات منطقی ترین رفتارها را دارند

### **رابطه جنسی و سردی مردان پس از ازدواج**

کلا میل جنسی در مردان البته متأسفانه در مورد کسی که این رابطه را قبلاً تجربه کرده اند حدود ۲۰ درصد افت می کند اینم بر میگردد به رفتار شما این هنر شماست که طوری رفتار کنید که همیشه برای شوهر خود جذاب باشید و شوهر شما همیشه توسط شما تحریک شود مثلاً یکی از خصوصیات من برای ازدواج مد نظرم هست همینه که دوست دارم همیشه توسط همسر آینده ام تحریک شوم و اینقدر همسرم در این قضیه ماهر باشد که من توسط هیچ زن دیگری تحریک نشوم خیلی سخته اینطور نیست؟ اما شدن نیست و مطمئن هستم شما زنان خوب شما همسران دلسوز شما زنانی که قصد دارید شوهرتان هیچ کمبودی حس نکند این کار رو راحت بتوانید مثل بقیه کارها انجام دهید دست شما همسران درد نکنه کار شما قابل تقدیر است ( البته اگر مردهای ایرانی قدرت درک برخی مسائل رو داشته باشند ایم یکی رو نوشتم که سر قضیه بالا یک به یک مساوی باشید و پشت سر من حرف در نیارید)

### **حاشیه در بیان یک مطلب مردان را شکنجه می دهد**

بارها گفتم اگر قصد دارید یک موضوع را با شوهر خود در میان بگذارید مسقیم برید سر اصل مطلب به حرفو اینقدر میپیچونید که خودتون هم فراموش می کنید چی می خواستید بگید خلاصه کلام صغری کبری نکنید مردان حوصله اینکه (مثلاً شما می خواهید بگید زن برادر شوهرتون در مجلس عقد یکی از اقوام به شما به حرفه بدی زده اکثر وقتها اینطوری این مسئله رو بیان می کنید اول میگید عقد فلانی یادته که ماشین فلان کس چرخش پنچل شد که فلانی او لباسو پوشیده بود بعد رفت فلان جا اونطوری شد راستی دستبند فلان کسو دیدی دستش خیلی قشنگ بود خواهرت می گفت از فلان مغازه خریده اما بدل بودا ) آیا شما به خاطر دارید چی می خواستید بگید؟ این برخورد شما مردان را واقعاً زود خسته می کند مردان در برخی موارد صبور نیستند این از آن جمله موارد

### **چه رفتارهای مردها را خشنود و گرم می کند**

۱) وقتی از سر کار میاد خونه خسته نباشید گفتن شما از ته دل و البته هر چند وقت یکبار بوسیدن اون می تونه خیلی روی مردان تاثیر گذار باشد ( بعضی دختران زمانی که دوست پسر دارند روزی صد بار آنها را می بوسند اما در مورد همسر آینده خود

کوتاهی میکنند بعضی ها هم که خجالت میکشند )

۲) به خریدهای که انجام داده گیر ندهید بگزارید بعدا سروقت به شوهرتان تذکر دهید  
مثلا زمانی که با او تنها نشستید و همان میوه هارا که شوهرتان تهیه کرده دراید  
نوش جان می کنید بهترین موقعه میباشد

۳) اگر صاحب فرزند هستید احترام همیدیگر وجلوی فرزندان حفظ کنید اصلا به هم  
توهین نکنید

۴) مردان دیر اصلاح می شوند کمی صبور باشید

۵) یادتان نرود همیشه برای شوهرتان زیبا ترین آرایش را انجام دهید و تحریک آمیز  
تیرن پوشش را در تن و ناز ترین رفتار را در برخورد خود اعمال کنید

۶) هر چند وقت یکبار زمانی که نشسته با رفتارهای معکوس او را غافلگیر کنید مثلا  
موهای او را بر هم بزیند این شیطنت شما به نوعی در ذهن همسر شما ماندگار می  
شود البته این یک مثال بود و قید شده هر چند وقت یکبار می دانید که مردان به موی  
سر حساس هستند البته اگر بعد از ازدواج شما موی سری برای او گذاشته باشید

فعلا فکر می کنم برای این پست کافی باشه رو همین ها فکر کنید همین مطالب رو  
هم که عمل کنید البته اگر تا به حال عمل نمیک ردید خودش شما رو چند سالی جلو  
می اندازد در ضمن اگر در برخی جاها تند برخورد شده قصد توهین و جسارت به  
کسی رو نداشتم و پوزش می خوام

موفق باشید و موفقیت دیگران را بخواهید

## **رابطه جنسی در زندگی زناشویی**

### **رابطه جنسی در زندگی زناشویی**

زوجین میتوانند از یک ارتباط سالم، جذاب و خوب جنسی در طول زندگی مشترک خود بهره ببرند.  
رضایت جنسی امری است که در طول زمان و با هشیاری بسیار زیادی قابل دست یافتن می  
باشد. این امر نیازمند تعهد، سرسپردگی، تلاش و همکاری هر دو طرف می باشد.  
زوجین باید اولین اولویت خود را در تطمیع کردن خواست های دیگری قرار دهند. رشد رابطه جنسی  
در زندگی زناشویی چیزی جز آشکار کردن خود واقعی افراد نمی باشد.

کمبود صمیمیت زیربنای مشکلات جنسی است. زوجین باید توانایی بیان احساسات و خواست های  
خود را نسبت به یکدیگر داشته باشند. باید به هم بگویند که از انجام چه کاری لذت می برند و چه چیز  
مایه رنجش آنهاست. زن و شوهر هایی که از بیان احساسات خود عاجز هستند نمی توانند در رابطه

عشقی خود پیشرفت کنند و ارتباط آنها در همان مرزهای شهوانی باقی می ماند و فراتر از آن نخواهد رفت. آنها ممکن است برای سالیان دراز در همان حدود اولیه باقی مانده و ارتباط جنسی خود را همیشه با ترس نپذیرفته شدن ادامه دهند.

درگفتگوهای باز و عاشقانه هر یک از افراد می تواند به راحتی خواست ها و نیازهای خود را در راه رسیدن به ارضای جنسی بی پرده بیان کند. این امر به رابطه شما، انرژی و نیرویی تازه می بخشد و روحیه ای در شما ایجاد می کند که هر روز پیش از گذشته طرف خود را بخواهید. بنابراین سعی کنید راههای متفاوت راضی کردن همسر خود را در این نوع ارتباطات پیدا کنید.

زوج هایی که در این زمینه موفق هستند، اگر چندین فرزند هم داشته باشند باز هم می توانند به راحتی وقت خاصی را برای این امر اختصاص دهند حتی اگر فرزندان آنها بسیار کوچک بوده و نیاز به حمایت و مراقبت بیشتری داشته باشند.

زوج های کاردانی که از داشتن سکس با یکدیگر لذت می برند تا هشتاد، نود سالگی نیز از هم خسته نمی شوند. آنها تغییراتی که در اندام های جنسی شان به دلیل بالا رفتن سن ایجاد می شود را به راحتی می پذیرند. مردهایی که پا به سن می گذارند شاید در رسیدن به نعوذ و نگه داشتن آن با مشکل مواجه شوند و خانم ها نیز دچار خشکی مهبل می شوند. زوج های بالغ، که از نظر احساسی به هم نزدیک بوده و همدل می باشند به راحتی می توانند تغییر در نیازهای یکدیگر را درک کنند. آنها همدیگر را در آغوش می گیرند و عواطفشان را با یکدیگر در میان می گذارند و برای هم به منزله قوت قلب هستند. نیازها و خواست های این دسته از افراد برای طرف مقابل کاملاً روشن است.

این راهها، روش های اثبات شده ای برای بازگرداندن علاقه و احساس به زندگی مشترک شما می باشد:

**اولویت بندی:** برقراری ارتباط جنسی را اولین اولویت خود قرار دهید و هیچ گاه آنرا به "بعداً" موکول نکنید. اجازه ندهید حضور بچه ها و یا مسائل کاری مانع انجام دادن این کار شود.

**زمان:** برای معاشقه زمان بگذارید یا به عبارت دیگر برای این کار زمان به وجود آورید. بر روی علایق خود تمرکز کنید و وقت مناسبی را صرف بازسازی اعتماد و علاقه طرف مقابل نسبت به خودتان کنید.

**لمس کردن:** دست زدن نشان دهنده عشق ورزیدن است. دستهایتان را به دست یکدیگر بسپارید، با ملایمت هم را در آغوش بگیرید و همدیگر را ببوسید. به هم به حمام بروید و دوش بگیرید. **عشق:** ایجاد فضای رمانتیک، بوس و کنار، و عشوه گری از مواردی هستند که کیفیت رابطه جنسی را بالا می برند.

**بازی:** هیجان داشته باشید، با هم شوخی کنید و راههای جدید را در سکس کشف کنید.

**صحت:** احساسات و خواست های خود را با یکدیگر در میان بگذارید، در مقابل گفته های او از خود واکنش نشان داده و دوباره از نو خود را نیرومند سازید.

منبع: : بلاگ vidavejdany

**قول ازدواج ابزاری برای ارضای جنسی پسرها!...**

**قول ازدواج ابزاری برای ارضای جنسی پسرها!...**

بیش از ۸۰ درصد از دخترانی که رابطه جنسی قبل از ازدواج را تجربه کرده اند و از این کار خود دچار عذاب وجدان شده اند دخترانی بودند که از سوی دوست پسر خود پیشنهاد ازدواج یا قول ازدواج به آنها داده شده است حتی دخترانی که هرگز تصور برقراری رابطه جنسی را قبل از ازدواج نمی کرده اند در این دام افتاده اند و از کرده خود پشیمان هستند در این بین حتی افرادی وجود داشته اند که اقدام به خودکشی کرده اند و یا از خانه خود فراری شده اند بیشتر دختران خیابانی خود طعم تلخ خیانت را تجربه کرده اند و زمانی که پشت سر خود را خالی می دیدند به ناچار پا به فرار گذاشته و برای سرپناه حاضر به خود فروشی شده اند سوالی میپرسم آیا لحظاتی لذت ارزش از دست دادن زندگی را دارد چرا برای خود ارزش قائل نمی شوید چرا بدن خود خود را به آسانی در اختیار یک انسان شهوت پرست قرار می دهید **اکثر پسرها هرگز با کسی که با آنها رابطه جنسی داشته اند حتی فکر ازدواج هم نمی کنند و** فقط شما را تازمانی دوست خواهند داشت که شخص مناسبی را برای جایگزین کردن شما و یا برای ازدواج انتخاب کنند هیچ تعهدی هم نسبت به شما نخواهند داشت آیا اون پسری که به علت عدم برقراری رابطه جنسی شما را رها کند واقعا ارزش این را دارد که زندگی خود را ویران کنید فقط به خاطر اینکه نهایتش ۵ ثانیه به اوج لذت برسد فراموش نکنید من یک پسر مجرد هستم و خیلی بهتر از شما هم جنسان هم رده سنی خودم را می شناسم اعتماد نکنید ارزش شما بیش از این حرفهاست یک پسر چه زمانی میتواند به شما پیشنهاد ازدواج دهد ؟ زمانی که خانواده اون پسر در درجه اول شما را بشناسند ، زمانی که وضعیت کار و زندگی آینده اون پسر مشخص باشد ، زمانی که خانواده شما در جریان باشد و خیلی چیزهای دیگر باید فراهم باشد تا این پیشنهاد داده شود نه اینکه وقتی کنار هم تو تاکسی و کنار آب و سینما و یا هر جای دیگه وقتی در آغوش هم هستید با کلماتی همانند اینکه تو مال من هستی و آینده من فقط با تو هست و از اینگونه حرفها فکر کنید که دیگه واقعا همه چیز تموم شده حرف من رو شاید شما متوجه نشید و پیش خود بگویید دوست پسر من با همه فرق داره اون اصلا اینطوری نیست بله همه رو نباید به یک دید نگاه کرد این درسته اما نیادم بر حسب مسائل ظاهری اصل رو فراموش کرد آخه زندگی که فقط همخوابی و هم بستر شدنو دوست داشتنو عشق و این حرفها نیست خیلی از افراد که برای من ایمیل ارسال می کنند در دام همین حرفها افتادند و به چه کنم چه کنم افتادند همین دیروز ایمیلی داشتم از یک دختر ۲۶ ساله که پرده خود را بواسطه قول ازدواج از جانب دوست پسر خود از دست داده بود این خانم به گفته خودش مذهبی هم بود الان خودش احساس ندامت می کرد .

دختر خانمها شما اسباب بازی نیستید شما عروسک نیستید شما انسان هستید شما ارزش بالایی دارید شما روزی مادر می شوید حتی پسرانی هم که قبل از ازدواج رابطه جنسی را تجربه کرده اند پس از ازدواج عذاب وجدان دارند رابطه جنسی قبل از ازدواج بر روابط زناشویی پس از ازدواج تاثیر مستقیم دارد ساده نباشید شاید همین آفاتی که الان دوست پسر شماست و به شما قول ازدواج داده و از شما درخواست رابطه جنسی کرده روزی به شما خیانت کند مردی که نتواند جلوی شهوتش را بگیرد نمی تواند شما را خوشبخت کند چون مردان همیشه شهوت و غریزه جنسی بالایی دارند پس اگر الان خود را کنترل نکنند هیچ گاه نمی توانند کنترل کنند عاقل باشید چرا شما با برقراری رابطه جنسی دوست داشتنتون ثابت کنید چرا آنها با مقابله با شهوت خود دوست داشتنشون به شما ثابت نکنند؟

### سخن آخر

شاید با نوشتن مطالب بالا باعث رنجش خاطر گروهی شده باشم عذر می خوام اما من بابت درج مطالب از جایی پولی دریافت نمی کنم پس هر چه می نویسم بر اساس تحقیقات شخصی اینجانب میباشد اکثر دختران پس از برقراری رابطه جنسی از کرده خود پشیمان می شوند برای پسرها از بین رفتن پرده بکارت شما اهمیتی ندارد نکته بعدی همان مقدار که دخترها به خاطر دوست داشتنشون حاضر به برقراری رابطه جنسی می شوند یک پسر هم می تواند به خاطر دوست داشتنش و اثبات این امر در مقابل شهوت خود مقاومت کند . نکته بعدی ازدواج یک امر ساده ای نیست که به راحتی هر کسی این پیشنهاد را بر زبان بیاورد شما زمانی می توانید به پیشنهاد طرف مقابل فکر کنید که شرایط ازدواج اون طرف و خود شما از هر نظر روبه راه باشد فقط دوست داشتن و عشق شرط ازدواج نیست در کل باز هم اگر باعث رنجش خاطر دیگران شدم عذر می خوام با آرزوی موفقیت و کامیابی در تمامی زمینه ها برای شما .

با تشکر از شما علی سلطانی مجد

اطلاعات جامع تر در مورد نقطه جی G-spot

اطلاعات جامع تر در مورد نقطه جی G-spot

مطلب زیر توسط یک کاربر در قسمت نظر خواهی درج گردید نام شخصی که این نظر را تایپ کرد با عنوان یک خواهر بود ممنون از لطف این عزیز



با سلام

می خواستم کمی از اطلاعات خودم رو راجع به نقطه جی یا (G-Spot) در اختیار سایت قرار بدهم: نقطه جی (Gräfenberg Spot - برگرفته از نام دکتر Ernst Gräfenberg بین سالهای ۱۸۸۱-۱۹۰۷) در واژن در دیواره قدامی (دیواره جلویی) واژن و در عمق تقریبی دو سوم آن قرار گرفته است. بافت این نقطه در موقع لمس حالتی نرم و اسفنجی و در عین حال کمی چروک خورده تر (مانند آدامس جویده) از باقی دیواره دارد. یافتن این نقطه: اگر زن روی کمر دراز بکشد با داخل کردن انگشت میانی یا اشاره (که این کار را به دلیل موقعیتی ورود، شخص دیگر بهتر از خود زن میتواند انجام دهد) داخل واژن به طوری که کف دست رو به بالا باشد؛ با حرکت خم کردن انگشت به سمت جلو مانند علامت بیا (Gesture Come Here) میتوان این نقطه را یافت و تحریک کرد. تقریباً ورود دو بند انگشت برای تحریک این نقطه کافیهست.

لازم به ذکر است که همه خانمها دارای این نقطه نمی باشند. اما خانمهایی که دارای این نقطه هستند لذت بسیار زیادی را با تحریک این نقطه میتوانند تجربه نمایند که بسیار متفاوت از باقی دیواره واژن خواهد بود. ممکن است خانمهایی که تحریک صحیح این نقطه را تجربه میکنند به مرحله انزال و خروج منی از واژن نیز برسند اما همه خانمها به خروج آب (یا منی) نمیرسند و فقط برخی از آنها این توانایی را دارند. در موقع دخول آلت تناسلی مرد به داخل واژن زن، در صورتی که جهت ورود آلت به گونه ای باشد که آلت این نقطه را لمس کند لذت زن در حین نزدیکی بیشتر خواهد بود. ضمن آنکه با فشار کف دست روی بخش فوقانی برجستگی بالای آلت تناسلی زن (Pubic Area) در زمانی که آلت تناسلی داخل واژن میباشد و عمل نزدیکی در حال انجام است، لذت زیادی را برای زن به همراه خواهد داشت. برای تحریک این نقطه توسط آلت تناسلی مرد از حالت های نزدیکی مناسب میتوان حالتی را نام برد که در آن زن بر روی کمر خوابیده و آلت مرد در حالت نشسته وارد واژن زن میشود، باسن زن کمی از روی زمین بلند شده تا دخول بهتر انجام شود. یا اینکه دخول در واژن از پشت زن صورت گیرد. این حالات منجر به تحریک نقطه جی با استفاده آلت مرد در حین نزدیکی خواهد بود.

اطلاعات فوق بر اساس مطالعات پراکنده بوده و به همین دلیل به دقت نمی توانم منابع را به یاد بیاورم. امیدوارم این اطلاعات برای شما مفید واقع شود.

### منبع : یک خواهر

## ۱۰ نشانه حاملگی

برخی از زنان از همان لحظه انعقاد نطفه به حامله بودن خود پی میبرند. برای بقیه ممکن است بعد از پنج تست مثبت حاملگی یا ظهور یک سری علائم این اطمینان حاصل گردد. اگر تصور میکنید که باردار هستید، امیدواریم این لسیت که شامل متداولترین نشانه های حاملگی می باشد، پاسخ سؤال شما را بدهد. بخاطر داشته باشید که همه زنان با هم تفاوت داشته و در نتیجه ممکن است هیچ یک (یا برخی) از این علائم را تجربه نکنند:

### - درد سینه و نوک سینه

هنگام حاملگی تقریباً سه هفته بعد از عمل لقاح متوجه درد در سینه و نوک سینه خود می شوید (وقتی قاعدگی حدود یک هفته دیر می گردد). همچنین ممکن است متورم شوند -- همانند نزدیک شدن به زمان قاعدگی.

## ۲- لک دیدن خفیف با گرفتگی عضلات شکم

اگر باردار باشید، لکه های خفیف صورتی رنگ در زمان تشکیل جنین می تواند نمایان گردد -- وقتی که جنین در داخل پوشش رحم قرار میگیرد. این تقریباً هشت تا ده روز بعد از تخمک گذاری روی می دهد، کمی زودتر از رسیدن موعد قاعدگی. معمولاً می توان خونریزی ناشی از تشکیل جنین را از قاعدگی معمولی تشخیص داد؛ اگر کمی زود تر از زمان مورد انتظار رخ دهد، اگر خفیف و اندک و به صورت لک باشد، مایل به رنگ صورتی باشد (نه قرمز و غلیظ همانند قاعدگی معمولی) و از الگوی یک قاعدگی نرمال پیروی نکند (خفیف، به تدریج شدید و سپس دوباره خفیف). گرفتگی عضلات شکم نیز میتواند در مراحل آغازین بارداری شایع باشد. وقتی که رحم حالت متوسط خود را بدست آورده و در سه ماهه دوم توسط استخوان لگن خاصره بهتر نگهداری می شود، بدن همانند زمان قاعدگی مستعد گرفتگی و درد عضلات شکم میگردد.

## ۲- تیره شدن دور نوک سینه

در دوران اولیه حاملگی -- نزدیک زمان قاعدگی -- ممکن است دور نوک سینه (بخش تیره تری که نوک سینه را احاطه کرده) تیره تر و قطور تر گردد. گفته می شود که رنگ تیره تر دور نوک سینه به نوزاد در یافتن نوک سینه برای شیر خوردن کمک می کند. همچنین ممکن است رگهای سینه نمایانتر شده و برآمدگی های کوچکی که در اطراف نوک سینه قرار دارند بزرگتر شده و تعدادشان افزایش یابد -- بطور متوسط بین ۴ تا ۲۸ عدد به ازای هر سینه.

## ۴- خستگی مفرط

در صورت حاملگی، یکی از شایع ترین علائم در هشت تا ده هفته اول خستگی و فرسودگی می باشد. وقتی باردار میشوید، بدن شما دچار یک سری تغییرات متابولیک مهم می گردد. تمامی بخشهای بدن باید خود را برای فرایند رشد یک کودک آماده کنند. برای اغلب زنان، خستگی بعد از هفته دوازدهم بارداری از بین میرود.

## ۵- حالت تهوع و استفراغ

اگر باردار باشید، ممکن است خیلی سریع -- یک هفته بعد از عمل لقاح -- متوجه حالت تهوع و ناخوشی صبحگاهی گردید. حالت تهوع میتواند هر زمانی اتفاق بیفتد -- روز یا شب.

## ۶- ادرار مکرر

زمانیکه قاعدگی به مدت یک تا دو هفته به تاخیر می افتد، ممکن است متوجه شوید که بیشتر از حد معمول ادرار میکنید. این به آن دلیل است که کودک در حال رشد درون رحم، به مثانه شما فشار وارد می آورد.

## ۷- بیوست

ممکن است در روزهای اولیه بارداری متوجه تغییر در اجابت مزاج خود گردید. هورمونهای اضافی تولید شده در حین حاملگی، باعث میگردد روده کارایی خود را از دست بدهد.

## ۸- افزایش دمای طبیعی بدن

اگر دمای طبیعی بدن حتی بعد از سپری شدن زمان مقرر قاعدگی بالا ماند و به میزان قابل توجهی از تخمک گذاری تقلیل نیافت، احتمال حاملگی بسیار افزایش می یابد. هنگامی که شما حامله میشوید، تخمک در لوله های رحم (محل رشد جنین) بارور میگردد. در این هنگام است که بدن شما نهایتاً میتواند تشخیص دهد که شما حامله هستید. وقتی هورمون hCG ترشح می شود، زنان معمولاً برای بار سوم یک افزایش دما احساس میکنند که به اندازه تغییر دمای اولیه نیست، اما در خلال یک هفته تا ۱۲ روز بعد از اولین افزایش دمای مربوط به تخمک گذاری میتوان آن را مشاهده نمود.

## ۹- قطع قاعدگی

این میتواند اولین نشانه حاملگی بشمار آید بخصوص اگر روال قاعدگی شما بصورتی منظم بوده باشد. این نشانه به همراه نشانه های مثبت دیگر ممکن است بارداری شما را به اثبات برساند.

## ۱۰- تست حاملگی مثبت

اگر قاعدگی شما حداقل یک روز دیر شد، و آماده آید که حقیقت را بدانید، ممکن است بخواهید یک تست حاملگی خانگی را انجام دهید. تست حاملگی ادرار می تواند در فاصله ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. اگر نمیتوانید تا موعد قاعدگی صبر کنید، تست حاملگی خونی می تواند در فاصله ۸ تا ۱۰ روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. بخاطر داشته باشید که تست های حاملگی (حتی تست خونی) ۱۰۰ درصد بدون خطا و اشتباه نیستند. اگر نتیجه تست شما منفی بود و باز احساس حاملگی نمودید، یک هفته بعد تست را تکرار کرده و با پزشک خود درمیان بگذارید.

موفق باشید! منبع : سایت doctorirani تاریخ قرارگیری مطلب بعدی : ۱۴ / ۸ / ۸۵

## سرد مزاجی زنان

اولا معاشقه به مجموعه رفتارهایی که بواسطه یک عشق میان دو طرف پدید می آید می گویند معاشقه در عمل بوسیدن نوازش کردن در آغوش گرفتن و لب گرفتن البته اسم عامیانه ای که برای معاشقه در نظر گرفته

شده بود در ابتدا عشق بازی بود که میان LOVER انجام می شد اما به نظر من واژه معاشقه زیبا تر است امنیت در معاشقه بسیار بالاست از این رو ترسی در انجام آن وجود ندارد پس لذت آن می تواند زیاد باشد معاشقه نیاز به محیط و شرایط خاصی نیاز ندارد معاشقه عبارت است از انتقال عواطف یک عاشق به معشوق خود بواسطه عشق میان آن دو نفس معاشقه یک حرکت آسمانیست معاشقه زمان ندارد مکان ندارد و احتیاجی به آمادگی قبلی نیست و برانگیخته شدن احساسات باعث این رفتار می شود من معاشقه را زیر مجموعه روابط جنسی نمی دانم اما یکی از اصول روابط زناشویی که هرگز نباید فراموش شود معاشقه است معاشقه قبل از ازدواج نیز شایسته است قبل از اینکه مسائل اسلام را به میان بکشید و صحبت حرام و حلال بودن روابط را به میان بیاورید به نکته ای را عرض می کنم دوستان عزیز میان حس دوست داشتن و حس شهوت تفاوت زیادی وجود دارد نگاه شما به یک دختر اگر از این دید باشد که این دختر همسر آینده شما است و البته برای رسیدن به این هدف تلاش کرده باشید با نگاه شما به یک دختر که از روی شهوت باشد زمین تا آسمان تفاوت دارد تفسیر قرآن یا کلام خدا بسته به شرایط متفاوت است پس اگر شما با این دید که همسر تون رو انتخاب کردید و مثلاً نامزد هستید انجام اعمال معاشقه از هر لحاظ مجاز است باز هم تاکید می کنم معاشقه با رابطه جنسی تفاوت زیادی دارد و همیشه عرض کردم رابطه جنسی فقط و فقط زیر مجموعه رابط زناشویی یعنی پس از ازدواج باید باشد حتی در دوران عقد هم انجام این رابطه توصیه نمی شود به جاش معاشقه می تواند یکی از عوامل ضروری باشد برای نشان دادن احساسات البته تعادل را فراموش نکنید اینطور نباشد که هر دفعه که با نامزد خود بیرون می روید دنبال یک محیط آرام باشید که به انجام اعمالی مثل لب گرفتن و .. بپردازید نه به رابطه را در جای خود انجام دهید تا تاثیر خود را درست بگذارد

## رفتارهای زیر مجموعه معاشقه

### بوسیدن :

امروزه از نظر علم روانشناسی اثبات شده که بوسیدن لبها تاثیر مثبت زیادی در افراد دارد این به علت رشته های عصبی موجود در پشت لبها میباشد بوسیدن هم روشهای خاص خود را دارد

### لب:

لب گرفتن لب دادن هم روشهای زیادی دارد گاز گرفتن لب البته با فشار کم حس خوبی را منتقل می کند وارد کردن و مکیدن لبهای نیز در جای خود تاثیر زیادی دارد در اروپا گروههای همجنس باز GAY LESBIAN or نوع دیگری از لب گرفتن را باب کردن در این نوع لب گرفتن که از زبان استفاده می شود مالیدن زبانهای یکدیگر به هم به صورت بیرونی و وارد کردن زبان به درون دهان دقت کنید این عمل با لب گرفتن تفاوت دارد و شاید نامزد شما این رفتار شما را نپذیرد این نوع برخورد معاشقه نیست فقط خواستم توضیحی داده باشم

### نوازش:

بازی کردن با موهای زنان آرامش خوبی به آنها می دهد قرار گیری سر آنها روی سینه شما نیز بهترین حالت برای نوازش کردن موهای آنها میباشد مردان نیز از بازی کردن با دستانشان لذت میبرند به آرامی اینو در نظر داشته باشید در معاشقه سعی در تحریک کردن یکدیگر نداشته باشید فقط به احساسات دوست داشتن میان خود و عشقتان فکر کنید زیاد از حد هم پیشروی نکنید کلا ایرانی ها همه چیزو خراب می کنند و در روابط خود تعادل ندارند یا کمه یا زیاد اکثر مشکلات هم از همین افراط و تفریط بوجود میاد هر رفتاری جا و مکان خاص خود را دارد اینو تو گوشتون فرو کنید فرق نمی کنه چه مرد چه زن چه پسر و چه دختر

### حرف آخر نویسنده

منو ببخشید که از دادن برخی توضیحات معذورم در هر صورت هم معاشقه و هم رابطه جنسی سر جای خودش واجبه حتی دعوا کردن هم به وقتش لازمه اما هر چیزی به وقتش فکر و ذهنتون فقط انجام فلان رابطه نباشد همه چیز خیلی زود عادی می شود و از آب تاب می افتد اما اگر به جا و به موقع باشد عطش آن همیشه حس می شود و لذتی چندبرابر دارد موفق باشید

## رابطه جنسی در زندگی زناشویی

زوجین میتوانند از یک ارتباط سالم، جذاب و خوب جنسی در طول زندگی مشترک خود بهره ببرند. رضایت جنسی امری است که در طول زمان و با هشیاری بسیار زیادی قابل دست یافتن می باشد. این امر نیازمند تعهد، سرسپردگی، تلاش و همکاری هر دو طرف می باشد. زوجین باید اولین اولویت خود را در تطمیع کردن خواست های دیگری قرار دهند. رشد رابطه جنسی در زندگی زناشویی چیزی جز آشکار کردن خود واقعی افراد نمی باشد.

کمبود صمیمیت زیربنای مشکلات جنسی است. زوجین باید توانایی بیان احساسات و خواست های خود را نسبت به یکدیگر داشته باشند. باید به هم بگویند که از انجام چه کاری لذت می برند و چه چیز مایه رنجش آنهاست. زن و شوهر هایی که از بیان احساسات خود عاجز هستند نمی توانند در رابطه عشقی خود پیشرفت کنند و ارتباط آنها در همان مرزهای شهوانی باقی می ماند و فراتر از آن نخواهد رفت. آنها ممکن است برای سالیان دراز در همان حدود اولیه باقی مانده و ارتباط جنسی خود را همیشه با ترس نپذیرفته شدن ادامه دهند.

درگفتگوهای باز و عاشقانه هر یک از افراد می تواند به راحتی خواست ها و نیازهای خود را در راه رسیدن به ارضای جنسی بی پرده بیان کند. این امر به رابطه شما، انرژی و نیرویی تازه می بخشد و روحیه ای در شما ایجاد می کند که هر روز پیش از گذشته طرف خود را بخواهید. بنابراین سعی کنید راههای متفاوتی را در این نوع ارتباطات پیدا کنید.

زوج هایی که در این زمینه موفق هستند، اگر چندین فرزند هم داشته باشند باز هم می توانند به راحتی وقت خاصی را برای این امر اختصاص دهند حتی اگر فرزندان آنها بسیار کوچک بوده و نیاز به حمایت و مراقبت بیشتری داشته باشند.

زوج های کاردانی که از داشتن سکس با یکدیگر لذت می برند تا هشتاد، نود سالگی نیز از هم خسته نمی شوند. آنها تغییراتی که در اندام های جنسی شان به دلیل بالا رفتن سن ایجاد می شود را به راحتی می پذیرند. مردهایی که پا به سن می گذارند شاید در رسیدن به نعوذ و نگه داشتن آن با مشکل مواجه شوند و خانم ها نیز دچار خشکی مهبل می شوند. زوج های بالغ، که از نظر احساسی به هم نزدیک بوده و همدل می باشند به راحتی می توانند تغییر در نیازهای یکدیگر را درک کنند. آنها همدیگر را در آغوش می گیرند و عواطفشان را با یکدیگر در میان می گذارند و برای هم به منزله قوت قلب هستند. نیازها و خواست های این دسته از افراد برای طرف مقابل کاملاً روشن است. این راهها، روش های اثبات شده ای برای بازگرداندن علاقه و احساس به زندگی مشترک شما می باشد:

**اولویت بندی:** برقراری ارتباط جنسی را اولین اولویت خود قرار دهید و هیچ گاه آنرا به "بعداً" موکول نکنید. اجازه ندهید حضور بچه ها و یا مسائل کاری مانع انجام دادن این کار شود.

**زمان:** برای معاشقه زمان بگذارید یا به عبارت دیگر برای این کار زمان به وجود آورید. بر روی علایق خود تمرکز کنید و وقت مناسبی را صرف بازسازی اعتماد و علاقه طرف مقابل نسبت به خودتان کنید.

**لمس کردن:** دست زدن نشان دهنده عشق ورزیدن است. دست‌هایتان را به دست یکدیگر بسپارید، با ملایمت هم را در آغوش بگیرید و همدیگر را ببوسید. به هم به حمام بروید و دوش بگیرید. **عشق:** ایجاد فضای رمانتیک، بوس و کنار، و عشوه‌گری از مواردی هستند که کیفیت رابطه جنسی را بالا می‌برند.

**بازی:** هیجان داشته باشید، با هم شوخی کنید و راه‌های جدید را در سکس کشف کنید.

**صحت:** احساسات و خواست‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارید، در مقابل گفته‌های او از خود واکنش نشان داده و دوباره از نو خود را نیرومند سازید.

منبع: [vidavejdany](http://vidavejdany.com) بلاگ

## ویاگرا (دارویی برای نعوظ آلت مردانه)

یک توضیح می‌دهم و بعد ادامه ماجرا را می‌نویسم:

**Erect:** نعوظ یا راست شدن، به اصطلاح عامیانه شق کردن آلت تناسلی مردانه

**Impotence:** ضعف و سستی آلت مردانه

**Virile:** دارای نیروی مردانه

Sildenafil citrate که به نام **ویاگرا** شناخته شده و فروخته می‌شود دارویی است که برای نقص erect شدن آلت تناسلی مردان (impotence) استفاده می‌شود. همچنین تحقیقات جدید نشان می‌دهد که به دلیل افزایش خونرسانی به آلت تناسلی زن می‌تواند باعث رضایت بیشتر زن از رابطه جنسی خود شود. نام ویاگرا ممکن است از زبان سانسکریت vy?ghra گرفته شده باشد که به معنی ببر است. همچنین تلفظ آن یادآور Vigor و Virile است.

به ترکیب ویاگرا و اکستازی، سکستازی (Sextasy) گویند و در زبان غیررسمی به آن ویتامین V هم می‌گویند. این دارو توسط شرکت دارویی Pfizer ساخته شده است. قرص‌های آن آبی رنگ هستند که در یک طرف آن نام Pfizer و در طرف دیگر آن xx VGR xx به معنی دوز قرص است که ۲۵ یا ۵۰ یا ۱۰۰ میلی‌گرم است) وجود دارد. حق ساخت انحصاری ویاگرا توسط این شرکت تا سال ۲۰۱۳-۲۰۱۱ اعتبار دارد.

ویاگرا برای اولین بار برای درمان آنژین صدری (بیماری قلبی) مورد استفاده قرار گرفت که طی آن افزایش erect شدن آلت تناسلی مردان مشاهده شد که از آن به بعد از ۲۷ مارس ۱۹۹۸ به عنوان اولین داروی impotence در آمریکا استفاده شد. مصرف این قرص بدون تحریک جنسی معمولاً هیچ اثری ندارد و برای اثر آن حتماً باید تحریکات جنسی وجود داشته باشد. این قرص به راحتی و به سرعت از دستگاه گوارش جذب می‌شود. ویاگرا توسط آنزیم‌های کبدی متابولیزه می‌شود و کبد و کلیه در دفع آن نقش دارند. اگر به همراه یک رژیم غذایی پر چرب استفاده شود باعث کاهش جذب و سرعت اثر و غلظت آن در خون می‌شود.

در بعضی موارد استفاده از ویاگرا منع شده است:

استفاده از ترکیبات نیتروژنی مثل nitroprusside, amyl nitrite glyceryl trinitrate, sodium، نارسایی های کبدی شدید، نارسایی کلیه، فشارخون پایین، سکنه مغزی یا قلبی و یا مشکلات ارثی شبکیه چشم.

**عوارض جدی ویاگرا هم بدین قرارند:**

آلت تناسلی با erect دائمی و دردناک، کاهش فشارخون، سکنه قلبی و مغزی، مرگ ناگهانی و نا منظم شدن ضربان قلب.

**عوارض معمولی ویاگرا عبارتند از:**

عطسه، سردرد، ترس از نور، احساس نبض و دیدن اشیا به رنگ آبی. داروئهایی مثل Levitra و Cialis هم مانند ویاگرا عمل می کنند. دوز دارو توسط پزشک مشخص می شود اما ۳۰ دقیقه تا ۴ ساعت قبل از ارتباط جنسی باید مصرف شود. هرچند این دارو بدون نسخه پزشک نباید استفاده شود اما در تلویزیونهای خارجی (خصوصا آمریکا) و بسیاری از سایتهای اینترنتی تبلیغ شده و حتی فروش اینترنتی هم دارد به طوریکه در فاصله بین سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۱ نزدیک به ۱ میلیارد دلار فروش داشته است.

منبع : amizeshirani

## واریکوسل

گشادشدگی رگ های داخلی اسپرم باعث از بین رفتن بیضه ها می شود. شرایط متداول فعلی در ۱۵% از مردان کلی جمعیت کره زمین و ۴۰% از مردان ارزشیابی شده طی تحقیقات برای نازایی صادق است. زیرا رشد کردن یک واریکوسل ناقص که معمولا مجاز دانستن برای جریان مداوم خون در جهت بیضه ها به شکم مشکل ایجاد میکند و اکثر اتفاق افتادن آسیب های بیضه ایی به علت جریان برگشت غیر طبیعی خون از شکم در بیضه دان و بر ضد ساخت محیط زیستی برای رشد اسپرم میباشد.

اهمیت این شرایط باید برای هزاران سال دیگر مشخص شود. در اولین سده سلئوس فیزیکدان یونانی برای اولین بار واریکوسل را چنین تعریف کرد: رگ های متورم و غیر طبیعی سر تا سر بیضه که (از نظر طول) کوچکترند و تغذیه نادرست تری دارند.

عقاید و نظریات گوناگونی در مورد چگونگی وجود آمدن واریکوسل و مبتلا کردن افراد وجود دارد :

- ۱- درجه بیضه دان، بیضه برآمده طولانی درجه حرارت زیانبخشی که موجب تولید اسپرم می شود.
  - ۲- تراکم غیر طبیعی غده فوق کلیوی و اجسام کلیوی ممکن است مانع رشد عادی اسپرم شود.
  - ۳- جریان غیرعادی خون سیاهرگ از رشد بیضه دان جلوگیری کرده تولید محصولات زائد سوخت و ساز را افزایش می دهد و کاهش دستیابی به اکسیژن مغزی و ضروری برای رشد اسپرم را موجب میشود.
  - ۴- جریان غیر طبیعی خون می تواند مانع تراکم تستوسترون شود که این تغییر می تواند مانع تولید اسپرم گردد.
- دوره طولانی واریکوسل باعث میشود جریان خون مانع تولید معمولی دو جنسیتی در مردان شود.
- واریکوسل جانبی سمت چپ در ۸۵٪ از مردان با این مسئله (برگشت غیر طبیعی خون) و واریکوسل سمت راست در ۱۵٪ از مردان مشاهده شده و گرفتار شدن هر دو قسمت (چپ و راست) این مسئله در ۲۰٪ از مردان مشاهده شده. در طول مدت زمان طولانی یک واریکوسل یک طرفه ممکن است دو بیضه را مبتلا کند. بیشترین شرح احتمالی برای رشد معمولی واریکوسل روی سمت چپ تنهاست زیرا رگ چپی اسپرم درازتر از راستی است.
- منعقد کردن رگ چپی در رگ کلیه چپ به سمت راست (نزدیکتر به محل تراکم سرخرگ منستریک) مدتی که رگ اسپرم راست فشار ضعیفی به سمت درونی واناکا و دارد جریان برگشتی خون را در رگ اسپرم چپی به وجود می آورد. در حوضچه خون افزایش دما و تراکم در بیضه بوجود می آید و در بسیاری از مردان واریکوسل اصلی ممکن است بعداً و توسط مطالعه آثار آسیب دیده شده به بیضه ظاهر شود در این زمان دیگر با واریکوسل کوچکتر ساس سینیکال روبرو هستیم و ممکن است فرد مبتلا

عقیم شود.

نتایج یک واریکوسل روی کیفیت و کمیت اسپرم است. بنابراین تشریح و پیش بینی آن مشکل بوده و به اصطلاح فشار نمونه غالباً به ایجاد کردن واریکوسل که شامل یک کاهش رشد اندام های غیر عادی اسپرم و کاهش ماکلیت است ختم میشود. تشخیص واریکوسل معمولاً می تواند روی مطالعات فیزیکی بیضه دان روی بیماران مستمر انجام شود. احساس واریکوسل معمولاً مانند یک کیسه دماست و هنگامی که بیمار دراز کشیده باشد به طور چشمگیری کوچک میشود و یا از بین میرود. بیماران می تواند به پایین نگه داشتن زیاد جوابی دهند و غالباً جریان برگشتی خون می تواند در رگ های سمت چپ باشد گاهی اوقات یک واریکوسل ممکن است برآمده باشد که تشخیص آن می تواند از میان مشاهدات پوستی صورت گیرد.

اغلب بیضه روی یک طرف از واریکوسل کوچکتر از طرف دیگر است. در دسترس نبودن سونوگرافی باید به ساختن یک راه صحیح برای تأیید شدن ابتلا به واریکوسل منتهی شود. اندازه رگ ها و جریان غیرعادی خون می تواند به صورت سنجیده و حساب شده در سونوگرافی مورد بررسی قرار گیرد. اصلاح و ترمیم بیضه ها باید وقتی باشد که منشأ عذاب یا درد یک واریکوسل یک تفاوت مهم در میان اندازه دو بیضه بوجود آورد. امکانات درمانی برای کمک در برداشتن جراحی باروری و اصلاح واریکوسل عبارتند از: آنژیوگرافی، ایمبولیزیشن، بارورسازی آزمایشگاهی و تلقیح درون رحمی و روانپزشکی با کلوماید.

انجام جراحی و رسیدن به نتیجه بهبودی کامل در بالای ۷۵% از مردان پیش بینی شده است. و توانایی بارداری برای بالای ۶۵% از این افراد بعد از گذشت دو سال از ترمیم موفقیت آمیز بیضه این مردان بدست آمده است.

حتی این مردان در بدترین جایی که موارد مناسب برای بارورسازی آزمایشگاهی نبود توانستند قدرت بارداری خود را بدست آورند.



باز گرداندن واریکوسل اسپرم یا ماتیلهستی در ۵۵ تا ۶۹٪ از بیماران موفقیت آمیز بوده است که ۲۰ نفر از این مردان قادرند بعد از اصلاح واریکوسل بیرونی بدون مساعدت های دیگری پدر شوند. یک عمل جراحی داخلی و یک نیم اینچ شکاف در زیر خط کمر ساخته شده با یک گوشه تکنیکی میکروسورجیکال اینگوآنیال موجب ترمیم واریکوسل میگردد.

در این عمل رگهایی که زائد شناخته شده اند از اطراف حوضچه خون و بیضه جدا میشوند و پس از مسدود کردن آنها پوست را دوباره بخیه می زنند.

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

## دانستنی هایی در باره سقط جنین وقوانین ایران در مورد سقط جنین

### آشنایی با واژگان

- ۱- سقط (Abortion): به مرگ جنین در داخل رحم در سه ماه اول حاملگی گفته می شود.
- ۲- کروموزوم ( Chromosome ) : کروموزوم یکی از اجزاء داخل سلولی است که وظیفه انتقال ژنها را بر عهده دارد.
- ۳- دیابت شیرین ( Diabete Mellitus ): بیماری است که در آن قند خون به علت نبودن هورمون مربوطه بالا می رود.
- ۴- پروژسترون ( Progestron ): یکی از هورمونهای جنسی زنانه است که توسط تخمدانها ترشح می شود .

۵- پلاکت ( Platelet ) : یکی از اجزاء خون است که در لخته شدن خون تأثیر دارد.

«« انواع سقط بر اساس علائم بالینی چیست ؟

### (۱) سقط غیر قابل اجتناب

زمانی سقط غیر قابل اجتناب است که ادامه حاملگی غیر ممکن باشد . معمولاً در این موارد خونریزی کاملاً واضح و گاهی زیاد است دردهای زیر دل آزاردهنده است به عبارتی زایمانی زودتر از موعد در حال صورت گرفتن است ولی درد دفع جنین سقط شده به همان نسبت که جنین کوچک تر است با درد زمان زایمان جنین رسیده متفاوت است . ممکن است پرده های جنینی پاره شده باشد و مایع درون کیسه آب خارج شود آن چیزی که بیشتر مادر را مضطرب می کند کار نیمه تمامی است که با عشق آن را دنبال می کرد.

علائم و نشانه های سقط غیر قابل اجتناب :

خون ریزی متوسط تا شدید مشهود است .  
دهانه رحم حداقل ۱ سانتی متر باز است .  
جفت و جنین در داخل رحم هستند .  
انقباضات در ناحیه زیر دل و دردهای کمر به میزان متوسط تا شدید حس می شود .  
تحت شرایط بالا سقط قریب الوقوع است در صورت تایید سقط درمان خارج کردن محصولات حاملگی به وسیله کورتاژ است

### (۲) سقط کامل و سقط ناقص :

بر حسب میزان خروج جنین / جفت و پرده های جنینی سقط کامل و سقط ناقص را تعریف می کنیم .

**الف ) سقط کامل :** معمولاً قبل از هفته ۸ حاملگی رخ می دهد . جنین و پرده ها کاملاً خارج می شوند . خونریزی بعد از خروج کامل محصولات بارداری به تدریج کم می شود . دردهای زیر دل بهبودی می یابند . در معاینه دهانه رحم ممکن است باز و یا بسته باشد نکته مهم این است که حتماً باید از خروج کامل محصولات بارداری مطمئن شویم .

ب ) سقط ناقص

معمولا بعد از هفته ۱۰ بارداری رخ می دهد قسمتی از جفت یا پرده ها در رحم باقی می ماند و بقیه محصولات بارداری دفع می شود. خون ریزی شدید یا متوسط است ولی تا قبل از خروج کامل محصولات حاملگی ادامه دارد. در معاینه دهانه رحم باز است. بایستی به وسیله کورتاژ باقیمانده جفت و پرده ها را خارج نمود .

««« سقط در بدن چگونه رخ می دهد ؟

اکثر سقطهای خودبخودی بین هفته ۸- ۱۲ بارداری رخ می دهد. این زمان زمانی است که هورمون جفتی به سطح بالای کافی برای حفاظت از جنین نرسیده است . در حالی که در این زمان سطح پروژسترون مترشحه از جسم زرد رو به کاهش است . تحت اثر علت های مختلف سقط رخ می دهد . مثلا ممکن است سن بالای پدر یا مادر موجب به وجود آمدن جنین ناقص الخلقه ای شود که امکان ادامه حیات ندارد و سقط می شود. ویا مصرف دارویی خاص و ناهنجاری زا با عث مرگ جنین سالم می شود. به هر صورت مرگ بافتها و قسمت هایی که تغذیه جنین را به عهده دارند موجب مرگ جنین می شود و جنین جدا شده به عنوان جسم خارجی در رحم عمل می کند در نتیجه رحم دچار انقباض و درد می شود ( مشابه زمان قاعدگی ) به دنبال آن خونریزی و دفع جنین صورت می گیرد . علایم بالینی در افراد مختلف متفاوت است و همین تفاوت درمان خاص خود را می طلبد .

««« چه مدت بعد از سقط تخمک گذاری انجام می شود و خطر بارداری وجود دارد ؟

حدود ۲ هفته بعد از سقط تخمک گذاری رخ می دهد . بنا بر این بلافاصله بعد از سقط بایستی به فکر روش پیشگیری مناسب بود . و حداقل بارداری را باید به ۳ ماه آینده موکول کرد.

«««تعریف سقط مکرر چیست؟

سقط مکرر به بروز سه یا بیشتر سقط ، قبل از نیمه اول بارداری، اطلاق می شود و در هر ۳۰۰ بارداری یک مورد حادث می شود. سقط خود به خودی شایع ترین عارضه بارداری است و برای زوجینی که تمایل به داشتن فرزند دارند ، استرس های روحی فراوانی ایجاد می کند. حدود ۱۵ درصد بارداری هایی که از نظر کلینیکی تشخیص داده می شوند در نیمه اول بارداری سقط می شوند.

«««بررسی بالینی برای تعیین علت سقط چه زمانی انجام می شود؟

بررسی های بالینی برای مشخص نمودن علت سقط وقتی لازم است که دو سقط خود به خودی متوالی ایجاد شود . به خصوص وقتی که ضربان قلب جنین ، قبل از بروز سقط تشخیص داده شده باشد ، سن مادر بیش از ۳۵ سال ویا زوجین به سختی باردار شده باشند.

#### ««چه عللی سبب سقط مکرر می شوند ؟

حالات غیر طبیعی کروموزومی والدین تنها علت غیر قابل بحث سقط مکرر است . چنین حالات غیر طبیعی کروموزومی در ۵ درصد زوجین که دچار سقط مکرر می شوند حادث می شود . سایر علل عبارتند از : حالات غیر طبیعی آناتومیکی ( تشریحی) رحم که ۱۲ درصد موارد را تشکیل می دهد. مشکلات هورمونی ۱۷ درصد و عفونتها ۵ درصد علل ، فاکتورهای ایمنی ۵۰ درصد وعلل متفرقه دیگر حدود ۱۰ درصد علت سقط مکرر را تشکیل می دهد . بعد از ارزیابی واقعی در ۶۰ درصد موارد علت سقط مکرر غیر قابل توجیه باقی می ماند .

#### ««چه علائمی احتمال وجود عامل ژنتیکی را مطرح می کند؟

سابقه به دنیا آوردن فرزند سالم وزنده ونداشتن نسبت فامیلی برای رد حالات غیر طبیعی کروموزومهای والدین کافی نیستند ولی سابقه سقط مکرر و مرگ داخل رحمی وتولد جنین با بیماریهای مادرزادی جنینی ممکن است با حالات غیر طبیعی کروموزومی همراه باشد.

#### ««چه علل تشریحی (آناتومیکی) باعث سقط مکرر می شوند؟

این علل ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد . این حالات غیر طبیعی تشریحی ممکن است به ایجاد دیواره یا پرده ای داخل رحم منجر شود . این اختلال می تواند در صورت استفاده مادر از بعضی هورمونها در دوران بارداری در جنین مونث ایجاد شود . حالات غیر طبیعی دهانه رحم ونارسایی دهانه رحم از علل تشریحی دیگر سقط مکرر هستند . دیواره داخل رحمی ممکن است با ۶۰ درصد خطر سقط خود به خودی همراه باشد. سقط سه ماهه دوم شایع ترین فرم سقط در این اختلال تکاملی رحمی است ولی در صورتیکه سلول تخم روی دیواره جایگزین شود ممکن است سقط سه ماهه اول نیز ایجاد شود.از علل اکتسابی وتشریحی که به سقط مکرر منجر می شود چسبندگیهای داخل رحمی وفیبروم رحمی است که با به هدر ریختن خون داخل رحمی می تواند باعث سقط مکرر شود.

#### ««عوامل هورمونی که باعث سقط مکرر می شوند کدامند؟

اختلالات هورمونی که به سقط مکرر منجر میشوند عبارتند از: اختلالات وضعف تخمدان ، دیابت شیرین وبیماریهای تیروئیدی.تداوم حاملگی در خلال دو ماه اول بارداری وابسته به تولید پروژسترون از تخمدان می باشد

که اگر به مقدار کافی تولید نشوند سلولهای جفتی رشد کافی نخواهند داشت و به سقط خود به خود منجر میشود . علت سقط در دیابت شیرین ممکن است اختلال در جریان خون رحمی باشد . کم کاری تیروئید بیماری هورمونی دیگری است که باعث سقط مکرر می شود و این به دلیل تاثیر روی تخمک گذاری و اختلال عملکرد تخمدانها ایجاد می شود.

««« آیا علل عفونی نیز به عنوان علت سقط مکرر مطرح می شود ؟

بله ، همراهی عفونتها با سقط مکرر از علل سقط محسوب می شود . عفونتهای دستگاه تناسلی زنان با عوامل میکروبی، ویروسها و قارچها به عنوان علت سقط مطرح شده است . از نظر تئوری به نظر می رسد که فعالیت سیستم ایمنی در مقابل این عفونتها باعث سقط در مراحل اولیه میشود، اما مدارک زیادی نقش این عوامل بیماری زا را در سقط مراحل دیرتر بارداری، مرگ داخل رحمی ، پارگی زودرس کیسه آب و زایمان زودرس نشان می دهد .

««« عوامل ایمنی چگونه می تواند سبب سقط مکرر شوند ؟

در این نوع سقط مکرر موادی در خون ایجاد می شود که باعث چسبندگی پلاکت ها و اختلالات عروقی جفت و سقط می شود . گاهی در این نوع سقطها موادی بر ضد سلولهای جفتی یا اسپرم ساخته می شود که به سقط در مراحل اولیه منجر می شود.

««« عواملی که به سقط مکرر منجر می شوند چه نام دارند؟

سایر عوامل موثر در سقط عبارتند از : سموم محیطی ، به خصوص سموم فلزات سنگین ، داروهای شیمی درمانی ، استنشاق داروهای بیهوشی ، اعتیاد و سیگار ، اشعه های یونیزه و بیماریهای مزمن . این عوامل باعث اختلال جریان خون رحمی می شوند و می توانند در ایجاد سقط مکرر نقش داشته باشند . دلایلی نشان ندارد که نشان دهد ورزش در حد متوسط همراه با سقط مکرر است.

««« برای تعیین علت سقط خودبه خودی چه بررسی هایی را باید قبل از بارداری انجام داد؟

با سوالاتی که از بیمار می شود میتوان اطلاعاتی را کسب کرد . این سوالات عبارتند از :

۱- وضعیت و خصوصیات سقطهای قبلی و سن حاملگی در زمان سقط

۲- پرسش در مورد تماس با سموم و داروهای محیطی

۳- عفونتهای زنانگی و مامایی

۴- سوال در مورد آزمایشهایی که نشان دهنده سقط ایمنی است .

۵- سوال در مورد نسبت فامیلی باهم

۶- پرسش در مورد سابقه سقطهای مکرر در فامیل

۷- پرسش در مورد تستها و آزمایشهای تشخیصی قبلی و درمانهای انجام شده

۸- سوال در مورد بررسی آسیب شناسی و کروموزومی جنین سقط شده تقریباً ۶۰ درصد حاملگیهای سقط شده قبل از ۸ هفته بارداری یک اختلال کروموزومی را نشان می دهد ، به خصوص این حالات در حاملگی های سقط شده فاقد جنین پیش می آید.

«««چه بررسی های آزمایشگاهی در مورد سقط خود به خودی صورت می گیرد؟»»»

باید بررسی کروموزومی بیمار و همسر به عمل آید. باید بررسی تشریحی رحم با میکروسکوپ انجام شود . نمونه برداری رحمی نزدیک به عادت ماهیانه پیرو ، برای بررسی وضعیت هورمونی تخمدان کمک کننده است . اندازه گیری های هورمونی از خون باید به عمل آید. باید پلاکت ها شمارش شود. و موادی که در سقطهای ایمنی در خون ایجاد می شوند بررسی شوند . همچنین بررسی میکروبی از دهانه رحم برای عفونتها لازم است.

«««بعد از بارداری چه مراقبتها و بررسی هایی باید در این بیماران انجام شود ؟»»»

بعد از بارداری مراقبت شدید تحکیم روانی و قطعی کردن سلامتی داخل رحمی جنین لازم است . شیوع حاملگی خارج از رحم و حاملگی مولار (بچه خوره) در زنان با سابقه سقط خود به خودی مکرر افزایش می یابد. اندازه گیری هورمون جفتی در خون ( HCG ) قبل از انجام سونوگرافی کمک کننده است . سپس در شرایطی که این هورمون به اندازه 1500 IU رسید باید بررسی سونوگرافی انجام شود و تا دو هفته بعد از سن حاملگی که سقطهای قبلی در آن اتفاق افتاده است ادامه یابد.

«««سقط خود به خودی چگونه درمان می شود؟»»»

درمان سقط مکرر بر اساس علتی که باعث سقط مکرر می شود صورت می گیرد.

«««قوانین سقط در ایران چگونه است ؟»»»

در هر صورت ما با یک حقیقت روبرو هستیم و آن اینکه در هر شرایطی سقطهای غیرقانونی در تمام جوامع وجود دارند . اسدی معاون دادگاه

خانواده یک در مورد اینکه چرا سقط جنین به طور کلی مجاز نیست ؟ می گوید : قاعده حرمت دم در حقوق اسلام مورد پذیرش قرار گرفته است و بالاترین ارزش همانا جان انسانهاست که باید مورد حمایت قانون قرار گیرد . زن و مردی که عامل ایجاد طفلی هستند نباید بتوانند آزادانه نسبت به سلب حیات از طفل اقدام کنند . سپردن سرنوشت حیات جنین بدون هیچ قید و شرطی به مادر یا پدر خلاف قاعده حرمت خون و جان است . وی در خصوص اینکه در چه شرایطی افراد در ایران می توانند اقدام به سقط جنین کنند ؟ اظهار می کند : قبل از انقلاب اسلامی ماده ۱۷ نظام نامه پزشکی شرایط سقط جنین که با مجوز قانون صورت می گیرد را روشن کرده بود و سقط جنین که به صورت غیر مجاز صورت می گرفت دارای مجازات حبس بود که این مجازات در قانون مجازات عمومی مصوب ۱۳۰۴ برای مباشر جرم ( اعم از مادر یا پزشک و ماما ) و همچنین برای معاون جرم ( کسی که مادر را راهنمایی به سقط جنین می کرد یا وسایل سقط را در اختیار او قرار می داد ) در نظر گرفته شده بود . پس از انقلاب اسلامی شورای نگهبان ماده ۱۷ نظام نامه پزشکی را خلاف شرع اعلام کرد و تنها وقتی سقط جنین مجاز شناخته شده که قبل از حلول روح در جنین باشد و در صورت بارداری خطر مرگ برای مادر وجود داشته باشد . بر این اساس قانون تعزیرات مصوب ۱۳۶۲ در سه ماده به جرم انگاری سقط جنین پرداخت . جالب توجه اینکه مجازات مباشر در سقط جنین وقتی روح در جنین دمیده شد قصاص تعیین شده بود یعنی حیات جنین که حیاتی وابسته به غیر مستقل و غیر وابسته است مساوی و محترم شده بود . در حالی که در قصاص مماثله و تساوی شرط است در حال حاضر قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۷۵ در مواد ۶۲۲ ، ۶۲۳ ، ۶۲۴ به سقط جنین عمدی و مجازات مباشر و معاون آن اختصاص دارد . مطابق ماده ۶۲۲ که موضوع سقط جنین همراه با اذیت و آزار است هر کس عالماً و عامداً به واسطه ضرب و جراحت وارده به زن حامله ، موجب سقط جنین وی شود علاوه بر اینکه باید دیه ضرب و جراحت وارده به زن را بپردازد یا نسبت به آن قصاص شود از بابت سقط جنین به حبس از یک تا سه سال محکوم می شود . ماده ۶۲۳ مربوط به مجازات افراد غیر متخصص است که وسیله سقط را در اختیار زن حامله قرار می دهند که مجازات شش ماه تا یک سال حبس برای وی در نظر گرفته شده است ماده ۶۲۴ قانون مجازات اسلامی مربوط به مجازات افراد متخصص مثل طبیب ، ماما یا داروفروش است که مباشرت به اسقاط جنین می کنند یا وسایل سقط جنین را در اختیار زن حامله قرار می دهند . مجازات این افراد به لحاظ اینکه در حرفه مقدس پزشکی و ... فعالیت دارند و مسؤولیت اخلاقی بیشتری نسبت به حفظ قانون دارند بیشتر در نظر گرفته شده است . ( حبس از دو تا پنج سال ) نکته قابل توجه این است که مقنن در ماده ۶۲۳ به افراد غیر متخصص این فرصت را داده که با اثبات این امر که سقط جنین

برای حفظ حیات مادر ضروری بوده است از مجازات معاف شوند اما در ماده ۶۲۴ چنین دفاعی را برای افراد متخصص قرار نداده است که این تفکیک جای سؤال دارد. چگونه یک فرد غیر متخصص می تواند ضرورت سقط را تشخیص دهد اما فرد متخصص چنین حقی ندارد. در تمامی موارد فوق مباشر جرم محکوم به پرداخت دیه جنین به اولیای دم طبق ماده ۴۷۸ قانون مجازات اسلامی می باشد. دیه جنین قبل از حلول روح به حسب مرحله ای که در آن به سر می برد از بیست دینار تا صد دینار است که با توجه به نرخ دیه در سال جاری پنج میلیون ریال است و دیه جنینی که روح در آن دمیده باشد دیه فرد کامل است که براساس جنسیت جنین پرداخته می شود.

اسدی در مورد اینکه مجازات مادر برای سقط جنین چیست می گوید: چنانچه مادر مباشر جرم سقط جنین باشد مشمول هیچ یک از مواد ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴ قانون مجازات اسلامی نمی تواند قرار بگیرد چون نحوه نگارش این مواد به گونه ای است که مادر را شامل نمی شود و با توجه به اصل قانونی بودن جرایم و مجازاتها و اصل تفسیر مضیق ( تنگنا ) قوانین اجرایی می توان گفت برای مادر ساقط کننده جنین مجازات تعزیری در نظر گرفته نشده است اما پرداخت دیه در ماده ۴۸۷ قانون مجازات اسلامی به ولی دم جنین ( پدر ) باید توسط مادر صورت بگیرد. همچنین مطابق ماده ۴۸۹ اگر زنی جنین خود را سقط کند دیه آن را در هر مرحله ای که باشد باید بپردازد و خود از آن دیه سهمی نمی برد. همچنین زنی که از مباشر جرم سقط جنین تمکین می نماید و از وی می خواهد که جنین او را سقط کند به عنوان تسهیل کننده جرم سقط جنین ( معاون جرم ) محسوب گردد اما همچنان که ذکر شد مشمول مجازاتهای تعزیری مندرج در مواد ۶۲۲ الی ۶۲۴ قرار نمی گیرد. در خصوص مجازات پدر جنین چنانچه وی صرفاً رضایت به سقط جنین داده باشد نظر به اینکه مباشرتی در عمل سقط نداشته و داشتن رضایت هم از مصادیق معاونت در جرم نمی باشد مجازاتی برای او نیست اما اگر یکی از اعمال معاونت را انجام داده باشد مثلاً زن را تحریک یا تهدید به انجام سقط کرده باشد یا وسایل سقط جنین را برای او فراهم کند مشمول مجازات مندرج در ماده ۶۲۳ خواهد شد. لازم به ذکر است که در سال ۸۳ آیین نامه ای در خصوص سقط جنین تدوین شد که به احصاء موارد و بیماریهایی که با وجود این بیماریها سقط جنین قانونی محسوب می شود پرداخته شد بنابراین در حال حاضر موارد و جهاتی که اجازه سقط جنین به طور قانونی داده می شود توسعه یافته است. به نظر این جانب با عنایت به اینکه آمار سیاه جرم سقط جنین ( سقط جنین هایی که کشف نشده و در فرآیند کیفری وارد نمی شوند ) تقریباً صد در صد است یعنی اکثریت قریب به اتفاق سقط جنین های صورت گرفته به طور غیر قانونی، کشف نمی شوند و مورد تعقیب قرار نمی گیرد و با توجه به اینکه سقطهای جنین غیرقانونی



در شرایط بهداشتی بسیار بد و خطرناک صورت می گیرند بهتر است به این مقوله و اصلاح قوانین و مقررات مربوط بیشتر توجه شود .

منبع :دکتر فاطمه قائم مقامی

متخصص زنان وزایمان ، فوق تخصص سرطانهای زنان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

### **سرد مزاجی زنان**

لغت سردی که در اصطلاح فرانسوی به آن فریژید گفته میشود به زنانی اطلاق میشود که تمایل و هوس جنسی نداشته و از آن بهرمنند نمیگردند. حدود ۱۰٪ از این زنان دچار مشکل فیزیکی میباشند. مثلاً عدد تخمدان آنان فولیکولین کافی ترشح نمیکند و موارد دیگه که به پزشکی ربط داره نه به من.....اما ۹۰٪ بقیه....

آقایون و خانومها....هیچ زنی سرد نیست!این از بی عرضگی خودتون و افکار مزخرف توی کلتونه.از این که ۲ دقیقه نمی خواین مطالعه کنین و یه چیزی رو بهش عمل کنین تا یه عمر راحت باشین...مردم بستکه جواب این دسته از ایمیلهاتون رو دادم...

۱-آقایون چرا ترمز بریدین؟کجا دارین میرین با این عجله؟؟زنت شده؟خب که چی؟همش ۲ تا کاغذ امضا کردی دیگه...چندین سال خودش بوده و شرم و حیاش .حالا تو یهو میخوای وارد خصوصی ترین مسائلتش بشی؟مسلماً دفعت میکنه.بعضی از شما در ابتدای ازدواج اینقدر ناشیانه عمل میکنین و بی جهت فشار بهش میارین که اعصابش رو بهم میریزین و حالت وحشت برایش میسازین....د زهرمار...یکم آروم باشین...

۲-آقایون...واقعاً برای زن مهمه که بینه در این رابطه چیزی

دریافت میکنه. شما باید خیلی بیشتر از اون چیزی که میگیرید  
پردازید. ولی متاسفانه انگار خوابتون برده. نمیدونم حالش رو  
ندارین، براتون مهم نیست یا اطلاع ندارین ولی تو رو جدتو  
بدونین که وظیفه دارین اول به همسرتون پردازید. زنتون باید  
بدونه که شما تلاش میکنین تا اول باعث لذت بردن اون بشین و  
خودتون رو در مرحله دوم قرار دادید. نه اینکه شما فقط دارید به  
خودتون میرسید و اون هم شده ابراز دست شما... باور کنین  
روحیاتش رو منجمد میکنین..

۳- آقایون... تو کلتون بکنین که برای زن مقدمات واقعاً مهمتر از  
خود رابطه است. چون میبینه که تو اون لحظات که شما ملنگ  
شدین، ماسک غرور رو برداشتین و به معنای واقعی کلمه  
پذیرای اون هستید. خب مسلمه نمی خواد این وضع زود تموم  
شه.. این از نظر روانی... از نظر فیزیکی هم این زمان باعث  
میشه تا خون بیشتری در باسن جمع شده و بتونه آمادگی لازم  
رو به دست بیاره... مرد حسابی تو موتور ماشین رو میذاره ۲  
دقیقه گرم شه اونوقت نمی خواد واسه زنت وقت  
بذاره؟؟؟ خدا وکیلی شما دیگه کی هستی

۴- شرایط روانی زن باید کاملاً مسائد و بدون هیچ استرسی  
باشه... حتی غریبه بودن محیط، ترس از بارداری، اینکه یهو  
کسی صداشو نشنوه و نظایر این مسائل هم تاثیر مهمی  
داره... پدر بیامرزه، آخه بصره آماده بودن تو اون که نباید مهیا  
باشه... درکش کنید.. نگرانی های ذهنی نمیداره تمرکز کنه و  
خیالش رو آزاد بذاره... بهش حق بدید... باور کنین با رفتار غلط  
دارین زمینه زدگی رو برایش فراهم میکنین چون یک فشار  
تحمیلی توش میبینه نه یک خواست ۲ جانبه....

۵- خانمها... به عمل همخوابی به عنوان یه پدیده مثبت نگاه کنید  
نه یک وظیفه زناشویی... این پس زمینه غلطه که موتورون رو

پایین گذاشته...اگه قرار باشه با شوهرتون هم خواسته هاتون رو سرکوب کنید ، مسلماً اعصابتون به هم میریزه..پس واسه چی شوهر کردید؟ شما که هنوز راحت نیستید...بعد از ازدواج دیگه نباید فکر کنین که کار زشتی میکنین...بخدا این به لذته که شما هم باید ارزش سهم داشته باشین...چرا قبول نمیکنین؟؟

۶-خانمها...اینکه شما به سکس علاقه ندارید افتخار نیست بلکه اینکه شما به انحراف کشیده نمیشین افتخاره...یه آچارکشی به طرز فکرتون بکنین...همین افکار غلط باعث میشه که ناخواسته دچار انجماد جسمی بشین...عدم قبول واقعیت و ترس از پاکسازی افکار غلط سد راه شما شده....

۷-آقایون و خانمها...نظافت و احترام رو در همخوابی رعایت کنید...بخصوص که دوش گرفتن قبل از ارتباط باعث یه آمادگی روحی میشه...

۸-آقایون و خانمها...زمان همخوابی رو باید عشق تعیین کنه نه آمادگی فیزیکی...بزارین به جایی برسه که دیگه نخواین حتی یک سانت فاصله بینتون باشه و اون وقت یکی بشین..اینجوری هر ۲ در یک زمان به آمادگی فیزیکی میرسین و در غیر اینصورت همیشه یکی دچار نا آمادگی جسمی و روحی خواهد بود.....

شمار مردانی که فکر میکنند ملزومات جنسی زن را درک میکنند میکنند زیاد است.مشکل اینجاست که آنها اصلاً این ملزومات را نمیشناسند و زنها هم هنوز خودشون نفهمیدن که دقیقاً منظورشون چیست....

۹-آقایون...برای ایجاد روابط وقت بذارید...زمان هزینه کنید...اکثراً مردها به محض اینکه احساس تمایل کنند دیگه

هیچی تو کتشتون نمیره و گیر میدان که یه لذتی کسب کنند... آقایون این یه مسئله سادست... خیلی ساده... زن باید آماده باشه.. باید از نظر روحی روانی پذیرا باشه. این پذیرا بودن رو هم خودتون باید بوجود بیارید. باید شرایطی رو فراهم کنید که احساس کنه میخواد به شما نزدیکتر بشه.. اینهم زمان میبره.. این زمان رو باید هزینه کنید.. نه اینکه بری تو تختخواب بعد یهو یادت بیاد که ، آهان... یه مسائلی هست که هنوز با خانومت درمیون نداشتی ، صبح زود هم باید بیدار شی بری سر کار، دیر وقته ، باید زود بخوابی، پس زود مشغول بشی تند تند همه چیز رو بهم بریزی... این رابطه سالم نیست آقایون... اصلاً سالم نیست.

۹۰٪ زنها در این مواقع صرفاً واسه اینکه سبب رنجش شما نشن تن به این کار میدان... این فداکاری رو واسه این میکنن که شما زیر آبی نرین!!! ولی خداوکیلی درستة؟؟ شما دارین یکی از شیرینترین لذت‌ها ازدواج رو به یه عمل مکانیکی مبدل میکنید... بعد هم غر میزنید میگین زخم سرده... تکراریه... اونوقت فکر میکنید حق دارید یه لذتی جای دیگه ببرین.. د نه تقصیر خود مشنگتونه!!!.. شما باید بذارین که هیجانان عشقی زمان رابطه رو تعیین کنه. معاشقه و صحبت‌های عاشقانه زمان و حس کافی رو در همسرتون ایجاد میکنه تا به شما پیونده... پس لطفاً یکم خودتونو نگه دارید تا همسرتون بتونه خودش رو آماده کنه... ۱۰- یکی از مواردی که مردها عمراً نمی فهمن زمانیه که زن برای زندگی خونه درخواست میکنه!!!!... مرد هم وی را موجودی پر توقع میبینه... هووووووی آقایون... طبیعت وظیفه مادری رو به زن واگذار کرده. اونگران بچه دار شدن. میدونه اگه رابطه ای هست احتمال بچه دار شدنم هست. باطنش بهش میگه: دختر بیا تو مخمصه نیوفتی... اون طفلک میخواد آماده

باشه تا مبادا زندگیش دچار ناآرامی بشه...آقایون تو رو خدا دری  
وری نگین!!منم میدونم تهیه خونه چه فاجعه مسخره ایه ! ولی  
من دارم دلیل روانشناسیشو میگم.بحث اقتصادی نمیکنم.دارم  
میگم اون منظورش چیز دیگست..منظورش جایه که بتونه توش  
راحت باشه .بدون اینکه صداشو کسی بشنوه ،کسی اون رو  
بینه،زن برای لذت بردن به یه محیط گرم و صمیمی احتیاج داره  
تا احساس آرامش کنه...

۱۱-آقایون به همسرتون فرصت بدید...همسر شما دارای تربیت  
جنسی نیست.شما هم نیستید!فقط کلی اینور اونور فوضولی  
کردی!!به هر حال نباید توقع داشته باشید که در ابتدای امر او  
هم مثل شما خواهان تفارن باشه..آقایون زنها باید بدونن که  
چیزی که شما رو به سمت رابطه جنسی سوق میده عشق  
شما به اونه وگرنه احساس میکنه که ابزاری در دست شما  
شده.روحیاتش نابود میشه.باید بذارین به مرور به مسائل  
علاقمند بشه.در ابتدا واقعا نمیتونه خواسته های شما رو  
برآورده کنه...بهش زمان بدید و توقع بیجا نداشته باشید.

۱۲-خانمها...این شرم احمقانتون رو بندازید دور...اگه از وضعیتی  
احساس خوشایندی بهتون دست میده ،اگه خواسته ای دارید  
چرا مطرح نمیکنین؟همش سرکوب نفس،همش  
سکوت...خودتون و شوهرتون رو جمعاً بدبخت  
میکنین...شوهرتون باید بدونه شما یه تیکه گوشت نیستید.باید  
بفهمه که شما چه لذتی از با اون بودن میبرید.باید بینه به  
اصطلاح تو اوج دیوونگی از اون دیونه ترین.شوهر کردین که باز  
تو خودتون بریزین؟...حالا هی اینطوری ادامه بدین.وقتی که  
حرف نمیزنین اون فکر میکنه که درست عمل میکنه پس ادامه  
میده..نتیجش فشار به خودتونه...حرف بزنیند..خواستتون رو  
بگید...راهنماییش کنید...

**منبع : وبلاگ**

## " ریپکس " آلت تناسلی مردان متجاوز را تکه تکه می کند

مردانی که در سوئد به زنان تجاوز می کنند به زودی یا از این عمل دست خواهند کشید و یا با آلت تناسلی تکه تکه شده مجبور به مراجعه به مراکز پزشکی خواهند شد. این سلاح جدید که در سوئد جلب توجه بسیاری کرده است توسط " سونت اهلرز " بانوی ۵۷ ساله ، پزشک و تبعه آفریقای جنوبی طراحی و به جامعه زنان هدیه شده است. سالانه حدود ۵۰ هزار تجاوز به زنان در آفریقای جنوبی صورت می گیرد. دکتر " اهلرز " در یک کنفرانس مطبوعاتی در مورد اختراع خود و تلاش در جلوگیری از تجاوز به زنان و نیز مجازات مردان تجاوزگر به توضیحات پرداخت. او در پاسخ به سوال خبرنگاران که چگونه به فکر طراحی این اختراع افتاده است گفت:

بیست سال قبل با زنی ملاقات کردم که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته بود. او به من گفت: ای کاش انجایی که لازم بود دارای دندان بود.

دکتر اهلرز از آن پس در فکر اختراع و تکامل آنچه که امروز " ریپکس " نام گرفته و به مرحله بهره برداری رسیده افتاده است. ریپکس نه تنها جلوی تجاوز به زنان را می گیرد و مردان تجاوزگر را مورد مجازاتی دردناک قرار می دهند ، بلکه همچنین از ابتلای احتمالی زنان به ویروس " اچ آی وی " و دیگر بیماریهای مقاربتی در صورت وقوع یک تجاوز نیز محافظت می کند.

بانوانی که مایل به استفاده از ریپکس هستند دستگاهی لوله شکل را در مهبل خود نصب می کنند. این دستگاه لوله ای شکل ، در بیرون از ماده ای لاستیکی و انعطاف پذیر ساخته شده است که صدمه ای به بدن زن وارد نکرده و استفاده از آن نیز برای زنان ناخوشایند نخواهد بود. به گفته دکتر

اهلرز زنان زیادی به صورت آزمایشی از ریپکس استفاده نموده و راحتی و آسان بودن استفاده از آن را تایید کرده اند. همچنین اثر منهدم کننده ریپکس بر روی ماکت‌های به شکل آلت تناسلی مردان نیز آزمایش شده و نتایج آن نیز بسیار رضایت بخش اعلام شده است.

قسمت داخلی ریپکس از جمله با ماده ای طراحی شده است که اولاً بمانند یک " کاندوم " عمل کرده و زنان را از ابتلای احتمالی به ویروس ایدز و دیگر امراض جنسی که مرد متجاوز ممکن است به آن مبتلا باشد محافظت می کند و همچنین در صورتی که مردی تلاش کند تا عمل تجاوز را به صورت کامل به انجام برساند ، ریپکس به آلت تناسلی مرد تجاوزگر چسبیده و قلابهای میکروسکوپی چسبیده آن وارد عمل می شود. دکتر اهلرز درد وحشتناک این تله را گارانتی کرده و همچنین اضافه می کند که تجاوزگر با آلتی تکه تکه و پوست کنده شده مجبور به مراجعه به مراکز درمانی خواهد شد که آنان نیز به نوبه خود پلیس را در جریان خواهند گذاشت و اگر مردی سعی کند خود ریپکس را از آلتش جدا کند قلابهای آن به صورت باز هم عمیق تری در آلت وی فرو رفته و تنها با یک جراحی قابل جدا شدن خواهد بود. اعلام شده که ریپکس از سال آینده در سوئد به معرض فروش گذاشته خواهد شد. **منبع : وبلاگ vidavejdany**

## ارگاسم طولانی و روشهای جلوگیری از انزال زود رس در مردان

چند سال قبل من یادگرفتم که چطور خودم را به آستانه انزال برسانم ولی درست قبل از انزال، تحریک راقطع نموده و بعد از مدتی دوباره از نوشروع نمایم. به این ترتیب من بدون اینکه انزال داشته باشم از ارگاسمهای متعدد ولی کوچک، لذت میبردم. لذت هر یک از این ارگاسمها تقریباً " نصف یک ارگاسم معمولی همراه با انزال ، ولی تعداد دفعاتشان نامحدود بود. از طرف دیگر اندامهای جنسی من تمرین خوبی برای تمرکز

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



دریچه های مجرا را بسته نگه داشته و علی‌رغم تولید ترشحات توسط غدد، انزال صورت نمی‌گیرد. متوقف کردن تحریک آلت نیز مانع ایجاد رفلکس انزال بدلیل افزایش فشار مجرا می‌گردد. به مرور زمان و با تمرین شما میزان فشار لازم درون مجرا برای ایجاد رفلکس انزال را افزایش می‌دهید و بتدریج ارگاسم‌های شما قویتر و طولانی‌تر خواهد شد. بعلاوه با افزایش تجمع مایع در آمپول شمالذت زیادی از انزال خواهید برد. اگر شما یک انگشت خود را درون مقعد فرو ببرید، می‌توانید سفت شدن پروستات و کیسه های منی را حس کنید. بعلاوه ماساژ دادن و فشار پروستات نیز در این حالت لذت آور است.

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

## روشهای تمرین برای ارگاسم طولانی:

مراحل زیر را بترتیب انجام دهید:

۱- مکث و ادامه تحریک:

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

۲- فرو کردن انگشت در مقعد:

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

### ۳- ریلاکس کردن ماهیچه ها:

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

### ۴- بیشتر و بیشتر به ارگاسم نزدیک شوید:

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

### ۵- سفت کردن کیسه های منی:

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

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

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

## روش های دیگر برای ارگاسم طولانی و ضد انزال زود رس در مردان

### درمان های موضعی:

استفاده از کرم های کاهش دهنده حس سطحی ناحیه دستگاه تناسلی مانند ژل لیدوکاین دو درصد توصیه شده است. استفاده از لیدوکاین .? درصد + کرم پریلوکاین .? درصد و کشیدن کاندوم روی آلت پس از ?? دقیقه سبب کاهش زود انزالی می شود. توجه شود قبل از نزدیکی با صابون شستشو شود تا از بی حسی بیشتر آلت و واژن زن جلوگیری شود

### استفاده از متد ماستر و جانسون:

این شیوه شامل یادگیری تشخیص و کنترل احساسی است که منجر به ارگاسم می شود. این روش نیاز به اراده و تمرین دارد ولی بسیار موثر است. ماستر و جانسون، شامل تحریک سکسی توسط خود فرد یا زوج جنسی می باشد. انجام تحریک تا رسیدن به نزدیکی قله (ارگاسم) و متوقف کردن آن است. این کار در چند نوبت و اوقات مختلف انجام می شود و به تدریج زمان هر تحریک افزایش می یابد تا فرد احساس می کند زمان طولانی تری را صرف هر بار تحریک می نماید پس از چند نوبت و چند روز تمرین انجام نزدیکی شروع می شود. مرد به پشت می خوابد و به آرامی کار نزدیکی انجام می شود. به محض اینکه تحریک به قله نزدیک

می شود با علامت دادن به زن (پارتنر) مدتی حالت ریلکس به خود گرفته و مجددا نزدیکی شروع می شود.

### تکنیک فشار:

فشار سر آلت یا انتهای آلت قبل از انزال سبب عقب افتادن ارگاسم می شود. این حالت سبب کم شدن تجمع خون در آلت و کاهش نعوظ (ارکسیون) می شود.

### تکنیک های دیگر:

بسیاری از جوانان برای افزایش کنترل انزال اقدام به استمناء قبل از نزدیکی می کنند تا با این کار کنترل بیشتری بر ارگاسم خود پیدا کنند اما این تکنیک خیلی موثر نیست. (گناه کبیره )

### کاندم :

کاندم سبب کاهش تحریک پذیری می شود در صورتی که یک کاندم قادر به این کار نباشد از دو کاندم می توان استفاده کرد ضمن اینکه کاندم سبب جلوگیری از بیماری های مقاربتی و حاملگی هم می شود.

### پوزیسیون خوب نزدیکی:

وضعیت معمول نزدیکی (مرد در بالا) کمکی به کنترل انزال زود رس نمی کند. مرد به پشت می خوابد و زن فعال تر عمل می کند و مرد می تواند جریان نزدیکی را هدایت کند.

### درمان طبی :

استفاده از داروهای مهار کننده باز جذب سروتونین در کنترل انزال زودرس موثر می باشد. برای اطلاع درباره این داروها به پزشک مراجعه کنید.

توجه مطلب ذکر شده از من نبوده فردا پس فردا نگیرد این بابا که خودش  
آره چطوری دیگران رو آموزش میده و راهنمایی می کنه یکی دوتا نظر  
داشتم اینطوری

منبع : amizeshirani

## ۱۰ نشانه خیانت در زنان منبع : وبلاگ vidavejdany

واقعا در روابط زناشویی چیزی بنام یک "رابطه کامل" وجود ندارد و متاسفانه با این  
که شما تصور میکنید همسرتان بسیار به شما علاقمند است احتمال خیانت او وجود.  
بخاطر داشته باشید: زنان بسیار نکته بین و دقیق هستند و در صورت خیانت مانند یک  
تبهکار حرفه ای ردی از خودشان باقی نمی گذارند بنابراین شما باید خوب حواستان را  
جمع کنید. در زیر ۱۰ نشانه اصلی که ممکن است ( نه لزوماً ) دلیل خیانت یک  
زن باشد را می خوانید:

### نشانه شماره ۱۰

#### فاصله گرفتن و جدایی از خانواده

این واقعیت که او دیگر علاقه ای به رسیدگی امور خانواده ندارد و تمایلش را به  
برقراری رابطه با خانواده و دوستان شما از دست می دهد، می تواند دلیل  
بر پشیمانی و ندامت ناشی از خیانت باشد. او ممکن است بخاطر خیانتش  
احساس گناه کرده و روبرو شدن با دوستان یا خانواده شما او را به یاد گناهانش  
بیندازد. بنابراین هرچقدر او در صداقت و درستی قوطه ورتر شود، بهمان اندازه مجبور  
بتحمل عذاب وجدان کمتری خواهد شد.

### نشانه شماره ۹

#### افزایش پرخاشگری و ستیزه جویی

آن روزهای تفاهم و همدلی و رضایت که با هم داشتید به پایان رسیده. اخیراً او با هر  
کار شما شروع به مشاجره و شکایت پرداخته و از هر بهانه ای برای نزاع و

تخریب شخصیت شما استفاده میکند. نق زدن به او کمک می کند تا احساس گناه را از بین برده و یا حداقل کمتر کند. بنابراین اگر عیب جویهای او از شما بصورت یک عادت درآمده کمی دقت کنید ببینید چه اتفاقی در حال افتادن است.

## **نشانه شماره ۸**

### **دوستی با فردی جدید**

یک از نشانه های شروع خیانت قرار گرفتن فردی جدید در سر راه اوست که ممکن است از طرف او "همکار" یا "دوست قدیمی" اطلاق شود. او از بیان جزئیات دوستی با فرد جدید خودداری کرده و سعی در پوشاندن آنها دارد.

## **نشانه شماره ۷**

### **ممانعت از پاسخگویی به سؤالات ساده**

همیشه نسبت بفردی که حتی از پاسخگویی به ساده ترین و منصفانه ترین سؤالات شما سرباز می زند و یا سؤالات شما را از خودتان می پرسد ( این امر نشانگر یافتن یک جستجوی ذهنی برای دروغگویی است ) ضنین و مشکوک باشید. هشیار باشید در مورد دیر آمدن ها به خانه و اینکه او با غرولند در جواب سوال شما می گوید: " چرا می خوام بدونی کی از محل کارم خارج شدم؟". اگر او به سؤالاتی که همیشه عادت داشت داوطلبانه و با رقبت پاسخ دهد ولی اکنون با حالت تدافعی و جبهه گیرانه علاقه ای به جواب دادن آنها ندارد، بدانید که او چیزی ( یا کسی...) را از شما پنهان میکند.

## **نشانه شماره ۶**

### **ایجاد تغییرات در عادت ها**

اگر او سرش جای دیگری گرم باشد ، بطور قطع متوجه تغییراتی در انجام عادتها و کارهای روزمره اش خواهید شد. دیگر تمایلی به سینما رفتن وجود ندارد و صحبتی از شرکت در کلاسهای آموزشی نمی شود. معمولا " مردان دوست دارند با معشوقه جدیدشان ملاقات کنند و این امر موجب غفلت و بازماندن از انجام مشغولیات گذشته می گردد.

## **نشانه شماره ۵**

## افزایش آرایش و آراستگی

همانگونه که خود شما در ابتدای ارتباطتان سعی در نشان دادن محاسن خود به یکدیگر داشتید، اکنون او نیز بصورت ناگهانی اصرار در آرایش بیشتر و تغییر لباس و دگرگون کردن ظاهر خود برای فردی دیگر دارد.

### نشانه شماره ۴

## افزایش استقلال و خودکامگی

یک نشانه مهم کج روی این است که او از نهاد دو نفره خانواده جدا شده و به سمت خودمختاری پیش می رود. او دیگر نمی گوید "ما" می گوید "من" بعلاوه کار خودش را انجام می دهد و تمایلی به مشورت در مورد اندیشه های آینده زندگی ندارد. او طوری رفتار میکند که به شما بفهماند دیگر نیازی به نگهداری شما ندارد.

### نشانه شماره ۲

## تغییر در زندگی جنسی

ایجاد تحولات ناگهانی، عدم تمایل و سربازدن در آمیزش همچنین ارضا نشدن مانند گذشته، می تواند نتیجه درمیان بودن فرد دیگری باشد.

### نشانه شماره ۲

## افزایش مشغولیتها

او میگوید دیگر وقت انجام فعالیت های فوق برنامه را با شما ندارد با اینحال وقتی که "دوستش" با او تماس می گیرد همان لحظه حاضر و آماده شده و بیرون می رود. او بسیار زیاد برای "کار" از خانه خارج می شود.

### نشانه شماره ۱

## بی تفاوتی و بی اهمیتی

چه چیزی بدتر از این است که همسر شما تقریباً در مورد همه چیز نق بزند؟ به نظر می رسد بدتر این باشد که او دیگر توجه نکند که حتی شما یک موجود زنده هستید. همانطور که نشانه شماره ۹ ( بهانه جویی و گیر دادن سر هر موضوع )

یک نشانه خیانت محسوب می‌گردد بر عکس آن هم یعنی بی اهمیتی در انجام کارهای شما نیز دلیلی محکم است. دیگر برای او فرقی نمی‌کند که شما کجا می‌روید و چه کار می‌کنید. اگر عقیده خود را مثلاً "در مورد احساس خود و یا ظاهر او ابراز کنید با جوابی سرد مواجه خواهید شد. عبارت دیگر او همان اندازه اهمیتی که شما برای موضوعات مختلف قائل هستید، قائل نخواهد بود بخصوص که آن موضوع مستقیماً" در رابطه شما تاثیر گذار باشد.

**واقعیت گرا باشید:** با این فکر که همسرتان هیچ وقت به شما خیانت نمی‌کند، خودتان را فریب ندهید و **از طرف دیگر فوراً** او را **متهم به خیانت نکنید**. اگر همسر شما دارای یک از نشانه های فوق بود، دلیل بر این است که احتمالاً چیزی در این رابطه غلط می باشد و لزوماً دلیلی بر اتهام نهایی نیست. در هر حال با خواندن این مقاله فرصی مناسب برای شما پیش می آید تا بتوانید برخورد و دیدگاه منطقی تری نسبت به مسائل داشته باشید. موضوع مهم تر اینکه اجازه ندهید آنچه که ممکن است تنها یک حس حسادت در شما باشد باعث تخریب افکارتان در مورد همسرتان شود چرا که اشتباه انگاری و نتیجه گیری زود هنگام ممکن است یک رابطه را برای همیشه از بین ببرد پس همه حقایق را پیش از روبرو شدن با وی در نظر داشته باشید **منبع : وبلاگ vidavejdany**

## **ناتوانی جنسی در خانم ها منبع : وبلاگ mr wolf**

طی دوران جوانی خود، از رابطه ی جنسی سالم و خوبی لذت برده اید، اما اخیراً از رابطه ی جنسی خود با همسرتان دیگر احساس رضایت نمی کنید. با خود فکر میکنید میل جنسیتان کاهش پیدا کرده و از بین رفته است. چرا باید کارهایی که در گذشته برایتان لذت بخش بود، اکنون دردناک باشد؟ چند وقتی است نگران سلامت جنسیتان شده اید.

شما تنها نیستید. زن های بسیاری در بعضی مراحل زندگی دچار مشکلات جنسی می شوند. در طی دوران یائسگی، بیش از نیمی از خانم ها دچار ناتوانی جنسی میشوند.



با بالا رفتن سنتان، عملکرد بدن شما دستخوش تغییر می شود. عملکرد جنسی نیز از این امر مستثنی نیست. مطمئناً نیازها و کارایی جنسی شما در ۶۰ سالگی مثل زمانی نخواهد بود که نصف این سن را داشتید. گرچه مشکلات جنسی انواع مختلف دارند، اما اکثر آنها قابل درمان می باشند. برای بازیابی سلامت جنسیتان، باید بتوانید آناتومی بدنتان را شناخته و واکنش فیزیولوژیک نرمال آن را به محرکات جنسی تشخیص دهید.

## طرح مشکل

منظور از ناتوانی جنسی، ایجاد مشکلات مکرر و پی در پی در مراحل مختلف واکنش جنسی می باشد. تا زمانی که این مسئله زیاد باعث پریشانی شما و بر هم خوردن رابطه تان با همسرتان نشده است، نمی توان آن را یک اختلال تصور کرد. ناتوانی جنسی در خانم می تواند در همه ی سنین اتفاق بیفتد.

**پزشکان و متخصصین معمولاً ناتوانی جنسی در خانم ها را به چهار گروه تقسیم میکنند.**

**کمبود میل جنسی.** میل و شور جنسی در شما کاهش می یابد.

این نوع متداول ترین ناتوانی جنسی در خانم ها به شمار می رود.

**اختلال در تحریک پذیری و برانگیختگی جنسی.** میل و شور

جنسی در شما وجود دارد، اما توانایی تحریک شدن را از دست می دهید.

**اختلالات ارگاسم.** برای رسیدن به حالت ارگاسم دچار مشکل می شوید، حتی پس از سکسی طولانی.

**درد جنسی.** تحریک شدن و نزدیکی جنسی شما با درد همراه است.

همه ی مشکلات جنسی خانم ها در این چهار گروه خلاصه نمی شود. با تحقیقات بیشتر روی مسئله ی مشکل و ناتوانی جنسی در خانم ها و بررسی ریشه ی تحریک پذیری جنسی در آنها، دیدگاه تازه ای به این مسئله پدیدار شد که واکنش جنسی را به مسائل بسیاری مثل فیزیولوژی، احساسات و عواطف، تجربه، عقاید و باورها، شیوه ی زندگی و رابطه ها مرتبط می داند. پزشکان و متخصصین معتقدند که برای تحریک پذیری کامل و طبیعی، همه ی این موارد باید همخوانی کنند تا صمیمیت جنسی پدید آید. آنها معتقدند که رسیدن به ارگاسم نباید هدف یک نزدیکی جنسی باشد، بلکه باید به عنوان لذت به دست آمده از این رابطه تلقی شود.

## دلایل ناتوانی جنسی

عوامل بسیاری ممکن است به ناتوانی جنسی منجر شود. گاهی این عوامل مرتبط با یکدیگر هستند و نیاز به ترکیبی از درمان‌ها است.

**فیزیکی:** عوامل فیزیکی که ممکن است باعث به وجود آمدن ناتوانی جنسی شوند شامل ورم مفاصل، مشکلات ادراری، جراحی و آسیب دیدگی لکن، خستگی، سردرد و اختلالات عصبی می‌باشد. بعضی داروها مثل داروهای ضد افسردگی، فشارخون، آنتی هیستامین و داروهای مخصوص شیمی درمانی می‌تواند باعث کاهش میل جنسی و ناتوانی در رسیدن به حالت ارگاسم شود.

**هورمونی:** در دوران میانسالی، یائسگی کارایی جنسی خانم‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کمبود استروژن بعد از یائسگی در واکنش جنسی شما و همچنین در دستگاه تناسلیتان تغییراتی ایجاد می‌کند. پوست روی دستگاه تناسلی نازک‌تر شده و این مسئله باعث باریک‌تر شدن دهانه‌ی واژن می‌شود، به خصوص اگر فعالیت جنسی نداشته باشید. همچنین برجسته و لیز شدن مهبل در طی تحریک جنسی کندتر انجام می‌گیرد. این عوامل باعث می‌شود که رابطه‌ی جنسی دردآور شده و رسیدن به ارگاسم کندتر صورت گیرد.

**روحي و اجتماعي:** عوامل روحی و روانی که باعث مشکلات جنسی می‌شود شامل مشکلات عاطفی مثل اضطراب، افسردگی و استرس و همچنین سابقه سوء استفاده‌ی جنسی می‌باشد. ممکن است برای شما ایفای نقش‌ها و کارهای مختلف مثل کار در بیرون، کار خانه، مادر بودن و مراقبت از والدین سالخورده، دشوار به نظر بیاید. سن و سلامتی همسر، احساس شما نسبت به او و نظر شما نسبت به بدن خودتان و همسرتان عوامل دیگری هستند که ممکن است باعث به وجود آمدن مشکلات جنسی شوند. عوامل فرهنگی و مذهبی نیز در این زمینه بسیار موثر می‌باشند.

## درمان مشکل

برای مشکلات جنسی، پزشک متخصص درمان‌های ریشه‌ای را انجام می‌دهد. اگر استفاده از این داروها با عوارض جانبی همراه بود، پزشک نحوه‌ی درمان و داروهای شما را تغییر خواهد داد. در تغییرات فیزیکی که به خاطر یائسگی ایجاد می‌شود مثل باریک و خشک شدن واژن، نیاز به درمان‌های هورمونی است. برای تقویت ماهیچه

های واژن و افزایش قدرت تحریک پذیری جنسی، پزشک ورزش‌هایی ساده، استفاده از ویراتور، یا دستگاه‌های محرک دیگر را پیشنهاد خواهد کرد. پیشنهادات مفید دیگر شامل، تغییر وضعیت در طی نزدیکی و تمریناتی برای ریلکسیشن ماهیچه‌ها میشود. برای مشکلات روحی و رابطه‌ای، پزشک مشاوره و روان‌درمانی را توصیه خواهد کرد. این درمان‌ها اغلب شامل آموزش‌های جنسی می‌باشد که به شما کمک خواهد کرد با فیزیولوژی بدن‌تان آشنا شوید و بتوانید تحریک جنسیتان را بالا ببرید.

### **رابطه‌ی مغز و جسم**

واکنش جنسی در خانم‌ها مسئله‌ای بسیار پیچیده بوده و نیاز به ارتباط مغز با جسم است.

مغز مهمترین آلت جنسی در بدن شماست. واکنش مغز به خیالات، نظرات، تصاویر، بو و لمس‌های جنسی است که باعث تحریک می‌شود.

واکنش جنسی رابطه‌ی بسیار عمیقی با احساس شما نسبت به همسران و میزان تحریک شدن شما دارد. اکثر خانم‌ها رابطه‌ی جنسی را برای این برقرار می‌کنند تا بتوانند صمیمیت بیشتری با همسر یا شریک جنسیتان داشته باشند و احساسات او را بیشتر به سمت خود جلب کنند. برای خانم‌ها، صمیمیت احساسی مثل لمس کردن و گرفتن دست‌ها، برای صمیمیت جنسی مسئله‌ای حیاتی است. سعی کنید با همسران در رابطه با احساسات خود صحبت کنید، این کار باعث خواهد شد که بتوانید صمیمیت بیشتری با او برقرار کنید.

اولین قدم درست برای آنهایی که از مشکلات جنسی رنج می‌برند، شناخت مشکلشان و مراجعه به پزشک متخصص می‌باشد.

### **کشف صمیمیتی عمیق‌تر**

نیاز به صمیمیت ربطی به سن و سال ندارد. احساس نیاز به محبت، نزدیکی احساسی و صمیمیت هیچگاه در انسان از بین نمی‌رود.

درست است که تغییرات فیزیکی با بالا رفتن سن روی تمایلات جنسی شما تأثیر می‌گذارد، اما بدانید این تغییرات باعث اذیت هیچکس نمی‌شود، به جز دسته‌ای از خانم‌ها که فکر می‌کنند این تغییرات روی کارایی جنسی و صمیمیت آنها در رابطه‌شان

تأثیر منفی می‌گذارد. منبع: [وبلاگ wolf mr](#)

## شناخت انواع ناتوانی های جنسی مردان بخش اول

ناتوانیهای جنسی در مردان، معمولا به قرار زیر است :

۱- کمبود یک بیضه

۲- کوچکی بیضه

۳- تنبلی بیضه

۴- زود رسیدن به حد انزال

۵- دیر رسیدن به حد انزال

۶- انزال پیوسته

۷- دیر نعوظ کردن

۸- زود خوابیدن نعوظ

۹- نعوظ سست

### کم بودن «منی» چه ربطی به کارهای مغزی و روانی دارد ؟

در اینجا این پرسش به میان می آید که کم بودن «منی» چه ربطی به کارهای مغزی و روانی دارد ؟ در پاسخ آن باید بگویم که : مقداری از «منی» جذب خون انسان میشود و در ساختن سلولهای مغزی و استخوانی و دیگر لوازم بدن انسان کمک بسیار خوبی میکند. اکنون اگر کسی در اثر «جلق زدن» در نوجوانی یا جوانی مقدار زیادی از «منی» خود را هدر دهد و حرم کند نتیجه آن این است که مغز و اعصاب- بویژه اعصاب چشم ها و شنوایی انسان- از آن مقدار «منی» که در نیرو بخشیدن به مغز و اعصاب لازم است بی بهره و محروم می شوند و رفته رفته آن نوجوان یا جوان مبتلا به بلای را از نظر قوای مغزی و عصبی ناتوان می سازند. در نتیجه چنین فردی از نظر «ظرب هوشی» و کنترل اعصاب و بینایی چشم و محکمی مهره های کمر دچار ناتوانی و ضعف میشود و دستی دستی خود را با آن عمل ناپسند «جلق» به

ورطه زیانهای جبران ناشدنی می اندازد. از سوی دیگر مقداری از «منی» صرف رشد خود « بیضه ها» می شود. ولی نوجوان یا جوانی که عادت به « جلق زدن» پیدا می کند با هدر دادن «منی» خود جلوی رشد طبیعی و لازم بیضه های خود را می گیرد و با این کار نکوهیده، باعث می شود که بیضه هایش رشد لازم را نکنند و کوچک بمانند. بیضه هایی هم که از اندازه لازم کوچکتر باشند روشن است که نمی توانند به اندازه کافی «منی» بسازند. در نتیجه آن جوان مبتلا به «جلق زدن» با بیضه های کوچک و «منی» ناکافی، هم به مغز و استخوان و اعصاب خود زیان میرساند و هم اگر ازدواج کند نخواهد توانست از نظر «لذت جنسی» همسر خود را خشنود سازد و در انجام این عمل- یعنی « آمیزش جنسی» که از نظر شرعی و اجتماعی و بقای نسل انسانی کاری است لازم و پسندیده کامیاب و روسپید نخواهد بود.

در همین جا لازم و بسیار واجب است که به نوجوانان و جوانان و مردانی که به عمل ناشایست و زشت «جلق زدن» مبتلایند هشدا دهیم و به آنان سفارش اکید بکنیم که: ای عزیزان ! « منی» شما مایع گرانبهایی است که در نیرو رساندن به مغز و اعصاب و استخوان و مهره های کم شما بزرگترین نقش را بعهده دارد. هر گونه هدر دادن این مایع گرانبها بویژه هدر دادن آن از راه عمل ناشایسته « جلق» - مغز و اعصاب و استخوانها و مهره های کمر شما را رفته رفته ناتوان و فرسوده خواهد کرد و شما را دچار « پیری و از کار افتادگی زودرس» خواهد ساخت. اگر می خواهید مغزی فعال و توانا، اعصابی آسوده و قوی، استخوانهایی محکم و زنده و مهره های کمری سفت و مردانه کاری داشته باشید، از هر گونه دفع شهوت نامشروع و غیر لازم و غیر طبیعی جدا خودداری و دوری کنید. بدانید که اگر به این کار زشت و زیان آور خود ادامه دهید، روزی که ازدواج کنید نخواهید توانست از « آمیزش جنسی» لذت ببرید و نخواهید توانست همسر خود را نیز راضی و خشنود کنید و در نتیجه زندگی زناشوئیاتان تلخ و سیاه خواهد شد. این نکته را باید یادآوری و روشن کنیم که بسیاری کسان گمان می کنند که « منی» تنها برای « آمیزش جنسی» بکار می رود و فقط برای این کار لازم است و بس !

« منی» در بدن انسان و ساختن و نیرومند کردن بدن و اندامهای انسان نقش بسیار داد که در مقایسه با نقش « عمل جنسی» آن بسیار بالاتر و با اهمیت تر است.

منی» در ساختمان بدن انسان، نقش های زیر را دارد :

- نیرو رساندن به اعصاب چشم ( = بینایی)
- نیرو رساندن به اعصاب گوش ( = شنوایی)
- نیرو رساندن به اعصاب مغز ( = رشته های عصبی)
- نیرو رساندن به مهره های کمر
- نیرو رساندن به استخوانها
- نیرو رساندن به دستگاه تنفسی

و چند کار ارزشمند دیگر که همه برای تندرستی و سلامت و طول عمر و شیرینی زندگی انسان نقش مهم دارد.

به آن گروه از جوانانی که به بیماری « جلق زدن» مبتلایند سفارش می کنیم که :  
(اولا) با ورزش و سرگرمیهای سالم و مطالعه کتابهای غیر سکسی، بکوشید که خود را از نظر بدنی و مغزی توانا و با اراده کنید. (دوما) هر چه زودتر با فراهم کردن زمینه های یک زندگی مشترک، ازدواج کنند تا با بهره وری از عشق و آمیزش با همسرشان، عادت نامشروع و ناپسند « جلق» را از سرشان بپندازند.

بهترین و تنها راه درمان بیماری « جلق» ازدواج و زندگی زناشویی است یا سرگرم شدن به ورزش و تفریحات سالم.

جوانان باید بجای آنکه دنبال ارضاء نفسانیات خود از راههای آسانیات و فرعی و نامشروع باشند و پول و وقت و نیروهای جسمی و روانی را صرف اینگونه کارها و لذت های بد فرجام کنند، باید بکوشند که کاری اساسی و لازم انجام دهند یعنی بکوشند که کاری مناسب و درست با حقوق مناسب بدست آورند و مقدمات یک زندگی نسبتا روبراه را فراهم سازند و با دختری که مورد علاقه شان است ازدواج رسمی کنند تا

هم خود سر و سامان گیرند و آینده روشنی داشته باشند و هم از آلوده شدن به بلاها و بیماری‌هایی چون « جلق زدن» رهای یابند.

## کوچکی بیضه ها

معمولا بیضه پسرها بطور مادرزاد متعادل و به اندازه لازم است بسیار اندکند پسرهایی که با بیضه های کوچک و غیرطبیعی از مادرزاده شوند.

پس ، علت اصلی کوچکی بیضه ها در جوانان و مردانی که به این عارضه دچارند چیست؟ در اینجا بدون رودربایستی باید بگوییم که این کوچکی بیضه ها در برخی از جوانان و مردان این است که آنان به عادت زشت و نکوهیده «جلق» مبتلا هستند یا در گذشته به این عادت مبتلا بوده اند.

جوانان و مردانی که از دوره نوجوانی به کار ناپسند و زیان آور «جلق» عادت می کنند و این کار زشت را چند سال پیوسته تکرار می کنند رفته رفته هم خود از نظر روحی و روانی ضعیف و آشفته می شوند و هم بیضه هایشان کوچک و کوچکتر می شوند تا آنجا که اگر روزی ازدواج کنند بیضه های کوچک و ناتوان آنها نخواهند توانست کار طبیعی خود را بطور بایسته و شایسته انجام دهند یعنی بیضه های آنان از ساختن «منی» به اندازه متعادل و لازم عاجز خواهد بود و در نتیجه نه تنها در عمل آمیزشی جنسی با همسر خود نخواهند توانست او را خشنود سازند بلکه این کم بودن «منی» از نظر فعالیت‌های مغزی و روانی نیز برای آنها زیان‌هایی را در بر خواهد داشت.

## « زود به انزال رسیدن»

پیش از این گفتیم که « جلق زدن» بیماری خطرناکی است که می تواند در اثر تکرار، برای شخص عارضه های جبران ناپذیر پیش آورد. یکی از آن عارضه ها همین « زود به

انزال رسیدن» است. مردی که در نوجوانی و آغاز جوانی به « جلق» مبتلا شده است، اکنون که بزرگ شده و زن گرفته و زندگی خانوادگی تشکیل داده ات و میخواهد خود و همسرش را از لذت آمیزش جنسی برخوردار کند، ناگهان می بیند که در اثر بیماری « زود انزال شدن»، نه خود می تواند لذت ببرد و نه می تواند همسرش را خشنود سازد.

### **انزال پیوسته ( یا انزال بی مورد) :**

این ناتوانی جنسی چنین است که شخص بدون آنکه آمیزش جنسی انجام داده باشد، ناگاه و بیگانه از او « منی » بیرون آید یعنی بی جهت « انزال » کند.

میدانیم که مردی که دارای سلامت جنسی است تنها هنگامی « انزال» به او دست می دهد که با همسرش آمیزش جنسی کند. ولی شخصی که بی جهت بیگانه به او « انزال» دست می دهد و از « منی » بیرون می آید بیگمان دچار ناتوانی جنسی و ضعف دستگاه تناسلی است و باید هر چه زودتر در درمان خود بکوشد.

علت این ناتوانی، به قرار زیر است :

الف) عادت به « جلق زدن» در نوجوانی پیش از ازدواج

ب) ناراحتی دستگاه عصبی بویژه اعصاب قلب.

باری اگر مردمی که مبتلا به « انزال بی مورد است» هنوز عادت به « جلق زدن» دارد باید هر چه زودتر آنرا کنار بگذارد و تنها با همسر خود آمیزش کند.

دو- اگر چنین مرد مبتلا به « انزال بی مورد» هنوز زن نگرفته باید بکوشد که هر چه زودتر زن بگیرد و تشکیل زندگی مشترک بدهد تا از عادت خانمانسوز « جلق زدن» نجات یابد و تنها از راه آمیزش جنسی با همسر خود، به لذت جنسی دست یابد.



## دیر « نعوظ » کردن :

« نعوظ » یعنی خیزش و سیخ شدن آلت مردانه. مرد بطور طبیعی باید از همان آغاز آمیزش جنسی با همسر خود، آلتش بجنبد و برخیزد تا دلیل بر سلامت جنسی او باشد. مردی که در هنگام آغاز آمیزش با همسرش، چندین دقیقه طول می کشد تا با مالش و دستاویزهای دیگر توسط زن، آلتش بجنبد یعنی « نعوظ » برای او به زحمت دست می دهد، چنین مردی دچار ناتوانی جنسی و از « سلامت جنسی » برخوردار نیست.

علت « کندی نعوظ » به قرار زیر است :

الف) عادت به جلق زدن مرد در دوران نوجوانی و آغاز جوانی. در چنین صورتی، اگر مرد هنوز هم دچار بیماری زشت « جلق زدن » است باید هر چه زودتر این عمل زیان آور و نکوهیده را ترک کند.

ب) کشیدن تریاک یا مواد مخدر دیگر.

در این صورت ، مرد باید هر چه زودتر خود را از هرگونه اعتیاد به ماد مخدر نجات دهد.

زود خوابیدن نعوظ : مردانی هستند که در آغاز آمیزش جنسی با همسرشان، به آنان « نعوظ » دست می دهد و مشکلی ندارند ولی در میانه آمیزش یعنی در آن هنگام که نه مرد و زن هیچیک هنوز به لذت کامل نرسیده اند، یکباره « نعوظ » مرد می خوابد و مانع از ادامه آمیزش می شود آنگاه مرد ناچار است که باز با زحمت و یا به کمک همسرش باری خود حالت « نعوظ » را میسر کند.

« کندی نعوظ » یکی از ناتوانی های جنسی است. این ناتوانی چند علت دارد :

(۱) عادت به « جلق زدن » در دوره نوجوانی و آغاز جوانی.

(۲) ضعف اعصاب یا ناتوانی جسمانی.

(۳) اعتیاد به تریاک یا مواد مخدر دیگر.

## سسستی نعوظ :

هستند مردانی که نعوظ به آنها دست می دهد ولی کامل نیست. روشن است که مردی که از نظر جنسی سالم است باید « مردی» اش در هنگام نعوظ، سخت و سفت و بادوام باشد تا بتواند آمیزش جنسی با همسرش را بطور رضایت بخش انجام دهد.

این وضع ( یعنی سستی نعوظ) به مردانی دست می دهد که نزدیک پنجاه سال ( حد میانسالی) داشته باشند و آنها در نوجوانی و آغاز جوانی عادت به « جلق زدن» می داشته اند. و در نتیجه، در میانسالی پیش از پا گذاشتن به پیری- در اثر آن عادت زشت، دچار سستی نعوظ شده اند.

بیماری « ایدز» نتیجه عمل زشت لواط : خدای دانا و بزرگ زن را برای مرد و مرد را برای زن آفریده است تا همدیگر را کامل کنند و در کنار هم تشکیل زندگی مشترک دهند و با برخورداری از عشق و محبت یکدیگر، زندگی شیرین و گرمی را بسازند.

بطور طبیعی و سالم، زن به مرد و مرد به زن کشش جنسی و شهوانی دارد. هر مرد دارای غریزه جنسی ( = میل شهوانی) است و این غریزه را تنها از راه آمیزش و نزدیکی با همسر خود می تواند ارضاء کند. هر زن نیز غریزه جنسی خود را تنها از طریق مرد (= شوهر) می تواند پاسخ دهد و ارضاء کند. لذت بردن مرد از زنش و بالعکس، یک قانون طبیعی شرعی، علمی و عقلی است. هیچ مرد سالمی حتی در طول چهل پنجاه سال آمیزش جنسی با همسر سالم خود، دچار بیمای آمیزشی نمی شود زیرا از نظر بهداشتی و علمی، نزدیکی و آمیزش جنسی میان زن و شوهر کاری است لازم، پسندیده و درست. و هر چیز که از نظر علمی و شرعی و پزشکی درست و پسندیده باشد ارزش وجودی آن غیر قابل تردید است.

## فقط آمیزش جنسی زن و شوهر

ولی بجز آمیز جنسی زن و شوهر، هرگونه راههای دیگر رفع شهوت، غیر بهداشتی، غیر علمی، غیر شرعی و غیر عقلی است. و هر چیز که با علم و شرع و عقل در تضاد باشد مسلم است که زیان آور و خطرناک است و گناه محسوب می شود. یکی از راههای غیر شرعی و غیر علمی دفع شهوت « لواط » است.

تا دو سه سال پیش، خیلی ها می پنداشتند که « لواط » عمل چندان زیان آوری نیست. از این نظر، حتی در کشورهای پیشرفته چون انگلستان و بلژیک لایحه « ازدواج مرد با مرد » را به مجلسهای قانونگذاری خود بردند و به تصویب رساندند.

اکنون پس از گذشت چند سال از تصویب آن لایحه زشت منحنی با پیدایش بیماری « ایدز » و شیوع آن در جهان غرب، همه دریافته اند که « لواط » (= آمیزش جنسی غیرطبیعی میان دو مرد) چه زیانها و خطرهای و ننگ های بزرگی در بر دارد

با تشکر از شما : علی سلطانی مجد

### **موزدائی با روش لیزر درمانی**

جدیدترین، موثرترین و گرانترین روشهای از بین بردن موهای زائد بدن، استفاده از اشعه لیزر است که بطور تصادفی در سال ۱۹۹۲ توسط یک پزشک که بازویش تحت نفوذ این اشعه قرار گرفته بود و موهای بازویش اینگونه ریخت، کشف شد.

درمان با لیزر احتیاج به تکرار آن دارد. تعداد جلسات بستگی به سطح مورد نظر، جرم و سنگینی موی شما و زمان رویش دوره ای موهايتان دارد. رشد دوره ای پیازهای موی می تواند در زمان متفاوتی از رویش دوره های خود در مقایسه با موی دیگر باشد و اشعه لیزر بهترین اثر را بر مو هائی که در حال رشد هستند می گذارد. در موزدائی با اشعه لیزر، نور لیزر از پوست رد می شود، پیازهای سیاه رنگ موی را هدف قرار می دهد و انرژی اشعه لیزر توسط رنگدانه های، Melanin، موجود در پیازها جذب شده و

پیازها را از رشد، حداقل برای مدتی باز می دارد. بهمین جهت است که این روش در افراد بور، که فاقد رنگدانه های تیره کافی هستند، موثر نمیباشد. کاندیدای مناسب برای موزدائی با لیزر، فردی با پوست روشن و موهای قهوه ای تیره و یا سیاه است. البته تکنولوژی در این زمینه به کمک افراد سبزه نیز آمده است و دستگاہهای جدیدتری برای این منظور در اختیار متخصصین پوست قرار گرفته است. درمان با لیزر در مقایسه با درمانهای دیگر، سریعتر، کم خطر تر و نسبتاً بی دردتر است. موزدائی با لیزر در هر نقطه از بدن امکان پذیر است و بسته به سطح مورد نظر، هر جلسه می تواند بین ۱۵ دقیقه تا ۲ ساعت بطول انجامد. این روش ممکن است باعث قرمز شدن، تیره تر شدن و یا روشن تر شدن پوست و بندرت زخم شدن آن شود. از کرمهای بی حسی برای کاهش درد در تمام نقاط بدن منجمله در مورد «اندام تناسلی» می شود استفاده کرد ولی در مورد اخیر باید حتماً با نظر و نظارت پزشک باشد. درمان با لیزر باید با مشورت و نظارت متخصص پوست انجام گیرد، بنابر این قبل در انتخاب پزشک خود دقت و مطالعه کافی نمائید.

یک لایه نرم از بافت چربی، استخوان شرمگاهی را پوشانده است که در لاتین " Mons Veneris" نام گرفته است که بمعنای "تپه ونوس" و این نامگذاری شاید به این علت باشد که این بافت به هورمون استروژن بسیار حساس است و با شروع بلوغ و ازدیاد ناگهانی ترشح استروژن، رشد می کند و تکامل می یابد، بطوریکه این قسمت بخوبی از زیر لباسهای تنگ قابل رویت است. این لایه مانند یک بالشتک، استخوان شرمگاهی را در هنگام آمیزش حفاظت می کند. با فرا رسیدن زمان بلوغ، این قسمت از موهای ضخیم و زبری پوشانده می شود.

از نظر تکاملی، هدف اولیه این موهای کلفت و زبر، نقش حفاظتی آنهاست که بافت ظریف و حساس « اندام تناسلی » را در برابر فشار و آسیب دیده گی محافظت می کرده اند و دلیل دیگر آن که بسیار مهم تر است و نشان می دهد که خلقت خدا بیهوده نیست و از جانب امام صادق نیز ذکر گردیده است. امام صادق در بیان علت ظهور این موها در روی بدن (جواب سوال یک پزشک یهودی که با بیان این سوالات می خواست حقانیت اسلام و امام را آزمایش کند، این پزشک یهودی بعد شنیدن جواب سوالاتش از امام صادق (ع) مسلمان شد.) را بطور ساده خارج کردن عفونت ها و آب آلوده از زیر پوست عنوان کردند چیزی که هنوز هم شاید از لحاظ پزشکی ثابت نشده است. البته این به این دلیل نیست که ائمه ما با بهداشت مخالفند (قابل توجه آنان که با این دین مبین در تضادند..) بلکه باید همیشه این موها زدوده شود تا سبب بیماری نشود.

زدودن موهای اندام تناسلی امری رایج شده است و دلایل بهداشتی دارد. زدودن موهای زائد به بهداشت شخصی کمک می کند. ترشحات طبیعی با بهشت و خون پیروی که در لابلاهای موها جمع می شود، محیطی مناسب برای رشد قارچها و باکتریها بوجود می آورد که خود باعث بد بوئی می گردد .

منبع: amizeshirani با تشکر از شما :علی سلطانی مجد

## لقاح و باروری ( آبستنی، بارداری، جنین، جفت، اسپرم)

تمام موجودات زنده تولید مثل می کنند. در انسان تولید مثل به وسیله دو نوع سلول انجام می پذیرد. اسپرم ها که به وسیله بیضه های مرد ساخته می شوند و تخمک ها که به وسیله تخمدان های زن تولید می شوند. هر یک از این سلول ها نیمی از مجموعه DNA (ماده ژنتیک) را در خود دارند. آنها از طریق مقاربت جنسی، کنار هم قرار می گیرند؛ اگر یک اسپرم وارد یک تخمک شود و آن را بارور کند، DNA مرد و زن ترکیب شده، سلول های جدیدی حاصل می شوند. بارداری زمانی رخ می دهد که این سلول ها خود را در رحم جای می دهند. در طول بارداری که حدود ?? هفته (?ماه) طول می کشد، این سلول ها تکامل یافته، نوزاد را به وجود می آورند.

**لقاح:** در طی مقاربت جنسی اسپرم ها وارد مهبل زن می شوند و سپس از رحم بالا می روند و وارد لوله های حمل تخمک می شوند. اگر اسپرم ها با یک تخمک برخورد کنند، سعی می کنند پوشش آن را سوراخ کنند. اگر یک اسپرم موفق به این کار شود، دم خود را از دست می دهد و با هسته تخمک ترکیب می شود و در همین حین تغییرات شیمیایی ایجاد شده در تخمک مانع از ورود اسپرم های دیگر می گردد. به این ترتیب، با ترکیب DNA مرد و زن یک سلول جدید حاصل می شود.

### آغاز بارداری

سلولی که از اتصال تخمک و اسپرم حاصل می شود، تخم نام دارد. در عرض ? روز پس از بارداری، تخم سفر خود را از طریق لوله حمل تخمک به سمت رحم آغاز می کنند که این امر با فعالیت عضلات جدار لوله میسر می شود. در همین زمان، تخم خود را مکرراً تقسیم می کند تا مجموعه ای از سلول ها به نام مورولا حاصل شود. پس از ? تا ? روز این مجموعه سلول به رحم می رسد. این مجموعه خود را به صورت امنی در آندومتر (سطح داخلی رحم) جای می دهد و به رشد خود ادامه می دهد. از این لحظه به بعد از بارداری به خوبی تثبیت می شود. یک بخش از مجموعه سلولی به

داخل آندومتر رشد می کند و تبدیل به جفت می شود که نوزاد در حال تکامل را تغذیه می کند. بقیه سلول ها که نوزاد به وسیله آنها رشد خواهد کرد، تبدیل به جنین می شوند.

### از تخمک تا جنین

با تقسیم سلول های در حال عبور از لوله حمل تخمک، تعداد آنها هر ?? ساعت دو برابر می شود. وقتی مجموعه سلولی به رحم می رسد، شامل صدها سلول است. وقتی سلول ها در سطح داخلی رحم جای می گیرند، تکامل خود را برای تشکیل یک جنین آغاز می کنند.

### چگونگی تغذیه جنین

جنین برای برآوردن نیازهای خود به اکسیژن، مواد غذایی و پادتن های ضد عفونت و همچنین برای دفع مواد زاید خود به مادرش وابسته است. این مواد در داخل جفت که عضوی متصل به سطح داخلی رحم است و از طریق طناب نافی به نوزاد مرتبط می شود، بین خون مادر و خون جنین مبادله می شوند. در جفت، خون مادر و جنین نزدیک هم قرار می گیرند ولی واقعاً مخلوط نمی شوند.

### عروق خونی در جفت

عروق خونی طناب نافی در جایی که به جفت می رسند، ساختارهایی به نام پرز را تشکیل می دهند و پرزها به سمت نواحی حاوی خون مادر پیشروی می کنند. کوریون که غشایی است که مواد غذایی و سایر مواد از طریق آن عبور می کنند، آنها را محصور می کند.

تکامل جنین جنین در کیسه ای در داخل رحم تکامل می یابد. مایع آمنیوتیک مثل یک ضربه گیر برای این کیسه عمل می کند و تغذیه آن نیز به وسیله خون بندناف انجام می گیرد. محصول بارداری در ? هفته اول، رویان نام دارد. در این مدت، اندام ها، سر و ظاهر صورت شکل می گیرد؛ بیشتر اعضا تشکیل می شوند و قلب شروع به ضربان می کند. رویان بعد از ? هفته، جنین نامیده می شود. تکامل ساختارهای بدن در سراسر بارداری ادامه می یابد.

### تغییرات بدن مادر در دوران بارداری

بارداری به سه مرحله (ثلث) تقسیم می شود که هر یک حدود ۳ ماه طول می کشد. در طی بارداری بدن مادر متحمل تغییرات عمده ای می شود. بارزترین این تغییرات عبارتند از برآمدگی شکم همراه با رشد جنین و بزرگ شدن پستان ها همزمان با آماده شدن آنها برای تولید شیر. به علاوه در هر سه ماهه تغییراتی اختصاصی رخ می دهد. در سه ماهه اول، تغییرات قابل مشاهده اندکی وجود دارد. البته ضربان قلب مادر، حدود ۳ ضربه در دقیقه افزایش می یابد تا گردش خون جنین را زیاد کند. تغییر در غلظت هورمون ها ممکن است باعث ایجاد علائمی چون تهوع شود. در سه ماهه دوم ممکن است در اثر وزن جنین، احساس کمردرد مادر شروع شود. اشتهاى مادر ممکن است افزایش یابد. تا هفته هفتم تا ?? تا ?? حرکات قابل احساس جنین شروع می شود و در شکم مادر احساس لرزش ایجاد می شود. در سه ماهه سوم، همزمان با جهش رشدی جنین، مادر به سرعت وزن می گیرد. سرانجام رحم چنان بزرگ می شود که سر آن تقریباً به قفسه سینه مادر می رسد. در هفته های آخر، جنین تغییر وضعیت می دهد به طوری که سر آن به سمت پایین قرار می گیرد و برای تولد آماده می شود.

#### مادر در هفته ??

پستان های مادر، سفت و آرتول (ناحیه دور نوک پستان) تیره می گردد رحم که در حال بزرگ شدن است، ممکن است مثانه مادر را تحت فشار قرار دهد.

#### مادر در هفته ??

با رشد جنین و رحم، شکم مادر شروع به برآمدن می کند. لوبول های تولیدکننده شیر در پستان ها بزرگ می شوند و ممکن است از نوک پستان ترشحاتی بیرون بیاید.

#### مادر در هفته ??

تحت فشار قرار گرفتن ریه ها، معده، روده ها و مثانه ممکن است علائمی چون تنگی نفس خفیف، سوزش سر دل و تکرر ادرار ایجاد کند.

منبع: amizeshirani

## کنترل امیال جنسی بدون سرکوب آنها

این متن از طرف سرکار خانم لیلا - ط با تشکر از لطف ایشان

مرکز همه احساس ها و انجام تمام اعمال انسان مغز انسان است و احساس عشق و میل جنسی هم از این قائده مستثنی نیستند همه احساس های که ما نسبت به محیط و افراد داریم کاملاً طبیعی هستند مثل ترس ، غم ، خشم ، ترحم ، رضایت ، لذت ، آرامش ، مهر و ... قصد ندارم که احساس ها را به دو دسته مثبت و منفی تقسیم کنم ، چون همه احساس ها را مفید می دانم . احساس خشم را در نظر بگیرید این احساس زمانی بروز می کند که ما خودمان را در برابر یک امر غیر طبیعی یا غیر انسانی و یا مخالف رای و نظر مان ببینیم اگر شخصی به این احساس شدت بدهد و بدون انعطاف با مسائل برخورد کند علاوه بر صدماتی که به دیگران می زند خودش نیز از اجتماع طرد می شود و قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست شخصی را در نظر بگیرید که در برابر یک رای ناعادلانه دادگاه به خشم می آید می تواند خشمش را با پرتاب وسایل ، شکستن شیشه و یا حتی انفجار ساختمان دادگستری بروز دهد و یا می تواند به رای دادگاه اعتراض کند و چنانچه امیدی به رسیدگی موثر ندارد می تواند با نامه سرگشاده و بیدار کردن اذهان عمومی و دخالت دادن افرادی که به نوعی می توانند موثر باشند خشم خود را ابراز کند می توان نتیجه گرفت که احساس خشم کاملاً مفید است و این مغز انسان است که زمان احساس خشم و چگونگی بروز آن را و در نتیجه تاثیر مثبت آن را در امورات مختلف زندگی رقم می زند . بدون شک بروز هرگونه احساس از مرکز فرماندهی مغز طراحی می شود و مغز نیز در احاطه و سیطره اراده انسان است

شاید مقایسه احساس عشق و میل جنسی با احساس ترس و یا خشم کار درستی نباشد اما یک شخص گرسنه را هم در نظر بگیرید که یک غذای با ظاهر و عطر و بوی تحریک کننده را در مقابل دارد ولی این غذا حرام است مثلاً با گوشت خوک تهیه شده است اگر حرام بودن گوشت خوک برای مغز پررنگ و واضح ترسیم شده باشد حتی اگر گرسنگی به اوج برسد باز هم امکان ندارد مغز بتواند خارج از محدوده عمل کرده و فرمان خوردن را صادر کند اما اگر همین غذا سالم باشد و فقط منبع درآمد آن حرام باشد هر چه که احساس گرسنگی شدید تر می شود و میل به غذا افزایش پیدا می کند مغز چون چارچوب محکمی در این رابطه ندارد به تقاضای بدن پاسخ داده و فرمان خوردن را صادر می کند

خوب پس تنها احساس نیاز نیست که تعیین کننده است بلکه این محدوده اختیار مغز است که تصمیم گیری و صدور فرمان را تعیین می کند . چیزی که باعث می شود هر انسانی دارای یک شخصیت منحصر به فردی باشد میزان تسلط او بر عملکرد مغز است هر چقدر که خط و مش مر بوط به ارزش ها و ضد ارزش ها پررنگ و واضح باشد عملکرد مغز نیز بهتر تحت کنترل در می آید و محکم بودن این خط و مش ها نیز



بستگی به باور محکم و یقین کامل دارد تنها با تکیه بر اینکه دزدی بد است نمی توان مانع اختلاس و خیانت به اموال عمومی شد.

با تشکر و تقدیم بهترین ارزوها برای شما - لیلا

## خود نمایی زنان و تفاوت رفتاری زنان و مردان

یکی از رفتارهای باطنی و ظاهری زنان ویژگی خود نمایی آنها میباشد خواه یا نا خواه هر زنی این ویژگی را در خود ارا میباشد و عضو جدانشدنی از سرشت زن میباشد البته به خاطر داشته باشیم این خود نمایی به منظور نشان دادن خود به جنس مخالف نیست اگر این چنین بود رفتار زنان در مهمانی های زنانه نیز متفاوت بود اما متاسفانه برخی از آقایان با خودنمایی همسرانشان دچار مشکلات عمده ای می شوند و این به علت عدم اطلاع از شناخت زنان میباشد البته این هم نباید فراموش کرد که خود نمایی با خود فروشی تفاوت دارد چرا که خودنمایی غیر اردای اما خود فروشی ارادیدست به طور کلی برخی از رفتارهای زنان زمین تا آسمان با آقایان متفاوت است و اگر ما این تفاوتها را ندانیم قادر نخواهیم بود که در زندگی زنشویی خود موفق عمل کنیم به عنوان مثال آرایش زنان برخی از زنان پس از آرایش اعتماد به نفس بالایی پیدا می کنند به طوریکه محال است جایی بروند و آرایش را فراموش کنند حتما دخترانی را می شناسید و دیدید و یا شاید خود از آندسته باشید که حتی اگر قرار باشد دقایقی به بیرون از منزل روید چند برابر این زمان را در منزل وقت صرف آرایش کردن می کنید جالب اینکه بدونیم زنان ایرانی در آرایش رتبه دوم در دنیا را به خود اختصاص داده اند اما زیبایی و اعتماد به نفسی که با رژ لب و مداد چشم و سایه و لاک و پنکیک و ... بدست به آید با یک شستشوی صورت از بین میرود آرایش کردن مانعی ندارد و اشکالی هم ندارد چرا که باعث جذاب تر شدن صورت و ظاهر می شود اما فراموش نکنیم که این جذابیت حدی دارد و در کل سعی شود جذابیت باعث این نشود که اگر در خیابان راه میرود از کوچک و بزرگ کسی از قلم نیفتاده باشد که شما رو زیارت نکند برخی زنان از اینکه در خیابان به آنها توجه شود شدیداً لذت میبرند و زمانی که مثلاً به منزل بر میگردند از اینکه مردم زیاد به آنها نگاه کرده اند خشنود هستند اما برعکس همسر آنها یعنی شخصی که باید بیشترین توجه را داشته باشد از این موضوع رنج میبرد خود نمایی در آقایان مقطعی بوده و در سنین خاصی اعمال می شود و بیشتر هم برای جنس مخالف نمایان می شود تا جنس موافق مثلاً در مهمانی های مردانه که هیچ زنی وجود ندارد آقایان ترجیح می دهد با لباس کاملاً معمولی حتی با لباس خانه آن مهمانی را سپری کنند تا اینکه کت و

شلوار به تن داشته باشند اما زنان این نوع رفتار را نمی پذیرند در خیلی از خانواده ها نیز این مشکل به صورت نمایان قابل لمس است بهتره قبل از ازدواج خصوصیات باطنی و ظاهری جنس مخالف را بشناسیم تا بعدا بهتر بتوانیم با برخی مسائل کنار بیایم خودنمایی در زنان خوب یا بد یک مسئله انکار ناپذیر است اما این مطلب به منزله این نیست که چون در وجود زنان است بیایم و از شور به درش کنیم و از حد طبیعی خارج کنیم و آنقدر آرایش کنیم آنقدر طرز پوشش را تغییر دهیم که فقط و فقط هدف خودنمایی باشد اگر اینگونه شود این زنان یا دختران خود را به دیگران عرضه می کنند و با خودنمایی تفاوت دارد همانطور که عرض شد خود نمایی غیر ارادیت اما خود فروشی و توجه طلبی ارادی و مشکل روانی محسوب می شود برخی از رفتار به علت عدم توجه به آنها در محیط زندگی برای آنکه خالی از عقده های داخل منزل شوند آنقدر آرایش زننده و آنقدر لباسهای آنچنانی به تن می کنند که دیگه صدای اطرافیان هم جنس خود را هم در می آورند یک نکته ای را در پرانتز باید عرض کنم خوب رابطه دوست دختر و دوست پسر تقریبا عادی شده و خانواده ها با این موضوع کنار آمده اند حالا یا اجبارا و یا اخلاقا اما دختران توجه داشته باشند پسری که با تعداد زیادی دختر رابطه دوستی تشکیل داده و شما آنرا هر روز با یک دختر مشاهده می کنید که خوب معمولا سرو وضع دخترتانی که انتخاب می کند هم زیاد جالب نیست و در اصطلاح عامیانه جلف تلقی می شوند همسری را برای خود انتخاب می کند که هم از نظر پوشش و هم از نظر سبک آرایش کاملا مغایرت با دوست دخترهای خود دارد پس این نکته را به خاطر داشته باشید دختری به عنوان همسر برگزیده هر پسری میباشد که از هر نظر وارسته و شکیل و سنگین و متین باشد چرا که زندگی یک رابطه ساده دوستی نیست بلکه یک شراکت است خیلی وقتها مشاهده کردید شاید در دوستان خود که مثلا فلان دوست شما که از نظر شما اومول محسوب می شود چقدر زود شوهر کرده و عجب شوهری دارد اما اون یکی که خیلی بروز میباشد و ... هنوز در منزل پدر زندگی می کند اینکه در دوران خاصی انسان بیشتر توجه طلب و خود نما می شود کاملا عادی است اما خودنمایی را از حد و مرز خود اگر عبور دهیم حالت وسواس به خود می گیرد بدین ترتیب شما وسواس پیدا می کنید که الزاما باید طوری آرایش کنید که جلب توجه کند و اگر امروز که بیرون می روید کمتر از روز قبلی به شما نگاه کنند یک مشکلی در خود میبینید و آن روز شب نمی شود آقایان نیز باید به این نکته توجه داشته باشند همانطور که طرز پوشش آنها برای همسرشان ارزشمند است شما نیز باید به طرز پوشش خود بها دهید زنان نیز در رنگ شناسی و در اصطلاح SET کردن بیشتر تبحر دارند اگر به شما پیشنهاد می دهند که فلان کت شما به شلوار پای شما بیشتر می خورد در اینجا باید توجه داشته باشید که همسر

شما خودنمای یخود را به شما انتقال می دهد پس اگر می خواهید در مهمانی همه تعریف سر و وضع شما بکنند به حرف همسر خود گوش کنید به خاطر داشته باشید بعضی از خانمها شاید در برداشت اول از گیر دادن هضوهر خود به نوع پوشش آنها ناراحت شوند اما زمانی که تصور کنند که پوشش آنها و در کل وجود آنها برای شما ارزشمند است نظرشان تغییر می کند اما شیوه بیان نیز بسیار مهم میباشد مثلا اگر قصد دارید به یک مهمانی بروید و رنگ یا نوع مانتو همسر شما و یا لباس مجلسی همسر شما با آن مهمانی مطابقتی ندارد به جای اینکه با داد و بیداد بگویید این چیه تنت کردی و ... بهتر است با متانت و آراستگی و آرامی به او تذکر دهید که لباس انتخابی اون برای مهمانی امپب مناسب نیست و به نظر شما پوشیدن فلان لباس برای همسرتان زیننده تر است در کل در زندگی خیلی از مشکلات کوچک روی هم انباشته می شود و باعث بوجود آمدن مشکلات به مراتب بزرگتری می شود مشکلات کوچک را جدی بگیرید و با آرامی آنها را رفع کنید از تفاوتهای رفتاری میان زنان و مردان یا کلا دختران و پسران درونگرا بودن و برون گرا بودن است زنان و دختران راجع به روابط زناشویی خود حتی روابط جنسی خود خیلی راحت با دوستان خود صحبت می کنند این در حالیست که مردان هرگز در این مورد با یکدیگر صحبت نمی کنند هر چقدر هم که رابطه نزدیکی با دوستان خود داشته باشند این هم از رفتارهای عمومی زنان به شمار می آید که برخی از مردان با آن مشکل دارند که براحتی و باصحت کردن می توان آنها برطرف کرد به امید موفقیت همه شما عزیزان

**با تشکر علی سلطانی مجد**

### **توضیحات بیشتر درباره بیماریهای مقاربتی**

بیماریهای مقاربتی به بیماریهایی گفته میشود که از طریق رابطه جنسی از شخصی به شخص دیگر منتقل میشود همچنین شخص مبتلا میتواند براحتی این بیماری را منتقل کند .  
بیماریهای مقاربتی از طریق پوست- مجاری مخاطی در عالت جنسی- دهان و روده منتقل شود ورم سوزش خارش زخم درد در هنگام ادرار کردن خونریزی از شایع ترین علائم بیماریهای مقاربتی میباشد از عوارض این بیماری ابتدا به ایدز میباشد بیماریهای مقاربتی حتی ممکن است منجر به اقیم شدن گردد بطور کلی عملکرد این بیماریها به گونه ای میباشد که سیستم دفاعی بدن را ضعیف کرده و امکان سرایت به ویروس HIV را افزایش میدهد .

بیماریهای مقاربتی شامل :

سوزاک (Galounia) این بیماری یک بیماری باکتراییست و باعث زخم شدن مجاری ادراری گلو و مقعد میگردد این بیماری در رابطه جنسی واز طریق مقعد مکیدن آلت جنسی و لیسیدن مقعد منتقل میشود سوزاک

میتواند باعث سوزش مجاری ادرار ادرار خونی و گلو درد شود استفاده از آنتی بائوتیک برای درمان سوزاک تجویز میشود .  
سفلیس -سفریس : از HIV مسری تر میباشد که از طریق رابطه از مقعد - مکیدن آلت جنسی لیسیدن مقعد و بوسه منتقل میشود از علائم این بیماری زخم دردهان و آلت جنسی و مقعد میباشد درمان یا واکسن خاصی نداشته و تنها برای درمان به پمادهای مخصوص اکتفاء میشود .  
هپاتیت : این بیماری ویروسی است و باعث یرقان مسری و تورم در کبد میشود و انواع مختلف دارد : هپاتیت A از طریق مدفوع و لیسیدن اطراف مقعد منتقل میشود هپاتیت B از طریق مقعد - لیسیدن مقعد -مکیدن آلت جنسی -بوسیدن - خون و منی (Sperm)در صورت عدم استفاده از کاندوم منتقل میشود از علائم هپاتیت میتوان به تبخال در دهان و مشکل در دستگاه گوارشی اشاره کرد تماس بدنی با زخم در شخص فرد مبتلا میتواند باعث ابتلا به این بیماری شود این بیماری هیچ واکسنی ندارد .  
آمیبها : موجودات تک سلولی که باعث بوجود آمدن ناراحتی روده نفق و شکم درد میشود و از طریق لیسیدن مقعد منتقل میشود .  
تمامی بیماریهای بالا خود میتواند به تنهایی عاملی برای ابتلا به ویروس HIV باشد که من جداگانه به این بیماری میپردازم .  
با تشکر از دکتر الناز رفیعی و مجله ماها  
استفاده از مطالب بالا در سایر سایتهای اینترنتی با ذکر منبع بلامانع میباشد

[http://anon.user.azadsazi.com/cipher:R5kMTCR1iD5x+YxcokNT7tz\\_zc8zZu3iVAN4MUgOrL/E=:](http://anon.user.azadsazi.com/cipher:R5kMTCR1iD5x+YxcokNT7tz_zc8zZu3iVAN4MUgOrL/E=:)

### **کنترل خود هنگام برقراری رابطه جنسی**

اگر برای اولین بار قصد دارید رابطه برقرار کنید خیلی چیزها را باید در نظر بگیرید به عنوان مثال کنترل خود است زمانی که مردها به ارگاسم میرسند از آلت آنها مایعی سفید رنگ خارج میشود که اگر در این موقع نتواند جلوی خود را بگیرد یک فاجعه بوجود می آید و آینده طرف خود را در خطر می اندازد بیشتر وقتها آندسته توانایی کنترل خود را ندارند که به خود ارضائی عادت دارند اینجور افراد آسیب روحی و جسمی شدیدی به خود وارد میکنند حال چاره چیست؟ افراد اینچنینی باید از تنها بودن خودداری کنند و برای خود سرگرمی دستو پا کنند از دیدن فیلمهای تحریک کننده خودداری کنند و میوه هایی چون خیار گوجه سبز و میوههایی که طبع سرد دارند زیادتر مصرف کنند

هر چقدر هم که از شروع زندگی مشترک شما و همسرتان زمان گذشته باشد، بازهم شما همیشه شروع کننده سکس هستید. هرچند 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 هیچوقت نمیفهمند 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.

1- 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 !!

2- در برخی از جوامع عقب افتاده این تصور وجود دارد که فقط زنهاى هرزه 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 میپندارد که در صورت پیش قدم شدن برای شروع سکس، از جانب مرد متهم به هرزگی و فساد شده و ممکنست 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 میشوید 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 همسرتان 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.

3- 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 بگیرد 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 میبرد. 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.

4- گاهی ممکن است زن سرحال 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 درصدد رفع علت آن برآید. 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 همسرتان 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 بکار گیری نکات بالا شما میتوانید حتی خجالتی ترین زنها را هم وادار کنید تا در برخورد با شما برای شروع سکس پیش قدم باشند

### • دستگاه تناسلی زن

ساختارهای داخلی دستگاه تناسلی زن (تخمدان ها، لوله های حمل تخمک، رحم و مهبل) در یک سوم پایینی شکم قرار دارند. تخمدان ها،

حاوی فولیکول‌هایی هستند که تخمک‌ها (سلول‌هایی که با اسپرم مرد ترکیب شده، نوزاد ایجاد می‌کنند) را در خود نگه می‌دارند. هر ماه یک تخمک بالغ شده، از تخمدان رها می‌شود؛ شیپور (فیمبریا) تخمک را به داخل لوله حمل تخمک هدایت می‌کند و از آنجا تخمک به طرف رحم رانده می‌شود. مهبل که مسیری با جدار عضلانی است، ارتباط رحم را با خارج بدن برقرار می‌سازد. ساختارهای خارجی که مجموعاً فرج نام دارند، شامل کلیتوریس حساس و چین‌های پوستی به نام لب هستند که ورودی مهبل و پیشابراه را محافظت می‌کنند. غدد بارتولن که مایعی را برای لیز کردن در حین مقاربت جنسی ترشح می‌کنند، درست در داخل ورودی مهبل قرار دارند.

### **تغییرات حاصل از بلوغ در دختران**

بلوغ دوره‌ای است که در طی آن، مشخصات جنسی ایجاد و اعضای تناسلی بالغ می‌شوند. در دختران، بلوغ بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود و ۳ تا ۴ سال طول می‌کشد. غده هیپوفیز شروع به ترشح هورمون‌هایی می‌کند که تخمدان‌ها را برای تولید هورمون‌های جنسی زنانه یعنی استروژن و پروژسترون، تحریک می‌کنند. این هورمون‌ها باعث ایجاد تغییرات فیزیکی از جمله بزرگی پستان‌ها و لگن‌ها و رشد موهای عانه و زیر بغل می‌شوند و به دنبال آن، تخمک‌گذاری و قاعدگی را تحریک می‌کنند.

### **آن سوی زفاف**

پاره شدن پرده بکارت، در حقیقت نمود خارجی جریان بسیار پیچیده‌ای 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 نمی‌داند علت این هراس و اکراه در کجاست؟ در واقع تازه عروس در این مرحله دچار نوعی "شرم" نیز هست. همه این علت‌ها را باید در جای دیگری جستجو کرد.

در حقیقت چون زن در این مرحله که وارد حیات زناشویی می‌گردد دگرگونی مهمی در برابر خود می‌بیند و به زندگی آینده و مسوولیت‌ها و خطرهای آن می‌اندیشد و از آن واهمه دارد. همه این واهمه‌ها، 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 می‌گوییم در کار پاره شدن پرده دوشیزگی نه تنها جبر نباید در کار باشد بلکه این عمل باید دنباله و نتیجه نوازشی صبورانه و معاشقه‌ای 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 می گردد که درمان آن بسیار مشکل خواهد بود زیرا اغلب منشا و علت اصلی آن ناشناخته می ماند.

در واقع علت سرد مزاجی بسیاری از زنانی که لذت جنسی نمی برند آن است که در شب زفاف ناگواری دیده و رنج و تب روحی کشیده اند و این تالمات در ضمیر پنهان آنها مانده و اختلالات جسمی و روانی بعدی را با خود آورده است.

بسیاری از امراض دیگر چون پریشان خیالی و بیماریهای عصبی غالباً در اثر همین رویدادهای به ظاهر کوچک شب زفاف ایجاد می شود و گاهی این عوارض روحی به قدری پیچیده و شدید می شود که روان پزشک باید مدتها وقت صرف کند تا پس از جلب اعتماد و اطمینان بیمار ، شاید موفق به کشف ریشه اصلی اختلال گردد. این است که باز تکرار می کنیم در نوازش و مهربانی و رعایت حال تازه عروس به ویژه در شب زفاف به هیچ نباید کوتاهی کرد.

هیچ دختری فطرتاً مرد را مختار نخواهد دانست تا هر چه می خواهد بکند و اگر حجب و حیای عروس یا هر علت ناشناخته دیگر مانع از آن است که به میل تسلیم شود بهتر است یک شب یا حتی شبهای متعدد ، زفاف را به عقب انداخت تا عروس به تماس جسمانی خو بگیرد و با آرامش خاطر مشتاق و راغب به ارتباط جنسی شود.

عمر انسان آن قدر کوتاه نیست که چنین شتابکاری لازم باشد و به خصوص در این دوره ، صبر و متانت و حوصله به پیروزی و کامروایی خواهد انجامید.

در اینجا باید یادآور شویم اگر داماد به دلیل ضعف نفس و سستی در رفتار ، بخواهد به هر نحو عمل را انجام دهد به نتیجه نمی رسد و لازم است اصرار در این باره خیلی ملایم و صبورانه باشد.

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

### **معاینه شخصی بیضه (T.S.E)**

### **معاینه بیضه توسط خود فرد (Testicular Self Examination)**

#### **جهت کشف سرطان بیضه**

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

### **دو گروه از مردان جوان بیشتر از سایر همسالان خود در معرض**

#### **ابتلای این بیماری می باشند:**

الف: آن هایی که به طور کلی بیضه در کیسه موجود در زیر آلتشان وجود ندارد.

ب: آن هایی که بعد از 6 سالگی بیضه شان در محل مزبور قرار می گیرد. در این افراد شانس سرطان بیضه ۳ تا ۱۷ برابر سایر افراد می باشد .

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

#### **بیضه طبیعی:**

بیضه ها به طور معمول، صاف، بیضوی شکل و تا حدودی سفت بوده و در زیر آلت، در داخل کیسه های بیضه قرار گرفته اند. بیضه ها به طور طبیعی قبل از تولد در محل اصلی قرار می گیرند. اولیای نوزادان باید پس از تولد،

از طریق پزشک اطفال از وجود بیضه ها در کیسه مطلع گردیده و اطمینان خاطر پیدا کنند. در صورت عدم استقرار بیضه ها در محل طبیعی خود، مشکل قرار گرفتن بیضه ها در محل طبیعی خود به راحتی با عمل جراحی برطرف می شود .

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

### **بیضه غیرطبیعی:**

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

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

### **روش معاینه بیضه:**

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

## روش انجام معاینه بیضه توسط خود فرد :

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

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

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

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

اگر چه معاینه بیضه توسط شخص مفید است ولی هیچگاه جایگزین معاینه پزشک نمی گردد. از پزشک خود بخواهید تا معاینه بیضه را به شما

آموزش دهد. نهایتاً هدف از معاینه، مراجعه سریع شما به پزشک می

## باشد • فعالیت جنسی در دوره بارداری

زوجها در دوره حاملگی تغییراتی در روابط خود تجربه میکنند. روابط جنسی نیز ممکن است در اثر تغییرات فیزیکی و روانشناختی بارداری دستخوش تغییر شود. بطورکلی میتوان گفت حاملگی موجب تغییرات زیادی در احساسات، میل جنسی، تعداد نزدیکی و رضایت جنسی دارد .

عوامل موثر بر فعالیت جنسی در طول حاملگی عبارتند از:

- 1- الگوهی جنسی پیش از بارداری شامل تعداد و دفعات نزدیکی، رضایت جنسی.
- 2- معنی و مفهوم مسایل جنسی از نظر زن و شوهر.
- 3- وضعیت عمومی زن در دوران بارداری.
- 4- مشکلات و عوارض دوره بارداری.
- 5- ترس از صدمه به جنین و ازدست دادن حاملگی در اثر برقراری رابطه جنسی.
- 6- ویژگیهای فرهنگی و باورهای مذهبی و سنتی.
- 7- نحوه پاسخ دهی به تغییرات بدنی در حین حاملگی.

اکثر مطالعات علمی نشان دهنده تغییرات میل جنسی زنان در دوره حاملگی است. در یک بارداری طبیعی تا وقتی که زن از نظر پزشکی سالم است هیچ دلیل خاصی برای محدود کردن فعالیت جنسی وجود ندارد. نزدیکی و ارگاسم در حاملگی غالباً بی خطر است. هرچند تا حدودی خطر آمبولی هوا در اثر فعالیتهای غیر معمول جنسی مثل فرو بردن زبان و لیسیدن واژن وجود دارد، ولی سایر رفتارهای معمول جنسی خطری در بر ندارد. البته از آنجا که فعالیت جنسی میتواند موجب ایجاد انقباضات رحمی و تغییر جریان خون آن شود، بعضی از پزشکان پیشنهاد میکنند از هیجانهای جنسی و ارگاسم پرهیز گردد. اگرچه سقط خودبخودی بصورت معمول در اثر فعالیت جنسی و نزدیکی رخ نمیدهد، ولی میتواند دلیلی برای محدودیت فعالیت جنسی باشد. انقباض

رحم و خونریزی در حین حاملگی یک نشانه خطر محسوب میشود.

بطور کلی شرایطی که انجام فعالیت جنسی در بارداری را محدود میکنند عبارتند از:

- 1- سابقه سقط
- 2- سابقه زایمان زودرس
- 3- انقباض رحم و خونریزی از رحم
- 4- سابقه زایمانهای زیاد
- 5- نارسایی گردن رحم
- 6- سابقه فشارخون افزایش یافته در اثر حاملگی
- 7- دیابت
- 8- پارگی زودرس پرده های دور جنین
- 9- چهارهفته آخر بارداری

پوزیشن های مطلوب برای سکس در دوره بارداری:

- 1- خوابیدن زن به پهلو، و ورود آلت مرد از پشت به درون واژن.
- 2- خوابیدن روی پهلو و رودر روی یکدیگر.
- 3- زن بالا و چهره به چهره مرد.
- 4- زن نشسته با زانوهای خم کرده، در حالت تکیه به مرد که در پهلو و زیر او قرار دارد.

بیاد داشته باشید که وضعیت سجده، برای سکس در حاملگی اصلاً مناسب نیست.

چند نکته آموزشی در مورد فعالیت جنسی در بارداری:

- 1- با معده خالی سکس نکنید.
- 2- در سه ماهه اول حاملگی حساسیت سینه ها شایع است. بنابراین از همسرتان بخواهید تحریک سینه ها را به حداقل برساند.
- 3- از وضعیتهای مناسب استفاده کنید.
- 4- وضعیتی را انتخاب نمایید که حین سکس کمترین فشار را به شما وارد می آورد.

- 5- از سکس کردن بهنگام خستگی بدنی پرهیزید.
- 6- بعلت افزایش ترشحات واژن مراقب بهداشت خود باشید.
- 7- ناحیه تناسلی را با آب گرم شستشو داده از مصرف صابونهای عطردار خودداری نمایید.
- 8- بعد از ارگاسم، ماساژ کمر میتواند کمی از ناراحتی شما بکاهد.
- 9- افزایش یا کاهش میل جنسی در بارداری طبیعی است.

چهارتا شش هفته بعد از زایمان، اعضای زن به حالت عادی برمیگردد. اندازه دیواره واژن و فرج بتدریج کاهش می یابد ولی هرگز به حالت پیش از حاملگی برنمیگردد. معمولاً "بهبود زخم رحم به دو هفته زمان احتیاج دارد ولی ممکن است چهار هفته طول بکشد تا محل جوش خوردن آن حالت الاستیکی پیدا کند تا نزدیکی راحت و بدون درد انجام پذیرد. اغلب به زنان

توصیه میشود برای شروع فعالیت جنسی بین چهار تا شش هفته بعد از



## زایمان صبر کنند. ۵۰ انتظار زنان از شوهر هنگام برقراری رابطه

دانستن این نکته که زنها چقدر مردها را بخاطر ناموفق بودن و عدم رضایت کافی در سکس مقصرمیدانند، خیلی جالب است. اکنون بعد از تحقیق و بررسی بسیار و بحث و گفتگو با دوستان و همکلاسیها، حتی دوست دخترها! من میتوانم لیستی از فانتزی های شهوانی زنها و انتظارات آنها از مردها را به شما ارائه دهم:

**1- توجه کامل به تمام بدن او:** بسیاری از دخترها و زنها دوست دارند که مردشان به تمامی بدنشان توجه داشته باشد و فقط متوجه اندامهای جنسی نباشد. بعضی از اظهار نظرهای خانمها در این مورد از این قرار است:

«من میخواهم او سراسر بدن من از مچ پا تا پشتم را ببوسد و لیس بزند»  
«من دوست دارم مرد نواحی حساس دیگر بدنم غیر از واژن را هم تحریک کند»

اگر شما کمی وقت صرف نوازش داخل رانها یا بوسیدن دست او بکنید مفید است. بعلاوه او هم به همین روش شما را تحریک میکند و به این ترتیب هر دو شما بعداً از نزدیکی لذت بیشتری خواهید برد.

**2- استفاده از لبها:** زنها جملات تحریک کننده را خیلی دوست دارند. گفتن عبارتها و جملاتی مانند: «حالا کمی سمت راست را تحریک کن» یا «حالا بیا بالا» اووه و بله. زنها دوست دارند موقع سکس صدای حاکی از رضایتمندی شما را بشنوند تا مطمئن شوند آنچه را که برای شما انجام میدهند خوب است.

بعلاوه آنها دوست دارند موقع سکس شما با آنها صحبت کنید، آنها را ببوسید و پایین بروید و سکس دهانی انجام دهید، با انگشتان آنها را تحریک کنید، و در موقع مناسب آلت خود را وارد واژن کنید. ولی بعد از انجام نزدیکی بازهم با لبهایتان مشغول آنها باشید! و باز هم کلمات محبت آمیز بگوئید و دوباره آنها را ببوسید.

### 3-موقع سکس با آنها مانند یک فاحشه رفتار کنید :!بسیاری از

خواسته ها و رویاهای سکسی خانمها هرگز تحقق نمی یابد.بعضی از آنها میگویند : دیگر از اینکه در اتاق خواب یک خانم محترم باشیم و با ما به نرمی رفتارکنند، خسته شده ایم!ما دوست داریم مردمان با ما خشن تر و حتی شایدگاهی سکس کند!

البته استنباط من این است که عده ای از خانمها دوست دارند در اتاق خواب قدری هرزگی جنسی ببینند تا بدون ملاحظه و تعارف بتوانند سکس کنند و از آن لذت ببرند. البته آنها از این نکته هم میترسند که مردشان با آنها در بیرون از اتاق خواب نیز همانطور رفتارکند!!

### 4-سخنان نیش دار و گزنده :بعضی از زنها دوستدار کلمات و سخنان

نیش دار و گاهی حتی بی ادبانه ای هستند که در سایر مواقع از شنیدن آن شرمنده میشوند. در واقع آنها میخواهند مرد تعارف را کنار بگذارد و با آنها در مورد سکس، بی پرده سخن بگوید.

### 5-در رختخواب به آنها حمله کنید : !من با هر زنی که در این باره

صحبت کردم خواستار هجوم و حمله به او بهنگام سکس بود.حتی بعضی از آنها از خشونت به هنگام سکس مانند: ضربه زدن، کشیدن موها احساس رضایتمندی میکردند.

البته منظور من این نیست که شما به خانه بروید و همسر خود را کتک بزنید!بلکه منظور این است که هنگام انجام عمل جنسی قدری نرمی و

لطافت را کنار بگذارید و خشن تر با او سکس کنید. بدون شک هیچ زنی از

اینکه شوهر پرخاشگری داشته باشد لذت نمیرد. • صحبت کردن از مسائل جنسی بویژه مسائل جنسی زنان، حقوق جسمی، روحی و قانونی ایشان در این مورد، بهداشت روانی و جسمی و... همیشه نه فقط جزء خط قرمزهای رسانه ای که حتا جزء خط قرمزها در آموزش های رسمی و غیر رسمی و حتا مکالمات جدی در جامعه ما بوده است.

تنها جایی که ما سراغی از این سوژه می بینیم و می شنویم گفتوگوهای غیر رسمی غیر جدی است که یا در قالب جک و لطیفه دهان به دهان می چرخد و طبیعتا نمی شود از آن انتظار آگاهی دهی یا آموزش داشت و یا در شکل مشاوره های بسیار خصوصی است که باز جنبه اطلاع رسانی عمومی پیدا نمی کند و دایره بسیار بسته ای را شامل می شود.

برآنیم تا در سایت زنان ایران بحثی را در این باب بگشاییم و ناگفته هایی را که در برگزیده مسائل بسیاری از زنان از اقشار مختلف می شود، مطرح کنیم .

در این راه دست همکاری همه روانشناسان، پزشکان، مترجمان و گزارشگرانی که در این زمینه می توانند ما را یاری کنند، می فشاریم .

در حال حاضر در مقایسه با گذشته، زنان، در حیطه مسائل جنسی، دارای آزادی بیشتر و درک بهتری از حقوقشان هستند. اما باز هم در این زمینه در رده های سنی مختلف، دانش و آگاهی کافی وجود ندارد، زیرا منابعی بر مبنای تحقیقات واقعی در دسترس نیست که به زنان کمک کند تا بدانند چگونه ارتباطات جنسی و جسم و روحشان را سالم و شاد نگه دارند . نویسندگان کتاب مسائل جنسی برای زنان (سه درمانگر جنسی) توضیح می دهند: اطلاعات مربوط به این مسائل کم نیست اما اطلاعات جنسی در رابطه با زنان کم است. این نویسندگان معتقدند باید یکسری اطلاعات علمی به روز، برای زنان تهیه شود که به حذف باورهای موهوم جنسی، شناخت نقش بازدارنده های جنسی، مهار تصویر ذهنی جسم از ریخت افتاده و کنار آمدن با مشکلات خاص بدنشان کمک کند.

اما زنان چگونه آگاهی جنسی مربوط به زندگیشان را به دست بیاورند؟ نویسندگان سه قدم اصلی را به آنها پیشنهاد می کنند:

گام نخست: نسبت به پیشینه فعالیت جنسی خود شناخت پیدا کنید. یعنی رشد جنسی تان را از اوایل کودکی مرور کنید. همچنین شرح حال فعالیت جنسی تان، شامل چیزی که از خود ارضائی و اولین ارتباط جنسی تان کشف کرده اید، پیامهای فرهنگی که در رابطه با مسائل

- جنسی دریافت کرده و انتقال داده اید را نیز بررسی کنید.
- گام دوم: بدن‌تان را بشناسید. پژوهشها مرتباً نشان می‌دهند که زنها در مورد بدن و رفتارها و تمایلات جنسی شان شناخت کمی دارند. زنها وقتی راجع به هورمون‌ها و عملکرد جنسی خود بیشتر بدانند و نسبت به بدن خود بیشتر آشنا شوند به هویت جنسی مثبت و اعتماد به نفس جنسی دست می‌یابند.
- گام سوم: با بدن‌تان در صلح باشید. پیامهای فرهنگی در مورد اهمیت جوانی، خوش اندامی، لاغری یا روشنی پوست می‌تواند مانع احساس جذابیت جنسی و ابراز علائق جنسی زن شود. فائق آمدن بر این پیامها بر کسب هویت جنسی سالم تاثیر دارد، اما کار راحتی نیست. در این مقاله سعی شده است با استفاده از راهکارهای پیشنهادی خانم آن هوپر چگونگی آرام سازی جسم و پذیرش آن بررسی شود.
- تمرینات آرام سازی می‌تواند به رفع اضطرابی که مانع موفقیت در ارتباط جنسی می‌شود و همچنین رفع خستگی و تنش کمک کند. این تمرینان شامل نفس عمیق، آرامش ذهنی، و تمرینهایی برای رها کردن انقباضات عضلانی بدن‌تان است.
1. در ابتدا برای رفع خستگی یک حمام گرم طولانی بروید. سپس اطمینان حاصل کنید که اضطراب و نگرانی خاصی ندارید و اتاق نیز گرم و راحت است.
  2. روی یک سطح هموار به پشت دراز بکشید، سعی کنید ذهن‌تان را پاک کنید.
  3. در حالیکه با پاشنه پا روی زمین فشار می‌آورید، باسن‌تان را از سطح زمین جدا کرده و تا ۱۰ بشمارید. در حین این کار از احساس تماس با زمین از طریق پاشنه پا لذت ببرید. بعد از ۱۰ شماره فشار به زمین را متوقف کرده و به حالت اول برگردید، به پشت دراز بکشید، سعی کنید همان احساس خوب اتصال به زمین را حفظ کنید. سپس به تنفس‌تان توجه کرده، ریتم آهسته تنفس به صورت دم از طریق بینی و بازدم از دهان را یاد بگیرید.
  4. در آغاز احتمالاً نفس‌تان سطحی و از قفسه سینه است. سعی کنید نفس‌تان را به گونه‌ای هدایت کنید که تحت کنترل دیافراگم قرار گیرد. به محض اینکه ریتم آرامی پیدا کردید توجه را به تمرکز فکر برگردانید.
  5. چشمها را بسته، سعی کنید روی چیزی تمرکز کنید. مثلاً روی نقطه کوچک نورانی خیالی به اندازه یک سر سوزن در تاریکی. اجازه دهید بدن‌تان در بهترین حالتی که می‌تواند آسوده باشد، آرام بگیرد. سپس ذهن‌تان را از افکار مزاحم پاک کنید (این کار بعد از چند جلسه که برنامه آرام سازی برایتان عادی می‌شود، آسانتر خواهد شد).
  6. اگر به دست و پایتان توجه کنید خواهید دید که احتمالاً همچنان منقبض باقی مانده اند. برای رهایی از این حالت، انقباضات عمده‌ی را در عضلاتتان آغاز کنید. ابتدا ساق پای چپ را منقبض کنید و تا ۵ بشمارید، سپس رهاش کنید. این کار یعنی منقبض و سپس شل کردن را در مورد ران پای چپ تکرار کنید. پس از آن ساق و ران پای راست و بعد باسن - ابتدا یک طرف، سپس طرف دیگر، بعد هر دو طرف با هم - همین عمل را در مورد شکم، سرشانه، دست چپ، بازوی چپ، دست راست، بازوی راست انجام دهید و در آخر، عضلات صورت را کاملاً جمع کنید و تا ۵ شمرده و سپس رها کنید. در طول تمام این انقباضات و همچنین در حین رها کردن عضلات، شمارش تا ۵ فراموش نشود.
  7. عضلات بدن را کاملاً شل کرده و رها کنید، ۵ تا ۱۰ دقیقه وقت بگذارید تا بدن‌تان به حالت آرامش بازگردد.
  8. بعد از انجام تمرینات به ماساژ خود بپردازید. به آرامی دست‌تان را در تمام سطح بدن حرکت دهید، شکم، پستان‌ها، صورت، دستها و پاها. احساس شرم نکنید. این عمل، بازشناسی اندامتان و پذیرش آنهاست و عشق ورزیدن به آنچه هستید.

**دین با آموزش مسائل جنسی مشکل ندارد**

سه هفته قبل در همین صفحه گزارشی از همایشی با عنوان < رابطه جنسی طبیعی > که به ابتکار دکتر مجد، روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران و موسس اولین مرکز مشاوره جنسی در ایران، در سالن همایش بیمارستان میلاد در تهران برگزار شده بود، خواندید. از آنجا که < سلامت > تنها رسانه ای بود که گزارشی از این همایش را درج کرد، چاپ این گزارش بازخوردهای مختلفی داشت. هفته گذشته هم بخش فارسی سایت بی.بی.سی. گفتگویی با دکتر مجد در همین مورد ترتیب داد.

در این گفتگو، دکتر مجد هدف خود از برگزاری این سمینار را این طور توضیح داد: < ما به عنوان مشاورین خانواده متوجه شدیم که خیلی از گرفتاری‌های زندگی زوج‌های جوان ما که منجر به طلاق می شود، به دلیل عدم برخورداری از آگاهی و دانش کافی در مورد روابط جنسی است. بنابراین مدتی است که شروع کردیم به آموزش. این سمینار هم در همین زمینه و با مجوز رسمی وزارت ارشاد و برای عامه مردم برگزار شد >.

دکتر مجد در مورد ناآگاهی مردم ایران از مسائل جنسی گفت: < در ایران متأسفانه در مورد روابط جنسی کم اطلاعات داده شده و اگر هم اطلاعاتی داده شده، به صورت علمی - تخصصی بوده که برای مردم عادی غیرقابل دسترس است >. وی توضیح داد که منظور او از عدم اطلاع، < به معنی ندانستن این مسئله است که یک رابطه جنسی سالم چیست، وظایف مرد و زن نسبت به همدیگر چیست و طی مراتب جنسی چه مسئولیتی برعهده هر طرف قرار دارد >.

بیان چنین مسائلی، با توجه به نوع مطالب، در کشور ما همواره یک مشکل اساسی بوده است. دکتر مجد با اشاره به این مشکل هم گفت: < ریشه اصلی، مشکل فرهنگی است. در همه جوامع یک‌سری مسائل وجود دارد که تابو بوده و مردم در موردش صحبت نمی کنند، حالا یا خجالت می کشند یا دلیلی دیگری دارد. مشکل یک‌سال یا دو سال هم نیست بلکه به قرن‌ها قبل بر می گردد >. و برای حل این مشکل هم از تجربه های شخصی خود یاد کرد: < برای مردم عادی، ما سعی کردیم به نحوی برخورد کنیم که مخاطبین ما فکر نکنند که درباره موضوع خاصی داریم حرف می زنیم و از ایجاد حساسیت جلوگیری کردیم >.

ولی مگر چند تا از این سمینارها در سال برگزار می شود و مگر چند نفر از مردم می‌توانند در چنین جلساتی شرکت کنند؟ دکتر مجد در مورد اهمیت آموزش عمومی مسائل جنسی گفت: < ما باید این اصول را به همه، مخصوصاً جوان‌ها به زبانی ساده آموزش بدهیم تا از خیلی از مشکلات در آینده جلوگیری شود، مخصوصاً در دوره و زمانه ای که کسی به آنها آموزش نمی دهد و ما با مشکلی مثل ایدز روبرو هستیم >. وی تأکید کرد: < دین اسلام با موضوع آموزش به هیچ وجه مشکلی ندارد و اتفاقاً تشویق هم می کند. من در این زمینه پیشنهادهای را به مقامات مسئول ارائه دادم که فکر می کنم تا چند سال دیگر مطالبی در این زمینه وارد کتاب‌های درسی شود >.

نقش پدر و مادر در آموزش البته غیرقابل انکار است. به گفته دکتر مجد باید مادران و پدران اطلاعات جنسی را که خودشان بلد هستند و در زندگی خودشان تجربه کرده اند، به فرزندانشان یاد بدهند ، نباید فکر کنند که در میان گذاشتن این اطلاعات با فرزندان یا حرف زدن در مورد این مسائل باعث انحراف اخلاقی می شود. در این زمینه دکتر مجد از خودش مثالی آورد: < من و همسر در مدرسه به تشویق معلم امور تربیتی اطلاعاتش را در مورد بلوغ با بقیه هم سن و سال هاش در میان گذاشت که خیلی مورد تشویق و قدردانی مدرسه قرار گرفت و امیدوارم که همه خانواده ها این کار را بکنند.>

## اختلالات جنسی

بر طبق آمار در آمریکا از هر ده نفر مرد سه نفر و از هر ده نفر زن چهار نفر دارای مشکلات جنسی هستند

مشکلات مردان شامل انزال زودرس اختلال در نعوظ فقدان و یا کاهش میل جنسی انزال دیررس

مشکلات زنان شامل فقدان و یا کاهش میل جنسی مقاربت دردناک اسپاسم عضلات صاف دهانه واژن سابقه سواستفاده جنسی فقدان ارگاسم

## Erectile dysfunction | اختلالات نعوظ

در آمریکا بیست میلیون نفر مشکلات نعوظ را تجربه کرده اند

اختلال نعوظ عبارت است از عدم توانایی الت تناسلی در ایجاد نعوظ یا حفظ نعوظ به مدت کافی جهت انجام عمل مقاربت

در اغلب مردها گاه گاهی اشکالات در نعوظ تجربه می شود ولی اگر مکررا اتفاق افتد احتیاج به درمان دارد عوامل پزشکی که احتمال اختلالات نعوظ را افزایش میدهد عبارتند از

دیابت بالا بودن فشار خون مشکلات قلبی عدم تعادل هورمونی مسائل پروستات عوارض بعضی از داروها مخصوصا داروهای ضد فشار خون و روانگردان

عوامل روانشناسی که باعث اشکالات نعوظ می شوند عبارتند از

اضطراب افسردگی عدم اعتماد به نفس سابقه سواستفاده جنسی اعتقادات مذهبی که ارتباط جنسی را گناه می دانند ترس از حاملگی و غیره

مشکل نعوظ در حقیقت مشکل هر دو جنس محسوب می شود چون می تواند از لحاظ روانی و احساسی روی شریک جنسی نیز تاثیر بگذارد و زن احساس کند که شاید برای مرد جذاب نیست و در طول زمان تبدیل به اضطراب گردد

## درمان

در مرحله اول درمان شامل کشف علت اختلال و برطرف نمودن علل زمینه ای است

در مرحله دوم استفاده از داروهای گشاد کننده عروق جهت افزایش جریان خون در بافت اسفنجی آلت تناسلی و در نتیجه ایجاد نعوظ مانند سیلدنافیل و یوهمبین و غیره

نهایتا استفاده از وسایل ایجاد کننده نعوظ و استفاده از تزریقات داخل آلت



## Premature ejaculation انزال زودرس

حدود یک سوم مردان در امریکا این مسئله را تجربه کرده اند. انزال زودرس اغلب بخاطر آگاهی نداشتن از مکانیسم های حسی و نقاط حساس بدن است. دو شریک جنسی باید یکدیگر را بشناسند. اغلب این افراد مسائل روانشناسی عمده ای ندارند. بعضی از این دلایل عبارتند از:

اضطراب، هیجان، تجربه های منفی مانند استمنای سریع، روابط جنسی نامشروع و غیره.

### درمان

به کمک درمان های روانشناسی جنسی هشتاد تا نود درصد این مردان بهبود می یابند.

اقدامات دیگر جهت بالا بردن زمان انزال عبارتند از:

استفاده از بیحس کننده های موضعی در قسمت تحتانی نزدیک به سر آلت ده دقیقه قبل از نزدیکی.

### stop-start technique تکنیک توقف و شروع

در این متد مرد در مرحله نزدیک انزال حرکات جنسی را متوقف و پس از فروکش کردن احساس انزال حرکات را ادامه می دهد و این کار را چند بار تکرار می کند و سپس اجازه می دهد انزال صورت گیرد. با این روش فرد پس از مدتی می تواند زمان انزال خود را بالا ببرد.

### squeeze technique تکنیک فشردن

**Squeeze Technique:** روش فشردن در دهه ۶۰ میلادی توسط مسترز و جانسون ارائه شد  
در این متد، فرد ویا شریک جنسی وی، وی را از لحاظ جنسی به آرامی تحریک میکند

سپس هنگامی که فرد به نزدیک لحظه انزال رسید، با انگشتهای نشانه و شصت حلقه ای به دور آلت درست میکند و محکم آنرا میفشارد تا وقتی که فشار جنسی فروکش کند. سپس مجددا مراحل بالا را برای سه بار تکرار میکنند و دفعه سوم اجازه انزال را میدهند  
با تکرار این کار ۳ تا ۴ مرتبه در هفته کنترل جنسی آنها بالا میرود و زمان نزدیکی را میتوانند افزایش دهند

### داروها

گاهی در درمان انزال زودرس پزشکان متخصص از داروهای ضد افسردگی مانند کلومیپرامین فلوکستین و غیره استفاده می کنند

### فقدان و یا کاهش میل جنسی

دلایل کاهش یا فقدان میل جنسی در هر دو جنس عبارتند از

**دلایل روانشناسی** مانند هیجان اضطراب ترس از ناتوانی و ترس از انتقاد سابقه سوء استفاده جنسی مشکلات شخص با اطرافیان بخصوص همسر برآورده نکردن انتظارات فرد توسط شریک جنسی و غیره

### اختلالات هورمونی

افزایش مسئولیت ها و تغییرات شرایط زندگی

فاکتورهای زیادی در ارتباط جنسی طبیعی دخالت دارند در صورت مهیا نبودن هر یک از فاکتورها در ارتباط جنسی اختلال وارد می شود

افراد پر مشغله تمایلات جنسی کمی دارند یک انسان خسته بی حوصله و بی میل جنسی می گردد که در این شرایط طبیعی است

**بالا رفتن سن** روند پیری نه تنها باعث تغییرات هورمونی می شود بلکه بر روی مغز نیز اثر می گذارد و باعث کاهش میل جنسی نیز می گردد

### درمان

درمان شامل برطرف نمودن مشکلات روانشناسی و علل زمینه ای تا حد امکان می باشد

بعضی از داروهایی که ادعا می شود باعث افزایش میل جنسی می گردند عبارتند از قطره و قرص گیاهی آفرودیت

### Retarded Ejaculation انزال دیررس

شیوع این حالت کمتر است این افراد برای انزال احتیاج به یک تحریک شدید دارند

بسیاری از این مردان که در هنگام نزدیکی به مرحله انزال نمی رسند ممکن است از طریق استمنا یا از طریق دست و یا دهانی زوج خود به مرحله انزال برسند

دلایل شایع آن عبارتند از مصرف زیاد الکل و یا کوکائین اعتیاد به مواد مخدر و یا استفاده از داروهای روانگردان و ضد افسردگی

### عوامل روانشناسی شامل

اضطراب برآشفتگی و خشم نسبت به شریک جنسی ترس از حاملگی

### درمان

درمان شامل برطرف کردن عوامل روانشناسی و همچنین آموزش دادن جهت پایین آوردن فشارهای روانی و آموزش هایی جهت خوشایند کردن ارتباط جنسی

### فقدان ارگاسم در زنان

حدود پانزده درصد زنان امریکا تحت هیچ روشی به ارگاسم نمی رسند و حدود بیست درصد بندرت ارگاسم را درحین نزدیکی تجربه کرده اند اما به روش های دیگر ممکن است به ارگاسم برسند

### دلایل روانشناسی شامل

تصور گناه بودن ارتباط جنسی حیاء و شرم از ارتباط جنسی استمنا نزدیکی دردناک سابقه سواستفاده جنسی و غیره

### درمان

در درمان این افراد باید بیشتر به فاکتورهای احساسی توجه شود درمان شامل دادن اطلاعات و تکنیک های مخصوص جهت تمرین در منزل در این مرحله پزشک کمک می کند تا اضطراب و یا هیجان کاهش پیدا کند همچنین برای کشف احساساتی که در به ارگاسم رسیدن برای زن خوشایند است یک برنامه منحصر بفرد طراحی می نماید

### Sexual Trauma سواستفاده جنسی

سواستفاده جنسی باعث طیف وسیعی از مشکلات جنسی می گردد از جمله

عدم ارگاسم    عدم لذت از رابطه جنسی    ترس    انقباض ماهیچه  
های اطراف واژن و غیره

### **Vaginismus** انقباض ماهیچه های اطراف واژن

در این حالت قسمتی از عضلات صاف دهانه واژن به شکل غیراختیاری دچار اسپاسم می شوند بطوریکه نزدیکی را سخت و یا غیرممکن می سازد نزدیکی توأم با درد احساس حقارت و یا احساس ترس می باشد

#### **دلایل روانشناسی شامل**

سابقه سواستفاده جنسی دوران کودکی    تجاوز و یا اولین تجربه جنسی دردناک    تصور کوچک بودن واژن    احساس ترس و گناه از نزدیکی و ترس از حاملگی و یا هرگونه ترس و نگرانی دیگر

#### **درمان**

درمان شامل آموزش های روانشناسی در مورد مسائل احساسی است همچنین تلاش برای بالا بردن اعتماد به نفس و آموزش اینکه علت بیشتر این مشکلات استرس واضطراب می باشد

### **Painful Intercourse/Dysparenia** مقاربت دردناک

زنان گاهی حین مقاربت درد را تجربه می نمایند ولی وقتی به شکل مداوم باشد باید درمان گردد

مقاربت دردناک ممکن است نشانه اندومتريوز    خشکی واژن    نازک شدن دیواره واژن در اثر یائسگی    واکنش های حساسیت به مواد کاربردی مانند شستشو دهنده ها    مواد اسپرم کش و غیره باشد

اگر مقاربت دردناک ماهها و یا سالها باقی بماند عوامل روانشناسی مانند استرس هیجان اضطراب در مورد نزدیکی سواستفاده جنسی و غیره دخیل باشند

## درمان

درمان با توجه به علت دردناک بودن مقاربت صورت می گیرد

مثلا در خشکی واژن از ژلهای لوبریکانت در یائسگی از هورمونهای استروژن می توان استفاده نمود و غیره

## ویروس اچ آی وی از چه راهایی سرایت میکند؟(سوال از داود ک)

### ◀ تماس جنسی نا امن

شایعترین راه سرایت تماس جنسی است. ویروس ممکن است از فرد آلوده به شریک جنسی اش، (مرد به زن، زن به مرد، مرد به مرد و یا دهانی با فرد آلوده) منتقل شود. سرایت از زن به زن هم در شرایطی امکان دارد. آلودگی از طریق تماس جنسی ۸۰ درصد کل موارد را شامل می شود .

وجود بیماریهای مقاربتی مثل سوزاک، سفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد. زنان بیشتر در معرض خطر آلودگی به وسیله شریک زندگی خود قرار دارند. زیرا احتمال انتقال از مرد به زن بیشتر از زن به مرد است .

### ◀ استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده جهت تزریق

استفاده از سرنگ و سوزن آلوده بصورت مشترک در معتادین تزریقی یکی از شایع ترین راه های سرایت ویروس اچ. آی. وی. است .

### ◀ سرایت از طریق خون و فرآورده‌های خونی

استفاده از خون و فرآورده‌های خونی آلوده به ویروس اچ. آی. وی. از دیگر راه‌های انتقال است. خون قدرت آلوده‌کنندگی بالایی دارد .

### ◀ سرایت از مادرآلوده به جنین در داخل رحم و یا کودک در طی دوران شیردهی

ویروس اچ. آی. وی. از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی هنگام وضع حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. شیر دادن یکی از راه‌های سرایت آلودگی از مادر به فرزند است. در کودکان آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. بسرعت به طرف ایجاد بیماری ایدز پیشرفت می‌کند و شانس زنده ماندن کودک هم کم است .

### ◀ راه‌های دیگر سرایت عبارتند از:

پیوند اعضا از بافت‌های آلوده . خالکوبی با سوزن مشترک. سوراخ کردن گوش توسط سوزن و وسایل آلوده. استفاده از مسواک و تیغ ریش تراش شخص بیمار. ختنه با وسایل آلوده.

این ویروس از طریق خون، منی (همچنین شامل مایعی که قبل از منی خارج می‌شود)، آلت تناسلی مردان، واژن ( آلت تناسلی زنان)، ترشح واژن، مقعد و یا بریدگی‌ها و زخم‌ها وارد شود . پوست سالم یک سد بسیار قوی در برابر ورود ویروس اچ. آی. وی. و سایر ویروسها و باکتری‌ها است.

**شایعترین راه سرایت تماس جنسی نا امن است.**

**همیشه و در هر شرایطی از کاندوم استفاده کنید.**

منبع اصلی: [asheghi4u.blogspot.com](http://asheghi4u.blogspot.com) با تشکر از مدیریت سایت

asheghi4u