

### بِسْمِ تَعَالَى

سلام به خواننده این کتاب الکترونیکی. این مطالب همه در ارشیو سایت دکتر مجد بوده و تبدیل به فایل PDF شده تا صورت یک جا مورد استفاده همه ی افراد مجرد و **حتی متأهل** شود. چرا که متأسفانه بیشترین علت های طلاق در این چند سال اخیر بعد از اعتیاد، فقر اطلاع و فقدان آموزش در مورد روابط زناشویی بوده است. توصیه من این است که حداقل روزی چند صفحه از این مطالب خوانده شود یا حداقل متناسب با موضوع مورد نیازتان و سنتان و مجرد یا متأهل بودنتان و بلاخره جنسیت شما (مذکر یا مونث) بودنتان استفاده شود. توجه = این کتاب الکترونیکی را فقط دانلود نکنید!! از این کتاب به نحو احسن استفاده کنید و ان را به دوستانتان حتما ایمیل کنید. امیدوارم آقای دکتر مجد و چند تن دیگر و همچنین وب سایت ها هم به خاطر استفاده از این مطالبشان در این کتاب به ما خرده نگیرند. ضمناً این کتاب **ارزش پرینت کردن** را دارد زیرا مثل یک مشاوره و توصیه نامه کاربردی چه قبل از ازدواج و چه حین ازدواج میباشد. این کتاب جنبه عملی و کاربردی دارد و صرفاً برای خواندن نیست حتی اگر یک نفر یا یک زوج با این کتاب روابطشان بهبود یابد و یا فردی تصمیم بهتری بگیرد یا ... پاداش خود را گرفته ام.

۱۵.۶.۱۳۹۰ ساعت ۱۱ شب. اصفهان

[ssajadshahrokhi@gmail.com](mailto:ssajadshahrokhi@gmail.com)

گرد آورنده سجاد شاهرخی

## اسراري که آقاين بايد درباره ارضاي جنسي خانمها بدانند (+۱۸)

منبع : سايت salijoon ارسال مقاله از سيد مهدي حجازي

خانم ها، خوشحال باشيد که در عصر حاضر زندگي مي کنيد، چرا که با نگاهی به گذشته، حدود ۱۰۰ يا ۵۰ سال پيش، نه تنها به مسئله ارضاي جنسي زن اهميتي نمي دادند، بلکه محققين و دانشمندان نيز در اين مورد به وضوح نظريه قطعي نداشتند! و در نگاه آنها، تنها مردها نقشي حياتي در توليد مثل ايفاء مي کردند

البته با وجود اهميت به ارضاي جنسي زنان در قرن حاضر، باز هم در مورد برخي خانم ها، زمان و چگونگي ارضاي آنها شفاف نيست و نياز به بررسي بيشتري دارد. طبق آخرين آمار، حدود ۲۰٪ خانم ها اصلاً ارضاء نمي شوند، شايد با اين آمار فکر کنيد که خوشبختانه ۸۰٪ آنها به درجه ارضاي جنسي مي رسند، اما متأسفانه در همين بين هم بخش عمده اي از آنها، با خود ارضايي به اين درجه مي رسند نه رابطه جنسي واقعي! در اين مقاله، مبحث اصلي، کمک به ارضاي طبيعي در حين رابطه ي جنسي براي زنان است.

ارضاي جنسي چيست؟ ارضاي مردها در ظاهر به دليل انزال، کاملاً ديده مي شود، البته به ندرت اين حالت در برخي زن ها نيز وجود دارد، اما حقيقت اين است که ارضاء در اکثر خانم ها قابل تشخيص نيست و به چشم ديده نمي شود. ارضاء در خانم ها، ابتدا با مرطوب شدن دهانه و گردن رحم و ديگر اعضا بخش تناسلي آنها شروع و بعد ادامه مي يابد. دهانه ي رحم آنها تا ۳۰ درصد باز مي شود، ماهيچه و عضلات ديواره رحم، گردن رحم و خود دهانه بطور متناوب منقبض و منبسط مي شوند.

مطالعات نشان داده است که زمان رسيدن به اوج لذت در خانم ها متفاوت است، برخي زمان زيادي بايد بگذرد تا ارضاء شوند و در مقابل بعضي نيز خيلي زود ولي چندين بار در طي يک رابطه ي جنسي، ارضاء مي شوند. (اين درحاليست که يک مرد معمولاً ظرف تنها چند دقيقه يا بيشتري به درجه ي انزال مي رسد)

يکي از موانع اصلي رسيدن به اوج لذت در زنان، کنترل مستقيم رابطه جنسي توسط مرد است، در بيشتري مواقع، نحوه ي اجراي مراحل رابطه جنسي و دخول بر اساس آن چيزيست که مرد لذت مي برد و تحت اختيار اوست. البته زن نيز در اين بين از رابطه جنسي لذت مي برد ولي اين نشانه ي رسيدن به درجه ي ارضاء کامل نيست. مرد به محض انزال مي تواند دست از ادامه ي رابطه جنسي بردارد و اين زن است که به زمان بيشتري نياز دارد.

اولین راه حل اصلی برای اینکه خانم‌ها به اوج لذت و ارضاء برسند، این است که از مرد بخواهد، آهسته‌تر مراحل رابطه جنسی را پیش ببرد. در این بین خود زن نیز می‌تواند با دخالت خود، روال را به نفع خود آرام‌تر کند. می‌توانید خود، کنترل اوضاع را بدست بگیرید. جالب است بدانید که اکثر مردها این حالت را بیشتر دوست دارند و جذابیت بیشتری برای آنها خواهد داشت.

البته خود زن می‌تواند آن روش و حالتی که دوست دارد و بیشتر از آن لذت می‌برد را از همسر خود درخواست کند. دقیقاً این موضوع را بگویید که اگر وی سریع و خیلی زود زمان ارتباط جنسی را تمام کند و خود، تنها به درجه‌ی انزال برسد، شما لذتی نخواهید برد. البته لازم به ذکر است که علی‌رغم آگاهی کم بیشتر مردها درباره‌ی چگونگی و زمان ارضاء خانم‌ها، خود آنها حقیقتاً مایلند که زن نیز ارضاء شود و همچون خود، نهایت لذت را از این رابطه ببرد. اگر روش رابطه جنسی همسران با سرعت، خشن و دردآور است، از او با کلماتی محبت‌آمیز و عاشقانه بخواهید که آرام‌تر پیش رود تا شما هم ارضاء شوید.

شما نیز می‌توانید همسران را در این راه همراهی کنید، با تحریک اندام تناسلی در حین عمل دخول، زمان رسیدن به ارضاء را کمتر کنید، از همسران انتظار نداشته باشید که در حین دخول این کار را برای شما انجام دهد، چرا که او تمرکزش را در ارضای خود گذاشته است.

طبق آمار در ۲۰ تا ۳۰ درصد مردها، به دلیل عدم کنترل و در نتیجه انزال زودرس، ناخواسته مجبورند که شما را در همان حالت و در حین رسیدن به اوج ارضاء، رها کنند، که خود عاملیست ویران‌کننده در روابط زناشویی و البته که خود مردها نیز از این حالت ناراضی و ناراحت هستند.

اختلالات جسمی و روحی، یکی از دلایل انزال زودرس در مردهاست. مردهایی که تجربه‌ی کمی در روابط جنسی دارند، به دلیل هیجان‌ات و شهوت بیش از حد دچار این حالت می‌شوند. استرس، نگرانی، افسردگی، و ... نیز خود، می‌توانند عواملی مهم در اختلال در عملکرد رابطه زناشویی و انزال زودرس باشند.

خانم‌ها باید بدانند که اگر در حین عمل رابطه جنسی با وجود اینکه از همسران خواسته‌اید آرام‌تر مراحل را پیش ببرد، با انزال زودرس و در نتیجه عدم ارضای خود روبرو شدند، عصبی نشوید و وی را محکوم نکنید، بهتر است به دنبال عامل روحی یا جسمی در او باشید، چرا که باور کنید، برای مرد هیچ چیزی بدتر از این نیست که نتواند معشوقه و طرف مقابل خود را ارضاء کند.

به جاي غر زدن و محكوم كردن، از پيش از زمان ارتباط جنسي، با سخنان عاشقانه و تسكين دهنده در مورد رابطه ي مستحکم و رويايي خود صحبت كنيد و ذهن و روح وي را آرام كنيد، صحبت و بحث در مورد مشكل اصلي (زودانزالي) در موقعي كه زود انزالي مرد شما منشاء روحي، استرس، ... داشته باشد اوضاع را بدتر مي كند.

در مقابل خيلي از مردها نيز با تكنيكي خاص، مي توانند طرف خود را به اوج لذت جنسي و درجه ي ارضاء برسانند، به طوري كه در حين عمل دخول، ۲۰ تا ۳۰ ثانيه دست از آن مي كشند، نفي عميق مي كشند و دوباره شروع مي كنند، شايد اين عمل براي مرد كمي ناخوشايند باشند، اما كمك شاين توجهي در كنترل انزال زودرس در آنهاست. با اين كار شما نيز فرصت داريد كه به خود برسيد و بر ارضاء و دستيابي به اوج لذت خود در حين مراحل دست يابيد.

در آخر، مي توانند با مطالعه در كتابها، اينترنت و مأخذهاي جديد، بر آگاهي خود بر چگونگي درجات و حالات ارضاي زناشويي بيازايند، ( اين مسئله را جدي بگيريد، همانطور كه قبلاً نيز به آن اشاره كرديم، در زندگي زناشويي، رابطه جنسي، لذت و ارضاء، نقشي حياتي را ايفا مي كند و منشأ حقيقي و اصلي بيشتري طلاق ها عدم انجام رابطه ي جنسي مناسب بين زن و شوهر است. )

#### ۴۹ سوال براي شناخت بهتر زوجهاي جوان

آيا تا به حال شاهد مسابقه زوجهاي جوان بوده ايد؟  
مسابقه اي كه در آن راجع به همسرانشان سؤالاتي مي پرسند و چنانچه جواب بدهند، جايزه مي گيرند؟

واقعاً از اينكه بعضي ها نمي توانند بگويند شريك زندگي شان به چه ورزشي علاقه مند است و يا حتي رنگ چشم همسرشان را به ياد نمي آورند، نخنديده ايد؟  
تا به حال متوجه شده ايد كه خيلي چيزها راجع به آنها كه دوستشان داريد هست و شما نمي دانيد؟ چقدر دوست داريد، شريك زندگي تان از گذشته شما اطلاع داشته باشد؟

سؤالات ساده و پیش پا افتاده، گاهی عمیق ترین زوایای شخصیت فرد را بیان می کنند. حتی با طرح با چنین سؤالاتی می توانید از درونی ترین احساسات طرف مقابل با خبر شوید. اما مسئله اینجاست که غالباً، از همدیگر سؤال نمی کنیم. اگر تا کنون چنین فرصتی نداشته ای، هنوز وقت باقی است. حالا فرصت خوبی است، کتابی که در دستهای شماست، راهی است برای نزدیک تر شدن. اما تنها یک شرط دارد. باید زمان و مکان مناسب را بیابید، با هم خلوت کنید و دور از چشم دیگران و صدای مزاحم و حتی بدون وجود صدای زنگ تلفن به تک تک سؤالات نگاه کنید و سؤالاتی را که هنوز نپرسیده اید، پرسید. زمان را از دست ندهید. کارشناسان مشاوره درمانی و خبرگان اهل فنبا دقت تمام این سؤالات را تنظیم کرده اند. همه چیز به اختیار شماست. می توانید بی درنگ، پاسخ دهید یا ساعتها بر سر هر سؤال بحث و گفتگو کنید. ما فقط می گوئیم هیچ اجباری در کار نیست. لازم نیست سؤالی را که نمی خواهید پرسید!

خود را در کمال آرامش و راحتی قرار داده و شروع کنید. هیچکدام از طرفین نباید حتی احساس کنند که نوبت اعتراف است. توصیه می کنیم از سؤالات بحث بر انگیز و جنجال آمیز هم صرف نظر نکنید چرا که ما برای وصل کردن آمدم نی برای فصل کردن آمدم. شاید سؤالات ما، شما را به گذشته بر گردانده و باعث شده مشکلاتتان را ریشه یابی کنید و خود را به شریک زندگی تان نزدیک و نزدیکتر به هر حال، آماده ایم.

- ۱- به نظرت من خودم را خوب می شناسم؟
- ۲- چرا از من خوشت می آید؟
- ۳- واقعاً چیزی از من یاد گرفته ای؟
- ۴- فکر می کنی اگر قرار باشه با هم سفر بریم، کجا را انتخاب می کنی؟
- ۵- قشنگ ترین خاطره ای که از رابطه مون داری، چیه؟
- ۶- وقتی با هم دعوا مون می شه، چه حسّی داری؟
- ۷- به نظرت مشاوره چیه؟ واقعاً بهت کمک می کنه؟ یا می تونه به من کمک کنه؟ اصلاً شده تا به حال فکر مشاوره به سرت بزنه؟
- ۸- دوست داری چه لباسی بپوشی؟ نظرت راجع به طرز لباس پوشیدنم چیه؟
- ۹- چکار باید بکنم تا زندگی مون بهتر و راحت تر بشه؟ به نظرت چه تغییری باید تو زندگی مون اتفاق بیفته تا حال بیشتری داشته باشه؟
- ۱۰- به عقیده تو به عنوان شریک زندگی، چیزی هست که به خاطرش فداکاری و گذشت کنی؟

- ۱۱- فکر می کنی تو مواقع بحرانی، چقدر از پی مشکلات برمی یام؟
- ۱۲- تا حالا تونستم به مشکلات بین خودمون غلبه کنم؟

۱۳- به نظرت چکار کنم که زندگی لذت بخش تر بشه؟ به عقیده ات تغییری هست که لازم باشه؟

۱۴- چکار کنم که از کارم بیشتر لذت ببرم؟ خیال می کنی کار خاصی از دستم برمی یاد؟

۱۵- واقعاً راهی هست که از رابطه مون بیشتر و بهتر لذت ببریم و آرامش بیشتری داشته باشیم؟

۱۶- موضوعی هست که دلت نخواد با من در میان بذاری؟ چرا از این موضوعات ناراحتی؟ می تونی خیلی راحت اونارو با کسان دیگه ای در میان یگذاری؟

۱۷- اصلاً موضوعی بوده که دلت خواسته باشه بیشتر و راحت تر و آزادانه تر راجع به اون حرف بزنی؟

۱۸- یادت می یاد اولین باری که منو دیدی، از چی خوشت اومد؟

۱۹- اون جذابیت طی این مدت تغییری کرده؟

۲۰- چکار بکنیم که رابطه مون بهتر بشه؟ فکر می کنی

۲۱- به نظرت بهتر نیست کمی به خودم برسیم، بلکه جذابتر بشم؟

۲۲- فکر می کنی از خیلی جهات شبیه خونواده ام هستم؟ به نظرت بیشتر به کی رفتم؟ بگو از چه لحاظ؟

۲۳- اگه فقط یک جمله فرصت داشته باشیم تا به هم بگیم، تو چی می گی؟ دلت می خواد من چی بگم؟

۲۴- به نظرت رابطه مون چقدر ما را به اهدافمون نزدیک می کنه، یا دور می کنه؟

۲۵- از شریک زندگی ات چه انتظارات اساسی داری؟

۲۶- خصوصیت من که خیلی مجذوبت کرده رو بگو؟ خصوصیتی که باعث عصبانیت تو میشه رو بگو؟

۲۷- واقعاً برای موفقیت های آینده باید بیشتر تلاش کنیم، با اینکه فکر می کنی زندگی خودش روبراه می شه و زمان همه چی رو درست می کنه؟

۲۸- آیا تو شخصیت من، خصوصیتی هست که در زندگی، مشکل ساز باشه؟ در مورد شخصیت تو چی؟

۲۹- اینقدر با من راحت هستی که حتی جلوی من گریه کنی؟ به نظرت اگر من گریه کنم تو هم گریه ات می گیره؟ گریه من چقدر روی تو اثر داره؟

۳۰- اصلاً من تو رو یاد پدر یا مادرت میندازم؟ چیزی در شخصیت من می بینی که تو رو یاد گذشته بیندازه، مثلاً یاد دوستان نزدیک یا عشق قدیمی ای بیفتی؟

۳۱- چقدر گذشته، شبیه به هم هست؟ و این می تونه رابطه مون رو بهتر و محکم تر کنه؟ و چیزی هست که تفاوتش باعث بشه ما تو زندگی با هم مشکل پیدا کنیم، مثلاً تفاوت در

ارزشها، اعتقادات دینی، فرهنگ، آداب و رسوم، علائق، تجربیات خانوادگی و یا فامیلی؟

- ۳۲- شده تا حالا پیش بیاد که دلت بخواد تنها باشی؟ تحت چه شرایطی؟
- ۳۳- اگه من بخوام به علائق خودم بیشتر برسیم خوشحال می‌شی؟ حتی با این فرض که باعث بشه رابطه مون کمتر بشه؟
- ۳۴- اگه تو زندگی با من موفق نشی، برای نجات زندگی مون چیکار می‌کنی؟ مشاوره درمانی می‌کنی؟ روش زندگی ات رو عوض می‌کنی؟ شخصیتت رو تغییر می‌دی؟ چقدر انعطاف پذیری؟
- ۳۵- می‌تونی از حرکات من متوجه احساس من بشی؟ وقتی سکوت می‌کنم، چه چیز من توجه تو رو جلب می‌کنه؟ به نظرت من تو ارتباط با مردم موفقم؟ از چه لحاظی در برقراری ارتباط با دیگران موفق هستم و از چه لحاظی ضعف دارم؟
- ۳۶- به نظرت استعداد من تو چی بیشتره؟ آیا تو هم، همین استعدادها رو داری؟ اگه نداری، دلت می‌خواست تو هم داشته باشی؟
- ۳۷- به نظرت چقدر من می‌تونم در حل مشکلات و کشمکش‌های زندگی تو، مثر ثمر باشم؟ تحت چه شرایطی برای حل مشکلات به من رجوع می‌کنی؟
- ۳۸- چطور می‌تونی کمک کنی تا آدم بهتری بشم؟
- ۳۹- نقش تو در زندگی من چقدر مهمه؟ اصلاً ممکنه بدن تو هم زندگی من خوب و موفق از آب در بیاد؟
- ۴۰- نظرت راجع تیپ من چیه؟ از چه لحاظ من جذاب هستم؟
- ۴۱- کدام کار من ممکنه باعث ناراحتی تو بشه؟
- ۴۲- فکر می‌کنی معمولاً حرفات رو می‌گیرم؟ چقدر تو رو درک می‌کنم و از چه لحاظ نقطه ضعف دارم و باید بیشتر کار کنم؟
- ۴۳- اگه نتونیم بچه دار بشیم، دلت می‌خواد بچه‌ای رو به فرزندی قبول کنیم؟ اگه بتونیم بچه دار بشیم چی؟ چطوره اگه حتی بتونیم بچه دار بشیم این کار رو بکنیم و بریم از پرورشگاه بچه بیاریم؟
- ۴۴- آیا میتونی تنهایی سفر بری؟ مثلاً اگر پول کافی نداشته باشیم و علائق مون هم با هم فرق داشته باشه، تنهایی سفر می‌ری یا سعی می‌کنی با هم به توافق برسیم؟
- ۴۵- از چه لحاظ ما به هم شبیه هستیم؟ از چه لحاظ با هم فرق داریم؟ دلت می‌خواست بیشتر به هم شبیه بودیم یا اینکه بیشتر با هم فرق داشتیم؟
- ۴۶- به نظرت چه کتاب یا فیلمی رو من می‌تونم بخونم یا ببینم؟ چرا این کتاب یا فیلم رو به توصیه می‌کنی؟
- ۴۷- به نظرت اگه دیدگاه‌های سیاسی مون با هم کاملاً فرق داشته باشه، تو تحمل می‌کنی؟ موضوعی هست که فکر کنی جداً بحران ساز خواهد بود؟

۴۸- به نظرت آینده زندگی مون چطوره؟ خیال می کنی می تونیم بیشتر و بهتر ادامه بدیم؟ چه خیالاتی برای آینده چه تنها و چه با من در سرت هست؟  
۴۹- اگه مجرد بودی زندگی ات چقدر فرق می کرد؟ این اوقاتی را که با هم سر کردیم، چطور سر می کردی؟

### موارد مهم در رابطه با جنس مخالف در روابط قبل از ازدواج تا نامزدی

(۱) آیا دوستی با جنس مخالف خوبه یا بد ؟

پاسخ : بستگی داره تعریف طرفین از دوستی چه باشد ، خانم ها معمولا برای تامین احساسات و کنجکاوی به دنبال دوستی هستند و درصد کمی از آقایان به همین منظور و اما درصد بیشتری از آقایان به منظور تامین غریزه جنسی . در کل ایجاد هر رابطه باید پیرو ضوابطی باشد رابطه دوستی بر مبنای پاکی و صداقت و در جهت شناخت دنیای جنس مخالف به شرط جلوگیری از وابستگی احساسی و ترجیحا با اطلاع خانواده و کنترل شده میتواند مفید باشد . اما هرگونه وابستگی در روابط دوستی و ارتباط های پنهانی و بیش از اندازه میتواند باعث ایجاد وابستگی احساسی ، روابط جنسی ، گسترش بی اعتمادی در جامعه و کاهش ازدواج شود .

(۲) آیا همه روابط دوستی به رابطه جنسی ختم میشه ؟

برخلاف تصور عام ، دلیل اصلی رابطه جنسی در روابط دوستی خوده خانم ها هستند این درسته که پیشنهاد رابطه جنسی از سوی پسر مطرح می شود ، اما مسئله اینجاست که پسران میدانند به چه دختری پیشنهاد این رابطه را بدهند و به چه دختری ندهند ، معمولا اگر دختری را برای آینده انتخاب کنند کمتر پیش می آید تا چنین پیشنهادی را مطرح کنند مگر آنکه در اولین رابطه با جنس مخالف قرار داشته باشند ، در نهایت مجوز رابطه جنسی در دست دختران است نه پسران . خیلی از پسران هستند که حتی دو سال یا بیشتر با دختری در ارتباط هستند اما حرفی از رابطه جنسی به میان نمیآورند و یک رابطه سالم را پیشه میکنند و بالعکس پسرانی هستند که بعد از یکی دوماه این رابطه را تجربه میکنند ، لازم به ذکر است تجربه رابطه جنسی در دختران میتواند مسیر زندگی و آینده آنها را به شکل نا مناسبی تغییر دهد

اما در کل نه تمامی روابط دوستی ولی طبق آمارها ۸۰ درصد از آنها به رابطه جنسی ختم می شود



که اکثرا باعث پشیمانی دخترها می شود

۳) چرا پسرها همش به رابطه جنسی فکر میکنند اما دخترها نه ؟

هم پسرها و هم دخترها به رابطه جنسی فکر میکنند ، اما غریزه جنسی در آقایان از غرایز آشکار و در خانم ها از غرایز پنهان میباشد به این معنی که آقایان برای برانگیخته شدن غریزه جنسی نیازی به احساسات ندارند ، اما خانم ها برای برانگیخته شدن غریزه جنسیشان لازم است ابتدا احساساتشان برانگیخته شود ، گذشته از این ساختار آفرینش مرد به اینگونه است که به علت فعل و انفعالات هورمونی و اثرات روانی آن تحریک پذیری و واکنش بیشتری نسبت به غریزه جنسی از خود نشان میدهد و امریست طبیعی .

۴) از کجا بفهمیم پسر دنبال ازدواج است یا فقط دوستی و رابطه جنسی ؟

مسلما کمتر اتفاق می افتد که از همان ابتدا مشخص شود هدف دوستی و رابطه جنسی است یا ازدواج ، اما در کل چنانچه پسری به قصد ازدواج پیشنهاد آشنایی را مطرح کند خود ترجیح میدهد هر چه زودتر رابطه رسمی شود ، حرفهایی نظیر : تا زمانی که همدیگرو کامل نشناسیم نباید خانواده ها در جریان قرار بگیرند ، تا زمانی که شرایط آماده نشده نباید خانواده ها در جریان بگیرند ، من حداقل باید یکسال با تو در ارتباط باشم تا خوب بشناسمت و ... از این قبیل حرفها معمولا مشخص میشه هدف وابسته کردن احساسی دختران میباشد .

۵) معمولا پسری که قصد رابطه جنسی دارد از چه راهی وارد می شود ؟

بعیده که این گروه از پسران از همان ابتدای رابطه چنین پیشنهاد را مطرح کنند و البته معمولا مستقیما این پیشنهاد مطرح نمی شود ، این پسران معمولا مدتی حرفی از رابطه جنسی نمیزنند تا اعتماد دختر جلب شده و همچنین از نظر احساسی آن دختر وابسته شود سپس با مطرح کردن حرفهایی نظیر : تو ما پسرها رو نمیشناسی ما اگر با دختری باشیم و رابطه نداشته باشیم بهمون فشار میاد ، تو منو دوست نداری اگر دوست داشتی بام رابطه برقرار میکردي ، نیازهای من برای تو اهمیت نداره ، من و تو مال هم هستیم و تو باید اینو به من ثابت کنی پس با من رابطه داشته باش که مطمئن بشم برای من میمونی ، من و تو مال هم هستیم حتما که نباید اسممون توی شناسنامه بره مهم دلمونه ، فقط دوست دارم با تو تنها بشم که راحت بتونیم حرف بزیم ، فقط دوست دارم فلان قسمت از بدنتو لمس کنم ، تو اگه منو میخوای باید با من رابطه داشته باشی ، تو دوست داری من بهت خیانت کنم و از این قبیل حرفها

۶) چرا دختران تن به رابطه جنسي ميدهند ؟

كمتر دختري براي اولين باز به خاطر نياز جنسي تن به اين رابطه ميدهد ، بيشتر دختران از ترس اينكه طرفشان را از دست ندهند يا اينكه طرفشان به آنها خيانت نكند تن به رابطه جنسي مي دهند و کمتر دختري پيدا ميشود كه از روي لذت براي اولين بار تن به اين رابطه بدهد در كل دختران احساساتشان را نميتوانند كنترل كنند و پسران از اين موضوع آگاهي دارند

۷) چطور دختري به پسري كه به وي پيشنهاد رابطه جنسي داده جواب رد دهد ؟

بهترين جواب اينست ، كه تو اگر واقعا به سن ازدواج رسيدي و اگر واقعا به پاك بودن من اعتقاد داري و منو براي پاك بودنم انتخاب كردي ، چرا من با زير پا گذاشتن پاكيم دوست داشتتمو بهت ثابت كنم و چرا تو با خودد اري و مقابله با نفست مردونگي و دوست داننت نسبت به منو نشون نميدي ؟

در عين حال اگر قرار است پسري به خاطر رابطه جنسي با دختري بماند بهتر است كه نماند چون مسلما ازدواجي در كار نخواهد بود

۸) آيا اين درسته كه پسران با دختري كه رابطه جنسي را تجربه كرده اند ازدواج نمي كنند ؟ چرا ؟

هم از نظر علمي اين مسئله ثابت شده و هم نظرسنجي ها و البته از همه مهمتر آمار اين را اثبات كرده كه بيش از ۸۷ درصد پسران حاضر نيستند با دختري كه رابطه جنسي را با وي تجربه كردند ازدواج كنند .

آقايا علاوه بر اينكه از نظر فيزولوژيكي با خانم ها تفاوت دارند از نظر سايكولوژيكي نيز تفاوت هاي زيادي دارند مسئله اينجاست كه اكسيتوسين نام هورمون نيست كه در خانم ها بعد از رابطه جنسي باعث ايجاد وابستگي و برانگيخته شدن احساسات مي شود به همين منظور بعد از ارگاسم تمايل دارند مورد توجه بيشتري از جانب طرف مقابلشان قرار بگيرند اما اين روند در آقايا اينگونه نيست و بلافاصله بعد از انزال و ايجاد فرامين لذت كه توسط بادامه مغزشان صادر مي شود و ترشح شيمائي برخي هورمونها كه باعث لذت جنسي مي شود بلافاصله عملكرد بخش منطقي مغز فعال مي شود . يعني اقايا بعد از رابطه جنسي خالي از احساسات قبلي مي شوند كه البته اين حالت موقتي است وقتي دختري بدن خود را در اختيار پسري بگذارد بعد از مدتي پسر به اين فكر ميكند كه اين دختر مناسب ازدواج نيست و بخش مهم تر اينكه معمولا به علت نداشتن تعهد در دوران دوستي تنوع پذيريشون دو

چندان می شود ، پس ادامه رابطه بعد از تجربه رابطه جنسی صرفاً در جهت تأمین همین گزینه است و پسر دنبال بهانه و فرصتی می باشد که فقط با آن دختر رابطه داشته باشد البته این هم غیر طبیعی نیست چون اساساً مرد اینگونه خلق شده و اگر رابطه به منظور ازدواج شکل گرفته باشد تقریباً بهانه برای عقب افتادن رسمی شدن موضوع از جانب پسر شروع می شود .

۹) پسران باید قبل از ازدواج از چه روابطی دوری کنند ؟

نه همه پسران ، اما پسری که به لحاظ عاطفی و احساسی ، در دوران نوجوانی و بلوغ مورد توجه احساسی والدین و سایر اعضای خانواده خود قرار نگرفته اند ، این خلاء احساسی تا آخر عمر با آنها می ماند لذا باید در رابطه با جنس مخالف محتاط باشند چرا که این پسران زود وابسته می شوند و انرژی زیادی هم در رابطه خود صرف می کنند به نوعی هیچی کم نمی گذارند اما به همین نسبت از طرف مقابل هم انتظار دارند و چون طرف مقابلشان همانند آنها رفتار نمی کند همش تصو می کنند که طرف مقابلشان به اندازه ی وی ، او را دوست ندارد . این پسران باید محتاط باشند و از وابستگی احساسی تا مشخص شدن تکلیف رابطه دوری کنند چون معمولاً طرفشان رابطه را بهم میزند .

نکته بعدی اینکه پسران نیز باید از رابطه جنسی دوری کنند هر چند خیلی سخته اما تا زمانی که رابطه جنسی را تجربه نکرده اند کنترل آن به مراتب راحت تر است تا زمانی که آنرا تجربه کنند .

۱۰) پسران به حرفهای چه گروه سنی دختران توجه کنند و حساب باز کنند ؟ چه سنی از دختران برای ازدواج مناسبتر است ؟

معمولاً چون دختران تابع احساساتشون هستند معیارها و ملاکهای آنها نیز برای انتخاب همسر تحت تأثیر احساسات و ظواهر و حرف دیگران خصوصاً جامعه دوستان تغییر می کند .

روند تغییرات معیارها و افکار های دخترها به ترتیب زیر می باشد

دختران ۱۶ تا ۱۸ سال ، ۱۸ تا ۲۰ سال ، ۲۰ تا ۲۴ سال ، ۲۴ تا ۲۶ سال ، ۲۶ تا ۳۰ سال ، ۳۰ تا ۴۰ سال

یعنی یک دختر در سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی یک نوع طرز فکر و معیار دارد که از ۱۸ سالگی تا ۲۰ سالگی تغییر می کند ، معمولاً تغییر رفتاری در این دوران هم مشهود است در

این دوران احساسات را بیشتر ملاک قرار میدهند سپس همین دختر از ۲۰ تا ۲۴ سالگی معیارهایش نسبت به دوره قبل تغییر اساسی میکند معمولاً در این دوره ظاهر بین تر می شوند برای همین هم آمار طلاق در ازدوایجایی که در این سن شکل گرفته بیشتر است

دختران در این سن از همه موقعیتهای خود استفاده میکنند اما در عین حال دچار سردرگمی در انتخاب همسر هستند .

دختران در این دوره بیشتر از هویت درونی به هویت بیرونی طرف مقابل توجه می کنند ، به موقعیت اجتماعی و در اصطلاح عام کلاس طرف ، دختران در این رده سنی بعید نیست مجذوب افرادی با اختلاف سنی بالاتر شوند به همین خاطر است که در دانشگاه ها جذب اساتید خود می شوند و معمولاً هم انتخاب درستی نمیکنند

۲۴ تا ۲۶ سالگی نزدیک شدن به ثبات معیارهای انتخاب همسر ۲۶ تا ۳۰ سالگی بالا رفتن برخی از توقعات

البته موارد فوق در تمامی دختران سندیت ندارد و همیشه عامل استثناء وجود دارد

سن ۲۵ تا ۲۸ سالگی میتواند سن مناسبی برای خانم ها باشد چون در این سن تقریباً متوجه هستند که دنبال که و چه هستند پس درصد بیشتری از معیارهایشان ثابت شده است .

در کل پسران باید فردی را انتخاب کنند که طرف حداقل تکلیفش با خودش مشخص باشد ، باید داشته باشید طرز فکر دختران با پسران متفاوت است و باید هم متفاوت باشد

۱۰) پسر پولدار و خوش تیپ و دارای موقعیت اجتماعی مناسب و درآمد و مدرک بالا مناسب از دواج است ؟

همه ما انسانها دنبال بهترین ها هستیم ، اما گاهی وقتها برخی از انسانها ظرفیت داشتن بهترینها را ندارند . مسلماً همه دخترها دنبال این هستند که با پسری خوش قیافه پولدار ، خوش تیپ ازدواج کنند ، مثل پسرها که جذب دختران زیبا می شوند اما یک نکته ای را باید در شناخت این افراد در نظر داشت که آیا فرد مورد نظر ظرفیت داشتن موقعیتش را دارد یا اینکه فردیست که از آن سو استفاده میکند . مسلماً دختری که جذب همچنین پسری می شود باید آگاه باشد که اگر توانایی جذب و نگه داشتن آن پسر را نداشته باشد همان موقعیتی که باعث شده جذب آن پسر شود ، باعث از دست دادن وی هم میتواند بشود .

هستند پسرانی که با داشتن موقعیتهای خوب همواره به تعهدات اخلاقی پایبند هستند ، اما متأسفانه اون روی سکه هم باید در نظر داشت دخترانی که جذب این پسران می شوند کم نیستند و فقط کافیست آن پسر بخواهد کمی تنوع ایجاد کند . پس دختران بیشتر از آنکه به موقعیت مالی و وجه و کلاس اجتماعی یک پسر باید توجه کنند به ایمان و اخلاق و مسئولیت پذیری و وجه فردی وی توجه کنند چون فاصله قبل و بعد از دواج یک دیوار است و پشت این دیوار خیلی از مسائل شکل دیگری دارد .

۱۱) پسری که هنوز موقعیت ازدواج ندارد اما خیلی پسر خوبی است آیا به خاطرش صبر کنم ؟

معمولاً ازدواج هایی موفق است که قبل از آن دو طرف برای رسیدن به هم تلاش کرده باشند ، انسان جذب آنچیزی می شود که بدست آوردنش دشوار باشد و ارزش آنرا بیشتر میفهمد . یک پسر اگر قرار باشد در شرایط عادی یک مدرک تحصیلی متوسط ( دیپلم - کاردانی - کارشناسی ) داشت هباشد ، خدمت سربازی رفته باشد ، شغل مناسب داشته باشد ، اتومبیل و مسکن داشته باشد ، درآمد داشته باشد ، بیمه باشد و پس انداز نیز داشته باشد در بهترین شرایط در صورت داشتن پارتی در همه مراحل فوق تقریباً ۳۰ سال سن باید داشته باشد تا به اینجا رسیده باشد .

پس خانواده ها نباید از یک پسر همه انتظارات را یکجا داشته باشند همینکه با شرایط فعلی یک پسر برای ازدواج گام برداشته خود امتیاز قابل توجهیست مسئولیت پذیری ، ایمان ، سالم بودن ، اخلاق خوب ، پشتکار از عواملیست که میتواند باعث شود به مرور بعد از ازدواج نداشته ها را به داشته ها تبدیل کرد پس مشخص بودن وضعیت تا حدی میتواند برای پا پیش گذاشتن و نامزدی مناسب باشد و دو طرف نامزد باشند و به یکدیگر با کمک خانواده ها در جهت محیا شدن شرایط کمک کنند وگرنه اگر قرار باشد صبر کنند که همه شرایط محیا شود همه باید بعد از ۳۰ سالگی به فکر ازدواج باشند . البته این مسئله به توقعات خانم ها و خانواده ای آن ها هم مرتبط است .

۱۲) آیا در روابط قبل از ازدواج باید احساسات را هم دخیل کرد ؟

اگر یک رابطه صرفاً بر مبنای دوستی باشد ، تعهد و احساسات نیز در همان حد میباشد یک روز آغاز شده پس یک روز هم تمام می شود این از دید منطقیست اما آیا احساسات به همین راحتی میپذیرد ؟ پس در رابطه دوستی نه اینکه احساس نباشد اما احساس عاشقانه و وابستگی نباید شکل بگیرد هر دو طرف باید به این فکر کنند که یک روز تمام می شود و مبنای جهت آشنایی با دنیای جنس مخالف بگذارند . اما چنانچه رابطه به منظور ازدواج باشد ضرورت دارد که خانواده ها در جریان باشند و بهتر است زمانی این ارتباط شکل

بگیرد که هر دو طرف معیارهایشان ثابت شده باشد ، مسلماً تعهد آن نیست که حتماً روی کاغذ تعهدنامه‌ای درج شود . اما اگر تکلیف دو طرف مشخص نیست و تصویر قطعی از شرایط آینده ندارند هر دو طرف باید از رابطه احساسی دوری کنند و یک رابطه بر پایه منطق داشته باشند

۱۳) آیا می‌شود همزمان با چند نفر پیرامون ازدواج ارتباط داشت و دوره شناخت را سپری کرد ؟

معمولاً پسرها با چند نفر همزمان دوست می‌شوند و در زمینه ازدواج کمتر اتفاق می‌افتد که همزمان با چند نفر باشند ، اما در خانم‌ها اینگونه نیست ، خانم‌ها تصور میکنند اگر صبر کنند تکلیف این رابطه مشخص شود سپس بروند فرد دیگری را بشناسند موقعیت خود برای ازدواج را از دست ندهند . در صورتی که در بهترین شرایط فقط می‌شود یک نفر را نسبتاً برای وارد شدن به مرحله بعدی شناخت ، دخترها با ایجاد روابط مختلف به منظور شناخت برای ازدواج خود را دچار سردرگمی کرده و معمولاً هم یا همه مواردی را که همزمان با آنها در ارتباط هستند را از دست میدهند یا اینکه اتفاقاً گزینه نادرست را انتخاب میکنند ، ازدواج به این شکل نیست که اگر همزمان با ۳ نفر در ارتباط باشید پس سه موقعیت ازدواج دارید بالعکس به این معنیست که شما سه موقعیت ازدواج را در خطر قرار داده‌اید مگر میشود صبح به یکی فکر کرد ظهر به یکی شب به یکی ؟ مسلماً هر کدام از این سه مورد هم آیتمهای مثبت دارند و هم منفی و این شما را دچار پریشانی میکند .

گذشته از این طرف مقابل شما هم چون در ارتباط با شما میباشد ممکن است به موقعیتهای دیگر فکر نکند پس شما به عبارتی دارید نا عادلانه هم رفتار میکنید همچنین وقتی انرژی لازم به منظور شناخت بین دو یا سه نفر تقسیم شود در نهایت شناخت‌های حاصل از هیچ کدام از افراد شناخت صحیحی نیست لذا ابتدا تکلیف یک رابطه را مشخص کنید و تمام کنید و سپس سراغ فرد دیگری بروید .

من حتی توصیه میکنم بین تمام یک رابطه شناخت و آغاز رابطه شناخت بعدی حتی المقدور یک ماه یا بیشتر فاصله زمانی ایجاد شود .

فرق انزال با ارگاسم در خانم‌ها

چرا خانم‌ها تصور می‌کنند توانایی‌اش را ندارند؛ آیا میدانید که تمام خانم‌ها قادر به رسیدن به این مرحله می‌باشند؟ بله؛ حقیقت دارد! شاید در مورد انزال خانمها چیزهایی شنیده باشید و یا مانند خیلی از افراد، اصلاً به هیچ وجه با آن آشنا نباشید.

این امر نه تنها در مورد خانمها صحت دارد، بلکه امری است که همه خانم‌ها می‌توانند به آن دست پیدا کنند. رسیدن به اوج لذت در زنان یک واکنش طبیعی جنسی است که تا کنون به صورت معمایی سر بسته باقی مانده است.

تمام خانم‌ها می‌توانند به آسانی بیاموزند که چگونه می‌توانند به اوج لذت برسند و انزال در آنها صورت پذیرد؛ البته پیرامون این مطلب تصورات اشتباه بسیار زیادی وجود دارد.

برخی معتقدند که به طور کلی مسئله انزال در خانم‌ها وجود ندارد، عده‌ای دیگر بر این باورند که تنها تعداد "خاصی" از خانم‌ها قادر به تجربه چنین موضوعی هستند، جمعی دیگر نیز همچنان به شایعه پراکنی در مورد این مطلب ادامه می‌دهند و هر روز تکنیک و استراتژی‌های جدیدی را ارائه می‌دهند. به عنوان مثال توصیه می‌کنند که خانم‌ها می‌بایست برای رسیدن به اوج لذت حتماً دیواره‌های رحم خود را به یکدیگر بفشارند.

چنین اظهاراتی، اصولاً بی‌پایه و اساس هستند. هر چند تمام خانم‌ها در ساختار اندام‌های تناسلی با یکدیگر متفاوت هستند (درست مانند آقایون)، اما همه آنها با بکارگیری روش مناسب، قادر به چشیدن طعم چنین لذتی می‌باشند. درست مانند آقایون که بدون توجه به سائز، و یا حالت و شکل اندام تناسلی خود، قادر به انزال می‌باشند. دلیل اینکه بسیاری از افراد تصور می‌کنند که خانم‌ها نمی‌توانند به انزال دست پیدا کنند نشئت گرفته از اطلاعات ناکافی آنها در این زمینه می‌باشد.

پیش از هر چیز اجازه دهید تصورات غلط در این زمینه را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم چه چیزی به راستی صحت دارد و چه چیزهایی در این زمینه نادرست می‌باشند.

## تصورات غلط و حقایق در مورد انزال خانم‌ها

### تصورات غلط

(۱) انزال در خانم‌ها وجود ندارد.

(۲) تنها درصد کمی از خانم‌ها قادر به تجربه انزال می‌باشند.

- ۳) تمرین های واژینال می تواند به خانم ها کمک کند تا بتوانند به انزال برسند.
- ۴) فقط خانم هایی که دارای آلت تناسلی برجسته هستند، می توانند انزال داشته باشند
- ۵) انزال در خانم ها تنها از طریق ارگاسم واژینال صورت می پذیرد.
- ۶) پزشک زنان و زایمان در این مورد آگاهی دارد و می توانند خانم ها را با روش آگاهی دارد و می توانند خانم ها را با روش های صحیح انجام آن آشنا کنند.
- ۷) خانم ها تنها ۱ یا ۲ قطره از ماده درون بدن خود را بیرون می دهند و اگر بیش از این حد باشد (به ویژه تا حدی که برخی خانم ها ادعا می کنند تا ۱-۲ فنجان نیز می شود) ممکن است با ادرارشان مخلوط گردیده باشد.
- ۸) انزال خانم ها نوعی بی اختیاری در تخلیه ادرار است.
- ۹) تنها خانم هایی که زایمان کرده اند قادر به تجربه انزال می باشند.
- ۱۰) تنها یک راه برای رسیدن به انزال در خانم ها وجود دارد.

#### حقایق

- ۱) انزال در خانم ها نشئت گرفته از ترشح غدد پارارترال می باشد
- ۲) خانم ها متوجه نیستند که توانایی رسیدن به انزال را دارند، تنها به این دلیل که زمان انجام آنرا نمی دانند.
- ۳) تکنیک های ویژه ای وجود دارد که به خانم ها آموزش می دهد تا هر زمان که اراده می کنند به انزال برسند و یا آنرا متوقف نمایند
- ۴) خانم ها لازم نیست که فقط از طریق ارگاسم مهلبی به انزال برسند و حتی لازم نیست اصلا ارگاسم شوند تا انزال رخ دهد.
- ۵) خانم ها می توانند میزان انزال خود را با پشت سر گذاشتن مراحل خاصی، افزایش دهند.



۶) خانم ها قادر هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه چندین مرتبه، پشت سر هم، انزال را تجربه کنند.

۷) ماده ای که از بدن خانم ها خارج می شود، ادرار نیست. معمولاً چیزی شبیه به آب است، که تقریباً بی رنگ بوده و بوی خاصی هم نمی دهد و یا اگر بو بدهد، کمی بوی شیرین است.

۸) کسانی که ادعایی می کنند انزال نوعی بی اختیاری ادرار است چیزی در مورد انزال خانم نمی دانند و یا اینکه درک صحیحی از این مطلب ندارند.

شاید شما از خود بپرسید: "اگر تمام خانم ها توانایی انجام چنین کاری را دارند، پس چرا بسیاری از آنها هیچ گاه چنین امری را در زندگی زناشویی تجربه نکرده اند؟" این سؤال بسیار خوبی است و توضیح آن نیز بسیار ساده است. اجازه بدهید ابتدا مطالبی را در مورد آناتومی بدن خانم ها بدانیم و سپس به ادامه مسائل بپردازیم.

### انزال خانم ها از چه نقطه ای سرچشمه می گیرد؟

انزال خانم ها شامل جریان روانی است که از مجاری ادراری خارج می شود (همان محلی که ادرار خارج می شود) با این تفاوت که از غدد پاراترال جریان می گیرد. این غدد تنها در زمان تحریک جنسی از خود ماده خاصی ترشح می کنند.

### انزال خانم ها با ارگاسم معمولی چه تفاوتی دارد؟

ارضای جنسی در خانم ها به دو دسته طبقه بندی می شود. از نظر بالینی یک نوع آن ارضای واژینال است، رواج بیشتری دارد و عبارت است از خروج مایع روانی از واژن. این مایع حالت شیر مانند دارد و شلی و سفتی و بوی آن وابسته به رژیم غذایی خانم و سلامت کلی بدن او و چرخه عادت ماهانه اش می باشد.

نوع دوم، انزال از طریق مجرای ادراری نام دارد و معمولاً در خانم ها چندان رایج نیست. در زمان انزال معمولاً مایع با فشار و به حالت اسپری و یا فواره ای از داخل مجرای ادرار به بیرون می ریزد. دلیل عدم تجربه بسیاری از بانوان به این دلیل نیست که تنها تعداد کمی از بانوان توانایی تجربه چنین انزالی دارند، بلکه دلیل آن تنها این است که بسیاری از افراد در مورد ساختمان جنسی و یک رابطه جنسی سالم مطالب درستی نمی دانند.

مایع انزالی از چه چیز تشکیل شده است؟

اجازه دهید همین جا بزرگترین تصور غلط را از ذهنتان پاک کنم - این مایع، ادرار نیست. در آزمایش هایی که از این ماده به عمل آمد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که از مقداری گلوکز (شکر) و آنزیم دیگری به نام پروستات اسید فوسفات تشکیل شده است که تقریباً اجزای تشکیل دهنده منی را می سازند. نوع مواد تشکیل دهنده آن، تقریباً شبیه به ترشحات پروستات در مردان می باشند، با این تفاوت که فاقد اسپرم می باشد. همچنین دو ماده دیگری که معمولاً در ادرار نیز هست، (اوره و کریستین) نیز در آن یافت می شود. این ماده کاملاً منحصر به فرد می باشد و تنها در هنگام انزال از خانم ها خارج می شود.

چه میزان از این ماده بیرون می ریزد؟

بیشتر خانم ها در حدود ۰.۵ تا ۲ فنجان از آن را تخلیه می کنند. این موضوع به اموری دیگری از قبیل اینکه بدن خانم چه میزان آب دارد و اینکه شدت تحریک جنسی تا چه حد بوده نیز ارتباط دارد.

چرا اکثر خانم ها در این مورد بی اطلاع هستند و یا آنرا انجام نمی دهند؟

انزال در خانم ها آنقدرها هم که فکرش را می کنید دشوار نیست؛ فقط افراد زیادی با تکنیک های اجرایی آن آشنا نیستند. دلایل کلیشه ای بسیار زیادی برای دوری خانم ها از این لذت مطبوع، وجود دارد. یکی از دلایل از این قرار است که چون آنها ارگاسم را تجربه می کنند، معمولاً به راحتی حاضر می شوند تا فرصت های خود برای انزال دست بدهند و نسبت به آن بی توجهی کرده و تمایل کمی نشان می دهند.

یکی از مهمترین دلایل این است که زمانی که خانم ها به مرحله انزال می رسند، اغلب به این دلیل که تصور می کنند ادرار نیز همراه با آن بیرون بریزد، از آزاد کردن خود خودداری می کنند؛ اما باید دقت داشته باشند که در این حالت به هیچ وجه ادرار از آنها خارج نخواهد شد. زمانی که ماده انزال در داخل مجرای ادراری جمع می شود، احساس تخلیه ادرار به فرد دست می دهد که در واقع با وقوع انزال احساس ادرار نیز خود به خود از بین می رود. اگر خانم ها یاد بگیرند که به جای نگه داشتن، خود را آزاد کنند، آنگاه متوجه می شوند که پس از تخلیه مجرای ادرار، احساس ادرار داشتن نیز به صورت ناخودآگاه از بین می رود.

تکنیک های متفاوتی برای رسیدن به این مرحله و همچنین دوری ورزیدن از بازدارنده ها در طی مسیر، وجود دارد. اما نباید فراموش کرد که ترس از ادرار، باعث می شود بسیاری از خانم ها خود را همواره عقب نگه دارند. روش هایی که در این زمینه عرضه شده اند، دارای فواید کاربردی بسیار زیادی هستند و معمولاً نتایج چشمگیری را به همراه داشته اند و موجب شده اند تا زوج ها روابط جنسی فوق العاده لذت بخشی را تجربه نمایند.

آیا خانم هایی که انزال می شوند دارای بیماری خاصی هستند؟

نه؛ دلیل توضیحات من نیز دقیقاً به همین خاطر است: اکثر خانم ها و آقایون تصور میکنند کسانی که قادر به انجام چنین کاری هستند باید دچار بیماری های خاصی باشند. اما حقیقت این نیست. آیا می دانید سالانه چه تعداد از خانم ها با این تصور اشتباه دست و پنجه نرم می کنند و به همین دلیل از رها سازی خود جلوگیری مینمایند؟ آنها احساس می کنند که اگر خود را آزاد بگذارند، ممکن است که نفس خود را از دست داده و به عبارتی تصور می نمایند که نباید در کنار همسر خود تخلیه ادرار نمایند!

به این دلیل که خانم ها در حدود یکی دو فنجان مایع جهنده در هنگام انزال از خود خارج می نمایند، اکثراً تصور می شود که این ماده چیزی نیست جز "ادرار". اغلب آنها اصلاً متوجه نمی شوند که چه اتفاقی می افتد و پس از این عمل احساس آزرده گی شدیدی پیدا می کنند. برخی از مشاوران نیز به شخصه از وجود چنین واکنشی با خبر نبوده و فکر می کنند که خانم مورد نظر باید مورد جراحی قرار گرفته و یا روان درمانی شود؛ آن هم فقط به خاطر یک عکس العمل کاملاً طبیعی!

تنها نکته ای که در آخر می توانم به آن اشاره کنم، این است که انزال خانم ها نه تنها از نظر بصری تحریک کننده می باشد، بلکه انجام آن احساس فوق العاده ای به هر دو طرف القا می کند. تخلیه جنسی و حس رضایتی که از این طریق به بانوان دست میدهد، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست.

گردآوری شده توسط پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

## پیش‌نیاز رابطه زناشویی لذت بخش برای یک زن

سلامت‌نیوز: مسئول آموزش کلینیک سلامت خانواده دانشگاه شاهد با بیان اینکه «تفاوت‌های جنسی بین زن و مرد به طور طبیعی وجود دارد و این تفاوت‌ها اختلال نیست و زمانی که زن و شوهر از این تفاوت جنسی خود آگاه نباشند میان آنها فاصله می‌افتد.»، گفت: «زمانی که مرد بخواهد میزان عشق و علاقه همسر خود را بسنجد یکی از شاخص‌هایش داشتن رابطه جنسی خوب است و در مقابل زن دوست دارد همسرش عشق و علاقه خود را به صورت کلامی و رفتاری ابراز کند و پیش‌نیاز رابطه زناشویی برای زن، عشق است.»

دکتر محمد حسین اخوان تقوی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: «تفاوت‌های جنسی بین زن و مرد به طور طبیعی وجود دارد و این تفاوت‌ها اختلال نیست بلکه به صورت کاملاً طبیعی بین زن و مرد وجود دارد. مهمترین تفاوت جنسی بین زن و مرد تفاوت در چرخه پاسخ جنسی است. با اولین نگاه به منحنی‌های پاسخ جنسی در مردان و زنان می‌توان دریافت که چرخه پاسخ جنسی زنان در تمام مراحل کندتر و آرام‌تر از چرخه پاسخ جنسی آقایان است، یعنی به هنگام روابط زناشویی مرد بلافاصله تحریک شده و به اوج لذت جنسی می‌رسد در حالی که حالت تحریک در زن تازه شکل گرفته و در حال افزایش است.»

وی افزود: «اگر منحنی پاسخ جنسی را رسم کنیم در این منحنی مرد در حالی که به اوج لذت جنسی نزدیک می‌شود در زن برانگیختگی جنسی در نیمه و حتی کمتر از نیمه راه قرار دارد، از سوی دیگر برانگیختگی مرد پس از ارضاء بلافاصله فروکش می‌کند و به پایان می‌رسد اما در زن برانگیختگی بسیار کند و آرام فروکش می‌کند.»

دکتر محمد حسین اخوان تقوی افزود: «این حالت متفاوت در زن و شوهر را می‌توان به دو دیگ خالی و پر تشبیه کرد، یعنی مرد دیگی لبریز است که می‌خواهد هر چه سریع‌تر خالی شود و در مقابل زن دیگی خالی است که می‌خواهد پر شود. بنابراین مهمترین نکته در این میان فرصت دادن مرد به زن است تا از تحریکات پر شود و اگر چنین نشود زن هرگز از رابطه‌اش احساس رضایت نمی‌کند و ناکام می‌ماند و مرد هم ارضا عمیق و کاملی را احساس نمی‌کند و بنابراین به دفعات بیشتری خواهان روابط زناشویی است و زمانی که زن زیر بار این رابطه به دلیل عدم تحریکات کافی و زمان لازم برای تحریک شدن نمی‌رود

مرد شکایت می کند که همسرش به او توجهی نمی کند در صورتی که اگر یک رابطه به خوبی انجام شود کیفیت خوب باعث می شود کمیت را تحت الشعاع قرار دهد و با داشتن یک رابطه زناشویی خوب نیاز به زناشویی مکرر کم می شود.»

مسئول آموزش کلینیک سلامت خانواده دانشگاه شاهد گفت: «تفاوت جنسی دیگر بین زن و شوهر این است که در یک رابطه زناشویی ممکن است زن بتواند چندین بار اوج لذت جنسی را تجربه کند اما این حس در مردان به این صورت نیست مرد در یک رابطه زناشویی فقط یک بار می تواند به اوج لذت جنسی برسد.»

وی گفت: «ما در مثالی مرد را به خورشید و زن را به ماه تشبیه می کنیم یعنی مردان در پاسخ و برانگیختگی جنسی کمتر دچار نوسان هستند و به طور نسبی همیشه برای برقراری رابطه زناشویی آمادگی دارند اما در زنان همانطور که نمی توان ماه را همیشه به صورت قرص کامل دید زنان نیز چنین هستند یعنی خانم ها در میل جنسی و پاسخ دهی به تحریکات جنسی همسر نوساناتی دارند و این نوسان در طول ماه و حتی در دوره های مختلف زندگی (بارداری، شیردهی، ....) وجود دارد.»

دکتر محمد حسین اخوان تقوی در ادامه اظهار داشت: «از دیگر تفاوت های جنسی موجود در بین زن و مرد این است که مرد اگر برای برقراری رابطه زناشویی با همسر خود تمایلی نداشته باشد هرگز نمی تواند نقش بازی کند چرا که در صورت بی میلی قادر به نزدیکی یا انزال نیست. اما زن به راحتی می تواند نقش بازی کند و به دلیل وجود همین تفاوت می توان به یک اصل مهم اشاره کرد که در اکثر مواقع مرد باید برای برقراری رابطه زناشویی با همسرش پیشقدم شود چرا که اگر مرد برای نزدیکی تمایلی نداشته باشد این رابطه ناکام می ماند اما زمانی که مرد برای نزدیکی پیشقدم می شود زن می تواند نقش تحریک کننده را برای همسرش ایفا کند.»

وی گفت: «از دیگر تفاوت های جنسی زن و مرد این است که بعد از بلوغ در مردان و زنان سائقه جنسی ایجاد می شود اما در زنان، برخی آن را احساس نمی کنند و فقط زمانی احساس نیاز می کنند که برانگیخته شوند، از این رو پیشقدم نشدن زن برای رابطه زناشویی با همسر نباید به عنوان بی میلی یا سرد مزاجی وی از سوی شوهرش تلقی شود.»

مسئول آموزش کلینیک سلامت خانواده دانشگاه شاهد تصریح کرد: «زمانی که مرد بخواهد میزان عشق و علاقه همسر خود را بسنجد یکی از شاخصه های داشتن رابطه جنسی خوب است و در واقع می توان گفت پیش نیاز عشق برای مرد رابطه زناشویی خوب است و در مقابل زن دوست دارد همسرش عشق و علاقه خود را به صورت کلامی و

رفتاري ابراز کند و ایجاد فضاهاي عاشقانه و روابط عاطفي و صميمي و متعهدانه نشان دهنده عشق همسر است و در واقع پيش نياز رابطه زناشويي براي زن عشق است.»

دکتر اخوان تقوي خاطر نشان کرد: « زمانی که زن و شوهر از این تفاوت جنسي خود آگاه نباشند تفاوت نگرش پيدا مي کنند و ميان آنها فاصله مي افتد و مرد احساس مي کند که همسرش سرد مزاج است و زن در مقابل احساس مي کند که شوهرش به او فقط به چشم ابزار و وسيله اي براي رسيدن به هدف نگاه مي کند و اينجاست که نه زن عشق شوهرش را احساس مي کند و نه مرد از یک رابطه زناشويي خوب با همسرش بهره مند مي شود.»

منبع : سايت سلامت نيوز - گرداوري شده توسط پايگاه اطلاع رساني تنظيم خانواده

۱

### دخترها با پسرها اين طوري رفتار کنيد!

زوج مناسب از پشت کوه نمي آيد عنوان کتابي است نوشته کيهان نيا ، اين کتاب در دو جلد براي دخترها و پسرها منتشر شده است . کيهان نيا در ابتدای کتاب خود نوشته است :

دوست عزيز قرار نيست با خواندن اين کتاب معجزه اي رخ دهد مسئول سرنوشت تو خودت هستي من فقط سعي در ياداوري اين واقعيت کرده ام که آخر کار تو هستي که براي خودت تصميم مي گيري و آينده ات را به صورت دلخواهت شکل مي دهی .

کتاب زوج مناسب ... هم از جذابيت زيادي برخوردار است و هم براي دختران جوان کاربرد فراواني دارد . قسمت هايي از اين کتاب را در زير مي خوانيد .

آيا متوجه شدي که هرچي بيشتتر آرايش مي کني ، موهائيت را رنگ مي کني و زير ابرويت را باريک مي کني بيشتتر جلب توجه مي کني ؟  
البته پسرهايي که متوجه ات مي شوند قصد زندگي با تو را ندارند و به درد زندگي هم نمي خورند .

در ضمن هر چي بیشتر صورتت را دست کاري کني زودتر آن را خراب مي کني .  
يادت باشه ، تو اين صورت را یک عمر احتياج داري ،  
پسرهائي هم که تازيگي ها موهايشان را بلند مي کنند و به ريشهائشان مدل مي دهند خوب  
جلب توجه مي کنند .

ولي وقتي در عمق زندگيشان فرو بروي متوجه سه عيب مي شود .  
- دائم در خيابان بهشان گير مي دهند .  
- کمترشان کار مفيدي دارند و به درد زندگي مي خورند .  
- به خاطر سرو ظاهر گرانشان جيبهائشان هميشه خاليه

پسرها وقتي دور هم جمع اند شوخ طبع مي شوند و مسخره بازيشان گل مي کند . سعي کن  
در چنين شرايطي حتي اگر يکي از آن ها را هم مي شناسي سر حرف را با او باز نکني .  
چون يا شروع به مسخره بازي مي کنند يا از خجالت پشت گوشهائشان قرمز مي شود .

ولي زير نظر رفتن و شناسايي روابطشان بين يکديگر کار اشتباهي نيست . مخصوصاً اگر  
پسري را پسنديدي و براي دوستهايت تعريف کردي مطمئن باش که آن ها با ادا و اطوارشان  
کار را خراب مي کنند . آخر سرش هم براي دست انداختنت دائم از تو مي پرسند . پس چي  
شد ؟ چرا جور نشد ؟ در ضمن اسمت هم بد در مي ره ، آش نخورده و دهان سوخته .  
دوستانت هم اگر هم ازدواج کرده اند يا نامزد دارند ، دليل بر اين نيست که تو هم حتماً بايد  
براي خودت کسي را دست و پا کني!

عشق با عجله و زورکي مثل سيگار و اعتياد مي ماند . ناخواسته گريبانگيرت شده و شايد  
تا آخر عمر رهايت نکند . عاشق دلباخته تو روزي بدون اين که به فکرش باشي جلوي پايت  
سبز خواهند شد .

در خيابان ها اتومبيل هاي شيکي پيدا مي شه . پسرهائي خوش تيبي هم پشت آن نشسته اند .  
اگر دعوت به سوار شدنت کردند يادت باشه . اگر يک بار سوار شدي عادتت ميشه . چيزي  
که راحت به دست مياد ، راحت از دست مي ره و اتفاقات ناگواري که تعريف مي شه در  
همين کوچه و خيابان ها رخ مي ده . پسرهائي زيادي هستند که از شماره تلفنشان کارت  
ويزيت مي سازند که نشانه باکلاسي نيست .

در ضمن پشت تلفن آدم داستان هاي زياد مي تونه تعريف بکنه . خلاصه که مي خواهم  
بگويم اگر از پسري خوشت آمد لطفا همان اول ببين که آيا تصورش را مي کني و روزي با  
اين مرد زندگي کني ؟

وگرنه تکلیفت را سریع با او مشخص کن و سرکارش نگذار چون که :  
زن ها و مردهای زیادی در این دنیا هستند که همیشه فکر می کنند اگر آن زمان آن اشتباه را  
نمی کردیم امروز سرنوشتمان این نمی شد که داریم .

درضمن در دوران نامزدي دو نکته را همیشه در نظر داشته باش و به او هم یادآور شو :

?- شما نامزد همدیگر ید نه مالک یکدیگر  
?- خاتمه نامزدیتان ( به هر دلیل ) خاتمه زندگیتان نیست .  
تا هم در این زمان با هم بهتر کنار بیاید و هم در زندگی آینده تان از این مشکلات نداشته  
باشید . پسرهای امروزي درست نمی دانند که تا چه حد باید اخلاق پدر را به ارث ببرند .

همه جا پول خرج کنند و کسی روی حرفشان نیاید اما چیزی که مشخصه این است که  
دخترهای امروزي مادرهای سابق نیستند .  
الحق که برابری در روابط هم خیلی قشنگتره و از لحاظ تحصیلات باید حداقل هم سطح تر  
باشد .

نه این که من به قابلیت های او اعتماد ندارم . این تویی که پایین تر از خودت را قبول  
نداری ، اگر هم داری و روزی به همسری خودت چنین شخصی را پذیرفتی کافیت که  
یک بار تیکه ای در این مورد بیندازی مطمئن باش که هیچ وقت این تیکه از یادش نمی ره .

?در روز خواستگاري  
لباس رسمي بپوش که خیلی زرق و برق نداشته باشه . وقت را قبلا با هم تعیین کنید تا اتفاق  
ناگواری نیفتد ! اگر می خواهی در حین چای آوردن دستت نلرزد سعی کن خودت باشی  
بدون هیچ گونه تزویر و ریایی . خجالت و رودربایستی هم اشتباه است . اینجا بالاخره  
تصمیم راجع به زندگی ات گرفته می شود . می دانم که دوست داری بهترین مراسم ازدواج  
را داشته باشی . والدینتان هم همین طور .  
این یک واقعه ای است که فقط یک بار در زندگی رخ می دهد . ولی در جامعه ای که  
مشکلات اقتصادی بالایی داره برای یک خاطره به یاد ماندنی و یک آلبومعکس نباید دست  
کمی زیر تیغ قرض و فشار برود .

?به اندازه بود ، باید نمود  
شما برای اثبات چیزی به دوست و فامیل با هم ازدواج نمی نید . سال اول ازدواج سال  
مهمیه . در این سال روابط واقعتان مشخص می شود جمله ای که در این سال در هر



صورت غلطه . حالا که زن و شوهر شده ایم . انگار به علت ازدواج ، رابطه تان عوض شده . در ضمن برای بچه دار شدن هم دست نگه دار ، تا بنیه مالیاتان قوی تر شود.

۱

## دلایل اضطراب قبل از ازدواج و روش درمان

خواستگاری و مراحل قبل از ازدواج یکی از لذت بخش ترین مراحل زندگی به شمار می رود. اما، بعد از اتمام آن شور و شوق اولیه، اضطراب پدیدار می شود. این اضطراب می تواند آنقدر رشد کند که بعد از ازدواج هم ادامه پیدا کند.

براساس آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، در کشورهای غربی بیست درصد از ازدواج ها بعد از ۵ سال به طلاق ختم می شوند. فردی که قصد ازدواج دارد باید به خوبی با مسئله ازدواج کنار آمده باشد و اگر بخواهد که جزئی از این آمار نباشد باید بر این اضطراب غلبه کند.

آنهايي که نتوانستند با آن اضطراب و ترس ازدواج کنار بیایند تا مرحله پارانوئید شدن پیش می روند. خیلی ها بیشتر از اینکه به عشق و محبت درون ازدواج فکر کنند به طلاق احتمالی و رنج و عذاب ناشی از آن فکر می کنند. مخصوصاً مردان مجرد به دلایل مختلف هیچ عجله ای برای ازدواج ندارند. ۵ مورد از دلایل عبارتند از:

(۱) امکان رابطه بدون تعهد

(۲) امکان داشتن همسر بدون ازدواج قراردادی

(۳) جلوگیری از خطر و هزینه های طلاق

(۴) تمایل به صبر کردن قبل از بچه دار شدن

۵) این واقعیت که ازدواج نیاز به تغییر و سازش دارد

چند نفر از ما، به استثنای زمانی که نفع شخصیمان در آن باشد، از روی میل باطنی این تغییر را می‌پذیریم یا برای سازش آمادگی داریم؟ نه خیلی، حداقل برای مردان مجرد زیر ۳۵ سال خیر. دقت کنید که چطور این دلایل همه به سه تمایل اصلی در روابط کنونی تمرکز دارد: یعنی پول، رابطه زناشویی و سازش.

شکست در روبه‌رو شدن با این سه عنصر تا حد مطلوب به خاطر خود رابطه ایجاد نمی‌شود بلکه با آن تشدید می‌شود. زمینه مواجه شدن با این عناصر با نیروهای نامرئی کنترل می‌شوند که از همان روز اول آشنایی وجود دارند—نیروهایی که راه و مسیر را به دو نفری که تصادفاً به سمت هم کشیده شده اند نشان می‌دهد و خصوصیات و ویژگی‌های مشخص فردی آنها را می‌پوشاند.

این نیروها بسیار قوی بوده و در فرهنگ، ارزش‌ها، شخصیت، روحیه و درک ما جا باز کرده است و بطور مداوم با تجربیات و الهامات درونی ما تغییر می‌کنند. این نیروها رویکرد ما به زندگی را دیکته می‌کند و در زمان بحران، به وضوح هر چه تمامتر خود را نشان می‌دهند.

میل به تحت تاثیر قرار دادن همه می‌توانند با یک زندگی آرام و خوشایند کنار بیایند اما شخصیت و ارزش واقعی یک فرد زمانی جلوه می‌کند که استرس و آشفتگی در زندگی او ایجاد شود. دلیل اصلی این هویت دوگانه به این میل ما برمی‌گردد که از یک طرف دوست داریم خودمان باشیم و همچنین دوست داریم دیگران را تحت تاثیر قرار دهیم. به همین خاطر نمی‌توانیم هیچوقت خود واقعیمان را آشکار کنیم. به همین دلیل، هرچه زمان آرامشمان در رابطه طولانی‌تر باشد، احتمال کمتری وجود دارد که بتوانیم وجود حقیقی طرفمان را بشناسیم. این به آن دلیل است که در ابتدای رابطه ترجیح می‌دهیم نیازها و انتظارات دیگران که برایمان مهم هستند را منعکس کنیم تا جاییکه مجبور شویم خودی واقعیمان را نشانمان دهیم.

در نتیجه، هر رابطه جدیدی براساس یک دروغ‌گویی بین دو غریبه که به سختی چیزی هستند که نشان می‌دهند برای راضی کردن طرف مقابلشان ایجاد می‌شود. به همین دلیل

است که بعد از ازدواج یا بعد از سالها زندگی با هم دو طرف کاملاً افرادی متفاوت می شوند.

یک ضرب المثل می گوید که مردها با این امید با زنها ازدواج می کنند که تا آخر همانطور بمانند درحالیکه زنها با این آرزو ازدواج می کنند که بتوانند بلافاصله بعد از ازدواج شوهرانشان را تغییر دهند! از همان روز ازدواج این طریقه از جانب هر دو طرف پیش گرفته می شود اما هر دو طرف مراقب هستند که طرف مقابل چیزی در این مورد متوجه نشود. فقط با گذشت زمان و رو شدن شخصیت طرف مقابل مخصوصاً وقتی که از اهداف شخصیشان دلسرد شده باشند، مشخص می شود.

بعد از ازدواج روزی پر استرس و مشکل ساز می رسد و چیزهای جدید درمورد شخصیت همسر فاش می شود، مخصوصاً نقاط منفی. فقط زمان لازم است تا این نیروهای نامرئی خود را نشان دهند. سالها بعد از ازدواج وقتی که زوج با هم مثل دو غریبه بودند تعجب می کنند که قدری کم از همدیگر می دانند. پس این جمله کلیشه ای که "زنم/شوهرم من را درک نمی کند" درمقابل آن درک عالی که دو طرف احساس می کردند در دوران نامزدی دارند، به نظر عجیب می رسد.

#### دلایل

کسانیکه برای اولین بار ازدواج می کنند ممکن است کمی درمورد تغییراتی که از مجرد بودن به عضوی از یک زوج بودن باید داشته باشند احساس نگرانی کنند. این یعنی باید کمی از استقلال خود بگذرند و تمایلات و نیازهای فردی دیگر را هم در نظر بگیرند. کسی که قبلاً ازدواج کرده است هم درمورد شکست سابق خود احساس نگرانی خواهد کرد. مردها و زنان مطلقه کمی از ازدواج دوباره می ترسند چون می ترسند که همان مشکلات باز ازدواجشان را ویران کند.

#### تأثیرات

اضطراب قبل از ازدواج می تواند مشکلاتی بین زوج ها تا زمان ازدواج ایجاد کند. فردی که احساس اضطراب می کند بسیار حساس و آسیب پذیر می شود. طرف مقابل او ممکن است این احساس را درک نکند و همین مسئله منجر به جنگ و جدال بین آنها شود و ایجاد رنجش کند. همچنین اگر این جدال ها حاد شود که قابل حل نباشند، می تواند موجب برهم خوردن رابطه آنها شود.

### چارچوب زمانی

چارچوب زمانی اضطراب قبل از ازدواج کنار آمدن با آن را دشوار می کند چون دوره آماده سازی ازدواج مشکلات و استرس های خاص خود را دارد. اکثر زوج ها کاملاً درگیر برنامه ریزی های عروسی و ماه عسلشان می شوند. آنقدر مشکلات و مسائل مالی و خانوادگی پیش می آید که باید آنها را هم در برنامه ریزی ها مد نظر قرار دهند. این مسائل اضطراب قبل از ازدواج را تشدید می کند چون فرد مضطرب هیچوقت فرصت استراحت کامل و کنار آمدن با مشکلاتش را پیدا نمی کند.

### علائم

اضطراب می تواند علائم فیزیکی و احساسی مختلف داشته باشد. این علائم شامل مشکل در خوابیدن، تمرکز کردن و غذا خوردن می شود. فرد مضطرب معمولاً تند نفس می کشد و ضربان قلبش بالا است. همچنین احساس سرگیجه و حالت تهوع دارد. ممکن است بدون هیچ دلیلی از دیگران عصبانی شود و از نظر احساسی و اجتماعی احساس طردشدگی داشته باشد. این مسئله در دوران قبل از ازدواج که تاثیرات احساسی می تواند دو نفر را از هم جدا کند، بدتر می شود.

### درمان

هیچ راهی برای جلوگیری کامل از اضطراب قبل از ازدواج نیست چون این اضطراب ها معمولاً بر اساس نگرانی هایی منطقی ایجاد می شود. ازدواج قدمی بزرگ است که تغییراتی عمده در زندگی افراد ایجاد می کند و ایجاد اضطراب و ترس کاملاً طبیعی است. این اضطراب ها بهتر است به محض وقوع درمان شوند. انجمن ازدواج و خانواده امریکا توصیه می کند که قبل از ازدواج زوج ها حتماً نزد مشاوره قبل از ازدواج بروند.

این مشاوره ها معمولاً پنج تا هفت جلسه هستند که در طول آن زوج ها می توانند امیدها، ترس ها و اهدافشان را بیان می کنند. مشاور بعنوان یک شخص سوم زوج را در مشکلاتشان راهنمایی می کند و به آنها برای رسیدن به یک راه حل رضایتمندانه کمک میکند.

اگر اضطراب فرد طوری باشد که لازم باشد به تنهایی روی آن کار شود، هر کدام از افراد می توانند به تنهایی با مشاور حرف بزنند.

## علل و راه حل روابط زناشویی دردناک

دلایل مختلفی برای چنین تجربه دردناکی وجود دارد که به برخی از آنها و راه حل هایش اشاره می‌کنم...

تنگی پرده بکارت یکی از مسایلی است که خانم‌ها را به سمت تجربه دردناک هنگام رابطه زناشویی می‌کشاند. تاکید ما و توصیه به اینکه حتما همه خانم‌ها قبل از ازدواج و عقد برای مشاوره و معاینه به متخصص زنان مراجعه کنند تا تحت معاینه قرار گیرند، در اینجا باز هم نمود پیدا می‌کند. من توصیه می‌کنم که همه دخترخانم‌ها این توصیه را جدی بگیرند.

در معاینه، نوع پرده بکارت فرد مشخص و برخی مشکلات احتمالی دستگاه تناسلی که می‌تواند مشکل ساز شود، شناخته و درمان می‌شوند. امکان دارد نوع پرده بکارت حلقوی باشد و پس از تماس جنسی هیچ خون ریزی‌ای از آن دیده نشود.

چه بسیار خانواده‌هایی که تنها به دلیل همین مورد، دچار کشمکش‌هایی می‌شوند و آرزو می‌کنند ای کاش توصیه‌هایی ما را جدی می‌گرفتند و قبل از عقد، گواهی سلامت تناسلی دریافت می‌کردند. گذشته از این مورد چه بسیارند خانم‌هایی که تا سال‌ها از مشکل واژینیسموس خود بی‌اطلاع می‌مانند و به دلیل شرم و حیا از بیان این مشکل به پزشک با این ناراحتی زندگی می‌کنند. متأسفانه گاهی خانم‌هایی مراجعه می‌کنند که رابطه زناشویی‌شان سرد شده و هیچ لذتی از رابطه جنسی نبرده‌اند و گاهی تا مرز طلاق پیش رفته‌اند. پس می‌توان تاکید دوباره کرد که بسیاری از مشکلات را می‌توان با یک معاینه ساده حل کرد.

مشکل دوم، وستیبولیت یا همان التهاب و تورم در قسمت تناسلی است. این تورم به راحتی با معاینه تشخیص داده و درمان می‌شود.

مشکل سوم، آندومتریوز است. در این حالت نقاط متعددی داخل لگن هستند که هنگام قاعدگی دچار خون ریزی می شوند. دردهای لگنی، احتمال نازایی و امکان مقاربت های دردناک و درد شدید لگن هنگام تماس جنسی در این افراد دیده می شود.

مشکل چهارم، واژینیسموس است. در این مشکل، خانم ها به خاطر آنچه از تجربیات بد و غیرواقعی شنیده اند یا ترس هایی که دلایل مختلف دارند، هنگام تماس دست پزشک یا ماما با ناحیه تناسلی شان هنگام معاینه یا هنگام رابطه زناشویی، همه عضلات ورودی مدخل را منقبض می کنند و این اسپاسم شدید مانع برقراری رابطه می شود.

حتی ما پزشکان هم برای معاینه این افراد با مشکل مواجه می شویم. بالا بردن آگاهی این خانم ها و اطمینان دادن به اینکه خطری متوجه شان نیست به علاوه تجویز داروهای بی حس کننده و حتی تزریق بوتاکس (همان دارویی که برای رفع چین و چروک تزریق می شود) در قسمت پرینه می تواند به شل شدن عضلات آن ناحیه منجر شود و زوجین می توانند رابطه زناشویی لذت بخش و سالمی را تجربه کنند

منبع : سایت [salamat.ir](http://salamat.ir)

### رفتارهای طبیعی و انتظارات مردان و زنان پس از رابطه جنسی و مقاربت

مقاله از علی سلطانی مجد

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده ، یکی از مشکلات عمده بین زوجها تغییر رفتار آنها و سردی آنها پس از رابطه جنسی میباشد ، معمولاً این برداشتها به علت عدم شناخت جنس مخالف حاصل می شود

تغییرات مردان پس از انزال و مقاربت :

معمولاً آقایان بعد از رابطه جنسی احساس خواب آلودگی و کوفتگی دارند ، این حالت کاملاً طبیعی است . خیلی از آقایان بعد از مقاربت برای دقایق یا حتی ساعاتی تحریک نمی شوند و نعوظ مجدد در آنها اتفاق نمی افتد که این فرایند هم کاملاً طبیعی است و نشانه بیماری یا اختلال جنسی نیست . معمولاً اگر بعد از رابطه جنسی با آقایان حرفهای عاشقانه بزنید آنها فقط تأیید میکنند ، آقایان ممکن است موقتاً بعد از مقاربت از نظر احساسی کمی سرد به

نظر برسند که همانطور که گفته شد این حالت موقتی است . آقایان انتظار دارند بعد از رابطه جنسی کمی فکر کنند و معمولا هم فکرشان بازتر می شود . تمرکز فکری آقایان بعد از مقاربت و انزال ارتقاء میابد .

تغییرات خانم ها پس از ارگاسم و مقاربت :

بی حال شدن نه به اندازه آقایان اما تا حدی که نیاز دارند در بستر بمانند طبیعی است . زنان بعد از رابطه جنسی نیاز به توجه بیشتری دارند . آنها از اینکه در آغوش گرفته شوند لذت میبرند . بعد از رابطه جنسی و ارگاسم احساسات خانم ها برانگیخته می شود و گاهی تمایل به صحبت کردن دارند معمولا خانم ها بر عکس آقایان بعد از ارگاسم به جای فکر کردن به موضوعات دیگر به رابطه ای که تجربه کردند فکر میکنند . زنان نیز همچون مردان تا مدت کوتاهی پس از ارگاسم تحریک نمی شوند . هستند زنانی که تمایل به تنهایی دارند که البته درصد آنها کم است

### توصیه های لازم بعد از مقاربت زوجها:

بعد از مقاربت به هیچ وجه سریعاً تخت یا محلی که همسرتان در کنار شما قرار دارد را ترک نکنید . بعد از مقاربت به یکدیگر پشت نکنید و به صورت و به چشمان هم نگاه کنید . استفاده از واژه های نظیر ، تو بهترین هستی ، تو ۳کسی ترین زن دنیا هستی ، تو منو به اوج بردی ، دوستت دارم ، عاشقتم ، تو گرم ترین هستی و ... میتواند اثرات مثبتی در همسرتان ایجاد کند خصوصا در خانم ها . بعد از مقاربت سعی در تحریک جنسی مجدد تا لحظاتی نداشته باشید . بهتر است بعد از مقاربت ابتدا اقا یک نوشیدنی برای خانم بیاورد کلا محبت کردن به خانم ها بعد از رابطه جنسی خیلی ضرورت دارد خصوصا در افرادی که خانم آنها سرد مزاج هستند میتواند به مرور باعث تغییر مزاج شود . اگر در محلی که مقاربت انجام شده نور چراغ کم است بعد از آن بلافاصله نور محیط را زیاد نکنید . باید همه چی به آرامی شروع و به آرامی خاتمه پذیرد . شاید انجام این اعمال با توجه به خستگی ناشی از نزدیکی برای آقایان دشوار باشد اما انجام آن میتواند باعث افزایش شیفتگی و گرمی مضاعف همسر نسبت به وی شود

با تشکر مقاله از علی سلطانی مجد  
موفقیت در روابط قبل از ازدواج تا نامزدی ( شناخت جنس مخالف )

## موارد مهم جهت موفقیت در روابط قبل از ازدواج تا نامزدی ( شناخت جنس مخالف )

### مقاله از از علی سلطانی مجد

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده ، بارزترین دلیل بروز اختلافات در روابط بین دو جنس مخالف عدم شناخت صحیح از دنیای جنس مخالف میباشد ، در ذیل به سوالاتی پاسخ داده می شود که این پاسخها میتواند در جهت شناخت جنس مخالف و بهبود روابط چاره ساز باشد < پاسخ سوالات از سوی علی سلطانی مجد محقق و پژوهشگر

### چاره کاهش میل جنسی چیست ؟

میل جنسی و نوسانات آن در خانم ها و آقایان در اغلب موارد بیش از آنکه به اختلال های هورمونی و بیماری های جسمی مربوط باشد، به مسایل روان شناختی و نوع ارتباط زوجین با یکدیگر و محیط پیرامون آنها مرتبط است...

زوجینی که برای گفت وگو و ارتباط کلامی با یکدیگر وقت نمی گذارند، همسری که به همه چیز اعم از کار و تحصیل و مخارج زندگی فکر می کند اما در ذهن پرمشغله خود جایی برای ارتباط بهتر و صمیمی تر با شریک زندگی اش باز نمی کند، بی توجهی به آراستگی ظاهری برای جلب توجه و علاقه همسر، روابط زناشویی یکنواخت و کسالت بار و کوتاه، تبدیل شدن روابط زناشویی لذت بخش به حربه ای برای انتقام گیری و قدرت نمایی، ابتلا به درجات خفیف تا شدید افسردگی، اضطراب، انواع و اقسام فشارها و تنش های عصبی، ابتلا به اختلال های جنسی هم زمان دیگر، مصرف برخی داروها ، اختلال های هورمونی مانند کمبود تستوسترون، افزایش شدید پرولاکتین، اختلال های غده تیروئید، ناهماهنگی زوجین در روابط زناشویی، اشباع میل جنسی در بیرون از منزل یا از طریق خودارضایی یا از طریق سایبرسکس و تماشای فیلم ها و تصاویر جنسی از مهم ترین علل و عواملی هستند که به کاهش میل جنسی همسران منجر می شوند و بدون توجه به آنها نمی توان بی میلی جنسی را صرفا با مصرف دارو یا برخی رژیم های غذایی خاص افزایش داد.



افزون بر اینکه برخی داروهایی که در بازار با هدف تقویت میل جنسی تبلیغ می شوند، عوارضی دارند و ممکن است سلامت فرد را به طور جدی به خطر بیندازند و مصرف خودسرانه و بی رویه آنها به هیچ وجه توصیه نمی شود.

از این رو در صورتی که احساس می کنید میل جنسی شما در مقایسه با گذشته به طور محسوسی کاهش یافته، باید به پزشک یا مشاور مراجعه کنید تا با بررسی همه جانبه، علل آن شناسایی و درمان شود.

منبع سایت سلامت – [salamat.ir](http://salamat.ir)

گردآوری شده توسط پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

۱

### مشکل ازدواج تنها مربوط به دختران دهه ۶۰ است

وبلاگ < صدرالادبایی، مریم - شهلا کاظمی پور هفته گذشته دعوت ما را برای حضور در کافه خبر پذیرفت و به سئوالات ما در مورد بحث های همیشگی جامعه از جمله کمتر بودن تعداد پسران و در نتیجه موقعیت کمتر ازدواج برای دختران و دلایل بالارفتن سن ازدواج سخن گفت

دکتر شهلا کاظمی پور رئیس مرکز مطالعات جمعیت شناسی آسیا و اقیانوسیه وزارت علوم است او و همکارانش تحقیقات بسیار خوبی در مورد مسائل جامعه از جمله بحث ازدواج و طلاق و... دارد او هفته گذشته دعوت ما را برای حضور در کافه خبر پذیرفت و به سئوالات ما در مورد بحث های همیشگی جامعه از جمله کمتر بودن تعداد پسران و در نتیجه موقعیت کمتر ازدواج برای دختران و دلایل بالارفتن سن ازدواج سخن گفت .

خانم دکتر سال هاست که گفته می شود میان جمعیت دختر و پسر ما تفاوت وجود دارد و موقعیت کمتری برای ازدواج دختران وجود دارد این گفته ها تا چه میزان صحیح است؟

ببینید تعداد متولد شدگان دختر و پسر ما همیشه نسبت مساوی داشته اند و این نسبت در دهه های مختلف هم حفظ می شده است فقط در یک دهه یعنی دهه ۶۰ ما با رشد چشمگیر زاد و ولد رو به رو بودیم به طوری که پسران دهه ۵۰ تعداد کمتری از دختران دهه ۶۰ داشتند و تعدادی از پسران دهه ۶۰ هم ترجیح می دادند که با دختران دهه ۷۰ ازدواج کنند به همین دلیل این موضوع فقط دختران آخر دهه ۵۰ تا آخر های دهه ۶۰ را شامل می شود .

خب راه حلی هم برای آن وجود دارد؟

بله راه حل آن همسن گزینی در ازدواج است که البته جامعه ما تا حدودی هم به این راه سوق پیدا کرده است .

افزایش سن ازدواج امروزه به یکی از مسایلی جامعه تبدیل شده است به نظر شما تا چه میزان تغییر الگوهای ازدواج در کشور طبیعی است ؟

ازدواج پدیده ای طبیعی است و برای ۹۸٪ افراد جامعه نیز اتفاق می افتد اما به تأخیر افتادن آن می تواند مسئله باشد. طبق آمار سن ازدواج برای زنان از سال ۱۳۴۵ از ۱۸/۴ در سال ۸۵ به ۲۳/۶ و برای مرد ها از ۲۵ سال به ۲۶/۵ رسیده است. این روند برای زنان افزایش بیشتری داشته است. اما سن ازدواج برای مردان در یک سطحی ثابت مانده است. اتفاقی که در این دوره ۴۰ ساله رخ داده است این نکته است که اختلاف سن زوجین که پیش از این ۶/۰۶ بوده به ۳ سال کاهش پیدا کرده است. این اتفاق یک پدیده مثبت است زیرا زمانی که اختلاف سن زوجین زیاد است امکان بروز مشاجرات خانوادگی و طلاق ، سطح بیوه شدن زنان در سالخوردگی و اختلاف سن پدر با فرزندانش بیشتر است. پس این موضوع یک پدیده مثبت است. علت افزایش سن زنان را می توان در رشد روند توسعه جستجو کرد. ضریب شهرنشینی ما که در سال ۴۵ حدود ۳۷٪ بود در سال ۸۵ به ۶۸٪ رسیده است. یعنی این میزان دو برابر شده است. افزایش رشد شهرنشینی یکی از شاخصه های توسعه است. از سوی دیگر میزان باسوادی جمعیت که در سال ۴۵ در حدود ۴۰٪ جمعیت کشور را شامل می شد در سال ۸۵ در حدود ۸۵٪ جمعیت ایران را به خود اختصاص داد. در این میان ضریب باسوادی زنان بیش از آقایان بوده است. یکی دیگر از این شاخصه ها بحث کار خارج از خانه زنان است. البته در گذشته نیز زنان در بخش کشاورزی نیز شاغل بوده اند اما این نوع کارکردن به معنای مشارکت های اجتماعی آنها محسوب نمی شد. در این سال ها مشارکت اجتماعی زنان افزایش پیدا کرده است. مقوله اوقات فراغت و وسایل ارتباط جمعی افزایش پیدا کرده است. امروز امکان ارتباط با جهان خارج و

کشورهای دیگر دنیا برای خانم‌ها بوجود آمده است. زمانی که ضریب اجتماعی بالا می‌رود بحث تحصیلات زنان نیز افزایش می‌یابد. پیش از این زنان ما در مقطع ابتدایی و متوسطه بی‌سواد بودند اما امروز این میزان به مرز ۱۰۰٪ رسیده است. ۹۵٪ از دختران ما در کشور به مدرسه راه پیدا می‌کنند. ضریب این میزان در دبیرستان از پسرها بیشتر است در دانشگاه‌ها بالغ بر ۶۰٪ از پذیرفته‌شدگان دانشگاه‌ها را زنان تشکیل می‌دهند. این افراد اگر در جایی به کار مشغول نشوند حد اقل توانسته‌اند از مباحث اجتماعی آگاه شوند. این آگاهی‌ها باعث شده که سن ازدواج افزایش پیدا کند. البته این افزایش سن ازدواج در مورد زنان بیشتر نمود پیدا کرده است. علت اینجاست که در گذشته سن ازدواج زنان بسیار پایین بوده است. زمانی که این آمار را با نقاط روستایی مقایسه کردیم متوجه شدیم که در نقاط روستایی نیز میانگین سن ازدواج دخترها نیز افزایش داشته است و با آمار ارائه شده در شهرها برابری می‌کند. این نکته مهمی است که اتفاق افتاده است. البته این آمار برای مردان در روستا از مردان در شهر کمتر است. اما میانگین آن ۲۶/۵ سال است. تا این مرحله می‌توان گفت پدیده مثبتی رخ داده است. بخصوص زمانی که زنان با تحصیلات و آگاهی بیشتری ازدواج می‌کنند می‌توانند فرزندانشان را بهتر تربیت کنند. در چنین شرایطی آنها قادرند بر روی تعداد و زمان تولد آن‌ها نیز دقت و برنامه ریزی داشته باشند. حتی انتخاب همسرانشان آگاهانه است.

با مواردی که به آن اشاره کردید شما افزایش سن ازدواج را پدیده‌ای منفی نمی‌بینید؟

به نظر من افزایش سن ازدواج را نمی‌توان به عنوان یک خطر در نظر گرفت. البته به شرط اینکه بی‌بندوباری‌های اجتماعی را در پی نداشته باشد. اگر با تاخیر ازدواج دختران جامعه تنها در پی تحصیل، شغل و افزایش توانمندی‌های خودشان باشند مشکلی پیش نخواهد آمد. ما معتقدیم که اگر بی‌بندوباری در سطح جامعه دیده می‌شود تنها به خاطر افزایش سن ازدواج نیست بلکه بخاطر مسایل دیگری از جمله پرخوابی‌ها می‌است که ایجاد می‌شود. باید در پی علل اصلی ازدواج نکردن دخترها باشیم. این خلاء می‌تواند بخاطر ارتباطات غیر متعارف بوده باشد که توانسته جای خالی همسر را برای آنها پر کند. و یا توقعات خاصی و بالایی دختران در زندگی است. روند مهاجرت از روستاها به شهرهای کوچک و از شهرهای کوچک به شهرهای بزرگ بیگانگی‌هایی را با خود در پی دارد. در شهرهای بزرگ دایره همسرگزینی وسیع و در در شهرهای کوچک این دایره کوچک‌تر است. آنها ممکن است لایه سطحی شهر نشینی مانند تجملات را بگیرند اما از درک ریشه و عمق آن عاجز بمانند. وقتی در این امر موفق نمی‌شوند سعی می‌کند ازدواج را به تاخیر بیندازد. این خطر بخاطر مشکلات فرهنگی خودش را نشان می‌دهد. این مشکل صرفاً یک مسئله جمعیتی نیست. این اتفاق‌ها معمولاً در شهرهای بزرگ و بخاطر پیچیدگی جامعه رخ می‌دهند. زیرا در این شهرها چند فرهنگی وجود دارد. دختری که با این ایده‌ها ازدواج می‌کند، هنگامی که متوجه می‌شود در کوتاه مدت نمی‌تواند به تقاضا

هائش برسد به طلاق مي انديشد. ميزان بالاي مهریه هاي غير متعارف که نشان از هدفی در پشت آن دارد بیشتر منجر به طلاق مي شود. اين موضوع نيز ناشی از رشد غير متعارف و پيچيده شدن شهرها و روابط اجتماعي آن است.

پس شما با طرحي که در مجلس و در خصوص جلوگیری از مهریه هاي نامتعارف مطرح بود موافق هستيد؟

من همواره با مهریه مخالف هستم. متاسفانه قداست مهریه از بين رفته است. البته من با نفس مهریه مشکلي ندارم. اما با مهریه هايی که امروز به شکل غير متعارف بسته مي شود و مورد تاييد مراجع قانوني قرار مي گيرد مخالف هستيم. زماني که مهریه اي چه بالا و پائين ثبت مي شود قانون در پي درخواست دختر در پي پرداخت آن است.

ايا به نظر شما استقلال مالي دخترها به عدم تمايل آنها به ازدواج و بالا رفتن سن ازدواج منجر نخواهد شد؟

خيلي از مسائلي است که مي تواند ازدواج را به تاخير بيندازد. اما الزاماً اشتغال نيست. علت اصلي زياده خواهی دخترها است ممکن است دخترها رسيد

### چرا مردان از عشق همسرشان بي خبرند

يک زن هرگز از ابراز عشقهاي مرد زندگيش خسته نخواهد شد. به زبان آوردن دوستت دارم موجب مي شود که زن به عشق واقعي مرد زندگيش پي ببرد و آن را احساس کند. -يک زن به دريافت عاشقانه چند شاخه گل، هداياي کوچک و ابراز عشقهاي بي اختيار، عشق مي ورزد.

-زماني که مردی به زني چند شاخه گل تقديم مي کند و يا يادداشت هاي عاشقانه اش را نثارش مي دارد، به آن زن اجازه مي دهد تا بداند تا چه اندازه منحصر به فرد است.

-وقتي زني عاشق مي شود، احساس زیبایی و زنانگی در او به چندین برابر مي رسد.

-نوازش یک زن به او قدرت و انگیزه براي زندگي کردن مي بخشايد.

- یک زن همیشه دوست دارد از عشق همسرش نسبت به خودش مطمئن شود .
- پیش از اینکه زنی قادر به احساس عمیق برقراری رابطه جسمانی باشد ، به احساس عشق ، نوازش و ملاحظت نیاز دارد .
- زنان ابتدا کیمیای روح و عاطفه را احساس می کنند و بعد به کیمیای جسم پی می برند .
- لحظاتی که مرد ، دستهای زنی را در دست می گیرد و او را لمس می کند ، لحظاتی هستند که زن به آنها عشق می ورزد .
- هدف یک زن در برقراری رابطه جسمانی ، شور شهوانی نیست . بلکه مقصود او لذت بردن از صمیمیت ، عشق و ملاحظت در کنار شور جسمانی است .
- هنگامی که زنی بداند فقط اوست که راه به قلب شریک زندگیش دارد ، در عرش سیر خواهد کرد .
- یک زن هرگز مشکلاتش را دسته بندی نمی کند ، در صورتی که زمانی که غمگین و ناراحت باشد ، تمامی مشکلاتش از کوچک و بزرگ به دلش هجوم می آورند .
- یک زن هنگامی سکوت می کند که دردهای نهفته در دلش بسیار عمیق است و یا اینکه به مرد مقابلش آنقدر اعتماد ندارد که سخن دل با او بگوید .
- وقتی مردی با دلسوزی و توجه به مشکلات زن گوش می سپارد و از ارائه راه حل می پرهیزد ، احساس عشق و بلوغ را در او دو چندان می کند .
- مردان و زنان در برابر فشارهای عصبی واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند . در اینگونه مواقع زن نیازمند نزدیکی و درک طرف مقابلش می باشد ، در صورتی که مرد به تنهایی احتیاج دارد .
- هنگامی که اظهارات و اعمال زنی بیهوده تلقی می گردد ، او برای مطرح شدن شروع به ابراز نظریات مخالف و عدم توافق می کند .
- به جرات می توان گفت به جز در موارد انگشت شماری ، هیچ چیز بیش از سخن گفتن بر علیه یک زن به او آسیب نمی رساند .

-زن درست مثل یک موج است ، به هنگامی که عشق در قلبش به ظهور می نشیند ، اعتماد به نفسش در حرکتی مواج به اوج می رسد .

-هنگامی که موج احساسات یک زن به اوج می رسد ، به هیچ عنوان محدودیتی در ارائه عشق نمی بیند .

-مردها همواره باید بدانند که هر گاه زنی رنج و عصبانیت خود را بیرون بریزد و آشکار نماید ، احساس آسایش و آرامش بیشتری می کند .

-این نکته را به خاطر بسپارید که هر گاه زنی در اوج فوران خشم و غم قرار گرفته باشد ، به هیچ عنوان تقصیری را به گردن نمی گیرد .

-وقتی زنی از موضوعی می رنجد ، مرد باید ضمن همدردی با او نشان دهد که برای غم او نگران است ، سپس سکوت اختیار کند تا آن زن بتواند احساس همدردی اش را حس کند .

-دردناک ترین مسائل برای بعضی از زنان ، عدم پذیرش ، قضاوت نادرست و ترک شدن است ، چراکه امکان دارد این باورها در عمق ضمیر ناخودآگاهشان آنان را به سوی این تصور نادرست سوق دهد که لیاقتشان بیش از این نیست .

-ماهیت یک زن ، درخواست تایید امور است .

-در صورتی که مردی در مقابل پیشنهادات یک زن از خود مقاومت نشان دهد ، زن با این حال که مفهوم این مقاومت را درک می کند ، اما هیچ گونه توجهی به آن نشان نمی دهد . ولی در این زمان احساس می کند که مرد به او احترام نمی گذارد .

-بسیاری از زنان به این علت که نمی خواهند کسی ایشان را نیازمند بداند ، نیازهایشان را انکار می کنند .

-حتی در صورتی که زنی بپندارد نیازها و خواسته هایش برآورده نخواهند شد ، اجتناب از بیان آنها و قصد انجام دادن تمام کارها به تنهایی ، اشتباه بزرگی است .

-یک زن باید بیاموزد که چطور نیازها و تمایلات خود را بدون نکوهش و یا تزلزل ابراز دارد و این نکته از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است .

-امروزه بسیاری از زنان از اینکه عشق می ورزند ، اما در عوض چیزی دریافت نمی کنند ، رنج می کشند ، آنان به دنبال وقفه ای می گردند تا در این زمان تنها به خود بیندیشند و توجه کنند و در خلال آن وجودشان را بهتر کنکاش و کشف کنند .

-یک زن جوان در اوج جوانی مایل است برای برآوردن تمایلات شریک زندگی خودش را فدا کند .

-یک زن بطور ذاتی از توانایی نامحدودی در شاداب ساختن دیگران برخوردار است . اما وقتی آن زن لبخند می زند ، لبخندش به این معنا نیست که در اوج شادابی و خوشحالی قرار دارد .

-همیشه زنان به همان اندازه ای که در توان دارند . بخشش می کنند و در این زمان به خاطر می آورند هنگامی که آنان به بخشش نیاز داشتند ، تا حدودی کمتر از این اندازه ، به ایشان بخشیده شده است .

-اغلب زنان با آنچه همسرشان می خواهد به راحتی موافقت می کنند ، اما این کار به این معنا نیست که خواسته همسرشان دقیقاً همان باشد که آنان می خواهند .

-یک زن ، هرگز به کارهای خودش و همسرش امتیاز نمی دهد ، بلکه شوهرش را آزاد می گذارد و تصور می کند او نیز به همین ترتیب آزادش گذاشته است .

-وقتی زنی به ثبت امتیازات می پردازد ، ممکن است موضوع بسیار کوچکی در نظرش به اندازه امری بسیار بزرگ به شمار آید . پس امکان دارد یک شاخه گل سرخ بتواند برای شما امتیازات فراوانی به همراه داشته باشد .

-یک احساس پنهان در درون زن به او می گوید نمی خواهم خواسته هایم را برایش بگویم ، اگر عشق او به من واقعی باشد ، خودش از نیازهایم مطلع می گردد .  
-مردان و زنان باید به خاطر داشته باشند که همسرشان به هیچ عنوان خود بخود از نیازهایشان ، مطلع نیست .

-زنان نمی پسندند که شوهرانشان ، برآورده ساختن نیازهایشان را به دست فراموشی بسپارند . به همین علت ، دست از نق زدن بر می دارند و به حمایت شوهرانشان می پردازند .

-یک زن باید احساس کند که مورد احترام قرار گرفته و به بهترین وجه در خاطرها می ماند . در این صورت نادیده گرفته شدن برایش همچون امری است که در بخش انتهایی فهرست شخصیتش قرار می گیرد .

منبع : سایت ایرانیان شاد [happyiranian.org](http://happyiranian.org)

گرداروی شده توسط پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

سه شنبه ۱۷ خرداد ۱۳۹۰

### دخترها روابط خود با جنس مخالف را با مادریا خواهر مطرح میکنند

اکثر دختر خانم ها روابط خود با جنس مخالف را با مادریا خواهر خود در میان میگذارند

مقاله از علی سلطانی مجد

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده ، اکثر خانم های مجرد که مورد سو استفاده جنسی قرار گرفته اند ، اعلام داشته اند که ارتباط آن ها با جنس مخالف به منظور شناخت بیشتر در جهت ازدواج بوده است ، زمانی که از این خانم ها پرسیده شد چرا خانواده ها در جریان این ارتباط قرار نگرفتند ؟ در پاسخ گفتند طرف مقابلشون به علت آنکه شرایطش برای ازدواج مناسب نبوده از وی خواسته تا محیا شدن شرایط و شناخت بیشتر خانواده ها در جریان قرار نگیرند ، این خانم ها در بهترین شرایط یا مادر و یا خواهر خود را از این ارتباط مطلع می ساختند .

علی سلطانی مجد ( محقق و پژوهشگر ) : مشکل از اینجا سرچشمه میگیرد که ، اطلاع مادر یا خواهر یا یک دوست خانوادگی نزدیک هم جنس در واقع کمکی به امنیت در رابطه بین دختر و پسر نمی کند ، مسئله سادست اکثر مواقع این احساس میباشد که خانم ها



را کنترل میکند در صورتی که در آقایان معمولاً ، آقایان هستند که احساسات را کنترل می کنند . در نتیجه خیلی از رفتارها که به چشم خانم ها کم اهمیت جلوه می کند برای آقایان پر رنگ است ، معمولاً پسرانی که قصد و نیت غیر از ازدواج دارند از دختر میخواهند که تا محیا شدن شرایط خانواده ها در جریان قرار نگیرند تا اول با یکدیگر آشنا شوند ، چون پسران به این موضوع آشنائی دارند که لازمه رسیدن به هدف شوم ایجاد وابستگی احساسی در دختران است تا کنترل آنها در دست احساسات آنها قرار بگیرد ، مادر و خواهر دختران نیز در صورت اطلاع معمولاً کاری در جهت امنیت رابطه نمی کنند چون دختر یا خواهر آنها واسطه پیام رسان این رابطه میباشد در نتیجه تنها فردی که می تواند باعث امنیت در روابط دختر و پسر شود پدر دختر خانم و اطلاع خانواده ها میباشد .

از آنجایی که دختران تابع احساسات خود هستند نسبت به طرف مقابل با نگاه مثبت پیش میروند و همیشه تصور میکنند فرد مقابل آنها با دیگران فرق دارد .

دختران توجه کنند ، نهایتاً در صورتی که ازدواج در کار باشد پدرتان باید متوجه موضوع شود پس ...

من با دید مثبت به موضوع نگاه میکنم ، پسری به منظور ازدواج و با نیت خیر به شما پیشنهاد میدهد و از شما میخواهد مدتی جهت شناخت بیشتر با یکدیگر در ارتباط باشید ، در این ارتباط هیچ نیئتی ز ازدواج هم در میان نیست و حتی این پسر دست شما را هم نمیگیرد ، مدت ۳ ماه ، ۶ ماه ، یکسال یا شاید دو سال به همین منوال می گذرد هر دو شیفته یکدیگر شده و شدیداً به هم وابسته شده اند و در ذهن خود زندگی آینده را در کنار هم تجسم کرده اند ، زمان رسمی شدن قضیه فرا میرسد و باید موضوع خانوادگی شود ، فرض کنید پدر دختر خانم یا خانواده آن آقا مخالف شدید این ازدواج باشند و به هیچ وجه از مواضع خود عقب نشینی نکنند و در یک کلام فقط بگویند نه – در نتیجه دو سال وابستگی ، دو سال تلاش ، دو سال بحث و قهر و آشتی ، دو سال خاطرات خوب دوسال حرفهای قشنگ و ... در کنار رد شدن سایر موقعیتهایی که در این دوسال سر راه هر دو طرف قرار گرفتند باید به یکباره این رابطه تمام شود .

آقایان مجرد توجه کنند ، پاسخ مثبت و منفی پدر دختر خانم تعیین کننده است

آقایان زیادی به من نامه میدهند که در آن به مخالفت پدر دختر خانم اشاره شده ، این آقایان اعلام داشتند که برنامه های زندگی خود را به خاطر رسیدن به این دختر تغییر داده اند آنها از وابسته شدن و علاقه زیاد صحبت می کنند . خیلی از آنها گفته اند پدر ، دخر بدون هیچ دلیلی فقط در یک کلام میگوید نه و نهایتا آن دختر تسلیم نظر پدر می شود

من صراحتا اعلام میکنم رابطه ای برای ازدواج میتواند به نفع دو طرف باشد که نهایتا پس از شناخت اولیه ( منظور از شناخت اولیه : شناخت شرایط پیرامون دو فرد ) که معمولا با یکی دو جلسه صحبت کردن بدست می آید ضرورت دارد که رابطه به صورت رسمی و خانوادگی ادامه پیدا کند ، اگر قرار است نه بشنوید مسلما این نه شنیدن اگر بعد از هفت روز باشد بهتر است تا بعد از دو سال رابطه احساسی گذشته از این اطلاع خانواده ها امنیتی در رابطه برای دختران میباشد که با توجه به مشورت و نظارت مستقیم و ارتباط دو خانواده شناخت بهتری برای دو فرد حاصل می شود ، آقایان اگر همه شرایط را برای ازدواج ندارید مهم نیست ، چه کسی قبل از ازدواج همه شرایط را داشته اطلاع خانواده ها و فرصت دادن به دو طرف برای آماده سازی شرایط و شناخت بهتر از جانب خانواده ها می تواند این مشکل را برطرف کند .

### نفس پدر و مادر دختران در ایجاد روابط پنهانی :

یکطرفه قضاوت نکنیم ، سختگیری خانواده ها در ازدواج خود میتواند عامل ایجاد روابط پنهانی و فجایع بزرگی باشد ، معمولا پدران سختگیر دخترانی دارند که روابط پنهانی زیادی دارند و پدر سیاستمدار فردیست که با دختر خود رابطه دوستی داشته باشد معمولا دختران کم سن و سال چون بیشتر تابع احساسات خود هستند جسارت بیشتری دارند و سعی در کسب تجارب مهیج به نوعی ریسک دختران در روابط پنهانی چندین برابر ریسک پسران میباشد .

برای جلوگیری از روابط پنهانی دختران چه باید کرد؟

گرایش به جنس مخالف در عصر فعلی چندین برابر است تا نسل‌های قبلی، علت این گرایش بیشتر گسترش ابزارها و تکنولوژی‌های ارتباطی غیر قابل قیاس با نسل‌های قبلی می‌باشد. مسلماً کنترل ابزارهای ارتباطی موثر است اما کافی نیست در نظر داشته باشید کنترل به معنای حذف استفاده از این ابزارهای نیست بلکه به معنای مدیریت و نظارت بر استفاده صحیح از تکنولوژی‌های ارتباطی نظیر اینترنت، تلفن همراه، ماهواره و... است.

دختر شما بعد از سن بلوغ به جنس مخالف گرایش پیدا میکند، این کشش و ربایش کاملاً طبیعی است، ایجاد بدبینی در ذهن دختران نسبت به جنس مخالف چاره ساز نیست چرا که در سن بلوغ و دوران نوجوانی قدرت جامعه دوستان از قدرت پدر و مادر بیشتر است و کنترل شما در خانه صرفاً نتیجه بخش است.

ایجاد رابطه دوستی نزدیک با دختر خود، از همان ابتدای کودکی و بلوغ و آغاز نوجوانی بیشترین تاثیر را دارد، با وی دوست باشید و پاسخگویی سوالات وی باشید، او را از جنس مخالف نترسانید اما در عین حال به وی اصول اعتماد و ارتباط سالم را بیاموزید.

با تشکر علی سلطانی مجد

### با زیاده خواهی شوهرم در رابطه زناشویی چه کنم؟

شهراد همیشه همسرش را برای رابطه زناشویی در فشار می‌گذارد. کار به جایی رسیده که نازی از اتاق خوابشان متنفر شده ولی هیچ گاه به شوهرش "نه" نمی‌گوید،

شوهرم همیشه از من رابطه زناشویی می‌خواهد  
شهراد همیشه همسرش را برای رابطه زناشویی در فشار می‌گذارد. کار به جایی رسیده که نازی از اتاق خوابشان متنفر شده ولی هیچ گاه به شوهرش "نه" نمی‌گوید، ولی از راه‌های

دیگر تلافی می‌کند. آیا این زوج که همیشه در حال کیش و مات کردن همدیگر هستند می‌توانند به زندگی شان ادامه دهند؟ آیا این زندگی دوامی دارد؟

نازی می‌گوید

چرا شوهر من صبر نمی‌کند تا یک بار هم که شده من برای رابطه زناشویی پیش قدم شوم؟ شوهر من هیچ وقت در رختخواب مرا راحت نمی‌گذارد. شاید فکر کنید بعد از ?? سال زندگی زناشویی تمایلات جنسی اش خاموش شده باشد، اما اینطور نیست – او هر روز از من رابطه زناشویی می‌خواهد. بعضی اوقات از کار زیاد خسته می‌شوم و کار رسیدگی به بچه‌ها تمام توانم را می‌گیرد. اما وقتی که به شهراد می‌گویم امروز اصلاً در موقعیتی نیستم که بتوانم با تو رابطه زناشویی داشته باشم، اخم می‌کند و آنقدر اذیت می‌کند تا راضی شوم.

من نمی‌توانم به شوهرم نه بگویم و این خیلی ناراحت می‌کند. رفتارهای شهراد مرا اذیت می‌کند. چرا شهراد هیچ گاه صبر نمی‌کند تا من یک بار برای رابطه زناشویی پیش قدم باشم؟

نمی‌گویم از رابطه زناشویی لذت نمی‌برم – او واقعا مرد جذابی است – اما من هم می‌خواهم بعضی اوقات خودم برای رابطه زناشویی اقدام کنم. وقتی می‌بینم که نمی‌توانم در آن لحظات از لحاظ احساسی با وی ارتباط برقرار کنم از دست خودم عصبانی می‌شوم.

?? ساله بودم که یکی از دوستانم مرا به شهراد معرفی کرد. بلافاصله عاشقش شدم؛ او پسری ?? ساله، و یکی از مهربانترین و دست و دل بازترین پسرهایی بود که تا کنون دیده بودم. ما از نظر اخلاقی و احساسی بهم شباهت داشتیم. به خاطر همین عاشق همدیگر شدیم. یک سال بعد ما با هم ازدواج کردیم.

سال‌های سختی داشتیم، هر دو ما جوان بودیم و در بسیاری موارد بی‌تجربه؛ شهراد ساعت‌های زیادی در طول روز کار می‌کرد، او در حرفه خانوادگی اش تجهیزات لوله کشی فعالیت می‌کرد. من هم در حال تمام کردن درسم بودم بنابراین نمی‌توانستیم وقت زیادی را با هم بگذرانیم.

نازی ادامه می‌دهد

اختلافات ما مثل تمام زندگی‌های مشترک با شروع زندگی مشترک شروع شد اما با باردار شدن من رابطه ما بهتر شد. من و شهراد تمام انرژی مان را برای بزرگ کردن مانی گذاشتیم، الان مانی ?? ساله است. همچنانکه روابط مان بهتر می‌شد، خانواده مان گسترش پیدا کرد و الان چهار فرزند داریم. الان در خانه به تربیت فرزندانم مشغول هستم و زندگی ام را دوست دارم، شهراد هم از شغل خود راضی است.

بعد از اینکه آخرین فرزندم بدنیا آمد ، ناگهان متوجه شدیم که اوقات سختی را پیش رو داریم. شهراد از کار اخراج شد و در یک کارخانه داروسازی مشغول بکار شد ، کاری سخت با حقوق ناچیز؛ بنابراین من هم مجبور شدم تا در یک شرکت ارتباطاتی مشغول شوم تا درآدمان را افزایش بدهم. در این برهه زمانی بود که از لحاظ مالی در موقعیت بسیار بدی قرار داشتیم ، بچه‌ها نمی‌توانستند در جشن تولد دوستان شان شرکت کنند چون پولی برای خریدن هدیه نداشتیم و آنها هم نمی‌توانستند بدون هدیه به جشن دوست شان بروند. اوضاع بد اقتصادی روی روابط ما هم تاثیر بدی گذاشت، اما هیچ چیز باعث نمی‌شد که شهراد از رابطه زناشویی اش دست بردارد.

شهراد در روابط زناشویی یک ماجراجوی پرهیجان بود، همیشه دوست داشت موقعیت‌ها و روش‌های جدید را امتحان کند. من تسلیم شهراد می‌شدم ، چرا که بعد از آن اتفاقی که برایم افتاده بود خودم را گناهکار می‌دانستم و درخواست‌های شهراد را رد نمی‌کردم. البته اگر درخواست‌های شهراد را رد می‌کردم او به طرز دیوانه‌واری عصبانی می‌شد. بنابراین من سعی می‌کردم که آرامش را در خانه برقرار کنم و با او مخالفت نکنم.

بعضی اوقات با اینکه پول زیادی در خانه نداشتیم برای بچه‌ها کفش و لباس جدید می‌خریدم. هیچ وقت به شهراد چیزی نمی‌گفتم ولی او از طریق چک کردن حساب‌ها متوجه می‌شد ، و آن وقت بود که داد و فریاد می‌کرد. جالب اینجاست که بعد از دعوا از من تقاضای رابطه زناشویی داشت.

درخواست‌های غیرمنطقی و زیاده خواهانه رابطه زناشویی شهراد و عصبانیت‌هایش تبدیل به مشکلات بزرگ زندگی ما شده اند. در مقابل فرزندانم چیزی بروز نمی‌دادم اما در درونم از این زندگی خسته شده بودم. آرزو می‌کردم می‌توانستم رابطه ام را با شهراد قطع کنم.

شهراد می‌گوید

همسر من خیلی چیزها را از من پنهان می‌کند در تمام این سالهایی که با هم زندگی کردیم ، همسر من هیچ وقت در مورد رابطه زناشویی با من صحبتی نکرده است. در حقیقت ، او همیشه مشتاق به نظر می‌رسد. اگر مشتاق نبود ، تقاضای مرا رد می‌کرد مگر نه؟ من فکر می‌کنم او باید خیلی هم از من متشکر باشد که من بعد از اینهمه سال هنوز هم او را به همان زیبایی و جذابیتی که روز اول مان دیدم می‌بینم.

خب ، نازی را سرزنش نمی‌کنم که احساساتش را با یک مشاور درمیان گذاشته است. اما همسر من کارهایی می‌کند که همه را از من پنهان می‌کند ؛ من از این رفتار او دیوانه می‌شوم. برای مثال ، صورتحساب و کارت‌های بانک را از من پنهان می‌کند ، می‌خواهد که

من متوجه خرج کردن‌های او نشوم. برخی اوقات برای بچه‌ها و خانه بی رویه خرج می‌کند. در طول پنج سال گذشته، پول زیادی صرف هزینه‌های بی مورد کرده است. حتی یکبار از خواهرش قرض کرد تا یک صورتحساب را بپردازد و هیچ وقت آن پول را به خواهرش نپرداخت. زمانیکه من متوجه این موضوع شدم، خیلی عصبانی شدم. نازی عادات بد دیگری هم دارد. او خیلی فراموشکار است. علاوه بر این هیچ محدودیتی برای بچه‌ها تعیین نمی‌کند و مرا هم از این کار منع می‌کند.

من همسرم را دوست دارم، همیشه شخصیت و رفتار او را ستایش می‌کنم. اما جدا از روابط زناشویی مان، من از زندگی زناشویی ام راضی نیستم

درست است که من از همان ابتدا در رابطه زناشویی مان پیش قدم بودم اما بگذارید توضیح بدهم: من هیچ وقت نازی را به این کار مجبور نکردم. درست است که می‌خواستم او به تقاضای من جواب مثبت بدهد اما اگر او درخواست مرا رد می‌کرد برای من قابل قبول بود. درست است که من آدمی هستم که در رابطه زناشویی زیاده طلبم اما دیو نیستم.

شهراد ادامه می‌دهد

زمانیکه من و نازی ازدواج کردیم، کارمند شرکت حقوقی پدرم بودم، ?? ساعت در روز کار می‌کردم و در کلاس‌های مدیریتی شرکت می‌کردم. می‌دانستم که ازدواج در این زمان برای ما کار آسانی نبود. نازی ناراحت بود که من زمان زیادی را در خانه نمی‌گذرانم، اما من این کارها را برای او و زندگی مان انجام می‌دادم.

زمانیکه پدرم فوت کرد، برادر بزرگترم به خاطر اختلافی که در مورد روش‌های مدیریتی او با هم داشتیم مرا اخراج کرد. بلافاصله یک کار در یک شرکت داروئی پیدا کردم، اما در آمد من تقریباً نصف آن زمانی شده بود که در حرفه خانوادگی ام مشغول بکار بودم. آن دوران یکی از سخت ترین مراحل زندگی ام بود.

اوضاع در خانه به مراتب بدتر بود. من به نازی اعتماد نداشتم و دفترچه بانک را چک می‌کردم، حالا پسر دوم مان هم مثل مادرش پنهان کاری می‌کند. از مادرش درخواست کرده بود که یک جفت کفش اسکیت گران قیمت برایش بخرد و او را در کلاسهای اسکیت ثبت نام کند و نازی علیرغم اینکه می‌دانست ما در موقعیت مالی مناسبی نیستیم این کار را کرد. زمانیکه متوجه این موضوع شدم به شدت عصبانی شدم و با او دعوا کردم.

میدانم که از نظر رابطه زناشویی زیاده خواهم، اما اخیراً به یک پزشک مراجعه کردم تا بتوانم خودم را کنترل کنم. توصیه‌های او کمک زیادی به من کرد، و او بود که به من و

نازي توصیه کرد تا به يك مشاور مراجعه كنيم . شايد ما در روابط مان دچار اشتباه شده ايم و اميدوارم مشاور بتواند به ما كمك كند تا بتوانيم مشكلات مان را حل كنيم.

مشاور مي گويد

تعادل قدرت

درگيري براي تصاحب قدرت بين زوج هاي جوان بسيار مرسوم است. مشكل شهرداد و نازي شايد در ظاهر مشكل ارتباط زناشويي باشد ، اما در حقيقت ، آنها بين شخصيت متجاوز و منفعل خود درگير هستند.

شهرداد آمرانه نيازهايش را از نازي مطالبه مي كند- به جاي اينكه با يك روش آرام تر اين كار را انجام دهد. نازي در برابر شوهرش مخالفتي نمي كند. اين رفتارها يك چرخه ناتمام بود: هر چه شهرداد بيشتر از نازي تقاضا مي كند ، بيشتر نازي در سكوت كينه او را به دل مي گيرد. با اين حال ، من اعتقاد دارم كه اگر از همان اول سهم خود را از مشكلات شان مي پذيرفتند ، رفتار ناخوشايندشان با يكديگر تغيير پيدا مي كرد.

ابتدا ، اين زوج بايد رابطه رابطه زناشويي شان را اصلاح مي كردند . اگر اين زوج نخواهند ببينند كه چگونه رفتارشان باعث بوجود آمدن واكنش منفي ديگري مي شود ، رابطه شان زودتر از درون پوسيده و خراب مي شود.

در قدم بعدي ، ما نقش خانواده دو طرف را در شكل گيري شخصيت اين دو نفر بررسي كرديم. شهرداد فرزند يك خانواده بسيار موفق و سخت گير بود و شهرداد با اين ذهنيت رشد كرد كه طبق انتظارات خانواده اش زندگي كند و مسير شغلي آنها را دنبال كند. براي اينكه نااميدي شغلي خود را فراموش كند ، در خانه پرخاشگر و ستيزه جو شد ، و حتي نمي دانست كه در طلب رابطه زناشويي از همسرش بيش از حد متوقع است. بعد از اينكه شهرداد اين موضوع را متوجه شد ، بسيار شرمنده شد و قول داد كه بيشتر به احساسات همسرش توجه كند.

نازي مانند پدرش فردي سربزير و متواضع بود ، اما مانند مادرش راه هاي نادرست بسياري را امتحان مي كرد. در وهله اول ، نازي قبول نمي كرد كه شخصيتي انفعالي دارد ، اما بعد از چند جلسه اين واقعييت را پذيرفت ، و متوجه شد كه با خرج كردن هاي بيهوده نبايد شوهرش را در فشار مالي مي گذاشت. نازي تصميم گرفت كه از اين پس در روابط زناشويي خودش پيش قدم بشود . من به نازي گفتم تو فكر مي كردي شهرداد از تو فقط به عنوان همسري براي ارضاي نيازهاي جسمي اش مي بيند در صورتيكه تو هم همان رفتار را با شهرداد داشتی و او را به چشم بانك پولي نگاه مي كردي”.

مشاور ادامه می‌دهد

شهراد نیاز داشت که نیازهای جسمی اش را کنترل کند و مهارت‌های ارتباطی اش را بهبود ببخشد. به جای اینکه نازی را به خاطر خرج‌های پی در پی سرزنش کند سعی کند که نازی را تشویق کند تا با همدیگر در مورد خرج کردن و برنامه ریزی مالی اقدام کنند.

علیرغم درگیری شدیدی که این زوج با یکدیگر داشتند، به آنها توصیه کردم که در مقابل فرزندان شان با یکدیگر بحث و جدل نکنند. خیلی مهم است که پدر و مادر در مورد روش‌های تربیتی و آموزشی با یکدیگر موافق به نظر برسند. نازی سعی می‌کرد از این به بعد شهراد را در مورد کارهایی که بچه‌ها می‌کنند مطلع کند. برای حل مشکل به شهراد پیشنهاد کردم که به پسرش توضیح بدهد که کلاس اسکیت برای ما هزینه زیادی دارد و اگر تو خواهی به طور مرتب سر کلاس‌هایت حاضر شوی در قبال هر جلسه ای که غیبت می‌کنی به ما ضرر می‌زنی. شهراد این توضیحات را به پسرش داد و او نیز دیگر هیچ اصراری برای شرکت در کلاس‌های اسکیت نکرد.

بتدریج اشتیاق رابطه زناشویی شهراد نیز کاهش پیدا کرد، و نازی نیز از این موضوع ارامش بیشتری به دست آورده بود. بعد از چند ماه، نازی در جلسه ای به من گفت "تازگی‌ها به نیازهای شهراد جواب مثبت نمیدهم مگر اینکه واقعا دلم بخواهد و حوصله اش را داشته باشم. و این باعث شده رابطه زناشویی مان کمتر از قبل شود و الان به جایی رسیده ایم که اغلب من در آغاز رابطه زناشویی پیش قدم می‌شوم". علامت خوب دیگر این بود که نازی دست از خرج کردن‌های بیهوده برداشته بود. شهراد می‌گوید: "هنوز هم من صورتحساب‌ها و شارژ ساختمان را می‌پردازم. اما دیگر روی خرج و مخارج کنترلی ندارم و این واقعا اوضاع را برای من و نازی آسان تر کرده است."

در نهایت، نازی و شهراد دوباره احساس کردند که عاشق یکدیگر شده اند. انگار که تازه ازدواج کرده اند و خانواده تشکیل داده اند. به آنها توصیه کردم که مرتب با یکدیگر بیرون بروند، اکنون شهراد و نازی دو بار در ماه با همدیگر بیرون می‌روند و این کار به بهبود رابطه شان کمک زیادی کرده است.

اکنون نازی و شهراد بعد از دو سال که از جلسات مشاوره شان می‌گذرد آماده اند که به تنهایی به جنگ با مشکلات شان بروند، البته هنوز هم شهراد را به طور جداگانه ملاقات می‌کنم تا بتواند مشکلات کاری اش را نیز حل کند. هر دو نفر آنها در زمینه بهبود رابطه شان پیشرفت قابل ملاحظه ای کرده اند و آنقدر با هم صمیمی هستند که حتی قبل از ازدواجشان نیز رابطه ای به این خوبی نداشته اند. سال بعد، می‌خواهند جشن پانزدهمین سالگرد ازدواج شان را برگزار کنند. نازی می‌گوید تغییراتی که در شهراد صورت گرفته



را بسیار دوست دارم ، و الان نیز در مورد خودم احساس بهتری دارم . نسبت به آینده مان بسیار خوش بین هستم ، و می‌دانم که آماده تغییرات بزرگی در زندگی مان هستیم.

### دور ریختنی های بعد از ازدواج!؟

ازدواج یکی از قدیمی ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکننده و رشددهنده شخصیت آدمی به شمار می آید کلیشه ها و باورهای غلط را فراموش کنید ازدواج یکی

از قدیمی ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکننده و رشددهنده شخصیت آدمی به شمار می آید و اکثر قریب به اتفاق افراد حداقل یکبار در زندگی خود، دست به این تجربه و انتخاب می زنند.

افزایش روزافزون اختلافات زناشویی و خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان، موجب شده است تا مشاوران و آنانکه با خانواده و زوجین سروکار دارند. راهکارهایی ارائه دهند تا تلاش خود را در جهت تحکیم این پیوند مقدس به کار ببندند.

زندگی مشترک با این باور زوجین که تنها مرگ می تواند ما را از هم جدا کند، شروع می شود. در آغاز زندگی مشترک، زوجین نسبت به این باور اعتقاد کامل دارند اما واقعیت چیز دیگریست زندگی مشترک در ادامه تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می گیرد که پاره ای از آنها ممکن است زندگی را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی یا طلاق خاموش و حتی طلاق رسمی سوق دهد و این عوامل، ازدواج را که می توانست عرصه کمال آنها باشد به عرصه پیکار مبدل می کند.

طبق نظریات شناختی - رفتاری که رویکرد افراد شاخص بسیاری در علم روانشناسی است، باورهای غلط در ذهن هر یک از زوجین شناخت دقیق از طرف مقابل را با مشکل مواجه می کند و این مسئله به هنگام رفتار و یا ایجاد ارتباط کلامی، زوجین را در رسیدن به تفاهم با موانعی روبه رو می کند

مکاتب مختلفی در روانشناسی تئوری ها و نظریات خود را در جهت تبیین مشکلات زناشویی مطرح کرده اند، که از جمله آنها می توان به نظریات شناختی - رفتاری اشاره کرد. براساس این نظریه باورها، افکار و طرحواره های ذهنی ما در بروز این اختلافات نقش بسزایی دارند. چرا که باورها، شناخت ها و اسطوره های موجود در ذهن ما در نحوه

ارتباطات مان تأثیرگذار است، در این نظریه مشکلات رفتاری و تعارضات بین فردی از جمله اختلافات زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی هریک از زوجین یا هر دوی آنها تحلیل می شود. «باورها» گویای نگاه ما به هستی و چیزهایی هستند که با آنها موافقیم.

ما بر اساس باورهایمان رفتار و عمل می کنیم. باورهای مذهبی، سیاسی و اجتماعی ما را به رفتارهای خاص یا کاربرد گونه ای خاص از زبان هدایت می کند. طبق نظریات شناختی - رفتاری که رویکرد افراد شاخص بسیاری در علم روانشناسی است، باورهای غلط در ذهن هر یک از زوجین شناخت دقیق از طرف مقابل را با مشکل مواجه می کند و این مسئله به هنگام رفتار و یا ایجاد ارتباط کلامی، زوجین را در رسیدن به تفاهم با موانعی روبه رو می کند. این باورهای غلط و گاهی کلیشه های پیش ساخته از جنس مخالف و یا پیشداوری هایی که نسبت به شخصیت همسر خود داریم یکی از موانع روانی ایجاد ارتباط صحیح میان زوجین است. اینکه ما چه تلقی ای از دیگران داشته باشیم تعیین می کند که چگونه به آنها نزدیک شویم و چگونه با آنها ارتباط برقرار کنیم. باورهای غلط و پیش داوری باعث می شود که احساسات بر نحوه واکنش ما نسبت به آنها تأثیر بگذارد و احتمالاً باعث شود که حرف های آنها را سوء تعبیر کنیم و این خود مانع یک ارتباط کارآمد می شود.

تحقیقات مختلف نشان می دهد که یکی از مهم ترین عوامل مشکل ساز در زندگی مشترک، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرآیند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال در گزارشی که توسط آژانس مشاوره و خانواده تهیه شده است نشان می دهد که مشکل اساسی ۸۷ درصد از زوج های شرکت کننده در پژوهش، مشکل ارتباطی بوده است. در تحقیق دیگری تأثیر نگرش ها و تفاسیر زوجین از رفتارهای یکدیگر بر سازگاری زناشویی آنها بررسی و رابطه مثبتی میان این دو متغیر دیده شد. همچنین دیده شده که نگرش های مثبت در رفتارهای هر یک از زوجین امید به داشتن روابط زناشویی خوشایند را بیشتر می کند. محققان بیان می دارند که پیش فرض های زوجین در زمینه ماهیت زن و مرد و توانایی افراد برای تغییر دادن عملکرد زناشویی آنها نیز در این زمینه مؤثر است.

نباید از نظر دور داشت که تجربه زن و شوهر از روابط والدین خود و برداشت هایی که آنها از زندگی خانوادگی خود داشته اند، در ایجاد باورها، اسطوره های ذهنی و کلیشه های غلط و در نهایت سازگاری زناشویی آنها تأثیرگذار است. تحقیقات نشان داده است که تأثیراتی که زن از ادراکات و تجربیات خانواده اش می گیرد برجسته تر و بیشتر از مرد است؛ این به آن معناست که دخالت الگوهای قبلی در سازگاری زناشویی از ناحیه زن قویتر است. در واقع الگوهای ارتباطی سازگاری و تعاملی، از نسلی به نسل دیگر قابل انتقال هستند و این انتقال در رشد اجتماعی و هیجانی کودکان قابل نفوذ است. پیروان رویکرد شناختی رفتاری کارکردن بر روی باورهای غیرمنطقی و تغییر دادن آنها را بهترین راه مقابله با تعارضات زناشویی عنوان کرده اند.

راههای زیادی برای بی اثر کردن کلیشه ها و باورهای غلط وجود دارد. یکی از ابتدایی ترین قدم ها برای تغییر باورهای غلط این است که زوجین نسبت به تفاوت های زن و مرد آگاه شوند.

اگر زن و شوهرها بدانند که میان این دو جنس، تفاوت های جدی و عمیقی در ادراک، احساس، اندیشه، واکنش و حتی ابراز عشق وجود دارد، دیوارهای رنجش و سوءظن فرو می ریزد و بسیاری از این سوءتفاهم ها و توقعات بیجا تخفیف می یابد. البته بعد از آگاهی از این تفاوت ها تلاش برای تغییر طرف مقابل که نشأت گرفته از ذات جنسی اوست بی فایده بوده و پذیرش تفاوت ها و احترام به آنها بهترین راهکار پیش روست. زندگی ای که در آن طرفین از هر فرصتی بخواهند برای تغییر دادن طرف مقابل خود استفاده کنند، بی شک زندگی را به عرصه ای برای بحث و مشاجرات پایان ناپذیر و بی نتیجه تبدیل می کنند.

عشق مانند هنرهای رزمی نیست که استادان واقعی داشته باشد، همه افراد در بازی عشق، نوزادان تازه متولدشده هستند، درست مثل هر چیز دیگری، در این مورد هم کسب مهارت مستلزم زمان و تمرین است. کسب مهارت های ارتباطی یکی دیگر از راههایی است که مبارزه با افکار و ایده های منفی را تسریع می بخشد.

«شنیدن» یعنی خوب شنیدن و گوش دادن همدلانه و «گفتن» یعنی یادگیری چگونگی ابراز احساسات و خودافشاگری سازنده .

بسیاری از زوجین باید نگاه و دیدگاه خود را نسبت به مهارت های ارتباطی تصحیح کنند. بسیاری از آنان این مهارت ها را به «گفتن» و «شنیدن» تمنیات درونی محدود می دانند. باید دانست که «شنیدن» باید به خوب شنیدن و گوش دادن همدلانه و «گفتن» به یادگیری چگونگی ابراز احساسات و خودافشاگری سازنده تغییر یابد. زوجی که مهارت های ارتباطی را کسب کرده است اگر در کاری همسرش را مقصر بداند نباید شخصیت و تمام وجود او را زیر سؤال ببرد بلکه اشاره به نادرستی «رفتار خاص» کفایت می کند. چنین زوجی هیچ گاه جملاتی مثل «همیشه همین طور هستی»، «همه کارهایت اینطور است» یا «هیچ کاری بلد نیستی» را به کار نمی برد، بلکه به جای این جملات که تخریب کننده و بازدارنده ارتباط صحیح است می گوید: «به نظر من درست نبود که در حضور جمع با پسرمان با خشونت صحبت کنی». همان طور که می بینید در این جمله شخصیت طرف مقابل به چالش کشیده نمی شود و تنها رفتار و گفتار خشونت آمیز اوست که مورد انتقاد قرار می گیرد.

همسرانی که مهارت های ارتباطی را بلد باشند، هرگز با طعنه، زخم زبان، کنایه و پایین آوردن حرمت یکدیگر به ابراز احساسات ناخوشایند نمی پردازند.

نباید تصور کنیم که یک زندگی ایده آل بدون هر گونه اختلاف نظر است. واقعیت این است که اختلاف نظر و تفاوت عقیده همیشه وجود خواهد داشت، نکته ای که مهم است نحوه برخورد و حل اختلاف است.

زوجین نیاز دارند که با مطالعه تفاوت های زن و مرد و کسب مهارت های ارتباطی به تدریج به باورهای منفی و کلیشه های غلط و ویرانگر را به افکار مثبت مبدل کنند. همیشه گفته می شود که تنها چیز ثابت در زندگی «تغییر» است. باید با تمرین و ممارست تغییر را ایجاد کرد. نباید از روند کند «تغییر» خسته شویم. بدانیم که ارتباطات رشدیافته نیازمند این تغییر و تغییر زمان بر است و آنچه به زندگی ما هدیه می کند بسیار لذتبخش خواهد بود.

### اختلالات عملکرد جنسی مردان ( اخبار و گزارشات)

#### اختلالات عملکرد جنسی مردان

اختلال عملکرد جنسی در مردان، به عدم توانایی در رسیدن به رابطه رضایت بخش جنسی اطلاق می گردد. ممکن است ناشی از ناکاف بودن نعوظ.. اشکال در ریخته شدن مایع منی به مجرای پروستاتیک و یا اشکال در انزال باشد. ناتوانی جنسی شامل انواع زیر است: اشکال در نعوظ: به معنی عدم توانایی در ایجاد و حفظ نعوظ سفت بوده که امکان دخول به واژن و رابطه رضایت بخش جنسی را نمیدهد  
انزال زودرس: به انزال کنترل نشده قبل یا مدت کوتاهی بعد از ورود آلت به واژن اطلاق می شود.

انزال دیررس: به انزال دیررس اشاره دارد.

انزال برگشتی: به معنی برگشت مایع منی به داخل مثانه در حین انزال بوده و ناشی از نارسایی مکانیسم گردن مثانه است

آمار:

در بین سنین ۷۰-۴۰ سالگی، در ۵۲٪ افراد به درجات مختلف اختلال نعوظ وجود دارد. ۱۷٪ این موارد خفیف، ۲۵٪ متوسط و ۱۰٪ دیگر شدید است. با افزایش سن به

خصوص موارد متوسط و شدید ۲-۳ برابر شایعتر می شوند. از عوامل مستعد کننده می توان به دیابت قندی، بیماری قلبی، فشار خون بالا و کمبود HDL (مرتبط با چربی خون) اشاره کرد. عوامل روانی یا پسیکولوژیک (نظیر افسردگی خشم...) نیز در اختلال عملکرد جنسی موثرند. انواع دیگر اختلال عملکرد جنسی که بسیار شایع هستند شامل انزال زودرس ۲۸٪ فقدان تمایل جنسی ۱۶٪ و اضطراب در هنگام نزدیکی ۱۷٪ می باشد.

پاتوژنز:

در نعوظ عوامل روانی، عصبی، هورمونی، شریانی و ریوی و سینوزوئیدی دخالت دارند. مواردی که بیش از یک عامل دارند و یا اینکه علل آنها بطور دقیق مشخص نمی باشد.. تحت عنوان علل دیگر بحث شده اند.

اختلالات روانی

تئوریهای اولیه اشکال نعوظ را به اضطراب نسبت میدادند. در دهه ۱۹۵۰ اعتقاد بر این بود که علت ۹۰٪ موارد اختلال نعوظ پسیکولوژیک است. امروزه با پیشرفت روشهای تشخیصی مشخص شده است که علت بیش از ۵۰٪ ناتوانیهای جنسی ارگانیک است و این درصد در سنین بالاتر بیشتر است. پاتوژنز ناتوانی جنسی با منشا روانی ناشناخته است. فعالیت بیش از حد سمپاتیک و مهار آزاد شدن نوروترانسمیترزها از فرضیه های مطرح شده هستند.

اختلالات عصبی

ناتوانی جنسی به علت اختلالات نعوظ ممکن است ناشی از بیماری مغزی طناب نخاعی اعصاب کاورنوس و پودندال.. پایانه های انتهایی اعصاب و گیرنده ها باشد. حدود ۹۵٪ بیماران با ضایعه کامل نرون محرکه فوقانی توانایی نعوظ دارند. ولی فقط ۲۵٪ بیماران با ضایعه نرون محرکه تحتانی دارای نعوظ می باشند. در ۹۰٪ ضایعات ناکامل نعوظ حفظ می شود. بیماریهای اختلال عملکرد مغز.. مثل سرطانها صرع حوادث عروق مغزی پارکینسون آلزایمر اغلب باعث کاهش میل جنسی می شوند. اختلال نعوظ در این موارد دیده نمی شود. اختلالات طناب نخاعی (مانند اسپاینا بی فایدا، فتق دیسک، سیرنگو میلی، تومور طناب نخاعی، تابس دور سالیس، بیماری ام اس) راه های اوران و یا وبران را درگیر میکند. اختلال اعصاب کاورنو و پودندال (آسیب مستقیم به اعصاب در تروما، جراحی رادیکال پروستاتکتومی و یا جراحی رکتوم) راه های ارتباطی را قطع میکنند. نوروپاتی محیطی مانند آنچه که در دیابت قندی الکلیسم مزمن و یا کمبود ویتامین دیده میشود به پایانه های عصبی آسیب وارد کرده و باعث کاهش ناقلین شیمیایی میشود

اختلالات هورمونی

دیابت قندی شایعترین بیماری هورمونی است که با اختلال نعوظ همراه است. ناتوانی جنسی در دیابت عمدتاً به علت عروقی، عصبی و روحی روانی است. کم کاری غدد جنسی در اثر سرطان های غده های مغزی، درمان با استروژن یا ترکیبات ضد آندروژن و برداشتن بیضه ها (ارکیکتومی) برای سرطان پروستات ممکن است میل جنسی و نعوظ های شبانه را مهار نماید. ناتوانی جنسی متعاقب پرولاکتین بالا (مهار تمایلات جنسی) پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید سندروم کوشینگ و بیماری آدیسون ایجاد می شود.

### اختلالات شریانی

هنگامی که آلت تناسلی در حالت شل می باشد، کمترین مقدار خون که فقط جهت رفع نیاز های متابولیک است وارد جسم غاری میشود و سطح گاز های خون در جسم غاری مشابه سطح آنها در خون وریدی است. پس از تحریک جنسی بطور ناگهانی مقدار زیادی خون شریانی وارد آرتریولهای متسع می شود. تا تمام سیستم سینوزوئیدی را باز کند و تعادل جدیدی در فشار (حدود ۱۰۰ میلی متر جیوه) برقرار نماید (نعوظ کامل)؛ در همین زمان برای حفظ نعوظ فقط مقادیر آستانه ای جریان خون وارد جسم غاری میشوند و آن را ترک میکنند. تنگ شدن مجرای شریانی بعلت سخت شدن جدار شریان منجر به افت شریان در شریان های کاورنوس و کاهش جریان خون شریانی میشود که قادر است فقط بخشی از سیستم سینوزوئیدال را پر نماید و این فشار در جدار سیوزوئید ها جهت مسدود کردن ورید ها کافی نیست این نارسائی شریانی منجر به نعوظ ناقص یا عدم توانائی در حفظ نعوظ اولیه می شود.

### دارو ها و اختلالات جنسی

این داروها باعث ناباروری موقتی میشوند:  
کتوکونازول- اسپیرینولاکتون- الکل- سایمتدین- داروهای نشاط آور مثل ماری جوانا- هروئین- متادون- داروهای که بعنوان شیمی درمانی ضد سرطان به حساب میاد.

اما یک دسته دیگر داروها هستند که روی مراحل جنسی اثر موقتی دارند، یعنی هنگام نعوظ یا انزال دلخواه ایجا اختلال میکنند تمامی داروهای ضد فشار خون، متیل دوپا- کلونیدین- رزربین، میل جنسی رو کم میکنند. داروهای بتا بلوکر هم میل جنسی رو کم میکنند- اسپیرینولاکتون، داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای و مهار کننده های منو آمینواکسیداز هم میل جنسی رو کم میکنند. فنوتیازین ها، بنزودیازپین ها، باربیتوراتها ناتوانی جنسی یعنی همان اختلال نعوظ و انزال میدن... ترکیبات حاوی هورمون های زنانه، مثل استروژن و ترکیبات ضد هورمون های مردانه هم (مثل سایمیدین کتوکونازول اسپروترون استات)

باعث ناتوانی موقتی میشن... البته الکل و کشیدن سیگار اگر بطور مزمن مصرف بشن.. خطر آسیب دائمی دستگاه تولید مثل را دارد..

### بیماریهای سیستمیک و سایر اختلالات

- ۱- دیابت قندی: ناتوانی جنسی در بیش از ۲۵٪ افراد جوان مبتلا به دیابت و ۷۵٪ بیماران مسن دیابتی دیده میشود. دیابت قندی روی سیستم عصبی و عروقی اختلال ایجاد میکند. بالا بودن قند خون اثری روی نعوظ ندارد.
- ۲- بیماریهای کلیوی: در ۵۰٪ بیماران که دیالیز می شوند ناتوانی جنسی دیده میشود که عوامل زیر در آن دخالت دارند: کاهش غلظت تستوسترون سرم، نوروپاتی دستگاه خودکار، تسریع بیماریهای عروقی، مصرف داروهای مختلف، بدتر شدن بیماری اولیه و استرس های روانی. در یک مطالعه مشخص شد با پیوند کلیه، توانایی جنسی (potency) در ۷۵٪ بیماران بهبود می یابد.
- ۳- سایر بیماریها: بیماران مبتلا به آنژین صدری نارسایی قلبی و یا بیماران که از انفارکتوس قلبی جان سالم بدر برده اند بعلت اضطراب نارسایی شریانی و یا اثرات داروهای قلبی دچار ناتوانی جنسی می شوند. همچنین اضطراب عامل اصلی ناتوانی جنسی در بیماران مبتلا به آمفیژم شدید است. اگر چه بالابودن فشار شریانی در بین بیماران که ناتوانی جنسی دارند شایع است ولی تحقیقات نشان داده ناتوانی جنسی در بیماران فشار خونی نسبت به گروه کنترل تنها کمی بیشتر بوده است.

### تشخیص و درمان

بررسی بیماران باید شامل اخذ شرح حال دقیق معاینه فیزیکی مصاحبه با شریک جنسی انجام آزمایشات روتین نظیر شمارش خون کامل ادرار قند خون ناشتا کراتینین سرم سطح سرمی تستوسترون در صبح و غلظت پرولاکتین باشد. در بیماران که علائم بیماری پروستات دارند بررسی ترشحات لازم است.

### ناتوانی جنسی روانی (پسیکوژن)

شروع ناگهانی ناتوانی جنسی، اختلال عملکرد جنسی ( مثل داشتن نعوظ مناسب با یک شریک جنسی و نعوظ ضعیف با سایر شرکای جنسی ، یا نعوظ طبیعی شبانه علیرغم اختلال نعوظ در روز .. همگی یافته هایی به نفع ناتوانی جنسی با منشاء روانی است. با بررسی فعالیت نعوظ شبانه (NPT).. بطور طبیعی باید هر ۳-۵ نعوظ در هر شب وجود داشته باشد.. که هر یک بین ۲۵-۳۵ دقیقه بطول بکشد.. وجود داشته باشد) ، میتوان در افتراق اختلال نعوظ پسیکوژن (NPT طبیعی است) و اختلال نعوظ ارگانیک (NPT غیر طبیعی است) افتراق قائل شد. تست تزریق داخل کاور نوس ( با یا بدون تحریک جنسی)..

در اثبات تشخیص اختلال جنسی پسیکوژن کمک کننده است. اگر اختلال عصبی و یا هورمونی موجود باشد ایجاد نعوظ کامل بعد از تزریق، قویا به نفع اختلال نعوظ پسیکوژن است.

درمان ناتوانی جنسی با منشاء روانی از لحاظ تئوری درمان ارجح ناتوانی جنسی با منشا روانی (سایکو تراپی) است. درمان فردی با روش سایکوآنالیز (که بر تئوری فروید استوار است و معتقد است اختلال نعوظ ناشی از ترس نا خود آگاه بوده که در کمپلکس ادیپوس متمرکز است)، درمان سایکودینامیک.. رفتار درمانی آموزش فیدبک و درمان با هیپنوتیزم از سایر روشهای درمانی است. اگر بیمار از روان درمانی خود داری کرده و با بعد از چند جلسه بهبودی مشخصی پیدا نکند.. میتوان اقدام به درمان جایگزینی کرده که شامل استفاده از دستگاه واکيوم تزریق داخل جسم غاری و یا تجویز داخل مجرایی مواد گشاد کننده عروقی.. پروتز های آلت است. اخیرا داروی مهار کننده فسفو دی استراز بنام ویاگرا یا silendefil... که در درمان ناتوانی جنسی پسیکوژن خیلی موثر است... ۸۴٪ بهبود داشته اند و ۷۰٪ موفق به مقاربت شده اند (در برابر ۲۹٪ و ۲۶٪ بهبودی با دارو نما). امروزه این دارو جهت غربالگری تشخیصی به منظور رد ناتوانی جنسی پسیکوژن کاربرد پیدا کرده است.

#### ناتوانی جنسی با منشاء عصبی

بطور ایده ال باید تمام سیستم عصبی را به عنوان یک مجموعه مورد معاینه قرار دارد. در بررسی ها باید توجه خاصی به عملکرد سیستم عصبی خود کار، سوماتیک اعصاب ساکرال (خاجی) مبذول داشت. که در این میان بررسی کنترل ادرار مدفوع وضعیت اسفنکتر ها و حس دستگاه تناسلی اهمیت ویژه ای دارد. سابقه دیابت، مصرف مزمن الکل، تروما، مولتیپل اسکلروزیس حائز اهمیت است. معاینه باید شامل بررسی عملکرد حرکتی حسی و سوماتیک و اجزای اوران و وایبران دستگاه خودکار باشد و چنانچه متخصص ارولوژی و سائل مورد نیاز این معاینات را ندارد باید با یک متخصص مغز و اعصاب مشاوره نماید

#### بررسی عملکرد حسی و حرکتی سوماتیک:

در بررسی میزان اختلال عصب دور سال می توان از biothesiometry استفاده کرد زیرا از بین رفتن حس ارتعاش یکی از اولین نشانه های نروپاتی محیطی دیابتیک است

#### بررسی اجزای اوران و وایبران دستگاه خودکار:

روش های متعدد بررسی عملکرد اعصاب خودکار عبارتند از:



۱- تغییرات ضربان قلب در حین تنفس عمیق که بیانگر رفلکس غیر طبیعی قلبی است و علامت زودرس نوروپاتی دستگاه خودکار است. ۲- رفلکس پاسخ مردمک به نور ۳- سیستمتری با آزمایش بتانکول و ثبت فشار مجرا ۴- رفلکس بولبوکارورنوس جهت تحریک مجرای پروستاتیک. این روشها غیر مستقیم هستند. بررسی دستگاه عصبی مرکزی: تست NPT یا nocturnal penile tumescence به همراه EEG و EMG انجام میشود. تست غیر طبیعی NPT, ضایعه دستگاه عصبی مرکزی را مطرح می نماید.

### درمان ناتوانی جنسی با منشاء عصبی

درمان ناتوانی جنسی نوروژنیک به شدت بیماری و عوامل همراه بستگی دارد. بیماران مبتلا به ضایعات خالص عصبی را می توانبا دستگاه واکيوم, وازودیلاتاتور هاي تزريقي و يا خوراكي و يا پروتز آلت درمان نمود. داروي جديد خوراكي بنام وياگرا در بيماران مبتلا به آسيب نخاعي كاملا موثر بوده است و ۸۳% بهتر در توانائی جنسي و ۵۹% مقاربت موفق داشته اند. از آنجائی که بیماران مبتلا به ناتوانی جنسی عصبی, پاسخ شدیدتری به مواد وازودیلاتاتور تزريقي مي دهند, باید شروع درمان با مقادير كم دارو باشد تا نعوظ کمتر از يك ساعت ايجاد شود. در صورت استفاده از حلقه تنگ كننده آلت, حلقه حتما ۳۰ دقیقه بعد برداشته شود.

### ناتوانی جنسی با منشاء هورمونی

بررسی شامل گرفتن شرح حال دقیق معاینه عمومی و بررسی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گناد و بررسی کار تیروئید و آدرنال و بررسی وجود دیابت قندی, سابقه شیمی درمانی, رادیو تراپی, تماس با سموم الكل و داروها یا نارسائی کلیه می باشد. در معاینه فیزیکی باید توجه خاص به نشانه های کم کاری غدد جنسی مردانه (بیضه های کوچک آتروفیک از بین رفتن موی صورت و بدن و ژنیکوماستی) و علائم خواجگی (موهای کم ناحیه صورت ژنیتالیا زیر بغل دستگاه تناسلی کودکانه و صدای زیر) معطوف شود. آزمایش ها شامل اندازه گیری غلظت تستوسترون, پرولاکتین است. در بیمارانی که پرولاکتین بالا دارند باید آزمایش تکرار شود و در صورت بالا بودن مجدد با شک به تومور هیپوفیز به متخصص غددارجاع داده شود. بیمارانی که سطح تستوسترون آنها در صبح پائین است باید بصورت مکرر LH و FSH در آنها اندازه گیری شود. اگر تستوسترون پائین ولی سطح LH و FSH افزایش نیافته باشد, باید برای بررسی اختلال عملکرد هیپوفیز یا هیپوتالاموس در خواست مشاوره غدد کرد. اگر تستوسترون پائین و LH و FSH بالا باشد علت ناتوانی جنسی نارسائی اولیه بیضه است. نارسائی بیضه را می توان با تجویز تستوسترون زیر زبانی خوراکی یا عضلانی درمان کرد. تزریق

تستوسترون داخل عضلانی با دوز ۲۰۰ mg هر ۲ تا ۳ هفته باعث اثرات سمی ترکیبات خوراکی یا زیر زبانی روی کبد توصیه می‌گردد. در بیماران مبتلا به کم کاری هیپوفیز از hcg می‌توان به منظور تحریک ترشح تستوسترون از بیضه استفاده کرد. در سرطان هیپوفیز که پرولاکتین زیاد ترشح میکند درمان با بروموکریپتین یا عمل جراحی توانایی جنسی را به بیمار باز میگرداند.

### ناتوانی جنسی شریانی

به جز موارد ناشی از تروما، بیماریهای شریانی معمولاً سیستمیک بوده و اعضای مختلف بدن را درگیر میکند. وجود سابقه بیماری عروق محیطی، لنگیدن متناوب و تغییرات آتروفیک اندام‌ها یافته‌هایی به نفع درگیری احتمالی شریانهای آلت هستند. معاینات فیزیکی باید شامل لمس شراین کاروتید براکیال فمورال و شریان دورسال آلت باشد. اندازه‌گیری فشار خون آلت به عنوان یک آزمایش غربالگری به منظور بررسی ضایعات شریانی آلت تناسلی معرفی شده است. نسبت فشار خون شریان به آلت به فشار خون سیستولیک شریان براکیال، اندکس فشار آلتی - برکیال (PBI) نامیده می‌شود و شاخص خوبی برای بررسی بیماریهای شریانی است. نسبت کمتر از ۰.۶ قویاً نشان دهنده ناتوانی جنسی با منشاء

### ازدواج مردان جوان با خانمهای مسن! آری یا نه؟

بعد از سن ۳۵ سالگی سرشار از جوانی می‌شوند. خیلی از زن‌ها تا قبل از این سن، برای طلاق اقدام می‌کنند و می‌گویند ما به مرد هیچ احتیاجی نداریم و دیگر ازدواج نمی‌کنیم

ازدواج مردهای جوان با زن‌های میانسال پدیده نوظهوری نیست. اما با وجود مخالفت خانواده‌ها روزبه‌روز شایع‌تر می‌شود. نگاه جامعه به این پدیده، نگاه مثبت و خوش‌بینانه‌ای نیست و هنوز هم که هنوز است با مقاومت روبه‌رو می‌شود. در میزگرد همشهری مثبت، دکتر بهنام اوحدی روانپزشک، دکتر افسر افشار نادری جامعه‌شناس، دارای دکترای مدیریت فرهنگی و عضو گروه مطالعات خانواده دانشگاه تهران و دکتر صمیمی اردستانی روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نظرشان را در رابطه با ابعاد روانی و جامعه‌شناختی این مساله بیان کرده‌اند.

سوال: از اینجا شروع کنیم که به نظر شما چه عواملی باعث گرایش یک مرد جوان به زنی میانسال می‌شود؟  
دکتر اوحدی:

کم داشت‌ها در دوره رشدی - پرورشی کودک می‌توانند بستر مناسبی برای این قضیه ایجاد کند؛ به عنوان مثال مادری پسرش را به شکلی غیر منطقی به خودش وابسته می‌کند؛ یعنی بیش از حد معمول به او توجه می‌کند. همه نیازهای مالی و عاطفی‌اش را تأمین می‌کند. اجازه نمی‌دهد کسی به پسرش از گل نازکتر بگوید. محیط امنی را می‌سازد که در آن همه چیز به نفع پسر و در خدمت آسایش اوست. این پسر در انتخاب همسر، سراغ کسی می‌رود که خدمات مادر را به او ارائه کند و نگذارد آب توی دلش تکان بخورد.

از طرفی دیگر مادری رفتار خوب و درستی با پسرش ندارد، در ریزترین و جزیی‌ترین امور شخصی‌اش دخالت می‌کند، اجازه نمی‌دهد برای زندگی خودش تصمیم بگیرد، دائم از او انتقاد می‌کند و با تمام قوا می‌خواهد سرکشی‌های پسر را سرکوب کند. این بار هم پسر، زنی را برای همسری انتخاب می‌کند که از خودش مسن‌تر باشد. حتی زنی از نسل مادر. چرا که می‌خواهد به مادر ثابت کند زنان هم سن یا هم نسل مادر، او را پذیرفته‌اند.

معمولاً زنان میانسال زنان موفق هستند. سال‌ها کار کرده‌اند و از موقعیت مالی و پایگاه اجتماعی هم برخوردارند. پسر با این کار می‌خواهد بگوید آنها طوری قبولش دارند که حاضرند عمری را با او سپری کنند. امروزه تعداد زیادی از مادران در رابطه با فرزندان پسرشان دچار یکی از این حالت‌های افراطی می‌شوند. دوران سه تا پنج سالگی مقطع حساسی است و بر خلاف این تصور غلط که مساله هویت در دوره نوجوانی اهمیت پیدا می‌کند، بخش عمده هویت افراد در این دوره شکل می‌گیرد و در نوجوانی به اوج خودش می‌رسد.

دکتر افشار نادری:

البته این موضوع فراوانی ندارد. قرن‌هاست مردها با زن‌هایی ازدواج می‌کنند که ۲۰، بلکه ۳۰ سال از خودشان کوچکتر هستند و ما هیچ وقت نمی‌پرسیم چرا! آن قدر این مساله عادی به نظر می‌رسد که هیچ کس در پی تحلیل عقده‌های روانی نیست؛ مثلاً یکی از هنرپیشه‌های اروپایی در سن ۸۰ سالگی با یک دختر ۲۰ ساله ازدواج کرده بود. چند سال بعد رسانه‌ها نشان می‌دادند که چطور این زن جوان از پیرمرد که بیمار بود، پرستاری می‌کند. وقتی علت را جویا شدند، زن جوان به سادگی گفت که من عاشق این مرد هستم. یک عامل مهم در این میان به دست فراموشی سپرده شده است. آن هم عشق است. خیلی از این ازدواج‌ها به خاطر عشق صورت می‌گیرد. عشق هم که سن و سال نمی‌شناسد.

دکتر صمیمی:

مهمترین عامل دخیل در این مساله، احساسات است. دوره جوانی دوره اوج احساسات است. تصمیمات بیش از آنکه منطقی و بر پایه استدلال باشند متأثر از عواطف هستند. در ازدواج‌های نامتعارف ممکن است فرد صرفاً برای به‌دست آوردن طرف مقابل چشم بر مشکلات و موانع ازدواج ببندد. والدین جوان‌ها این جور مواقع می‌گویند: «پسر یا دخترمان جوان است. احساسات کورش کرده».

سوال: جامعه چه نقشی در پر رنگ‌تر یا کم رنگ‌تر شدن این پدیده بازی می‌کند؟  
دکتر اوحدی:

متأسفانه در جامعه ما مهارت‌های زندگی نه به دخترها و نه به پسرها آموزش داده نمی‌شود. حالا در این مورد خاص دختری بیست و چند ساله را تصور کنید که تا چند ماه دیگر دندانپزشک می‌شود و شاگرد اول دانشگاه است اما نمی‌داند در صورت لزوم چطور باید یک نامه اداری بنویسد. تا به حال یک بار قبض آب و برق را نپرداخته است. به طور کلی نمی‌تواند حق خودش را از جامعه بگیرد. دائم باید کسی مراقب او باشد تا صدمه نبیند. بعضی پسرها فکر می‌کنند چرا با دخترهایی ازدواج کنیم که نمی‌توانند گلیم خودشان را از آب بیرون بکشند. پس ترجیح می‌دهند با زنی که رشد شخصیتی پیدا کرده است و از پس زندگی و مشکلات آن بر می‌آید، زندگی کنند. کسی که یار شاطر باشد نه بار خاطر.

دکتر افشار نادری:

دخترهای امروز جامعه ما الگوی مشخصی برای زندگی‌شان ندارند. آنها در دانشگاه تحصیل می‌کنند. شغل پیدا می‌کنند. فشار غیر مستقیم جامعه به آنها می‌گوید که باید شوهر کنند که اگر این کار را نکنند، از طرف دوستان و اطرافیان‌شان مورد تمسخر قرار می‌گیرند. زندگی سنتی را جدی نمی‌گیرند و با تمام قوا با آن مبارزه می‌کنند اما موقع ازدواج که می‌رسد مهریه بالایی را مطالبه می‌کنند. کسی که تا به امروز ادعای مدرن بودن را داشته درست موقع ازدواج از الگوهای سنتی تبعیت می‌کند آن هم در شرایطی که بر خلاف زن سنتی درآمد مستقلی دارد. بعد از ازدواج هم زیر بار خانهداری نمی‌رود. استدلال خیلی از پسرها برای ازدواج با زنان بزرگتر از خودشان همین است؛ آنها همسر هم سنی را نمی‌خواهند که نه خانه‌دار است که وقتی خسته از کار روزانه به خانه بر می‌گردند، محیط گرم و آرامی را برایشان فراهم کرده است نه یک زن مدرن است که توقعات زن مدرن را داشته باشد و هزینه‌های آنچنانی روی دستش نگذارد.

زن‌ها هر چه بیشتر به عقب برمی‌گردیم، کم توقع‌تر و سازگارتر هستند. پس پسر جوان می‌رود و یک زن میانسال را که به الگوی سنتی و موفق شبیه‌تر است، انتخاب می‌کند. پیش‌بینی جامعه‌شناس‌ها می‌گوید که متأسفانه در آینده جامعه‌ای خواهیم داشت با زن‌های تحصیل‌کرده پر مدعا و مردانی بی‌سواد اما پولدار. در چنین جامعه‌ای ازدواج به حداقل خواهد رسید و اگر فکری به حال ازدواج‌های پایدار نکنیم، دچار بی‌نظمی غیرقابل‌مهارتی

خواهیم شد. چیزی درباره شوک آینده شنیده‌اید؟ در آینده ما فقط بچه‌های آزمایشگاهی را به تایید خواهیم رساند. بچه‌ها به هم پز خواهند داد که خواهر و برادر آزمایشگاهی دارند و اگر کسی خواهر و برادر خونی و طبیعی داشته باشد مورد عجیبی خواهد بود و مورد تمسخر قرار خواهد گرفت.

سوال: خیلی‌ها شرایط اقتصادی را در بروز چنین پدیده‌ای دخیل می‌بینند. نظر شما چیست؟  
دکتر اوحدی:

البته شرایط نابسامان اقتصادی یکی از عوامل موثر در این امر است. شما با رانندگان تاکسی اگر صحبت کنید، می‌بینید که شمار زیادی از آنها صاحبان کارگاه‌ها و گاهی کارخانه‌دار بوده‌اند که از ۲۰ نفر گرفته تا ۱۵۰۰ کارگر و کارمند داشته‌اند. اما ورشکست شده‌اند و برای امرار معاش چاره‌ای جز مسافر کشی و کار در تاکسی تلفنی ندارند. یک جوان تازه فارغ‌التحصیل شده که دیگر جای خود دارد. خودش که هیچ مال و مکتبی ندارد.

از طرفی آن قدر فشارهای اقتصادی شدید هستند که فکر می‌کند اگر بخواهد با دختری هم سن خودش ازدواج کند باید مسئولیت تامین مخارج و هزینه‌های او را هم به دوش بکشد. این طور می‌شود که به فکر ازدواج با زنی با وضعیت مالی بهتر می‌افتد. زن‌ها اوضاعشان خیلی بهتر از مردهاست. استخدام زن‌ها طی چند سال اخیر به چند دلیل زیاد شده است. اولویت با خانم‌هاست چون آنها منضبط‌ترند، از کار نمی‌دزدند، توقع حقوقی به نسبت کمتر از مطالبات مردها را دارند، در عین حال که برای آینده‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند، و لخرجی نمی‌کنند، اهل پس‌انداز کردن هستند، وام می‌گیرند و خانه و ماشین می‌خرند و زندگی مستقلی را برای خودشان می‌سازند.

دکتر افشار نادری:

شرایط اقتصادی هم یکی دیگر از عوامل است. اما با توجه به نقش خانم‌ها در خارج از خانه و اینکه معمولاً دارای شغل و درآمد هستند، این احتمال بالا می‌رود که مردی به خاطر ثروت یک زن حاضر به ازدواج با او شود.  
از سویی دیگر، یک زن میانسال چطور می‌پذیرد که با مردی که از خودش خیلی کوچکتر است ازدواج کند؟

دکتر اوحدی:

از عهد باستان تا به امروز مردها همه چیز را با پول می‌خرند. گاهی زنی که در جایگاه مردانه قرار گرفته و دارای قدرت است هم همین کار را می‌کند. با ازدواج با یکی جوان‌تر از خودش زیبایی و نیروی جوانی او را می‌خرد. زن‌ها \_خلاف تصور رایج\_ بعد از سن

۳۵ سالگی سرشار از جوانی می‌شوند. خیلی از زن‌ها تا قبل از این سن، برای طلاق اقدام می‌کنند و می‌گویند ما به مرد هیچ احتیاجی نداریم و دیگر ازدواج نمی‌کنیم. اما وقتی به سنین میانسالی می‌رسند، فشارهای جسمی را احساس می‌کنند. نکته دیگر اینکه نمی‌شود هیجان‌خواهی را نادیده گرفت. شخصیت دو جزء دارد؛ سرشت و منش. سرشت کاملاً ژنتیکی است.

از لحظه‌ای که نطفه بسته می‌شود، به وجود می‌آید و از چهار جزء تشکیل می‌شود؛

۱. تازه خواهی و تنوع طلبی.

۲. پاداش مداری.

۳. پشتکار و سختکوشی.

۴. مقابله با آسیب‌ها.

منش هم سه جزء دارد و رشدی و پرورشی است: ۱. همکاری. ۲. خودفراروی ۳ خود راهبری.

دکتر صمیمی:

می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. اما به نظر من باز هم عاطفه عاملی موثر است. درست است که گفتیم دوره جوانی احساسات در اوج خود هستند اما نه به این معنا که یک میانسال خالی از احساس است و همه تصمیمات زندگی‌اش مبتنی بر عقل است. خلأهای عاطفی و وابستگی‌های عاطفی ممکن است فرد را در موقعیتی قرار دهد که چنین تصمیمی بگیرد.

دکتر افشار نادری:

نباید با دید بدی به این موضوع نگاه کرد. آنها هم ممکن است مثل بقیه ازدواج‌های معمولی شرایط را بررسی کنند و دست به ازدواج بزنند. شاید آن مردها که قرار است همسران خانم‌های میانسال شوند دارای امتیازات و ویژگی‌های مثبتی هستند که یک زن می‌پذیرد نگاه‌های سنگین جامعه را تحمل کند و دست به این ازدواج بزند.

سوال: آقای دکتر اوحدی، تیپ‌های شخصیتی خاصی از زنان دست به چنین ازدواج‌هایی می‌زنند؟

دکتر اوحدی:

بله، زن‌هایی که شخصیت خودشیفته دارند. آنها خود را مرکز اتفاقات جهان می‌دانند و به زیبایی خودشان بسیار اهمیت می‌دهند. حتما دیده‌اید خانم‌هایی را که به محض ورود به دهه ۴۰ زندگی‌شان بیشتر ورزش می‌کنند. مراقب تناسب اندام خود هستند. دائماً رژیم می‌گیرند،

با کرم‌های جور و اجور از پوستشان مواظبت می‌کنند و حاضر نیستند با پیری کنار بیایند. پیوستن به یک مرد جوان باعث می‌شود تا روحیه‌شان بالا برود و دیگران هم مبادا این فکر را به مخیله‌شان راه بدهند که آنها دیگر کانون توجه نیستند. زن‌هایی با شخصیت نمایشگر هم همین عملکرد را دارند. قضاوت دیگران درباره آنها بسیار مهم است. وقتی با مرد جوان، رشید و زیبایی در خیابان راه می‌روند، می‌خواهند نظر دیگران را جلب کنند و به آنها ثابت کنند که به قدری جذاب و زیبا هستند که مرد جوانی که می‌توانست با زن جوان‌تر و شاداب‌تر از او ازدواج کند، او را انتخاب کرده است.

سوال: وقتی از عشق صحبت می‌کنیم همه چیز مثبت و خوب است. اما آیا احتمال نمی‌رود که حتی با وجود عشق، اختلاف سنی بتواند خطر شکست ازدواج را بالا ببرد؟  
دکتر افشار نادری:

اختلاف سنی همان قدر می‌تواند باعث شکست یک زندگی شود که دیگر عوامل می‌توانند. اصولاً توصیه ما ازدواج‌های همسالان است. قدیم، جامعه‌پذیری یک فرد از ابتدا تا به انتهای عمر به یک شکل ادامه پیدا می‌کرد. پدیده‌ای به اسم نو ناخواهی در زندگی‌شان جاری بود؛ به عبارت دیگر میلی به ایجاد تغییر در زندگی‌شان نمی‌دیدند. اگر دقت کرده باشید، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با وجود اصرارهای نوه پنج ساله‌شان که به کامپیوتر وارد است، هیچ میلی به نشستن پای کامپیوتر ندارند اما امروز این طور نیست. سرعت در هر بخشی از بخش‌های زندگی تعیین کننده است.

عوامل ایجاد سرعت رسانه‌ها هستند. تلفن، اینترنت و ماهواره با به روز کردن اطلاعات و داده‌هایش در هر دقیقه و ساعت، دنیای عجیبی را ساخته اند؛ به خاطر همین است که توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، متولد یک سال باشند. افراد، سال به سال با هم فرق می‌کنند؛ یعنی مثلاً متولدین سال ۶۰ با متولدین ۶۲ به لحاظ روحیات و شرایط متفاوت هستند. اگر دو نفر بخواهند با هم زیر یک سقف زندگی کنند و دنیای هر کدام برای دیگری غریبه باشد، دیر یا زود زندگی‌شان به بن‌بست خواهد رسید. اما اختلاف سنی یک عامل قطعی و صددرصد برای شکست یک زندگی مشترک نیست.

اگر آن‌طور که تصور می‌شود، ازدواج‌هایی از این دست مثل میکروپ باشند، سازگاری و عدم سازگاری بدن هر شخص است که او را بیمار می‌کند. ممکن است بدن کسی آن قدر قوی باشد که میکروپ آسیبی به سلامتش نرساند. اما دیگری را از پا در بیاورد. در حقیقت ظرفیت خود افراد میکروپ را خطرناک یا بی‌خطر می‌کنند.

دکتر اوحدي:

اما من به عنوان یک روان‌شناس ازدواج هم سن را توصیه نمی‌کنم. اصلا براي ما سه سال بزرگتر و سه سال کوچکتر همان هم سن تلقی می‌شود. به نظر من یک مرد می‌تواند با زنی ۱۵ سال کوچکتر و ۱۵ سال بزرگتر از خودش ازدواج کند. همه چیز بستگی به سازگاری دو طرف دارد. پیش آمده که یک دختر ۲۶ ساله با مردی ۴۰ ساله ازدواج می‌کند و در کنار هم به خوبی زندگی می‌کنند. چون آن دختر می‌تواند در کنار همسرش صفحه‌های سنگی با صدای خش خش قمرالملوک وزیری گوش کند، با او فیلم‌های سیاه و سفید تماشا کند و از بازی همفري بوگارت و اینگرید برگمن لذت ببرد. مرد هم می‌تواند ساسی مانکن و تتلو گوش کند و فیلم‌های روز را در سینما به اتفاق همسرش ببیند.

دکتر افشار نادري:

البته به شرطی که این تفاهم ساختگی و دروغین نباشد؛ یعنی وقتی طرفین می‌گویند که علایق مشترک دارند، تظاهر نکرده باشند. چون بعد از مدتی که عشق کم رنگتر می‌شود، افراد به زندگی‌های طبیعی و پیشین خود باز می‌گردند. در این حالت خیلی زود اختلاف‌ها آشکار می‌شوند و در بیشتر موارد زندگی از هم می‌پاشد.

دکتر اوحدي:

اگر ازدواج‌های همسالان ایده‌آل بود که دادگاه‌های خانواده این طور شلوغ نبودند.

دکتر افشار نادري:

این را هم در نظر داشته باشیم که جامعه ما یک جامعه در حال گذار است. آدم‌ها بسیار منزوی هستند. خارج از منزل، با محیطی خشک روبه‌رو هستند که عاطفه در آن نقشی بازی نمی‌کند. کسب منفعت مالی فرد را وادار می‌کند تا سخت کار کند اما وقتی به خانه می‌رود، نمی‌خواهد باز هم در محیطی عاری از محبت و عاطفه وقتش را بگذراند.

دکتر صميمي:

در کنار صحبت‌های دوستان، این را هم اضافه کنیم که یک زن تمایل دارد تا در زندگی به کسی تکیه کند. یک زن هر قدر مستقل، به تکیه‌گاه احتیاج دارد؛ کی یک مرد می‌تواند تکیه‌گاه خوبی برای همسرش باشد؟ وقتی که از نظر رشد عقلي یا هم‌سطح با زن باشد، یا کمی رشدیافته‌تر. اما نمی‌شود قاعده مشخصی برایش تعریف کرد؛ ممکن است مردی آن قدر در زندگی تجربه کسب کرده باشد که حتی اگر سنش کمتر از زن باشد، در اداره مشکلات و مسایل جاری زندگی از او قدرتمندتر عمل کند.



سوال: در یک چنین ازدواج‌هایی، نظر خانواده‌ها روی زندگی زوج چه تاثیری می‌گذارد؟  
دکتر افشار نادری:

زندگی مثل بازی فوتبال است. برای خودش قواعدی دارد که نمی‌توانیم نادیده‌شان بگیریم. طبیعتاً ازدواج مردی با زنی بزرگتر از خودش یک نابهنجاری تلقی می‌شود. اگرچه منع قانونی برای این کار وجود ندارد اما قوانین یا مکتوبند که قانون است و یا قوانین نانوشته‌اند و هنجار هستند. معمولاً خانواده‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند. هیچ دلیل منطقی‌ای هم پشت مخالفتشان نیست. صرف غیرمتعارف بودن باعث ایجاد مخالفت می‌شود. اما گفتیم که جامعه ما فردگراست و کسی نمی‌تواند در برابر خواسته‌های فردی آن هم وقتی پشتوانه فکری ندارند، بایستد. پس پسرها خلاف نظر خانواده ازدواج می‌کنند.

دکتر اوحدی:

عقدۀ اودیپی و اژگون به این معناست که مادر و پدر فرزند به فرزندانشان وابسته هستند.

دکتر افشار نادری:

خانواده با فرزندش قطع رابطه می‌کند اما وقتی می‌بینند که زندگی فرزندشان در مسیر خوبی پیش می‌رود از مواضع خود کوتاه می‌آیند و اوضاع بهتر می‌شود. تا زمانی که بپذیرند.

سوال: فرزندان این ازدواج‌ها در آینده دچار مشکل می‌شوند؟

دکتر افشار نادری:

نه. چه مشکلی؟! مگر وقتی پدرها ۲۰ سال از مادرها بزرگتر بودند، بچه‌ها دچار مشکل خاصی می‌شدند؟ در این مورد خاص هم همین‌طور است. این بچه‌ها شاهد رفتار پدر و مادر خود هستند. اگر رابطه والدین با هم خوب نباشد، کودک آسیب می‌بیند. همان‌طور که کودک یک پدر و مادر همسن در صورت بروز اختلاف بینشان دچار مشکل می‌شود.

دکتر اوحدی:

اصلاً مگر بچه هر روز شناسنامه پدر و مادرش را چک می‌کند؟ اتفاقاً این مادرها دارای شخصیت‌های محکمی هستند و توانمندی بالایی در اداره امور و مشکلات از خود نشان می‌دهند. طبیعی است وقتی بچه مادرش را این‌طور می‌بیند از او درس می‌گیرد و تحسین‌اش می‌کند.

دکتر افشار نادری: تنها در یک صورت مشکلی برای این بچه‌ها پیش می‌آید؛ آن هم وقتی است که والدین خودشان دائم از اختلاف سنی‌شان حرف می‌زنند و آن را علناً به مسایل و مشکلاتشان مربوط می‌دانند.

دکتر صمیمی:

من ندیده‌ام تا به حال هیچ تحقیق مدونی در این باره انجام شده باشد اما دلیلی وجود ندارد که آن بچه‌ها با همسالان خودشان فرقی بکنند. پدر و مادر اگر در نقش‌های پدر و مادری موفق عمل کنند اهمیتی ندارد که اختلاف سنی پدر و مادر چقدر بشود. مگر در جامعه نمی‌بینیم مادرهایی را که بیست و چند ساله هستند ولی از الگوهای تربیتی ۵۰ سال قبل پیروی می‌کنند؛ بنا بر این بینش و شخصیت افراد مهم است.

گردآوری شده توسط پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

۱

### دلایل این همه مشاجره زوجهای جوان چیست؟

تمام زوج‌ها هر از گاهی با یکدیگر به مشاجره می‌پردازند و دلایل این مشاجرات نیز میان همه آنها عمومیت دارد. پنج عامل اصلی مشاجره میان زوجین در زیر می‌آید:

#### (؟) مسائل مالی

تحقیقات نشان می‌دهد بیشتر از ?? درصد از زوج‌ها حداقل هفته‌ای یک بار در مورد مسائل مالی با یکدیگر حرف می‌زنند. پس، مشکل کجاست؟ وقتی زوجی دچار مشکل می‌شوند علت آن نبود توازن قدرت است. در واقع مسائل مالی دارای لایه‌های گوناگونی است.

زوج‌ها غالباً درگیر مسائلی مانند پرداخت قروض و مخارج همسر و خودشان هستند. آنها در مورد دوران بازنشستگی خود، خطرات سرمایه‌گذاری و قرض دادن پول به بچه‌هایشان احساس نگرانی می‌کنند. بیشتر مشاجرات به این علت است که یک طرف خود را «پس انداز کننده» و همسرش را «خرج کننده» می‌داند.

هر چند مطالعات نشان می دهد؟؟ درصد زوجین دارای حساب مشترک هستند ولی این روش در تمام موارد هم بهترین گزینه نیست. زوج ها برای یافتن بهترین شیوه باید راه های مختلف را بیازمایند. شما باید تا حدی استقلال مالی داشته باشید و در عین حال زوج متحدی را با همسران تشکیل دهید.

(?) مسائل عاطفی

مسائل عاطفی می تواند عامل بسیاری از مشکلات در رابطه زناشویی باشد. تحقیقات نشان می دهد زوج های خوشبخت رابطه عاطفی گرمتری دارند. داشتن رابطه عاطفی گرم نقش مهمی در سلامت زوجین ایفا می کند و کسانی که از این رابطه برخوردارند از نظر روانی و جسمانی احساس بهتری دارند. با این حال بسیاری از خانواده ها به مسائل عاطفی توجه چندانی نشان نمی دهند و اهمیت آن را نادیده می گیرند.

(?) کار

در زندگی زناشویی تصمیم گیری در مورد زمانی که باید به کار، خانواده و همسر اختصاص یابد اهمیت زیادی دارد. اهمیت این مسئله زمانی بیشتر می شود که باید در مورد وظیفه مراقبت از خانواده و انجام کارهای منزل تصمیم گیری شود. در این زمان این مسئله نقش بسیار مهمی در مشاجرات زوجین بازی می کند. بحث در مورد مسائل کاری به تفاوت در سطح انتظارات برمی گردد.

در حالی که ممکن است یکی از زوجین در کنار هم بودن در تعطیلات را ترجیح دهد امکان دارد طرف مقابل دوست داشته باشد آخر هفته را در اداره بگذرانند. اگر هر دو طرف در خارج از خانه مشغول به کار هستند باید به تقسیم کار بپردازند تا یکی از آنها احساس نکند مسئولیت بیش از حدی بر دوش او گذاشته شده است. بیشتر مشاجرات به علت اختلاف نظر زوجین بروز می کند ولی با شکیبایی و کسب مهارت های ارتباطی لازم می توانند به راه حل مناسب دست یابند.

(?) کودکان

بزرگ کردن کودکان مشکلات زیادی به همراه دارد، از تربیت درست آنها گرفته تا فراهم کردن هزینه تحصیل شان.

در ضمن شما ممکن است در مورد تعداد فرزندان که باید داشته باشید دچار اختلاف نظر شوید. بزرگترین مسائل اختلاف برانگیز مربوط به کودکان، شامل مشکلات مالی و صرف دقت برای تربیت آنهاست.

وقتی پای اداره یک خانواده پیش می آید مهمترین مسئله، حفظ ارتباط فیما بین است. شما باید با همسر خود زیاد صحبت کنید، وقتی هر دوی شما احساس خستگی می کنید این کار، آسان نخواهد بود ولی برای اینکه مسائل کوچک به مسائل بزرگتر تبدیل نشود باید همین کار را انجام دهید.

(؟) کارهای خانه

شاید عوامانه به نظر برسد ولی انجام کارهای خانه عامل بسیار مهمی در مشاجرات زوجین محسوب می شود، البته به علت معنای خاصی که این کار دارد.

غالباً وقتی زوجین در مورد انجام کارهای خانه به مشاجره می پردازند به دنبال دریافت احترام بیشتر هستند.

در واقع اگر یکی از طرفین احساس کند که کار زیادی برعهده او گذاشته شده به این فکر می افتد که از احترام کافی برخوردار نیست، به خصوص اگر درآمد بالایی داشته باشد.

عشق و احترام از اجزای اساسی یک رابطه هستند و گاهی انجام کارهای خانه بهانه ای برای به دست آوردن عشق و احترام می شود. با همسر خود در مورد انجام کارهای خانه صحبت کنید و به تقسیم کارها بپردازید.

هر کسی در مورد «یک خانه تمیز» نظرات خاص خودش را دارد. اگر یکی از طرفین وسواس داشته باشد و طرف دیگر کارها را آسان بگیرد، مشکل پیش می آید.  
آیا مشاجره همیشه کار نادرستی است؟

برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که صحبت کردن می تواند بسیار مفید باشد. در واقع تحقیقات نشان می دهد که زوج هایی که مشاجره می کنند بیشتر از سایر زوج ها از زندگی زناشویی خود، راضی هستند.

برای کشف علت مشاجرات خود وقت بگذارید. بیشتر مردم فکر می کنند در مشاجره، یکی از طرفین برنده است و دیگری بازنده. این طرز فکر خطرناک است. در واقع مشاجره نشان می دهد که باید تغییراتی صورت گیرد و زوج هایی که این موضوع را درک کنند در تمام زمینه ها به صمیمیت بیشتری دست پیدا خواهند کرد.

هوسرانی مردان از کجا ریشه می گیرد؟

از جمله عوامل مؤثر بر رفتارهای صحیح جنسی، ادب اجتماعی، پایبندی به باورهای دینی، رعایت معیارهای اخلاقی، علاقه به طهارت و پاکیزگی خانواده از شر آلودگی ها، عشق به همسر و خانواده و ازدواج بهنگام، اشباع جنسی و ... است.

به گزارش «فردا» و بر اساس مطالعات انجام شده توسط دکتر مجید ابهری از سوی دیگر رفتارهای نامناسب جنسی و نیز عرضه و تقاضای نامشروع می‌تواند ناشی از عدم ارضاء جنسی و نارضایتی از زندگی زناشویی باشد.

همچنین زیاده خواهی و تنوع طلبی هم در تقاضای نامشروع مردان مؤثر است که عمدتاً محصول شرایط ذیل است: - تغییر ناگهانی پایگاه اجتماعی - اقتصادی افراد اعم از زن یا مرد متأهل که می‌تواند فرد را به سوی تغییر همسر سوق دهد یا رضایت او را از همسر قانونیش کاهش دهد. در این شرایط اکثراً تأمین نیاز جنسی از راه نامشروع انجام خواهد گرفت.

این آسیب شناس اجتماعی در خصوص نقش رفتار همسران نیز بیان داشته است: برخی از بانوان به محض تولد اولین فرزند تمام عاطفه و توجه خود را معطوف به فرزند نموده و به نیازها و عواطف همسر خود توجهی ندارند و مرد تشنه محبت را به حال خود رها می‌کنند. آمار طلاق زنان پس از تولد اولین فرزند گویای این حقیقت تلخ است. این شرایط مسلماً می‌تواند مرد را به سربقراض آمایی خارج از محدوده مشروع سوق دهد.

بر اساس مطالعه دکتر ابهری، عامل دیگر مؤثر بر اینگونه رفتارهای نامناسب آقایان می‌تواند برخی عاداتهای بانوان در مسائل ظاهری خود باشد به طوری که برخی بانوان عادت دارند با لباس و ظاهر بسیار دل آزار در منزل حاضر شوند، اما در هنگام خروج از خانه، بی‌نهایت به ظاهر، آرایش و لباس خود توجه می‌کنند.

از سوی دیگر همسر این نوع زنان در خارج از خانه بانوانی را می‌بیند که با لوازم مختلف زیبایی چون لنز رنگی، ناخن مصنوعی، ... و ظاهر دلفریب، مرد را مجذوب خود می‌نمایند و مرد دائماً همسر نامرتب خود را با آنها مقایسه می‌کند که این قیاس، اساس اختلافات خانوادگی است.

وی همچنین با تأکید بر نقش همسر در جلوگیری از انحراف مردان خاطرنشان کرده؛ عامل دیگر سرد مزاجی زن است که رکن رکین اختلافات زناشویی است. متأسفانه بعضی از بانوان علیرغم یقین به بیماری خود، درصدد درمان مشکل جنسی و روحی خویش نیستند.

زن و مرد باید توجه کنند که بی‌اعتنایی به نیازهای همسر می‌تواند موجب گرایش به کجرویها و انحرافات و نیز عامل اختلافات و جدایی زوجین باشد.

دکتر مجید ابهری همچنین یادآور شده است: هوسرانی مرد یا تنبیه همسر از طریق بی‌توجهی و سردی رفتار می‌تواند فاصله زوجین را بیشتر کرده و بتدریج مرد را به عادت ناپسند تنوع طلبی جنسی سوق دهد و در چنین وضعیتی مرد با دست خویش آشیانه خود را ویران می‌نماید.

یکشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۰

مردان به چه زنانی می‌گویند زیبا و زنان به چه مردانی می‌گویند جذا

**مردان به چه زنانی می‌گویند زیبا و زنان به چه مردانی می‌گویند جذاب؟**

دانشمندان برای اینکه دریابند زوجها چگونه یکدیگر را انتخاب می‌کنند و ظاهر همدیگر را طبق چه معیارهایی می‌پسندند، تمام زوایای آشکار و نهان چهره را تحت بررسی قرار داده‌اند

و فرمول‌هایی ابداع و ارائه کرده‌اند که می‌تواند میزان تناسب اندام و زیبایی چهره زنان و مردان را از منظر همدیگر تخمین بزند....

اما بعد از این همه بررسی، هنوز قواعد جذابیت‌های ظاهری زنان و مردان، معیارهای دقیقی ندارد و اینکه چگونه یک کشش اولیه بین یک زن و مرد به یک عشق واقعی و ازدواج ختم می‌شود، هنوز جزو اسرار این دنیاست. ولی از منظر علمی می‌توان گفت رشته‌ای از قواعد علمی در مورد چگونگی گرایش مردان و زنان به همدیگر معلوم و اثبات شده است. برخی از این قواعد، آشکارا عمل می‌کنند (مانند چشم‌های جذاب) و برخی دیگر، در سطوح ناخودآگاه ذهن اثر می‌گذارند. البته طبیعی است که در نهایت، عشق طولانی‌مدت بیش از آنکه بر زیست‌شناسی و ریخت‌شناسی تکیه داشته باشد، به رفتارهای زنان و مردان بستگی دارد اما تحقیقاتی که در خصوص نگاه زنان و مردان به مقوله زیبایی انجام شده، قابل‌توجه است.

بدن انسان از هنگام لقاح، با تقسیم شدن منظم سلول‌ها رشد پیدا می‌کند و اگر تقسیم سلولی به درستی انجام شود، نتیجه‌اش این خواهد بود که طرف راست و چپ یک نوزاد، شبیه به یکدیگر شده و تصاویر آینه‌ای هم می‌شوند. اما همیشه کار به این صورت پیش نمی‌رود. جهش‌های ژنتیکی و فشارهای محیطی بر تقارن بدن اثر می‌گذارند و نتایجی درازمدت به جای می‌گذارند.

تقارن کامل بدن نشان می‌دهد که فرد، خصوصیات ژنتیکی مناسبی داشته که در طول رشد او باقی مانده است؛ سالم است و می‌تواند گزینه مناسبی برای زوج‌یابی و بچه‌دار شدن محسوب شود. به گفته زیست‌شناسان، توجه به تقارن بدن از لحاظ همسریابی، کاملاً منطقی است. با یافتن همسری که بدنی کاملاً متقارن دارد، احتمال اینکه بچه‌های حاصل از ازدواج آنها، بدنی متقارن و سالم داشته باشند، بیشتر می‌شود.

رندی تورن‌هیل از دانشگاه نیومکزیکو برای مدت ۱۵ سال به بررسی مساله تقارن بدن انسان پرداخته و صورت‌ها و بدن‌های اسکن‌شده افراد را وارد کامپیوتر کرده است تا نسبت‌های طلایی تقارن را معین کند. او می‌گوید: «طبق تحقیقات من، هم مردان و هم زنان، افراد جنس مخالف خود را در صورتی که بدن یا صورتی متقارن‌تر داشته باشند، بیشتر از آنهایی می‌پسندند که تقارن کمتری دارند؛ به‌خصوص مردانی که بدنی متقارن‌تر دارند، از این لحاظ، شانس بیشتری برای همسریابی دارند.»

اهمیت شکل بدن زنان و مردان محققانی که در این حوزه تحقیق کرده‌اند، معتقدند شکل بدن نیز بسیار مهم است. آنها در تحقیقات متعددی به صورت کمی این قضیه را ثابت کرده‌اند. دندرا سینگ، روان‌شناس و استاد دانشگاه تگزاس، به بررسی نسبت دور کمر به دور باسن پرداخته و به این نتیجه رسیده است که زنانی که این نسبت در آنها  $0/7$  است (دور کمر آنها به طور قابل‌توجهی از دور باسن آنها کمتر است) بیشترین جذابیت را دارند. سینگ می‌گوید: «نسبت دور کمر به دور باسن زنان در حد  $0/67$  تا  $1/18$  برای اکثریت مردان جذابیت بیشتری دارد و در مورد مردان، این نسبت اگر بین  $0/8$  تا  $1/0$  باشد، برای اکثریت زنان جذابیت بیشتری دارد؛ هرچند که داشتن شانه‌های پهن و مردانه نیز برای زنان یکی از عوامل مهم جذابیت مردان به‌شمار می‌رود. اما سوال این است که این نسبت‌ها چه معنایی از لحاظ زیست‌شناسی دارند؟ آیا داشتن چربی در بدن به معنای آن است که فرد، انرژی کافی برای مراقبت از بچه‌ها دارد؟ واقعیت این است که توزیع چربی در بدن به وسیله هورمون‌های جنسی تعیین می‌شود: تستوسترون در مردان و استروژن در زنان. اگر زنی به مقدار کافی و با آمیزه مناسب از هورمون‌های جنسی داشته باشد و تولید کند، نسبت دور کمر به دور باسن او به‌طور طبیعی در حد طبیعی قرار خواهد گرفت و همین مساله در مورد تستوسترون مردان

نیز صادق است. بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که نسبت اندازه لگنی‌شان ایده‌آل است، کمتر دچار بیماری‌های قلبی‌عروقی، سرطان و دیابت می‌شوند. زنانی که در این طیف ایده‌آل قرار می‌گیرند نیز در باروری و بچه‌دار شدن دچار مشکل کمتری می‌شوند. به گفته سینگ، مسأله مهم این است که زیبایی، اطلاعاتی درباره سلامت و باروری فرد به ما می‌دهد و شاید اساساً برای همین است که ما زیبایی را به‌طور ناخودآگاه تحسین می‌کنیم.

نشانه‌های جذابیت زنانه و مردانه در چهره زنان و مردان طبق گفته محققان، ساختمان چهره نیز شواهدی در مورد باروری فرد ارائه می‌دهد. به گفته دکتر تورن‌هیل، استروژن یا هورمون جنسی زنانه، رشد استخوان را در بخش پایینی صورت و چانه زنان مهار می‌کند و باعث می‌شود صورت، کوچک‌تر و کوتاه‌تر شود. همچنین این هورمون با ایجاد اثر مشابهی بر ابرو باعث می‌شود چشم‌ها درشت‌تر و برجسته‌تر به نظر برسند. شکل صورت مردان نیز تحت تأثیر تستوسترون است. هورمون جنسی مردانه باعث می‌شود بخش پایینی صورت و فک بزرگ‌تر شود و ابروها پرپشت‌تر به نظر برسند. به گفته دکتر تورن‌هیل، مردانی که این خصوصیات را دارند، جذاب‌تر به نظر می‌آیند زیرا سلامت تولیدمثل‌شان محتمل‌تر است. به گفته وی، کسب و کار پرسود جراحی پلاستیک نیز بیش از همه برای بهبود بخشیدن به تقارن بدن مشتریان است و این، خود، شاهدهی است بر اینکه بیشتر مردم، این ویژگی را جذاب می‌شمارند.

فاصله سنی زوجین در امید به زندگی آنان تأثیرگذار است. پژوهشگران می‌گویند هر چند ازدواج تأثیرات مثبتی را در هر دو جنس باعث می‌شود اما ذی‌نفع اصلی آن مردان می‌باشند. مردان در تمام اموری که ازدواج در آنها تأثیر دارد، منفعت بیشتری بدست می‌آورند و انتفاع زنان از ازدواج در صورتی حاصل می‌شود که یک رابطه‌ی زناشویی مطلوب و کانونی گرم و صمیمی ایجاد شود.

در حالیکه به نظر میرسد مردان کمتر تحت تأثیر کیفیت زندگی مشترک خود قرار می‌گیرند و بطور ساده و اولیه به محض تأهل از مزایای آن بهره‌مند میشوند، به عبارت دیگر نفس عمل ازدواج باعث بهبود زندگی مردان می‌شود، اما بهبود زندگی زنان تحت تأثیر کیفیت زندگی زناشویی خواهد بود.



ازدواج و تشکیل زندگی مشترک در واقع تشکیل یک کانون اجتماعی است. این بدان معنی است که همراه با مفهوم ازدواج یکسری انتظارات وابسته به فرهنگ نیز وجود دارد و بدینگونه افراد با این اقدام کاری بیش از شروع یک زندگی ساده با همسر را آغاز میکنند و در واقع با این عمل خود را به مجموعه ای از قوانین قرار دادي و انتظارات متصل میسازند. او در مقام همسر و والد مورد انتظارات دیگران قرار میگیرد و از دیدگاه سایرین باید رفتاری متفاوت از زمان مجرد داشته باشد.

تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مردانی که مسنتر از زنانشان هستند امید به زندگی‌شان ?? درصد بالاتر از دیگر مردان است اما این موضوع در زنان برعکس است.

نتایج تحقیق گروهی از محققان موسسه ماکس بلانک در آلمان نشان می‌دهد زنانی که ? تا ? سال از همسرشان بزرگترند امید به زندگی‌شان نسبت به سایر زنان ?? درصد کمتر است. این موضوع در مورد زنانی که از همسران‌شان بسیار جوانتر هستند نیز صادق است. این مطلب نشان می‌دهد همیشه داشتن یک یار جوانتر سبب افزایش طول عمر نمی‌شود.

شاید دلیل این موضوع خارج بودن این نوع ازدواج‌ها از عرف جامعه و فشار اطرافیان پس از ازدواج باشد. البته نتایج این تحقیقات قطعی نیست. در نتیجه به شما توصیه می‌کنیم ازدواج کنید و فاصله سنی تان با همسر بسیار زیاد نباشد. در ضمن فراموش نکنید ازدواج کردن بهتر از نکردن است. افراد متأهل عمر طولانی‌تری در مقایسه با مجردها دارند.

### روابط بین دختر و پسر قبل از ازدواج و مشکلات آن

به گزارش تماشاگده دکتر هادی پور شافعی، مدرس دانشگاه: برای آنکه ازدواج موفق باشد، باید با آشنایی و شناخت‌های قبل از ازدواج همراه شود. اما ابراز علاقه‌های قبل از ازدواج بیشتر کاذب هستند و اگر موجب تشکیل خانواده گردد، قدرت تحکیم و تداوم زندگی را ندارد.

بیشتر مواقع نیز این روابط و ابراز علاقه‌ها دور از نظر پدر و مادرها انجام می‌گیرد. اگر این آشنایی‌ها تحت نظارت پدر و مادر نباشد، می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

متأسفانه ارتباط‌هایی که در جامعه از طریق ایمیل، چت و موبایل بین دختر و پسر انجام می‌گیرد، در سایه بی‌اطلاعی، عدم کنترل و نظارت خانواده‌ها انجام می‌گیرد.

شاید بیش از ۹۵ درصد این ارتباط‌ها تحت نظارت خانواده‌ها نباشد. آگاهی پدر و مادر نسبت به ارتباط، از سوی والدین دختر، بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد. پدر و مادر، هر دو باید از این روابط آگاهی داشته باشند. گاهی مادرها از روابط دخترشان با یک پسر خبر دارد اما پدر دختر خبر ندارد، این درست نیست.

معمولاً وقتی والدین متوجه می‌شوند که دختر و یا پسرشان با جنس مخالف ارتباط دارد، شیوه برخوردشان مناسب نیست. مثلاً در یک مورد مشاوره‌ای؛ پدر، دخترش را به نحو وحشتناکی کتک زده بود. این شیوه درستی نیست و نباید پدر و مادرها از شیوه‌های خشن استفاده کنند.

روابط بین دختر و پسر چه مشکلاتی را در زندگی آینده و ازدواج آنها می‌تواند داشته باشد؟

اگر ابراز علاقه قبل از ازدواج و بدون نظارت پدر و مادر باشد، قطعاً مسایل و مشکلاتی را ایجاد می‌کند و ادامه زندگی مشکل می‌شود. شاید زوج‌ها در یک، یا دو ماه اول پس از ازدواج، احساس رضایت کنند، اما پس از آن مشکلاتی به وجود می‌آید. مثلاً به یاد دوست قدیمی خودشان می‌افتند و این مساله، زندگی را با مشکلاتی مواجه می‌کند و تفاهم و صمیمیت‌ها را کم می‌کند. در آن زمان مطمئناً زن و مرد دیگر حرف جدیدی را نمی‌توانند به هم بگویند. دیگر نمی‌توانند نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده کنند، چون این نیازها را قبل از ازدواج برآورده کرده‌اند. نظارت و آگاهی پدر و مادر می‌تواند از ایجاد چنین شرایطی جلوگیری کند.

اگر پدر و مادر از روابط خبر داشته باشند و بدانند پسر مقابل، شرایط لازم برای ازدواج را ندارد، می‌توانند با شیوه‌های مناسب، مانع تشکیل یا ادامه این روابط شوند. مشکل این است که این آگاهی در خانواده‌ها وجود ندارد و پس از مدتی که با خبر می‌شوند، راه برگشتی برای آنان وجود ندارد که مطمئناً نتایج آن منفی خواهد بود.

جلوی این ارتباطها را نمی‌توان گرفت؛ نمی‌توان تلفن و اینترنت را جمع‌آوری کرد. کنترل و نظارت پدر و مادر مهم است. اگر شرایط تربیتی و اعتماد در خانواده باشد، فرزندان می‌توانند خانواده و بخصوص مادر را از این ارتباط آگاه کنند. پدرها و مادرها می‌توانند در همان ابتدای شروع این ارتباط، جلوی توسعه آن را بگیرند. بیشترین آسیبی که خانواده‌ها قبل از ازدواج متحمل می‌شوند، ارتباطات بی‌حدی است که بدون نظارت انجام می‌گیرد.

دکتر هادی پور شافعی

### خانمها مایلند با چه مردانی زندگی کنند

حتماً در دوران مجردتان موقعی پیش آمده که شنیده باشید خانمها معمولاً نمی‌توانند مرد نجیب، حساس و خوب و مهربان مورد نظر خود را پیدا نمایند. همچنین مطمئناً برای شما هم پیش آمده که بخواهید آن مرد مورد نظر باشید و حتماً فکر کرده‌اید که نباید در مقابل خانمها

مقاومت زیادی از خود نشان دهید. ولی در کمال نابوری این مورد جواب نخواهد داد، خانمهای زیادی اطراف شما وجود خواهند داشت اما با هیچ کدام از آنان نمی‌توانید رابطه عاشقانه داشته باشید و زندگی مشترک شروع کنید. در نهایت سرگردان می‌شوید که در چه جهنمی گرفتار آمده‌اید.

من این قضیه را برای شما روشن خواهم کرد، تفاوت قابل توجهی بین آنچه که خانمها از مرد مورد نظرشان انتظار دارند و خصوصیات واقعی آن شخص وجود دارد. به عبارت دیگر، خصوصیات واقعی فرد مورد نظر و اسطوره‌ای که طرف مقابل از شخص مورد نظر برای خود ساخته است. آنچه در زیر آمده برخی از عمومی‌ترین خصوصیات ذکر شده

از مرد مورد نظر می باشد، همچنین این مطلب که آیا این موارد آنقدر صحت دارند که بتوان روی آنان حساب کرد نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

## مرد حساس

بسیاری از خانمها اذعان می کنند به مرد حساسی علاقه مندند که از بیان مداوم احساسات خود واهمه نداشته باشد، وقتی این مورد زیاد تکرار می شود با احساس زنانه او هماهنگ است حال هر معنی داشته باشد مهم نیست. این مردی است که رفتار مردانه ندارد.

بنابراین چنین مردی در نهایت هر زنی را از خود می راند و انتظارات او را نیز بالا می برد (این مورد زمانی روی می دهد که مرد بسیار احساساتی و نفوذ پذیر باشد). البته این بدان معنا نیست که خانمها یک انسان بی احساس و حیوان صفت را می پسندند که همیشه به آنان بی احترامی نماید و اعصاب آنان را خورد کند. بنابراین خانمها به دنبال چه نوع مردی هستند؟ مردی بین دو مورد ذکر شده. مردی که نه زیاد احساساتی باشد و نه زیاد بی احساس. به عنوان مثال در صورت درگذشت یکی از بستگان نزدیک عادی است که مردها فریاد بزنند اما این مورد برای بیستم بار به یاد آوری یک نمایش، بسیار غیر عادی خواهد بود.

همچنین، زمانی که خانمها به شخصی واقعا علاقه مند باشند، رفتار آنان کمی مرموز و عجیب می شود. پس باید بدانید که چه موقع باید کنار او باشید و چه موقع باید تنهائش بگذارید. به عنوان مثال در صورتی که به شما با حالتی گریان زنگ بزند چرا که یکی از بدترین هفته های زندگی اش را گذرانده و شما به خوبی با او رفتار نکنید، اصلا رفتار خوبی نخواهد بود پس عصبی اش نکنید و به او زنگ بزنید.

بر خلاف باور عمومی سن جوانی سن حساس، خوب و پر از سلحشوری و فتوت میباشد. با این وجود خانمها مرد بسیار احساساتی را دوست ندارند، آنها یک مرد واقعی با احساسات مردانه را می پسندند. اما باز هم سخن از تعادل می باشد. چنانچه سعی در تحت تاثیر قرار دادن ما از طریق احساساتی بودن زیاد دارید، احساسات ما را خاموش خواهید کرد، اما چنانچه با اغوش باز در را به روی همسرتان باز کنید و برایش چای بریزید و به او خسته نباشید بگویید، راه درست را بر گزیده اید.

## پولدار پولدار

اغلب آقایان فکر می کنند خانمها یک مرد پولدار موفق با ماشین آخر سیستم و آپارتمان مجلل می خواهند. اما درست نیست، چرا که اغلب خصوصیات خوب آقایان است که خانمها را تحت تاثیر قرار می دهد نه حسابهای بانکی آنان.

خانمها مردی را خواهند پسندید که قادر به ایجاد یک زندگی خوب و راحت باشد همچنین بلند پرواز باشد نه اینکه ناگهان ارث پدري به او رسیده و از طریق آن خوشبخت و پولدار شود. چرا که به قول معروف باد آورده را باد می برد، بنابراین خانمها می خواهند بدانند آیا واقعا مردشان قدرت بدست آوردن پول و جرات چرخاندن یک زندگی را دارد یا نه.

### هواداران تام کروز

به غیر از زنان پست و فرومایه و دختران نوجوان، دیگر خانمها از شما انتظار نخواهند داشت که مانند یک ستاره سینما عمل کنید. آنچه که آنان از شما انتظار دارند اینست که از آنچه به دست می آورند، نهایت استفاده را بکنید و به خودتان اهمیت دهید، اعتماد بنفس و جذبه بالایی داشته و توان استفاده از آن در اداره زندگی را داشته باشید. همچنین بدانید که چه مدلها و رنگهایی به شما می آید و از آنان استفاده نمائید.

سعی کنید کسی نباشید که در دراز مدت نتیجه معکوس برای خانمها داشته باشید. به خاطر خدا سعی کنید از شخصیت خودتان لذت ببرید و هوش خانمها را با بازی دادنهای مشخص و واضح آزمایش نکنید تا آنان را مجبور کنید دوستان داشته باشند.

### مرد خانواده

زنی که به دنبال چیزی بیش از یک عیش و نوش زود گذر است می خواهد با مردی باشد که حداقل از زندگی در بین سرو صدای بچه ها برای خود جهنم نسازد و بچه ها را دوست داشته باشد. لازم نیست کژپنداری کنید و فکر کنید که زنها به دنبال پدري برای فرزندان متولد نشده شان هستند. این فقط بدین معناست که چنانچه خانمها برای خود در آینده فرزندی تصور کنند، مایلند شریک زندگی آنان کسی باشد که مانند آنان فکر کند، بنابراین اگر روزی زنی احساس کند که باردار است نگران این نباشد که این قضیه برای همسرش شک بدی است و یا اینکه نگران این نباشد که همسرش از او بخواهد بچه را سقط کند؛ این مرد مورد علاقه اوست.

همچنین اغلب خانمها مایلند با کسی زندگی کنند که با افراد خانواده آنان رابطه خوبی داشته باشد و با آنان با احترام و مهربانی برخورد نماید. این قضیه نشان می دهد که او برای

مفهوم خانواده ارزش قائل است و اهمیت یک رابطه خوب و نزدیک داشتن را در خانواده می داند.

خصوصیات دیگری که زنها در زندگی برای مرد مورد علاقه اشان به دنبال آن هستند عبارتند از:

یک اخلاق خوب که فقط مختص به شوخی و مزه ریختن با دیگران نمی شود وفاداری (هیچ زنی وجود یک هوو را تحمل نمی کند)

احترام

مهربانی

گرما

هوشمندی

تفاهم

موارد بالا را به خاطر بسپارید، چرا که شانس شما برای اینکه مرد مورد علاقه خانمی باشید را افزایش می دهد. نگران نباشید لازم نیست نقش مرد رویائی را بازی کنید که سوار بر اسب سفید برای خوشبخت کردن خانمی از راه می رسد.

منبع : پایگاه فرهنگی هنری تکناز

گردآوری : پایگاه تنظیم خانواده

### انزال زودرس شایعترین مشکل جنسی مردان و پیشگیری..

هفته نامه سلامت :دیر و دلپذیر

انزال زودرس شایعترین مشکل جنسی مردان است که تاثیرات عمیقی بر زندگی زناشویی افراد دارد

اغلب کسانی که دچار این بیماری هستند به دلایل مختلف اخلاقی و فرهنگی از مراجعه به پزشک امتناع می کنند.

دکتر یاشار تقی زاده

چندی قبل پوشه قطور سوالات خوانندگان <سلامت> را ورق می زدم که با نکته جالبی مواجه شدم. بسیاری از خوانندگان <سلامت> یک سوال مشابه داشتند و یک موضوع و

بیماری را مورد پرسش قرار داده بودند، سوالی که پیش از این هم بارها با آن مواجه شده بودم. سوالی که افراد از پزشک معتمد خود می پرسند. این سوال درباره بیماری است که بسیاری از مردها از آن شکایت دارند اما صحبت از آن را بی‌حیایی می‌دانند و گمان می‌کنند این مشکل بیماری نیست و طبیعت و ویژگی بدن آنها این‌گونه است و رفع آن یک نوع زیاده خواهی است. درحالی که با مراجعه به پزشک به راحتی می‌توان از رنج بیماری >انزال زودرس< خلاص شد.

### درددل جوانان

اگر بیماری اختلال نعوظ شایع‌ترین بیماری جنسی مردان بالای ۴۰ سال باشد، قطعاً انزال زودرس شایع‌ترین بیماری جنسی مردان زیر ۴۰ سال است. حتی برخی از دانشمندان با در نظر گرفتن کل مبتلایان این بیماری نسبت به کل جمعیت مردان، انزال زودرس را شایع‌ترین بیماری جنسی در کل مردان می‌دانند.

در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته که امکان آمارگیری در این زمینه وجود دارد، برآورد می‌شود ۳۰ تا ۷۰ درصد مردان به نوعی در طول عمر خود دچار این بیماری می‌شوند.

در ایران آمار دقیقی در این‌باره وجود ندارد، چرا که اغلب کسانی که دچار این بیماری هستند به دلایل مختلف اخلاقی و فرهنگی از مراجعه به پزشک امتناع می‌کنند. اگرچه همه این بیماران از یافتن راه‌حلی برای رهایی از شر آن خوشحال می‌شوند.

مشکل مردها، درددل زنها

انزال زودرس عبارت است از انزالی که زودتر از زمان دلخواه زوجین رخ دهد و باعث نارضایتی یک یا هر دوی آنها شود. یعنی حتی اگر زوجه نیز در اغلب نزدیکی‌ها احساس کند که انزال همسرش زودتر از زمان مورد انتظار اوست و این حالت باعث نارضایتی او شود، حتی اگر مرد چنین احساسی نداشته باشد، انزال مرد، زودرس بوده و باید بررسی شود. به عبارتی اگر انزال مردی پس از ۸ دقیقه صورت گیرد و همسرش در عرض ۵ دقیقه ارضا شود، انزال مرد به موقع بوده و زودرس محسوب نمی‌شود. در حالی که اگر مردی حتی پس از ۲۰ دقیقه فعالیت جنسی به انزال برسد ولی همسرش پس از ۳۵ دقیقه ارضا شود، انزال مرد زودرس در نظر گرفته می‌شود.

نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که انزال زودرس در بسیاری از افراد و در برخی از موارد وجود دارد ولی آن انزال زودرسی بیماری تلقی می‌شود که در بیش از ۵۰ درصد نزدیکی‌های فرد رخ دهد. یعنی مردی دچار بیماری انزال زودرس است و باید درمان شود که در بیش از نیمی از موارد نزدیکی‌های خود دچار انزال زودرس شود.

نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که انزال زودرس در بسیاری از افراد و در برخی از موارد وجود دارد ولی آن انزال زودرسی بیماری تلقی می‌شود که در بیش از ۵۰ درصد نزدیکی‌های فرد رخ دهد. یعنی مردی دچار بیماری انزال زودرس است و باید درمان شود که در بیش از نیمی از موارد نزدیکی‌های خود دچار انزال زودرس شود.

## هیجان بی‌مورد

انزال زودرس در اغلب موارد یک مشکل روانی محسوب می‌شود و در آن اندام‌های تناسلی فرد اصلاً دچار اختلال نیستند. در واقع تصور می‌شود کسانی که دچار انزال زودرس هستند، در اولین تجربیات جنسی خود برای رسیدن به انزال زودتر به دلایل مختلف فرهنگی و گاهی مذهبی تحت استرس بوده‌اند و همین تصور و ذهنیت اولیه در طول زندگی‌شان باعث ایجاد انزال زودرس شده است.

البته آنچه مسلم است، این است که زنان معمولاً دیرتر از مردان ارضا می‌شوند و عدم آگاهی زوجین از چگونگی ایجاد تطابق، زمان طولانی ارضا شدن زوجه و زمان کوتاه‌تر زوج، باعث نمود بیشتر و عذاب‌آورتر این مشکل می‌شود. در حالی که می‌توان با یک آموزش درست در این زمینه از احساس نارضایتی زوجین جلوگیری کرد. مشکلات روانی که به اشکال مختلف می‌توانند باعث ایجاد انزال زودرس شوند زیادند. مثلاً اضطراب، هیجان و استرس‌های روانی که فرد در زندگی روزمره خود دچار آنها می‌شود در بروز بیماری انزال زودرس نقش مهمی ایفا می‌کنند. معمولاً این هیجانات و استرس‌ها باعث می‌شوند تا فرد در حین نزدیکی توانایی خود را در راحتی و تمرکز روی رابطه جنسی از دست داده و انزال زودرس رخ دهد. یکی دیگر از مسائلی که از طریق ایجاد مشکل روانی باعث بروز انزال زودرس می‌شود، ترس از بروز اختلال نعوظ است. در واقع ترسی که فرد نسبت به از دست دادن نعوظ دارد باعث می‌شود تا به صورت ناخودآگاه انزال زودتر از موعد رخ دهد. البته در موارد نادری هم مصرف برخی داروها مثل بعضی از داروهای اعصاب باعث بروز انزال زودرس می‌شود.

### تاخیر دلیزیر

برای درمان انزال زودرس باید ابتدا حجب و حیای کاذب را کنار گذاشت و به روانپزشک مراجعه کرد. روانپزشک بر اساس نتایج بررسی‌های که می‌کند معمولاً دو یا هر سه روش درمان اصلی انزال زودرس را تجویز می‌کند، یعنی: سکس درمانی، دارو درمانی و روان درمانی.

روش سکس درمانی چهار مرحله دارد. در مرحله اول، فعالیت جنسی شروع شده و به صورت معمول ادامه می‌یابد. در مرحله دوم، وقتی احساس انزال به فرد دست داد، فعالیت جنسی باید فوراً متوقف شده و بیمار باید سرآلت تناسلی خود را محکم فشار دهد و برای چند ثانیه نگه دارد تا احساس انزال از بین برود. در مرحله سوم، باید برای حدود ۲ تا ۳ دقیقه صبر کرد و سپس دوباره به فعالیت جنسی ادامه داد. این مراحل باید تا زمانی که دلخواه زوجین باشد، تکرار شود. انجام این روش به تدریج باعث طولانی شدن زمان انزال در مرد می‌شود، البته می‌توان به جای فشار دردناک سرآلت برای ۲ تا ۳ دقیقه رابطه جنسی را قطع کرد و دو مرتبه شروع کرد.

برای درمان انزال زودرس به روش دارو درمانی، از داروهای زیادی می‌توان استفاده کرد که رایج‌ترین آنها انواعی از ضدافسردگی‌ها به نام مهارکننده‌های اختصاصی بازجذب سروتونین مثل سرتزالین، فلوکستین و پاروکستین هستند. البته این داروها از طرف اداره



نظارت غذا و داروی آمریکا برای درمان انزال زودرس تایید نشده اند. معمولاً یک قرص با دوز کم چند ساعت قبل از نزدیکی به خوبی می‌تواند زمان انزال را به مقدار قابل‌ملاحظه‌ای افزایش دهد. البته باید در نظر داشته باشید که هر یک از این داروها می‌توانند عوارض خاص خود را به همراه داشته باشند. عوارضی مثل اختلالات خواب، مشکلات قلبی و غیره که هر یک به تنهایی ایجاب می‌کند تا این داروها را تحت نظر پزشک مصرف شود. یکی دیگر از روش‌های دارودرمانی که می‌تواند در درمان انزال زودرس مفید باشد، مالدین ژل یا کرم لیدوکائین روی آلت تناسلی مذکر است که از طریق کاهش احساس آلت تناسلی، باعث طولانی شدن زمان انزال می‌شود. این روش با قطع مصرف لیدوکائین، تاثیر خود را از دست می‌دهد. در روان‌درمانی، خصوصاً در کسانی که به سکس‌درمانی و دارودرمانی پاسخ مناسبی نمی‌دهند، مشکل زمینه‌ای روانی فرد از طریق صحبت کردن و مشاوره بر طرف می‌شود. این روش هم باید توسط یک متخصص انجام شود.

گرادوری : پایگاه اطلاع‌رسانی تنظیم خانواده

به نقل از سلامت ایران :

آمار نشان می‌دهد بیش از ۲ میلیون تست بارداری در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد....

سلامت

این تست‌ها با اندازه‌گیری میزان نوعی هورمون بارداری تا ۹۹ درصد می‌توانند نشان دهند خانمی باردار است یا خیر. با توجه به کیفیتی که این تست دارد، می‌توان آن را از روز اول عقب‌کرد پر یود یا ۳ روز قبل از آن استفاده کرد و جواب گرفت اما آیا می‌دانید این تست‌ها دقیقاً چطور عمل می‌کنند و مناسب چه افرادی هستند؟

تست‌ها چطور کار می‌کنند؟

این تست‌ها می‌توانند وجود یک هورمون خاص بارداری به نام **b-HCG** را در ادرار تشخیص دهند. این هورمون در ابتدا توسط تخمک و سپس جفت ترشح می‌شود و وجود آن در ادرار نشانه بارداری است. به عبارت دیگر، این هورمون توسط سلول‌هایی که در آینده

جفت را تشکیل می‌دهند به محض اینکه رویان در جداره رحم جا گرفت، ترشح می‌شود. این هورمون در زنان غیرباردار وجود ندارد و ۸ روز بعد از لقاح وجود آن قابل تشخیص است. میزان هورمون HCG هر ۲ تا ۳ روز دو برابر می‌شود و در هفته ۱۲ بارداری به حداکثر خود یعنی به ۷ می‌رسد. بعد از آن شروع به کاهش می‌کند و به دلیل همین پایین آمدن است که حالت تهوع در ۳ ماهه نخست بارداری کم‌کم متوقف می‌شود. با این حال حتی بعد از این مدت هم به کمک یک آزمایش خون یا آزمایش ادرار می‌توان وجود آن را در خون تشخیص داد. وقتی تست بارداری را در ادرار قرار می‌دهید رنگ تست تغییر می‌کند و بر اساس دستورالعملی که روی بسته درج شده، می‌توانید بفهمید تغییر رنگ نوار به چه معنی است. در صورتی که به درستی از تست استفاده کنید و تستی که تهیه کرده‌اید مربوط به کمپانی معتبری باشد، تا ۹۹ درصد جواب آن صحیح است. در صورتی که جواب تستی مثبت بود به یقین شما باردار هستید اما اگر جواب منفی بود ممکن است باردار نباشید یا اینکه پیش از موقع از تست استفاده کرده باشید پس بهتر است مدتی بعد دوباره آزمایش را تکرار کنید.

### چه زمانی از تست بارداری استفاده کنیم؟

بهترین کار این است که منتظر نمایان شدن علائم بارداری بنشینید! با قطع دوره‌های ماهانه و آغاز حالت تهوع، می‌توانید از این تست‌ها استفاده کنید اما خیلی عجله نکنید چون اگر پیش از موقع استفاده کنید، احتمال جواب منفی زیاد است. برخی از افراد بعد از رابطه زناشویی بدون پیشگیری از تست‌های بارداری استفاده می‌کنند تا مطمئن شوند باردار نیستند. در حالی که این کار بی‌فایده است. بعد از اینکه لقاح صورت می‌گیرد، ۶ تا ۷ روز طول می‌کشد تا تخمک بارور شده به رحم برسد و لانه‌گذاری کند و هورمون بارداری ترشح شود. حتی بعد از ۶ تا ۷ روز هم میزان این هورمون آنقدر نیست که بارداری را نشان دهد. بعد از ۱۰ روز که از لقاح گذشت و هورمون به اندازه کافی ترشح شد، می‌توانید از تست‌های بارداری برای تشخیص اینکه باردار هستید یا خیر استفاده کنید.

توجه: بعد از سقط جنین یا کورتاژ تا هفته‌ها میزان این هورمون بالا می‌ماند و تست‌های بارداری ممکن است جواب مثبت را نشان دهند. پس مراقب باشید این جواب مثبت می‌تواند هم نشانه بارداری مجدد شما باشد هم به اشتباه به دلیل بالا بودن هورمون در اثر سقط قبلی.

چطور از تست بارداری استفاده کنیم؟

تست‌های بارداری حاوی پادتن‌هایی هستند که در مواجهه با هورمون بارداری عکس‌العمل نشان می‌دهند. یک خط آبی یا دو خط قرمز یا... می‌تواند نشانه باردار بودن یا نبودن شما باشد. از آنجا که این علائم باتوجه به مارک تست متفاوت است، بهترین کار مطالعه دستورالعمل قیدشده روی جعبه تست است. در حال حاضر حتی تست‌هایی وارد بازار شده‌اند که می‌توانند تاریخ بارداری شما را هم مشخص کنند. روی اکثر تست‌های بارداری در مورد زمانی که در طول روز باید مورد استفاده قرار گیرند، مطلبي درج نشده در طول شبانه‌روز گاهی میزان هورمون در ادرار بسیار زیاد است و در صورتی که باردار باشید احتمال دیدن جواب مثبت بیشتر است. خوردن مایعات زیاد قبل از انجام تست سبب رقیق شدن ادرار می‌شود و در این حالت ممکن است جواب تست درست نباشد.

آیا قابل اطمینان هستند؟

همان‌طور که پیش از این نیز به آن اشاره کردیم، جواب مثبت این تست‌ها تا ۹۹ درصد قابل اطمینان است. اما اگر جواب منفي دیدید و حس می‌کنید احتمال دارد باردار یاشید می‌توانید یک آزمایش خون هم بدهید. میزان هورمون بارداری در خون بیش از ادرار است.

قیمت تست چقدر است؟

قیمت تست‌های بارداری ایرانی بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ تومان و تست‌های خارجی تا ۴ هزار تومان است.

میل جنسی یکی از موضوعات بسیار پیچیده است. یکی از دلایل این پیچیده بودن مساله زمانی - زیستی میل جنسی است.

شاید به این مساله توجه کرده باشید که برخی افراد صبح‌ها میل جنسی بیشتری دارند در حالی که برخی افراد شب‌ها گرایش بیشتری به برقراری رابطه پیدا می‌کنند....

در برخی افراد در زمستان میل جنسی کاهش می‌یابد و در برخی دیگر برعکس. دانشمندان تاکنون موفق به شناسایی بیوریتیم‌های مختلفی شده‌اند که پاسخگویی نیازهای ماست و می‌تواند به توانایی‌های ما ریتیم خاصی بدهد. میل جنسی نیز بدون شک از این محدوده خارج نیست.

برخی سیکل‌های درونی مربوط به سلول‌ها یا ترشح هورمون‌ها و برخی سیکل‌های بیرونی مانند روز و شب و فصل‌ها بر میزان و شدت میل جنسی تاثیر می‌گذارند.

- نعوظ صبحگاهی نشانه چیست؟

برخی به اشتباه گمان می‌کنند نعوظ صبحگاهی به معنی تمایل مرد به برقراری رابطه جنسی در ساعات اولیه روز است. در حالی که این تفکر اشتباه است. در واقع در آغاز روز، بین ساعت ۷ تا ۹ میزان دو هورمون تستوسترون و کورتیزول افزایش می‌یابد. فعالیت همزمان این دو هورمون نشانه‌ای واضح دارد که همان نعوظ است. این موضوع هیچ ارتباطی به تمایلات جنسی ندارد مگر اینکه فردی بخواهد از آن در این جهت استفاده کند.

- تا ۷ عصر بهترین زمان برای برقراری رابطه جنسی:

ساعت ۵ تا ۷ عصر از نظر بیولوژیک بهترین زمان برای برقراری یک رابطه جنسی در مردان است زیرا انرژی در حداکثر است و تمامی حس‌ها بیدارند. در زنان این موضوع ارتباط نزدیکی با سیکل ماهانه آنها دارد. میل جنسی در زنان دقیقاً قبل از تخمک‌گذاری بسیار بالاست. برای کسانی که می‌خواهند این روز را محاسبه کنند باید گفت ۱۴ روز بعد از اولین روز قاعدگی روز تخمک‌گذاری است و میل جنسی کمی قبل از آن بسیار افزایش می‌یابد و مشخصه بارز آن ترشحات بیشتر است. البته این موضوع از یک خانم تا خانم دیگر متفاوت است. برخی خانم‌ها قبل از آغاز پرئود یا حتی طی دوره میل جنسی بالایی دارند در حالی که برخی دیگر دچار نشانگان نزدیک ماه می‌شوند و بعد از اتمام دوره پرئود میل جنسی آنها افزایش می‌یابد اما در مورد مردان زمان مشخصی در طول ماه برای افزایش یا کاهش میل جنسی وجود ندارد.

- تابستان میل جنسی بیدار است:

بر اساس آمار فروش کاندوم به نظر می‌رسد میل جنسی در تابستان بیش از زمستان فعال است. در واقع نور شدید تابستان برخی ساختارهای دخیل در هورمون‌های جنسی مانند هیپوتالاموس و هیپوفیز را فعال می‌کند و سبب می‌شود میزان انرژی و تمایل جنسی افزایش یابد. مساله دیگر که سبب افزایش میل جنسی در تابستان می‌شود وجود فرومون‌های موجود در عرق است. شاید این ترکیبات به نظر خیلی مهم نرسند و بر میل جنسی تاثیر مستقیم نگذارند ولی تاثیر مستقیمی بر احساسات و جذب دو جنس مخالف به هم دارند. نکته دیگر

اینکه میزان ترشح تستوسترون در مردان در این فصل بالا می‌رود و باعث تلاش بیشتر و گرایش بالاتر به سمت کار، ورزش و البته رابطه جنسی می‌شود.

ارسال مطلب از : مهدی حجازی

### اهمیت پذیرش اشتباهات در زندگی زناشویی

به نقل از سایت مردمان :

در زندگی زناشویی وقت برای همه چیز هست. وقت هست که روی حرفتان بایستید، وقت هست عذرخواهی کنید، و متأسفانه وقتی هم می‌آید که باید اشتباهتان را بپذیرید. کنفسیوس می‌گوید، "مردی که اشتباه کند و آن را اصلاح نکند، اشتباه دیگری مرتکب خواهد شد." اولین قدم در اصلاح یک اشتباه، مخصوصاً در زندگی زناشویی، قبول اشتباه است.

اشتباه به هر شکل و اندازه ای اتفاق می‌افتد. بعضی از آنها مثل خیانت بسیار جدی هستند و بعضی مثل گفتن یک دروغ مصلحتی کوچک و بی اهمیت به نظر می‌رسد. مسئله این است که زندگی زناشویی همیشه بر مبنای اعتماد ساخته می‌شود و زوجین باید بتوانند اینقدر احساس امنیت و صداقت داشته باشند که اشتباهشان را به همسر خود اعتراف کنند. خیلی‌ها شاید بتوانند عذرخواهی کنند اما قبول کردن اشتباهشان را گردن نمی‌گیرند. معنی آن این است که آنها به خاطر اینکه طرف مقابل متوجه کارشان شده عذرخواهی می‌کنند و توجیه نشده‌اند که کارش اشتباه بوده است. به همین دلیل خیلی مهم است که هر دو طرف باید اطمینان داشته باشند که اعتراف به اشتباهشان عواقب بدی برایشان نخواهد داشت. درست مثل کودکی می‌ماند که موقع ناخنک زدن به ظرف شیرینی دستگیر شده است. ممکن است عذرخواهی کند اما تا زمانی که متوجه نشده است که نباید این‌کار را بکند، آن را ادامه خواهد داد.

برای قبول کردن اشتباهتان باید بتوانید غرورتان را زیر پا بگذارید. اما به خاطر داشته باشید که عشق غرور نیست و باید با همسرتان صاف و رو راست باشید. نباید هیچ قضاوتی

بینتان باشد، تنها چیزی که باید وجود داشته باشد، عشق بی قید و شرط است. البته ندرتاً این اتفاق می‌افتد ولی باید اینگونه باشد. و تنها راه رسیدن به چنین رابطه‌ای داشتن احترام متقابل است. در اکثر مواقع افراد به این دلیل به همسرانشان دروغ می‌گویند که همسرشان یک سیستم اعتقادی متفاوت با آنها دارد و تصور می‌کنند که با دنبال کردن سیستم اعتقادی خودشان موجب بروز ناراحتی بین آنها خواهد شد. مشکل این مسئله این است که وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید و سعی می‌کنید آن را پنهان کنید واقعاً باور ندارید که کارتان اشتباه بوده است. و قبول کردن اشتباهتان اینطور می‌شود که حرفی را می‌زنید که به آن اعتقاد ندارید. به همین دلیل خیلی مهم است که با همسران کاملاً صادق باشید. کسی نمی‌گوید که در همه چیز—یا حتی نصف مسائل زندگی—باید با هم توافق داشته باشید اما باید بتوانید صداقت داشته باشید. اگر نتوانید مطمئناً دچار مشکل می‌شوید.

یک نکته در مورد قبول اشتباهات در زندگی زناشویی این است که می‌توانید کمی اعتبار از دست رفته را نزد همسران دوباره به دست آورید. توجیه کردن رفتارتان و انداختن تقصیر به گردن دیگران موجب غرور و تکبر می‌شود که در هیچ رابطه‌ای چندان جالب نیست. شاید تعجب کنید که چرا برای همه اینقدر سخت است که اشتباهشان را بپذیرند. واقعیت این است که این مشکل مربوط به روان انسان مربوط است. سیستم روانی درونی ما کم‌کم می‌کند در زندگی تصمیم بگیریم. این یعنی ذهن ما اینطور برنامه‌ریزی شده است که بطور مداوم به دنبال دلایل عملی برای توجیه کارهایمان است. به همین دلیل با اینکه اشتباه می‌کنیم، فرایند فکری برای خود ایجاد کرده ایم که باعث می‌شود احساس کنیم کار درستی انجام می‌دهیم. برای بعضی این ویژگی آنقدر قوی است که ذاتاً نمی‌توانند اشتباهشان را قبول کنند.

اگر به گذشته تاریخ نگاه کنید، از رفتار و اعمال پرزیدنت کندي چیزهای زیادی در مورد قبول اشتباه در ازدواج یاد می‌گیرید. او به‌جای اینکه توجهات را از اشتباهاتش دور کند، اشتباهاتش را کامل می‌پذیرفت و مسئولیت فاجعه‌های ایجاد شده را گردن می‌گرفت. او باور داشت که خیلی مهم است اشتباهات خود را بپذیرید. با اینکه ممکن بود موقعیت فاجعه‌آمیز باشد، با قبول اشتباهات محبوبیت او بعد از آن اتفاق ده‌ها برابر می‌شد.

این ویژگی در همه انسان‌ها وجود دارد، خود شما هم همینطور. وقتی می‌بینید بدون قبول کردن اشتباهتان بخاطر چیزی عذرخواهی می‌کنید، باید فکر کنید چرا اینقدر سخت است که

اشتباهتان را بپذیرید. دلایلی که باعث شد تصمیم بگیرید آن کار را انجام دهید را مرور کنید و سعی کنید چیزی در آن اشتباه پیدا کنید که ازدواجتان با کمک آن رشد کند.

در بسیاری از روابط توانایی عذرخواهی کردن و قبول اشتباه نامتعادل است. یک طرف ممکن است برای قبول اشتباه خود و عذرخواهی کاملاً مایل و راحت باشد درحالیکه این کار برای طرف مقابل سخت است. وقتی این اتفاق می افتد، زوج از هم دور می شوند و ارتباط در بسیاری جوانب ازدواج برهم می خورد. اصلاح این وضعیت تقریباً سخت است، مخصوصاً اگر سالها از روی آن گذشته باشد. نکته این است که بگویید اشتباه کرده اید و توام با آن از ته دل فهمیده باشید که کارتان اشتباه بوده است. وقتی شما و همسرتان بتوانید اشتباهات خود را بپذیرید نه تنها رابطه تان قوی تر و صادقانه تر می شود بلکه مفهوم بهتر و والاتری نیز می گیرد.

منبع : سایت مردمان

گردآوری : پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

### دسته ای از دردهای جنسی که نیاز فوری به درمان دارند

اگر به این درد جنسی مبتلا شوید بلافاصله باید درمان شوید و به پزشک مراجعه کنید و ...

پریاپیسم به معنای نعوظ طولانی مدت، ناخواسته و مداوم آلت تناسلی مردان است که ناشی از تحریک یا برانگیختگی جنسی نیست و معمولاً دردناک است. این عارضه اگرچه شایع نیست اما نیاز به درمان طبی فوری دارد و در غیر این صورت به آسیب بافتی می انجامد و در نتیجه، فرد در آینده، هنگام برانگیختگی جنسی، نعوظ نخواهد داشت. پریاپیسم بیش از همه در پسران ۵ تا ۱۰ سال و مردان ۲۰ تا ۵۰ سال دیده می شود.....

پریاپیسم انواع متعددی دارد که در هر یک از این انواع، علایم بیماری تا حدی متفاوت اند. پریاپیسم ایسکمیک

پریاپیسم ایسکمیک یا پریاپیسم با جریان خون کم، نوعی از این بیماری است که در نتیجه اشکال در خروج خون از آلت تناسلی رخ می‌دهد.

- علائم: نعوظ‌های ناخواسته‌ای که بیش از ۴ ساعت به طول می‌انجامد و تنه آلت سفت می‌شود اما معمولاً نوک آن (حشفه) نرم می‌ماند. این نوع، بسیار دردناک است. پریاپیسم غیر ایسکمیک
- این نوع هنگامی رخ می‌دهد که مقدار زیادی خون به داخل آلت تناسلی وارد می‌شود.
- علائم: نعوظ ناخواسته‌ای که دست کم ۴ ساعت به طول می‌انجامد، بدون سفتی تنه آلت. نعوظی که به تحریک جنسی مرتبط نیست یا پس از تحریک جنسی بیش از حد تداوم پیدا می‌کند و معمولاً بدون درد است.

پریاپیسم عودکننده

پریاپیسم عودکننده، شکلی از پریاپیسم ایسکمیک است که فروکش کرده و دوباره عود می‌کند.

- علائم: این نوع معمولاً دردناک است و عموماً کمتر از ۳ ساعت طول می‌کشد.

کی باید رفت دکتر؟

در صورتی که نعوظ بیش از ۴ ساعت طول بکشد باید به اورژانس بیمارستان مراجعه کرد. اگر دچار نعوظ دردناک مداومی می‌شوید که خود به خود در کمتر از ۴ ساعت برطرف می‌شود به پزشک مراجعه کنید تا با تجویز درمان از عود عارضه جلوگیری شود.

این مشکل چگونه ایجاد می‌شود؟

نعوظ به طور طبیعی در پاسخ به تحریک جسمی یا روانی رخ می‌دهد. این تحریک باعث می‌شود برخی از عروق خونی شل و گشاد شوند و جریان خون به بافت اسفنجی درون آلت افزایش یابد و رگ‌های خونی که جریان خون را از آلت تناسلی خارج می‌کنند، در نتیجه افزایش فشار بسته شوند و خون درون آلت به دام بیفتد. در نتیجه آلت پر از خون می‌شود. پس از پایان تحریک، خون به خارج از آلت جریان پیدا می‌کند و این اندام به حالت شل ابتدایی‌اش باز می‌گردد. پریاپیسم هنگامی رخ می‌دهد که بخشی از این سیستم، خون، رگ‌های خونی یا اعصاب کنترل‌کننده آنها دچار اشکال شده و جریان طبیعی خون مختل می‌شود. در نتیجه نعوظ ناخواسته‌ای به وجود می‌آید که ادامه پیدا می‌کند. بعضی بیماری‌ها با تاثیر بر هر یک از سه بخش خون، رگ‌های خونی و اعصاب ممکن است پریاپیسم ایجاد کنند.

برخی از شایع‌ترین عللی که منجر به بروز این مشکل جنسی می‌شوند، به شرح زیرند:

- بیماری‌های خونی:



بیماری‌های مربوط به خون در ایجاد پری‌ایپسم – معمولاً نوع ایسکمیک آن- نقش دارند؛ یعنی به علت عدم توانایی خروج خون از آلت فرد دچار نعوظ ناخواسته می‌شود. از جمله این بیماری‌های خونی می‌توان به کم‌خونی سلول داسی شکل و لوسمی (سرطان خون) اشاره کرد.

• داروها:

معمولاً پری‌ایپسم نوع ایسکمیک ممکن است عارضه جانبی برخی داروها باشد. از داروهایی که ممکن است پری‌ایپسم ایجاد کنند، می‌توان به اینها اشاره کرد: داروهای خوراکی برای درمان اختلال نعوظ مانند سیلدنافیل (ویاگرا) و وردنافیل (لویترا). داروهای تزریقی شده به آلت تناسلی برای درمان اشکال نعوظ مانند پاپاورین، داروهای ضدافسردگی مانند فلوکستین (پروزاک) و بوپروپیون (ولبوترین)، داروهای مورد استفاده برای درمان روان‌پریشی مانند ریسپریدون و اولنازاپین، داروهای ضداضطراب مانند دیازپام و داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین و هپارین.

• روان‌گردان‌های غیرمجاز:

برخی از داروهای غیرقانونی یا موادی که مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند، ممکن است پری‌ایپسم ایجاد کنند؛ از جمله مصرف تفریحی داروهای درمان‌کننده اختلال نعوظ مانند ویاگرا، الکل، کوکائین، ماری‌جوآنا یا اکستازی.

• جراحی‌ها:

یک علت شایع پری‌ایپسم غیر ایسکمیک- نعوظ مداوم در نتیجه جریان خون زیاد به آلت تناسلی- ضربات یا جراحی‌ها و آرده به دستگاه تناسلی، لگن یا میان‌دوره- ناحیه میان قاعده آلت و مقعد است.

• سایر عوامل:

آسیب طناب نخاعی، بیماری‌های دستگاه عصبی مانند ام‌اس، بیماری‌های متابولیک مانند دیابت و لخته‌های خونی، زهر حیوانات مانند زهر عقرب یا عنکبوت بیوه سیاه.

عوارض و عواقب

پری‌ایپسم ایسکمیک می‌تواند باعث عوارض وخیمی شود. خون به دام افتاده درون آلت تناسلی از اکسیژن تهی شده و باعث آسیب به بافت‌ها می‌شود. در صورتی که نعوظ بیش از ۴ ساعت ادامه پیدا کند خون بدون اکسیژن شروع به نابود کردن بافت‌ها در آلت تناسلی می‌کند و در نهایت باعث اختلال نعوظ در فرد و از شکل افتادن آلت تناسلی می‌شود.

منبع : [salamat.ir](http://salamat.ir)

## زوجین چگونه کیفیت روابط جنسی خود را بالا ببرند .

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که از زندگی جنسی خود لذت نمی‌برید؟

بهتر است بدانید که رابطه جنسی برای حدود ۲۰ درصد از زنان عامل فشار و استرس است اما شاید اگر توصیه‌های که در ادامه آمده است را دنبال کنید بتوانید احساس بهتری داشته باشید شادتر شوید و از زندگی لذت بیشتری ببرید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

درباره کیفیت عمل جنسی با همسر خود صحبت کنید  
همین امشب ?? دقیقه زمان بگذارید و در این مورد با همسر خود بحث و گفتگو کنید. بهتر است پس از شام و قبل از خاموش کردن چراغها اینکار را انجام دهید.

انتخاب هدف مورد علاقه  
خجالت را کنار بگذارید و کمی جسارت به خرج دهید. بهتر است از همسر خود پرسید که به چه کاری بیشتر علاقه دارد. مطالعات در سال ??? نشان دهنده این است که افرادی که در این مورد با همسر خود صحبت میکنند کمتر دچار انفعال در روابط جنسی خود می‌شوند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

یادداشت ? ویژگی برتر بدن همسرتان  
مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهند که زنانی که احساس زیبایی و جذابیت دارند بیشتر از روابط خود لذت می‌برند. در یک نظر سنجی بیش از ?? درصد از زنان عنوان کردند که خجالت مانع از لذت بردن آنها میشود و آنان از بعضی اقسمتهای اندام خود راضی نبوده و احساس بدی در باره آن داشتند.

بوسه خداحافظی  
این کار باید همانند مسواک زدن برای شما به صورت عادت در بیاید که هنگامی که از یکدیگر جدا میشوید , یکدیگر را ببوسید. این کار تاثیر بسزای در ایجاد صمیمیت و شور و نشاط در طول روزتان میشود.  
صبح‌ها کمی در رختخواب منتظر بمانید .

به جای آنکه با شنیدن صدای زنگ ساعت با یک پرش از جا بپرید و از رختخواب بیرون بیایید بهتر است کمی در رختخواب مانده و یکدیگر را نوازش کنید . اینکار ممکن است فقط ?? ثانیه زمان ببرد اما تاثیری که نگاه کردن به یکدیگر و نوازش دارد قابل بیان نیست .

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

یوگا و رابطه جنسی  
الن بارت نویسنده کتاب یوگا و روابط جنسی میگوید ذهن بیش از یک میلیون نفر از مردم  
هنگام مقاربت در جایی غیر از مکانیست که در آن بسر میبرند  
سعی کنید با کمک یوگا یاد بگیرید که چگونه بتوانید ذهنتان را متمرکز کنید و در یک مکان  
احساس جسمی و روحیتان را متوقف کنید.

لباسهای زیبا بپوشید  
این یک روش بسیار زیرکانه است که هنگامیکه برای عمل مقاربت آماده میشود از لباس  
های زیر زیبا استفاده کنید.

رابطه جنسی در صبحگاه  
یک دکتر غدد و استادیار بالینی در یکی از دانشکده های پزشکی میگوید بهترین زمان برای  
عمل مقاربت صبح است. افراد تمایل بیشتری به مقاربت در صبح دارند، که اینکار باعث  
مشود هورمون اکسی توسین در بدن شما رها شود و شما تمام طول روز را با روحیه و  
انرژی به کار خود ادامه دهید و علاوه بر این صبح ها میل جنسی شما برانگیخته تر است.  
[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اتاق خوابتان را مرتب کنید  
در هم برهمی بعضی از اتاقهای خواب مانع تمرکز و لذت بدن از عمل جنسی میشود.  
توصیه میکنیم اتاقتن را مرتب کنید و سعی کنید اتاق خواب و اتاق کارتان را از یکدیگر جدا  
کنید.

منبع: سایت پزشکان ایران

گردآوری : پایگاه اطلاع سانی تنظیم خانواده

قهـر کردن نشانه چیست ؟ علل و درمان

گاهی وقت‌ها دست خودت نیست؛ بدون اینکه بخوای قهر میکنی، بدون اینکه فکر کنی قهر میکنی، اگر چیزی دلخواهت نباشد قهر میکنی و این قدر این کار را ادامه میدی تا درونت آرام شود. حالا فرقی نمیکند به آن چیزی که می‌خواستی رسیده باشی یا نه. مهم این است که یک جور مخالفت خود را اعلام کنی. قهر طبیعی است اما به شرطی که در حد طبیعی و منطقی باشد، نه مثل تو که این روزها مرزها را برداشته‌ای و سر هر مساله کوچکی قهر میکنی. به قهر معتاد شده‌ای، کلافه‌ات کرده، هیچ جوری هم دست از سرت بر نمی‌دارد. شاید تو هم از سر او دست بر نمی‌داری؛ نه!؟

یکی از نشانه‌های تنبیه، قهر است که افراد در مقابل رفتارهای دیگران به صورت یکی از شکل‌های دیداری (ارتباط نداشتن)، چشمی، کلامی (قطع کلام) بروز می‌دهند که می‌تواند ریشه در زندگی بدوی یا اولیه افراد داشته باشد.

از دیدگاه پرویز رزاقی، روان‌شناس، قهر از واکنش‌های طبیعی انسان است که به صورت سرشتی، ژنتیکی یا محیطی به افراد منتقل می‌شود تا جایی که افراد در موقعیت‌های کسان به شکل‌های گوناگون قهر می‌کنند. کودک، زن یا مرد تفاوتی نمی‌کند، همه این افراد در موقعیت‌هایی که با ناکامی مواجه می‌شوند یا به نیازهای مطلوب خود دست پیدا نمی‌کنند، برای ادای حق و ... به درجات متعددی متوسل به قهر می‌شوند. بنا به گفته‌های دکتر رزاقی قهر در روابطی که افراد انتظارات بیشتری از هم دارند و در تعاملات بیشتر هستند به مراتب، بیشتر رخ می‌دهد. کنش‌ها و واکنش‌ها، خوسته یا ناخواست، افراد را به سمت قهر سوق می‌دهد.

قهر استرس‌زا است: به گفته دکتر رزاقی، قهر و عوامل ایجاد آن استرس‌زا هستند. اغلب افرادی که سعی می‌کنند با توسل به قهر به سمت خواسته خود قدمی مثبت بردارند متحمل استرس‌های زیادی می‌شوند.

خیلی از شما شاید تجربه هجوم افکار منفی و خیال‌بافی را در قهر دارید و این اضطراب‌های دوران قهر برایتان نا آشنا نیست اما با این حال در سال‌های اخیر به نظر می‌رسد افراد بیشتر به این شرایط تن می‌دهند که کم‌حوصلگی و بی‌ارزش شدن روابط می‌تواند از جمله دلایل آن باشد.

مردها کمتر قهر می‌کنند:

اما شاید برای شما جالب باشد اگر بدانید برخی مردان در برابر این واکنش طبیعی انسان که جنسیت نمی‌شناسد موضع‌گیری‌هایی دارند. به این ترتیب که وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرند که واکنش قهر را می‌طلبد با تصور اینکه این عمل متناسب با زنان است از اعمال آن خودداری می‌کنند.

دکتر رزاقی در رابطه با چنین اعتقاداتی می‌گوید: “قهر در هر دو جنس طبیعی است اما شواهد عینی نشان داده است که قهر بیشتر در زنان دیده می‌شود، هر چند که تحقیقات منسجمی در این رابطه وجود ندارد اما اغلب زنان برای احقاق حق بیشتر از این رفتار استفاده می‌کنند.”

شاید یکی از علت‌های مهم این تفاوت به نوع نگرش این دو جنس بر می‌گردد. اغلب مردان قهر را یک ضعف تلقی می‌کنند در حالی که زنان این گونه به آن نگاه نمی‌کنند. به طور معمول بر مردان قانون همه یا هیچ حکم فرما است، یا رابطه‌ای را قطع می‌کنند یا به آن ادامه می‌دهند اما زنان این طور نیستند.

دکتر رزاقی هم با تایید این موضوع می‌گوید: “در بسیاری از موارد مردان غریبه پس از یک دعوای اتفاقی با هم دوست و رفیق شده‌اند اما خانم‌ها برعکس. از سویی دیگر به نظر می‌رسد چون ارتباط کلامی در خانم‌ها قوی‌تر است در نتیجه آنها بیشتر از قهر استفاده می‌کنند چرا که قهر روندی است که نشان می‌دهد ارتباط به طور کامل قطع نشده و دوباره آشتی اتفاق می‌افتد که در این ارتباط و تعامل دوباره ارتباط کلامی کمک کننده است اما چون مردان به طور معمول در ارتباطات کلامی ضعیف‌اند رابطه را قطع می‌کنند یا ادامه می‌دهند و رابطه حد واسطی به نام قهر نمی‌شناسند.”

قهرت را درمان کن:

هیچ فکر کرده‌ایم ما یا دیگران چرا قهر می‌کنیم؟ لطفا این موضوع اگر برایتان مهم نیست سعی کنید مهم باشد چرا که بیش از دیگر آزاری شما را آزار می‌دهد.

دکتر رزاقی درباره افرادی که بیشتر قهر می‌کنند، می‌گوید: «این افراد احتیاج به مطرح شدن، حل مشکلات یا جلب توجه دارند و بسیاری از مواقع از نداشتن اعتماد به نفس رنج می‌برند. در حالی که این قهرها راه درمان دارد و اگر نمی‌خواهید بیش از این دوستان و آشنایان خود را از دست بدهید و می‌خواهید کمتر خودتان را آزار بدهید دست به کار شوید و از این داروها برای درمان قهر استفاده کنید:

توصیه پایانی:

قوه شناخت خود را نسبت به عوامل تنبیه دیگر بالا ببرید و بدانید قهر به تنهایی چاره‌ساز نیست. برای مثال پاداش و امکانات را حذف کنید.

از روش‌های ارتباطی جایگزین برای اعلام احساس و نظر خود استفاده کنید.

اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

مهارت‌های کلامی خود را تقویت کنید.

چون افراد درون‌گرا ارتباط کلامی‌شان ضعیف‌تر است به نسبت بیشتر از قهر استفاده می‌کنند پس یکی از راهکارها افزایش تعاملات اجتماعی است.

به دیگران هم برای ابراز نظر و احساس اجازه بدهید. شاید دیگران حرفی برای گفتن دارند که موجب رفع قهر می‌شود.

افکار و رفتار منفی را کم‌کم دور بریزید و بیشتر به موضوع‌های مثبت فکر کنید.

شرط قهر جوانمردانه:

موضوع قهر را برای طرف مقابل مشخص کنید.

از قهر در جمع استفاده نکنید.

راه آشتی را باز بگذارید و هر چیزی از دهانتان بیرون آمد، نگویید.

قهر نباید طولانی مدت باشد چون از میزان تاثیرگذاری آن کم می‌شود.

اگر موضوع قهر برای طرف مقابل مهم نیست قهر چاره کار شما نیست.

در قهر و آشتی به ویژه در رابطه مادر و فرزندی، والدین بلافاصله عذرخواهی مکرر کودک را نپذیرند. چرا که این امر موجب تکرار رفتار غلط و تقویت عذرخواهی مکرر و در نتیجه اصلاح نشدن رفتار نامناسب و در نهایت کاربرد نامناسب قهر از سوی والدین می‌شود، البته در نپذیرفتن عذرخواهی هم زیاده روی نکنید.

منبع : iranhalls.com

گردآوری شده توسط : پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

### ناکامی زنان از همبستری

اکثر مردان متأهل ، باور ندارند که از آیین همبستری اطلاعات ناقصی دارند.

بر اساس اظهارات بانوان معلوم شده که سبب سرد مزاجی کمتر از نیمی از آنان همین عامل کامروا نشدن از همبستری است .

آنها به موجب نا آشنایی همسرانشان با اصول زن داری و برقراری روابط جنسی ، چه بسا هیچ مفهومی از این روابط در ذهن نداشته باشند، بلکه آن را عملی حیوانی ، غیر بهداشتی و مشمئز کننده بدانند که جز اتلاف وقت ثمری ندارد.

خیلی از مواقع اشکال اصلی به طرف مقابل آنها یعنی به مرد مربوط می شود که باید وظایف خود را درست اجرا کند . گاهی اوقات مرد با آنکه با شیوه های روابط جنسی آشناست بر اثر فشار شهوت یا خودخواهی ، همسر خود را در کامروا شدن یاری نمی کند و پیش از رضای او دست از عمل زناشویی می کشد. سردی جنسی خصیصه ای نیست که با انسان زاییده شود و تا دم مرگ باقی و برقرار بماند.

فردی که احساسات جنسی ندارد ممکن است فقط به این علت باشد که تاکنون با نوع تحریکی که در او عکس العمل به وجود می آورد، مواجه نشده است .

اگر قدرت جنسی مرد ناکافی یا میل جنسی او کم باشد، اگر انزال زود یا سرعت واقع شود و مرد خود را عقب بکشد، آن وقت است که در زن تنفر و اکراهی در مقابل روابط جنسی به وجود می آید. یعنی یا تحریک نشده و یا محرومیت‌های متوالی بتدریج سبب از بین رفتن احساس لذت و از بین رفتن میل جنسی او می شود. در هر حال اگر به طور متوالی او را محروم نگاه دارند پس از مدتی به هیچ وجه لذت نخواهد برد .

شاید همسر ، مردی بسیار مهربان ، و زن دوست و صمیمی و صبور باشد. ولی از نظر عمل زناشویی هیچ توجهی به رضایت زن نداشته باشد و لذت جنسی همسر را نادیده بگیرد.

سردی مزاج در زنانی دیده میشود که تمایل و هوس جنسی کم داشته و یا اصلاً نداشته و از آن بهرمنند نمی گردند . درصد زیادی از آنها مشکل در مسائل عاطفی دارند.

باید توجه داشت مدت زمانی کافی که زن برای عکس العمل جنسی لازم دارد خیلی طولانی تر است تا مرد، زیرا هم زمان بیشتری لازم است تا تحریک شود و هم زمان بیشتری طول خواهد کشید تا به اوج لذت جنسی برسد.

اگر مرد روابط جنسی را فقط وسیله ای برای رضای امیال بیولوژیکی خود تصور کرده ، قبل از نزدیکی برای تحریک همسر خود کوشش نکند یا نتواند برای مدتی نعوظ خود را نگاه دارد و زود به اوج لذت جنسی برسد، زن ممکن است کاملاً تحریک نشده و قبل از اتمام عمل نزدیکی به اوج لذت جنسی نرسیده باشد . در چنین صورتی عمل مقاربت می تواند برای زن دردناک باشد و تجربه بد از رابطه جنسی در ذهن او باقی بماند.

منبع : سایت [pezeshkonline.ir](http://pezeshkonline.ir)

گردآوری شده توسط : پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده



## ۴۶ درصد اصفهانی ها اختلال جنسی دارند

عضو هیئت مدیره انجمن باروری و ناباروری ایران:

۴۶ درصد اصفهانی ها اختلال جنسی دارند

تاریخچه علمی بررسی تمایلات جنسی به سال ۱۸۵۹ و ۱۹۳۹ میلادی بر می‌گردد. ( نظریات فروید و آلیس ) هر چند که برخی از عقاید فروید به اعتراف خودش اشتباه بود، اما او از اولین کسانی است که در مورد روابط زن و مرد و اختلالات جنسی سخن گفته است. دکتر سید مهدی احمدی با اعلام این مطلب به خبرنگار زندگی سالم گفت: با بررسی متون و کتاب‌های علمی و دینی بیشترین سفارشات و دستورالعمل‌ها از زمان حضرت محمد (ص) و ائمه اطهار راجع به زنان داده شده است؛ مثلاً پیامبر اکرم(ص) فرموده: هیچ یک از شما با همسر خود مانند حیوانات نزدیکی نکنید؛ بلکه باید میان زن و شوهر قاصدی باشد ( مقدمات قبل از نزدیکی ). و نیز فرموده است: چند چیز از نادانی است: یکی آنکه شخص با همسر خود قبل از گفتگو و انس مقاربت کند و پیش از آنکه زن ارضاء شود خود را رها نماید. و دستورالعمل‌هایی که به زنان و سفارش‌هایی که به مردان جهت کامروایی و لذت بردن از یکدیگر داده‌اند که در صورت لزوم می‌توان با منابع علمی ذکر کرد.

عضو هیئت مدیره انجمن باروری و ناباروری ایران در خصوص این که اصولاً اختلالات جنسی چیست و آیا میزان ابتلای زنان و مردان یکسان است، گفت: مطابق با تعریفی که سازمان بهداشت جهانی در رابطه با سلامت جنسی ارائه داده: بهداشت جنسی عبارت است از یکپارچگی و هماهنگی میان ذهن، احساس و جسم که جنبه‌های اجتماعی و عقلانی انسان را در مسیر ارتقاء شخصیت او سوق داده و منجر به ایجاد ارتباط و عشق شود. لذا هر گونه اختلال که منجر به ناهماهنگی و در نتیجه عدم رضایت از رابطه جنسی گردد، می‌تواند اختلال جنسی را به همراه داشته باشد.

مدیر مرکز باروری و ناباروری اصفهان افزود: میزان درصد اختلالات جنسی طبیعی طبق آمار جهانی حدود ۴۱٪ است که در بررسی خوشه‌چینی که در استان اصفهان انجام گرفته این درصد حدود ۴۶٪ است که بیشترین آن مربوط به خانمهاست.

وی در عین حال تأکید کرد: البته این آمار جامع نبوده و نیاز به بررسی دارد، چون اکثر افراد از دادن جواب صحیح اکراه دارند.

به گفته دکتر احمدی، میزان درصد اختلالات جنسی در زنان بیشتر از مردان است، ولی به علت مسائل فرهنگی و شرم و حیا از بازگو کردن آن اکثراً اکراه می‌کنند.

اختلالات جنسی، زمینه ساز آسیب‌های اجتماعی

کارشناس رسمی پزشکی قانونی استان اصفهان خاطر نشان کرد: ازدواج و هم‌آغوشی زن و مرد و رسیدن به اوج لذت جنسی در طرفین لازمه پایداری زندگی زناشویی است. لذا در صورت عدم رضایت یکی از طرفین، اثرات نامطلوب در جامعه دارد و به ویژه اگر افراد دیگری غیر از زن و شوهر از آن اطلاع پیدا کنند.

وی تصریح کرد: این افراد اکثراً افسرده، مضطرب، درون‌گرا، گوشه‌گیر، پرخاشگر و بی‌انگیزه نسبت به کار و متمایل به اعتیاد و در فکر فرار از خانه خواهند بود و در نهایت طلاق سرانجام آنان است که این خود زمینه‌ساز معضلات اجتماعی خواهد بود.

عوامل محیطی در اصفهان منشأ اختلالات جنسی

این متخصص زنان و نازایی همچنین در پاسخ به این پرسش که چه عواملی منجر به بروز اختلال جنسی در هر دو جنس مرد و زن می‌شود، گفت: عوامل ارگانیک و عوامل غیر ارگانیک مانند باورهای اجتماعی، مذهبی، آسیب‌دیدگی جنسی و تجارب بد جنسی، عوامل محیطی، فشارهای روحی مثل استرس، بیماری‌های مزمن، داروها، ناباروری، اضطراب و ترس موجب بروز اختلالات جنسی در هر دو جنس زن و مرد گردیده است.

مدیر مرکز باروری و ناباروری اصفهان در ادامه با اشاره به علل بروز اختلالات جنسی در خانم‌ها اظهار داشت: عدم اجازه مقاربت در خانم‌ها به علت ترس از مقاربت، عفونت‌های دستگاه تناسلی و التهاب که باعث مقاربت دردناک می‌شود، کج‌راهی‌ها و عیوب آناتومیک در دستگاه تناسلی، ضایعات دستگاه تناسلی، ترس از حاملگی، تجاوز جنسی، وسواس و شست و شوی دستگاه تناسلی با مواد ضد عفونی کننده به صورت روزمره که باعث التهاب می‌شود، نرسیدن به ارگاسم ( اوج لذت جنسی ) به صورت تکراری که باعث بی‌میلی نسبت به مقاربت و گریز از آن می‌شود، جراحی دستگاه تناسلی، عوامل هورمونی مثل اختلال تیروئید و دیابت و افزایش پرولاکتین، اختلال غده فوق کلیه، مصارف زیاد الکل، رادیوتراپی، افزایش فشار خون، M.S، داروها همگی از علل اختلالات و بی‌میلی جنسی در زنان جامعه است.

دکتر احمدی به علل اختلالات و بی‌میلی جنسی در مردان هم اشاره کرد و گفت: شایعترین علل در مردان، اختلال در نعوظ و انزال زودرس است.

عضو هیئت مدیره انجمن باروری و ناباروری ایران با بیان این نکته که میزان شیوع اختلال نعوظ در طی ۶ دهه گذشته از ۱۰٪ به ۳۰٪ رسیده است، به عواملی که باعث اختلال نعوظ می‌شود اشاره کرد و گفت: عوامل عروقی، فشار خون، افزایش چربی‌های خون، بیماری قند، اعتیاد و استعمال دخانیات، جراحی لگنی، داروها، اختلال در روابط خانوادگی، مشکلات جنسی زن، نارسایی کلیه، اختلال کبدی و الکلیسم، اختلالات روحی و روانی، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، توهمات جنسی، بیماری‌های ستون فقرات مثل M.S و عوامل هورمونی مثل اختلال تیروئید ( پرکاری و کم‌کاری تیروئید)، صدمات لگنی یا ناحیه تناسلی و عفونت ژنیکال از جمله عوامل اختلال نعوظ در مردان است که در این میان اعتیاد، رل اصلی و حلقه معیوب می‌باشد.

وي از عوامل محيطي و آلاينده هاي محيط زيست در اصفهان هم بي تفاوت نگذشت و تصريح كرد: عوامل محيطي و شغلي مهم مانند: آلودگي هوا، امواج، محيط كار نامناسب و آلوده اخيرا به طور فزاينده اي باعث عدم نعوذ در آقاين گرديده است.  
درمان اختلالات جنسي

عضو شوراي سياست گذاري ماهنامه زندگي سالم، آموزش جوانان را يك ركن اساسي در درمان اختلالات جنسي عنوان كرد و هشدار داد: متأسفانه به خاطر نوع نگاه فرهنگي و دولتي كه مسائل جنسي را «خط قرمز» مي داند، نقش آموزش در درمان مشكلات جنسي نادیده گرفته شده و اكثرأ مسائل جنسي در ايران و تا حدودي بلوك شرق و خاورميانه از دوستان و رفقا و گاه افراد ناباب يادگيري شده كه اكثر مواقع يادگيري از افراي كه خود دچار مشكلات جنسي هستند، خود باعث ايجاد وحشت و اضطراب و در نتيجه ترس و فوبي در افراد نسبت به يك امر طبيعي و لذتبخش براي طرفين شده كه با وجود تمام تدابير درماني تا پايان عمر باقي خواهد ماند.

دكتر احمدي، آموزش مسائل جنسي صحيح به نوجوانان و جوانان را يكي از حقوق شهروندي دانست و تأكيد كرد: خوشبختانه ايجاد كلينيك هاي مشاوره براي جوانان و زوج هاي نابارور تا حدودي كمك كننده بوده است، اما آموزش بايد از سطح راهنمايي و دبیرستان باشد تا با كمك مشاورين و به صورت گروهي و يا تك نفری انجام گیرد و تمام مسائل بدون هيچ گونه ابهامي در ميان گذاشته شود و به راحتی بتوانند مشكلات جنسي را بيان و راه حل هاي علمي را به آنان گوشزد كنند.

مسئول كميته حمايت از بيماران انجمن علمي تخصصي باروري و ناباروري ايران در ادامه با اظهار نگراني از تابو بودن مسائل جنسي در جامعه، ضمن اعلام فراخوان عمومي به حوزه هاي علميه، مراجع تقليد و كليه نهادها و سازمان هاي دولتي و غير دولتي براي كمك و همياري در خصوص رفع چنين مشكلاتي در جامعه تصريح كرد: متأسفانه شرم و حيا و عدم آگاهي و آموزش هاي غلط و غير علمي توسط افراد ناآگاه منجر به شكست در روابط جنسي جوانان و زوج هاي جوان و عوارض بعدي آن يعني بروز بسياري از آسيب هاي اجتماعي در جامعه ايراني گرديده است.

وي گفت: به نظر مي رسد جوانان کشور ما به علت بحث هايي كه در جامعه عنوان مي شود، همواره در مورد وضعيت آناتوميكي و فيزيكي بدن خود سوالات زيادي دارند كه عطش آنها از دريافت اطلاعات در اين زمينه هيچگاه برطرف نمي شود.

عضو هيئت مديره انجمن باروري و ناباروري ايران تأكيد كرد: آموزش در مورد فيزيولوژي بدن بايد از دوران كودكستان و دبستان در موضوعاتي مانند گرده افشاني گياهان و رشد جوجه پرنندگان در نظر گرفته شده و در مقاطع راهنمايي و دبیرستان نيز مباحث آموزش جنسي تحت عنوان فيزيولوژي و آناتومي دستگاه تناسلي زن و مرد، ازدواج، باروري و پيشگيري از بارداري، مسائل مقاربتی و بيماري هاي مقاربتی در كتاب هاي درسي گنجانده شود.

این جراح و متخصص زنان و نازایی با بیان این که بیش از ۹۵٪ از اختلالات جنسی قابل درمان است، در عین حال تأکید کرد: راه صحیح درمان را باید افرادی که مشکلات جنسی دارند، بدانند و براساس علت درمان شوند.

دکتر احمدی گفت: گرفتن یک شرح حال کامل توسط مشاورین و پزشک معالج در دوران کودکی تا نوجوانی، جوانی، بلوغ، ازدواج، بارداری، شیردهی، دوران یائسگی و پیری لازمه درمان اختلالات جنسی است تا با بررسی همه جوانب، علت آن مشخص شده و بتوان آن را درمان کرد.

وی در ادامه با بیان این که تا رفع کمبود و یا فقدان برنامه های دولتی و همچنین متخصصان در رشته رفتارشناسی جنسی، روند پرستاب افزایش بیماری های جنسی آهسته نخواهد شد، اضافه کرد: نقش مشاوره به ویژه مشاوره آموزش های جنسی از اهمیت ویژه در این زمینه برخوردار است. بسیاری از افرادی که دچار اختلال جنسی هستند ممکن است دچار بیماری های مختلف شده باشند که بدون آن مشکل آنان حل خواهد شد و یا حتی بسیاری از موارد با ترک دارویی، مشکل آنها حل می شود؛ مثلاً مشکلات مقاربتی در خانم ها بعد از یائسگی با مصرف موضعی کرم استروژن بهبود می یابد.

مدیر عامل مجتمع تخصصی زنان و نازایی خاطر نشان کرد: چرخه معیوب ترس و اضطراب و اختلال جنسی باید شکسته شود و راهنمایی های لازم به ویژه در مورد ترس از مقاربت در خانم ها، عدم نعوذ و انزال زودرس در آقایان و... ارایه شود. راهنمایی و آموزش های لازم در این موارد بیش از ۸۰٪ کارساز است. در مواردی با استفاده از لوازم و وسایل مثل واکنوم و یا اعمال جراحی می توان اختلالات جنسی مثل عدم نعوذ را درمان کرد.

ناتوانی جنسی، شایع ترین علت طلاق در بین جوانان ایرانی دکتر احمدی در پاسخ به پرسش خبرنگار زندگی سالم که آیا افزایش سن ازدواج می تواند عامل بروز اختلالات جنسی و ناتوانی های جنسی در جوانان باشد، خبر از افزایش اختلالات مقاربتی در زوج های جوان به دلیل ازدواج های دیرهنگام داد و گفت: در حال حاضر افزایش متوسط سن ازدواج در جوانان ایرانی که در دختران بین ۲۷-۲۸ سال و در پسران ۳۱-۳۲ سال است، در بروز اختلالات جنسی بین جوانان نقش مؤثری دارد. افزایش سن عامل مؤثری در کاهش تمایلات جنسی است

مدیر مرکز باروری و ناباروری اصفهان گفت: افزایش سن عامل مؤثری در تمایلات جنسی است بطوری که معمولاً خانم ها بعد از یائسگی تمایل به مقاربت ندارند که بیشترین علت آن، مقاربت دردناک به علت خشکی واژن است و با درمان های هورمونی موضعی و یا عمومی می توان مشکلات آنها را حل کرد؛ ضمن آن که تداوم مقاربت در زنان یائسه آتروفی دستگاه تناسلی را به تعویق می اندازد.

وی ادامه داد: در آقایان تا سن ۵۰ سالگی معمولاً مشکلی نیست اما بعد از آن و به ویژه بعد از ۷۰ سالگی تعداد تمایلات جنسی کاهش پیدا می کند؛ ولی نباید فکر کنند که چون سن آنها

بالا رفته است، دیگر توان خود را از دست داده‌اند؛ چون خود فکر عدم توانایی در مقاربت باعث استرس و سیکل (چرخه) معیوب می‌گردد.

مسئول کمیته حمایت از بیماران انجمن علمی تخصصی باروری و ناباروری ایران، یکی از شایع ترین علت طلاق در بین جوانان کشور را ناتوانی های جنسی ذکر کرد و افزود: شایع ترین علت طلاق و اختلافات خانوادگی در بین جوانان ایرانی در حال حاضر شامل ناتوانی های جنسی است که پس از آن ناباروری نیز از دیگر علت های طلاق در بین جوانان کشورمان به شمار می رود.

دکتر احمدی در ادامه خاطر نشان کرد: اکثر خانم‌هایی که همسرشان مشکل مقاربتی دارند زندگی خود را ادامه می‌دهند اما افراد افسرده و گوشه‌گیر و وسواسی هستند. ولی آقایانی که همسر آنان مشکل مقاربتی دارند بیشتر به طلاق روی می‌آورند.

کارشناس رسمی سازمان پزشکی قانونی استان اصفهان همچنین ارضاء جنسی یکی از زوجه را از طریق غیر طبیعی و روش های غیر مشروع از دیگر عوامل طلاق و از هم پاشیدگی زندگی زناشویی عنوان کرد و در عین حال تأکید کرد: از نظر قانون عدم تمکین چه در مرد و چه در زن می‌تواند به طلاق بیانجامد.

منبع : رادیو ایران

آقایان و خانم ها ، عدم توجه به نیاز جنسی همسران = انگیزه اصلی خیانت

مقاله از علی سلطانی مجد ( محقق و پژوهشگر )

متأسفانه پدیده خیانت های جنسی چه از جانب آقایان و چه از جانب خانم ها در همه جوامع وجود دارد و کشور ما هم مستثنی نیست لذا در این مقاله به اهمیت تامین نیاز های جنسی و احساسی زوجین که مهمترین فاکتور در خیانت میباشد میپردازیم

سرد شدن جنسی تدریجی آقایان نسبت به همسرشان بعد از ازدواج

خیلی از خانم ها و حتی آقایان بارها این سوال رو مطرح میکنند که بعد از ۶ ماه یکسال یا نهایتا ۵ سال رابطه جنسی آنها از ۳ مرتبه در روز به یک مرتبه در ماه رسیده و لذت و کیفیت قبل را ندارد

خب در مواقع لذت ، هراس ، هیجان و ترس هورمون شیمیایی در مغز به نام دو پامین ترشح می شود که این هورمون مثل قرص آرام بخش دوز خاصی دارد و بعد از مدتی مغز به این دوز عادت کرده و در نتیجه به دنبال لذت بیشتر و هیجان بیشتری است و با دوز قبلی لذت قبل را از رابطه جنسی نمیبرد . وقتی که دو طرف در ابتدای ازدواج روابط جنسی خود را مدیریت نمیکنند بعد از مدتی طبیعیه که تمایل رابطه جنسی آنها نسبت به یکدیگر عادی و یکنواخت شده و کم کم از کیفیت لذت آن میکاهد دقیقا به همین علت که من بارها در مقالاتم از خانم ها و آقایانی که در دوران عقد هستند خواسته ام رابطه جنسی به صورت کامل را تجربه نکنند چرا که در دوران عقد مدیریت رابطه جنسی به علت شرایط دشوار است .

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

### منظور از مدیریت رابطه جنسی چیست ؟

هر ارتباطی باید قوانین خود را داشته باشد تا به درستی پیش برود اولاً بهتر است رابطه جنسی به صورت غیر ارادی بوجود بیاید و بواسطه تحریک احساسی یعنی نقطه آغاز آن نیاز احساسی باشد تا نیاز جنسی یعنی چی ؟ یعنی اینکه غریزه جنسی شما رو به هم نزدیک نکنه بلکه قلب و احساسات شما رو به هم نزدیک کنه این چرخه در خانم ها معمولاً وجود داره اما در آقایان اینگونه نیست معمولاً آقایان میتوانند بدون داشتن هر گونه احساس حتی با داشتن حس نفرت به کسی با وی رابطه جنسی برقرار کنند و لذت ببرند اما برای خانم ها وجود احساسات چاشنی مورد نیاز برای رابطه جنسی میباشد .

عامل مهم دیگر اینکه همیشه آماده باشید برای غافلگیر شدن و غافلگیر کردن همسر خود برای رابطه جنسی مشروط بر شناخت عوامل روحی یکدیگر یعنی چی ؟ یعنی اینکه اول باید با روحیات همسر خود آشنایی داشته باشید که آیا وی در شرایطی هست که بتوانند معاشقه یا رابطه جنسی داشته باشد یا خیر

عامل دیگر محل رابطه جنسی اصلاً و به هیچ وجه رابطه جنسی زوجها نباید در یک محل خاص و در یک موقعیت مکانی و زمانی خاص انجام شود از تمام فضاهای خانه ( به

شرط نداشتن فرزند ) میتوان برای رابطه جنسی استفاده کرد  
[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

مهمترین عامل پوزیشنهای مختلف نزدیکی را با همسر خود تجربه کنید و به فانتزیهای جنسی همسر خود احترام بگذارید ممکن است همسر شما از انجام اعمالی لذت ببرد که برای شما تعجب آور باشد که این عمل چگونه میتواند لذت داشته باشد اما حقیقت این است که واقعا میتواند از نظر روانی برای وی لذتبخش باشد پس انجامش دهید تا وی را به خود وابسته کنید

### تفاوت گامهای نیاز جنسی آقایان و خانم ها [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

آقایان در رابطه جنسی همانند موتور بنزینی عمل میکنند زود روشن شده با سرعت پیشرفته و نهایتا زود بنزین را سوزانده و خاموش می شوند خانم ها همانند موتور دیزلی هستند دیر روشن شده به آرامی پیش میروند کمتر میسوازنند و دیرتر خاموش می شوند پس لازم است آقایان منتظر بمانند تا خانمشان در راه به آنها برسد و بعد با سرعت یکنواخت به مقصد ( ارگاسم و انزال ) برسند برای این منظور آقایان باید همسر خود را آماده کنند تا به کاملا به نقطه تحریک برسند .

آقایان توجه کنند بعد از نون شب تامین نیاز جنسی همسران از واجب ترین کارها است

ما در آموزه های دینی و احادیث هم بسیار شاهد هستیم که به این مسئله اشاره شده که از وظایف اصلی مرد همچو زن تامین نیاز جنسی همسر است آقایان توجه کنند خانم ها مثل آقایان نمیتوانند با نیاز جنسی خود مقابله کنند چرا که مردان از ابتدای دوران بلوغ راه های مقابله و مبارزه با این نیاز را پیشه کرده اند اما چون اکثر خانم ها تصویری از نیاز جنسی ندارند ، نیاز جنسی آنها بعد از ازدواج و پس از تجربه رابطه جنسی بیدار می شود و شتاب میگیرد مسلما در این حالت کنترل آن دشوار تر میباشد حال اگر همسر شما گرم مزاج باشد این نیاز در وی شدید تر است و افکار و ذهن وی را مشغول میکند پس بر شما واجب است چه عرفا چه شرعا چه به حکم انسانیت و مرد بودن نیاز جنسی همسر خود را برآورده کنید چرا که بخشی از مردانگی شامل همین بخش است که نیاز جنسی و احساسی همسر خود را تامین کنید و اگر به این سطح از توانایی نرسیده اید برای ازدواج اقدام نکنید . عدم تامین نیازهای زنان توسط شوهرشان میتواند عاملی برای روابط نامشروع و

خیانت باشد البته این مورد در آقایان ها صادق است ، نا گفته نماند زنان دیر از آقایان سراغ خیانت میروند چرا که برقراری رابطه جنسی با فردی که نسبت به آن احساس ندارند دشوار است . پس قانون اصلی برای تداوم یک زندگی زناشویی اهمیت به نیازهای جنسی یکدیگر میباشد

### توانستن یا نخواستن تامین نیازهای جنسی همسر ؟ [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

دلیل اصلی امتناع آقایان از رابطه جنسی میتواند به عواملی نظیر خستگی ، به هم ریختگی اعصاب ، کم حوصلگی و عدم شرایط روحی مناسب و پنهان کردن اختلالات جنسی و جسمی باشد . اگر مردی دچار ناتوانی جنسی شده یا قوای جنسی وی نسبت به قبل کمتر شده باید برای درمان اقدام کند ( هر چه زودتر )

اگر مردی خسته است همسر وی باید خستگی را از بدن وی رفع کند تا وی برای رابطه آماده شود برای این منظور میتوان از ماساژ استفاده کرد .

اما گاهی پیش میاد مردها نه خسته اند نه مشکل یا ناتوانی دارند و صرفا بهانه می آورند که این ممکن است دلایلی نظیر آنکه شاید نوع خاصی از رابطه جنسی مد نظر شما باشد که با نیازهای همسرتان همخوانی نداشته باشد و شاید بالعکس ، شاید شما توانایی ارضا کردن وی را نداشته باشید و صرفا نیازها خود را مدنظر قرار میدید ، شاید وضعیت بدن همسر شما در زمینه نظافت ( وجود موهای زائد و عرق بدن ) باعث آن شود تا ایشان از رابطه با شما پرهیز کنند تا سر وقت پس از نظافت با شما نزدیکی داشته باشند . درگیری ذهنی آقایان بواسطه مشغله کاری میتواند باعث آن شود تا آنها در زمان بروز مشکلات کاری یا خانوادگی از رابطه جنسی اجتناب کنند . [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

عدم تامین نیازهای جنسی همسر به عنوان مجازات :

بدترین روش ممکنه در زندگی زناشویی میتواند این باشد که شما برای مجازات کردن همسر خود نیازهای وی را نادیده بگیرید که این مسئله شدیداً منجر به سردی طرف مقابل می شود و ممکن است این سردی همیشگی شود پس ساده بگویم کاری نکنید که دودش تو چشم خودتان برود یادتان نرود موتور جنسی خانم ها دیزلی است اگر سرد شد به سختی گرم می شود چرا که نیاز جنسی آنها با احساسات آنها رابطه مستقیم دارد .

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)



## آقا پیش قدم شود یا خانم؟

به علت باورهای غلط در جامعه ما زنان تصور میکنند اگر حرفی از نیاز جنسی خود بزنند و از همسرشان بخواهند که نیاز جنسی وی را تامین کند غرورشان شکسته شده ، این در حالیست که تامین نیاز جنسی لطف نیست یک وظیفست اگر قرار باشد همسر شما نیاز جنسی شما را تامین نکند پس این وظیفه کیست ؟ با این وجود شایسته است مرد آغازگر و پیشنهاد دهنده به همسر خود باشد . آقایان فکر میکنند اگر همسرشان به رابطه جنسی نیاز داشته باشد خود پیش قدم می شود یا اینکه به زبان می آورد ، چون معمولاً آقایان اینگونه هستند و خب اینگونه هم فکر میکنند اما خب در ۷۰ درصد از خانم ها اینگونه نیست و معمولاً زنها یا زان نیاز جنسی خود حرفی نمی زنند و انتظار دارند خودتان متوجه شوید یا اینکه به صورت غیر مستقیم یا گفتاری یا رفتاری نیازشان را مطرح میکنند پس شما منتظر نشوید [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

## منت گذاشتن بر سر تامین نیازها

اکثر مردان تصور میکنند مسئولیت یعنی تامین نیازهای مادی همسر و فرزندان این مسئله غیر طبیعی نیست چرا که به علت دشواری کسب درآمد معمولاً پس از ازدواج ترسی همیشگی در ذهن مردان بوجود می آید مبني بر اینکه نکند من نتوانم نیاز مایه همسر و فرزندانم رو تامین کنم برای همین بخش اعظمی از انرژی خود را صرف تامین نیاز مادی میکنند تا اینکه بعد از چند سال تمام انرژی شان صرف این مورد می شود چرا که مردان معتقدند شکم خالی عشق را درک نمیکند و خب البته تا حدی هم درست است . اما برخی از مردان هستند که اگر همسر یا فرزند آنها نسبت به نیاز احساسی با وی صحبت کنند آن مرد در پاسخ به این می اندیشد که چقدر همسر و فرزند قدر ناشناسی دارم چرا که من صبح تا شب برایت امین نیازهای و آسایش آنها فعالیت میکنم و خب برخی ها هم که بارها اینو به زبان می اورند . اما تامین نیازهای مایه و احساسی و معنوی باید به موازات هم باشد و این اهمیت دارد .

خیلی از خانم ها هستند که علی رغم داشتن شوهری پولدار و خوشتیپ و خوش قایفه به شوهر خود خیانت کرده اند و خیلی از خانم ها هم هستند که علیرغم داشتن سطح مالی کم عاشق شوهر خود هستند و در هر شرایطی در کنار شوهر خود ایستاده اند . دوست داشتن خریدنی نیست

### سخن آخر خطاب به آقایان :

معمولا من زمانی مقاله مینویسم که احساس کنم نیاز جامعه اقتضای آنرا دارد پس اگر مقاله من رو الان خوانده و به سخن پایانی من رسیده اید برادرانه خواهش میکنم برای تامین نیاز جنسی و احساسی همسر خود کوتاهی نکنید حتی اگر برای شما خوشایند نیست آنرا انجام دهید و لذت رو به همسران هدیه کنید ، پدیده خیانت رو به افزایش است و نامه های زیادی از خانم ها دریافت میکنم که شوهرشان نسبت به این نیاز انها بی تفاوت است و شما با محبت کردن و تامین نیاز جنسی و احساسی بر احوال میتوانید همسران را در اختیار خود داشته باشید اگر احساس نا توانی میکنید برای درمان اقدام کنید .

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

### سخن آخر خطاب به خانم ها :

برخی از خانم ها هستند که با بهانه تراشی از رابطه جنسی با همسر خود امتناء میورزند دو تا اصل را فراموش نکنید برای حفظ مرد خود او را سیر کنید و البته سیراب نکنید .

اگر نیاز مرد یا زنی تامین نشود با سه حال روبرو هستید سوختن و ساختن ، خیانت ، طلاق که هر سه عامل مذکور در ذهن فرد شکل میگیرد حال به کدامیک عمل کند خدا داند .

موفق و سر بلند باشید

با تشکر

### روش اضطراری پیشگیری از بارداری چیست

روش جلوگیری از بارداری بصورت اضطراری به مجموعه ای از روشها و تکنیکهایی اطلاق می شود که در صورتی که نزدیکی بدون استفاده از یکی از راههای مطمئن پیشگیری از بارداری انجام شود و یا علیرغم استفاده از یک روش مشخص، اتفاقی مانند پاره شدن کاندوم و یا نظیر آن رخ دهد، می توان از آن استفاده کرد. البته باید در نظر

داشت که این روش به هیچ وجه از انتقال بیماریهای مقاربتی جلوگیری نمی کند.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

رایجترین روش پیشگیری بصورت اضطراری، مصرف قرصهای معمولی خوراکی ضد بارداری HD است که به نام "قرص صبح روز بعد" مشهور شده اند. البته این نام مناسبی نیست چون نیازی به صبر کردن تا صبح روز بعد نیست و بهتر است در اولین فرصت بعد از نزدیکی بدون محافظت، از این روش استفاده شود. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

در چه مواقعی می توان یا باید از این روش استفاده کرد؟  
موارد استفاده از این روش زمانی است که نزدیکی از طریق واژن صورت گیرد در حالیکه هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نشده یا بطور ناصحیح و غیر کارآمد استفاده شده باشد. این موقعیت ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

زمانی که علیرغم استفاده از کاندوم مردانه، در زمان نامناسبی خارج شود یا پاره شود.  
زمانی که علیرغم استفاده از دیافراگم یا کلاهک دهانه رحم، بطور زود هنگام بیرون آید و یا بعد از نزدیکی بلافاصله خارج شود.  
مقاربت بعد از فراموش کردن اتفاقی یک قرص از دوره قرصهای جلوگیری از بارداری انجام شود.

در صورت استفاده از روش تقویمی، محاسبه زمان تخمک گذاری بطور ناصحیح انجام شود و نزدیکی کامل در زمان باروری زن انجام شده باشد.  
برنامه استفاده از روش طبیعی یا انقطاع در نزدیکی با شکست مواجه شود.  
نزدیکی بدون استفاده از هیچ روش پیشگیری در حالیکه تصمیم برای بارداری وجود ندارد.  
در موارد تجاوزی که به هر شکل احتمال بارداری وجود خواهد داشت.  
روش اضطراری پیشگیری از بارداری چقدر موثر است؟

اثر بخشی این روش به نحوه صحیح استفاده و بخصوص زمان مصرف قرصها بستگی دارد. این روش صد درصد موثر نیست، اما تقریباً در ۹۸٪ موارد از حاملگی پیشگیری می کند. یعنی از هر ۱۰۰ خانمی که از این روش برای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند حدود ۲ نفر در طول یکسال حامله می شوند. اگرچند بار از این روش استفاده شود، تاثیر آن کمتر شده و احتمال بارداری بیشتر می شود. بنابراین این روش فقط برای موارد اضطراری بکار می رود و نباید بطور مداوم، بعنوان یک روش پیشگیری بکار رود. بلکه پس از استفاده از این روش، فرد باید به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرده و پس از مشاوره، یکی از روشها را بصورت دائمی انتخاب کند.

زمان و نحوه مصرف آن چگونه است؟ [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)  
باید در دو نوبت با فاصله ۱۲ ساعت هر بار ۲ قرص HD خورده شود.

در واقع بعد از مقاربتی که احتمال بارداری دارد در اولین فرصت ۲ قرص خوراکی HD همراه با شیر یاب زیاد مصرف می شود. باید دقت کرد که قرص نوبت اول در زمانی خورده شود که نوبت دوم را بتوان ۱۲ ساعت پس از آن مصرف کرد. مصرف نوبت اول را نباید بی دلیل به تاخیر انداخت، زیرا میزان تاثیر ممکن است با گذشت زمان کاهش یابد.

اگر قرص نوع LD در دسترس باشد، باید در هر نوبت ۴ قرص مصرف کرد.

نکته مهم: اگر بیش از ۷۲ ساعت (۳ روز) از مقاربت گذشته باشد، استفاده از روش اضطراری توصیه نمی شود و باید در این موارد با پزشک مشورت کرد.

عملکرد آن بر بدن به منظور پیشگیری از بارداری چیست؟  
مصرف این قرصهای هورمونی با متوقف کردن تخمک گذاری یا تداخل در جایگزینی تخمک لقاح یافته در رحم می تواند مانع حاملگی شود. از آنجا که تخمک لقاح یافته ظرف مدت کوتاهی در قسمتی از رحم جایگزین می شود، زمان استفاده از این روش بسیار حائز اهمیت است. در واقع اگر عمل جایگزینی اتفاق افتاده باشد استفاده از این روش مانع از پیشرفت روند بارداری نشده و موجب بروز سقط نخواهد شد.

عوارض جانبی آن چه خواهد بود؟  
قرصهای خوراکی اگر به روش اضطراری ذکر شده در بالا مصرف شوند، معمولاً عارضه جانبی خطرناکی ندارند. با این حال ممکن است باعث عوارض جانبی موقتی شوند که رایج ترین آنها تهوع است و می توان برای پیشگیری یا برطرف کردن آن از یک داروی ضد تهوع نیز استفاده کرد. تقریباً در نیمی از مصرف کنندگان از این روش تهوع دیده می شود و ممکن است در تعدادی از مصرف کنندگان استقراغ هم وجود داشته باشد. گاهی ممکن است سردرد، سرگیجه، گرفتگی شکم و یا احساس پری و درد در سینه ها نیز رخ دهد که البته همه عوارض جانبی گذرا بوده و معمولاً پس از یک تا دو روز رفع می شوند. بعلاوه استفاده از این روش تاثیر در میزان باروری فرد در آینده نخواهد داشت.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اگر بلافاصله بعد از خوردن قرصها، استقراغ کردم چه باید بکنم؟  
اگر فرد در طول دو ساعت پس از مصرف قرصها در نوبت اول یا دوم، دچار استقراغ شد، در اولین فرصت باید ۲ قرص دیگر HD مصرف کند. اگر این اتفاق بعد از خوردن قرصها در نوبت اول رخ دهد، قرصهای نوبت دوم کماکان باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ بصورت عضلانی میتواند در کاهش تهوع موثر

باشد. استفراغ اگر بیش از دو ساعت بعد از مصرف قرصها رخ دهد، اهمیتی ندارد زیرا دارو جذب شده است.

آیا مصرف بعضی از داروها ممکن است کارایی این روش را کاهش دهد؟  
بعضی از داروهایی که بطور کلی اثربخشی قرصهای ضدبارداری را کاهش می دهند ممکن است در کارایی این روش نیز اختلال ایجاد کنند. برخی از این داروها عبارتند از ریفامپین (نوعی آنتی بیوتیک)، گریزوفلووین (داروی ضد قارچ خوراکی)، باربیتوراتها و برخی از داروهای ضد صرع.

چه مدت بعد از این روش باید پیروی شوم؟ . [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)  
پس از مصرف هیچ علامت فوری که نشان دهد قرصها اثر کرده یا نکرده اند، وجود ندارد و فقط قاعدگی باید به موقع، چند روز زودتر یا دیرتر رخ دهد. اگر شروع قاعدگی، بیش از یک هفته به تاخیر افتد و یا هر مورد خاص دیگر وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. نکته مهم این است که اگر بعد از مصرف قرصها، دوباره مقاربتی انجام شود که احتمال بارداری در آن وجود داشته باشد، قرصهای قبلی خورده شده از بارداری مجدد جلوگیری نمی کنند.

آیا استفاده از این روش در دوران شیردهی بی خطر است؟  
مقدار استروژن موجود در قرصهای ترکیبی ضد بارداری می تواند در مقدار و کیفیت شیر مادر تاثیر منفی داشته باشد. اما بنظر نمی رسد که استفاده کوتاه مدت آن این تاثیر را بگذارد. بعلاوه هورمون ترشح شده در شیر آثار نامطلوبی در شیرخوار نخواهد داشت.

در صورت استفاده از این روش چه زمانی نیاز به مراجعه به پزشک خواهم داشت؟  
تاخیر در قاعدگی بیش از یک هفته.  
ادامه خونریزی نامنظم یا وجود دردهای کرامپی شکم بطور مداوم.  
درد شدید در ناحیه شکم یا لگن.  
احتمال بارداری.  
احتمال ابتلا به بیماریهای مقاربتی.

منبع : [parsiteb.com](http://parsiteb.com)

چگونه متوجه شوید که برای ازدواج آماده‌اید

آیا ازدواج کردن برای شما مناسب است؟ قبل از اینکه به قول معروف قاطی مرغ‌ها شوید چه چیزهایی را باید بدانید؟ توصیه می‌کنیم قبل از اینکه آستین‌هایتان را بالا بزنید، نگاه دقیق‌تری به خودتان و رابطه‌تان بیندازید. این سوالات را از خودتان بپرسید.

چرا می‌خواهید ازدواج کنید؟

صادق باشید و دلایلتان را بررسی کنید. لیستی از مزایا و معایب طرف مقابل و رابطه‌تان تهیه کنید. اگر می‌خواهید خودتان را برای ازدواج کردن راضی کنید، به هیچ وجه اینکار را نکنید. اگر می‌خواهید طرفتان را به اینکار راضی کنید، باز هم اینکار را نکنید. مطمئن شوید که برای فرار کردن یا جلوگیری از بروز چیزی نیست که می‌خواهید ازدواج کنید. آیا همیشه دوست داشتید که ازدواج کنید؟ این هم اصلاً دلیل خوبی نیست.

آیا به گذشته طرف مقابلتان اطمینان دارید؟

بهترین پیش‌گویی رفتارهای آینده، رفتارهای گذشته طرف مقابلتان است. باید از آن درس بگیرید. طرفتان در روابط قبلی خود چطور رفتار کرده است؟ با شما چطور رفتار کرده است؟ از والدین خود در مورد ازدواج چه چیزهایی یاد گرفته است؟ به دقت والدین طرف مقابلتان را بررسی کنید-بچه‌ها تا حد زیادی تحت تاثیر والدین خود هستند.

فقط می‌خواهید ازدواج کنید یا برنامه یک مراسم عروسی مفصل دارید؟

کیک، گل و غذاهای عالی همه هیجان‌انگیز به نظر می‌رسند اما چیزهای مهم‌تری هم وجود دارد. عروسی یک شب است و ازدواج یک عمر. نباید فقط بخواهید که ازدواج کنید باید بخواهید که با خوشبختی کنار هم زندگی کنید. به ۵۰ سال آینده فکر کنید. حداقل همان مقدار زمان و انرژی که برای برنامه‌ریزی روز عروسیتان صرف می‌کنید را صرف برنامه‌ریزی برای زندگی زناشوییتان کنید. قبل از ازدواج با طرفتان در مورد نحوه بزرگ کردن بچه‌ها، نظم، رابطه جنسی، مسائل مالی، کار، مذهب، بازنشستگی، مادر/پدر همسر، و از این قبیل تصمیم بگیرید. اگر در مورد این موضوعات قبل از ازدواج با هم حرف نزنید نمی‌توانید با هم به خوبی زندگی کنید.

آیا بیشتر از آنچه برای از دست دادن در توانتان است، سرمایه‌گذاری کرده‌اید؟

به قیمت رابطه تان نگاه کنید. مثلاً اگر مجبور خواهید بود قید دوستان، کار یا خانواده‌تان را بزنید، یعنی قیمت این ازدواج برایتان خیلی بالا است. ببینید اگر این ازدواج شکست بخورد، از نظر احساسی و رشکسته خواهید شد؟ بهتر است تنها ولی سالم باشید تا با هم ولی بیمار.

آیا در مورد نیازها و انتظاراتتان با هم حرف زده‌اید؟

خودتان را بشناسید. اگر با نیازهای خودتان آشنا نباشید نمی‌توانید تعیین کنید که فردی برای شما خوب است یا نه. اصلاً خودخواهانه نیست که در یک رابطه برای خودتان هدف داشته باشید. نیازها و انتظارات خود را مطرح کنید، البته قبل از ازدواج نه بعد از آن!

### آزمونی معتبر برای تایید صلاحیت افراد در ازدواج

مبدع این آزمون، یک شرکت حقوقی است که در انگلستان فعالیت می‌کند. یک شرکت حقوقی انگلیسی که به مشکلات خانوادگی رسیدگی می‌کند، زوجها را تشویق می‌کند که پیش از ازدواج کردن یک «امتحان سازگاری» انجام دهند....

آزمایش سازگاری شرکت «براس بنت» بر سوالات کلیدی بر وضع مالی، پیوندهای خانوادگی، فرزندان و آرزوهایی است که اغلب زوجها می‌خواهند به آن برسند و سوالاتی که در صورتی که ازدواج آنها از هم گسیخته شود و به طلاق منجر شود، باید به آن پاسخ دهند، متمرکز است.

روت باس یکی از کارشناسان این شرکت انجام این امتحان را به آزمون‌های شغلی هنگام استخدام تشبیه می‌کند. او می‌گوید: «هر کسی که به طور واقعی به یک رابطه متعهد باشد، اشکالی در بیان کامل و علنی اطلاعاتی که در این سوال‌ها از او پرسیده می‌شود، نمی‌بیند؛ در غیر این صورت از خودتان باید بپرسید، چرا؟»

در این آزمون از افراد در مورد وضع مالی، میزان شراکت زوجین در اندوخته‌ها، نوع روابط با خانواده و بستگان نزدیک و دوستان، اینکه آیا بچه می‌خواهند یا نه، دیدگاه مذهبی‌شان، عادات‌شان در مورد خرج کردن پول و طرح‌های شغلی‌شان سوال می‌شود. این هم نسخه‌ای از این آزمون برای علاقه‌مندان.

### مسائل مالی

- آیا میزان اندوخته‌های طرف مقابل را می‌دانید؟ در مورد شریک شدن در این اندوخته‌ها چه نظری دارد؟ آیا نظرتان در مورد پس‌انداز کردن مشابه است؟

- آیا یکی از شما می‌خواهد پولی را که یک طرف می‌خواهد صرف خریدن یک ماشین جدید کند، صرف پرداخت بیمه بازنشستگی کند؟
- آیا می‌خواهید منابع مالی‌تان را یکی کنید یا می‌خواهید همه چیز جدا باشد؟ حساب مشترک باز می‌کنید یا حساب‌های جداگانه؟ آیا در این حساب مشترک به طور یکسان پول واریز می‌کنید یا به نسبت درآمدها؟
- آیا بدهی‌های همسران را از پولی که در نظر دارید برای خرید خانه جمع کنید، خواهید پرداخت؟

### ارتباطات خانوادگی

- چه نوع رابطه‌ای با اعضای خانواده و سایر بستگان همسران دارید؟
- آیا آنها با شما مراوده دارند؟
- آیا در همان محل سکونت شما زندگی می‌کنند؟
- آیا مهربان و یاری‌رسان هستند؟
- آیا بیش از اندازه در امور خانوادگی شما دخالت می‌کنند؟
- آیا مشکل عمده‌ای با آنها داشته‌اید؟

### فرزندان

- آیا می‌خواهید بچه‌دار شوید؟ چند تا بچه می‌خواهید؟
- چطور می‌خواهید بچه‌های‌تان را بزرگ کنید؟
- چه نوع ارزش‌هایی را می‌خواهید به فرزندانتان منتقل کنید؟



• آیا در مورد فرستادن بچه‌ها به مدرسه دولتی یا خصوصی اختلاف نظر دارید؟

### مذهب

• دیدگاه‌های مذهبی شما چطور است؟

• آیا می‌خواهید فرزندان‌تان را مذهبی بار بیاورید؟

• چند وقت به چند وقت به مسجد (یا کلیسا یا کنیسه) می‌روید؟ هفته‌ای یکبار یا سالی یکبار؟  
یا اصلاً نمی‌روید؟

### اوقات فراغت

• آیا در اوقات فراغت تفریحات مشترکی دارید؟

• آیا در مورد تفریحات علائق مشابهی دارید یا نه؟ به عنوان نمونه اگر شما دوست دارید ایام تعطیلات را کنار ساحل دراز بکشید، همسرتان می‌خواهد کوه‌نوردی کند؟

### سبک زندگی

• هدف شما چه نوع سبک زندگی است؟ کجا می‌خواهید زندگی کنید؟

• آیا علاقه دارید زمانی کوله‌بارتان را ببندید و خارج شهر زندگی کنید؟

### خرج کردن

• آیا عادت به خریدن کفش‌ها یا وسایل الکترونیکی گران‌قیمت دارید؟

• آیا خرید یک چیز به‌خصوص را برای زندگی‌تان ضروری می‌دانید، در حالی که همسرتان آن را اسرافکاری می‌داند؟

• آیا اعتیادات پنهانی دیگری دارید که برای آنها پول خرج کنید؟

## کار

- آیا انتظار دارید به شیوه‌ای سنتی با همسرتان زندگی کنید: زن خانه دار و مرد نان‌آور؟
- چه کسی امور مالی را سامان خواهد داد؟
- آیا مسوولیت انجام کارهای خانه به یکسان تقسیم خواهد شد؟
- چه کسی مسوولیت پرداخت صورت‌حساب‌ها را خواهد داشت؟

## اهمیت زمان بندی دقیق برای آمیزش جهت بارداری

اگر بخواهم حامله شوم، چه زمانی برای آمیزش بهتر از سایر اوقات است؟ برای حامله شدن، زمان بندی دقیق بیشتر از هر چیز دیگری اهمیت دارد. اسپرم می‌تواند دو تا سه روز زنده بماند، اما تخمک فقط ۱۲ تا ۲۴ ساعت زنده خواهد ماند. برای افزایش احتمال حامله شدن، باید در حوالی زمان تخمک گذاری، بیشتر از یکبار آمیزش داشته باشید. همچنین نزدیکی یک تا دو روز پیش از تخمک گذاری و سپس انجام آمیزش مجدد در روز تخمک گذاری نیز مناسب است. در این حالت، احتمالاً تعداد بیشتری از اسپرم‌های سالم در لوله‌های فالوپ، آماده رها شدن تخمک خواهند بود. البته، زمان دقیق رها شدن تخمک در خانمها، مشخص نیست و به طول دوره قاعدگی آنها بستگی دارد. تخمک گذاری در خانمها معمولاً ۱۴ روز پیش از آغاز پریود بعدی انجام می‌شود. دقت کنید که این زمان، بر خلاف باور عموم، دقیقاً در وسط دوره ماهیانه آنها قرار ندارد. اگر دوره شما ۲۸ روزه باشد (که متوسط سیکل قاعدگی در خانمها همین مدت است)، آنگاه می‌توان گفت که تخمک گذاری تقریباً در وسط دوره انجام می‌شود. اما اگر مثلاً دوره شما ۳۵ روزه باشد، تخمک گذاری در روز بیست و یکم انجام خواهد شد، نه روز هفدهم که وسط دوره است.

چگونه می‌توانم بفهمم که در حال تخمک گذاری هستم؟

برخی از خانمها متوجه تخمک گذاری می شوند و برخی دیگر، تغییر خاصی را مشاهده نمی کنند. اگر به فکر بارداری هستید، دوره ماهیانه خود را برای چند ماه متوالی زیر نظر بگیرید. برخی از نشانه های ظریف تخمک گذاری عبارتند از:

- حساس شدن پستان ها
- درد خفیف در ناحیه پایین شکم
- افزایش ترشحات واژن و تبدیل شدن این ترشحات به ماده ای شبیه به سفیده تخم مرغ.
- اندکی افزایش (در حدود ۰.۴ تا ۱ درجه) در دمای پایه بدن یا BBT: شما می توانید دمای بدن خود را هر روز صبح پیش از آنکه از رختخواب خارج شوید اندازه گیری کنید؛ این افزایش دما، دو روز پس از تخمک گذاری صورت می گیرد. در صورتی که نمودار دمای بدن خود را به مدت چند ماه ترسیم کنید، می توانید زمان تقریبی تخمک گذاری را پیش بینی کنید.

اگر پریودهای من منظم نباشند، حامله شدن برایم سخت تر خواهد بود؟

اکثر خانمها ۱۲ بار در سال پریود می شوند، اما برخی از آنها ممکن است کمتر پریود شده یا حتی اصلا پریود نشوند. استرس، تمرینهای سنگین ورزشی، افزایش یا کاهش شدید وزن و مواردی دیگر، از جمله عواملی هستند که می توانند بر پریود شما اثر بگذارند. هر چقدر پریود شما نامنظم تر باشد، تشخیص زمان دقیق تخمک گذاری مشکل تر می شود. در صورتی که زمان تخمک گذاری را در چند ماه متوالی زیر نظر بگیرید، می توانید چند روزی را که بیشترین احتمال حامله شدن وجود دارد، تشخیص دهید. فرض کنید سه دوره متوالی شما به ترتیب ۲۸، ۲۱ و ۳۲ روزه باشد. سیکل قاعدگی خود را برای چند ماه متوالی در نظر گرفته و یادداشت نمایید. سپس عدد ۱۷ را از کوتاهترین دوره ماهیانه، و عدد ۱۱ را از طولانی ترین دوره ماهیانه کم کنید. تعداد روزهای مابین این دو عدد، روزهایی هستند که احتمال بارداری در آنها بیشتر از سایر روزها است. اگر دوره های شما نامنظم بوده و بیشتر از ۳۵ روز نیز طول می کشند، با یک متخصص مشورت نمایید تا علت این بی نظمی را مشخص کند. علت آن می تواند یکی از موارد زیر باشد: سندرم تخمدان پلی کیستیک یا PCOS یا به زبان ساده تر کسیت تخمدان، اختلال عملکرد تخمدان، اختلال تیروئید، کاهش وزن شدید، یا افزایش میزان پرولاکتین.

آیا ممکن است آمیزش را امتحان کنیم تا ببینیم حاملگی اتفاق می افتد یا نه؟

مسلماً لازم نیست که هر روز دمای بدن خود را اندازه گیری کرده یا موارد متعددی را یادداشت کنید. حتی رسیدن به اوج لذت جنسی نیز برای حامله شدن لازم نیست. حداقل دو بار در هفته آمیزش داشته باشید، شاید شانس به کمک شما بیاید.

## علل و راهحل بی میلی جنسی در مردان

سلامت نیوز : دکتر سیدکاظم فروتن دانشیار دانشگاه شاهد، رییس کلینیک سلامت خانواده/علل و راهحل بی میلی جنسی در مردان را توضیح میدهد .  
بی میلی جنسی یکی از انواع شایع اختلال های جنسی، به ویژه در زنان، است که البته در مردان نیز بروز می کند. فردی که به این اختلال جنسی مبتلا می شود، تصورات و تخیلات جنسی و رغبت و تمایل خود را به فعالیت جنسی از دست می دهد.... بی میلی جنسی ممکن است از ابتدای بلوغ تظاهر کند یا در درازمدت و پس از مدتی طولانی بروز کند. توجه به این موضوع نیز ضروری است که آیا بی میلی جنسی فقط نسبت به همسر اتفاق افتاده یا فرد نسبت به همه افراد جنس مخالف چنین حسی دارد.

در اغلب موارد، بی میلی جنسی یا سردمزاجی در مردان منشا و علت روانی دارد اما ممکن است بر اثر بیماری های جسمی هم بروز کند. در مردان مبتلا به بی میلی جنسی، در صورتی که بیماری آشکاری مانند بیماری قلبی عروقی، دردهای مزمن و نظایر آن وجود نداشته باشد، باید غدد جنسی، هیپوفیز و تیروئید از نظر اختلال های هورمونی احتمالی بررسی شود. همچنین بی میلی جنسی در مردان به علت بیماری های روان پزشکی مانند افسردگی و اختلال های اضطرابی به وفور مشاهده می شود.

### بی میلی جنسی بدون علت جسمی

گروه عمده ای از مردان که به علت بی میلی جنسی به کلینیک مراجعه می کنند، به بیماری های جسمی یا روانی دچار نیستند و علت بی میلی جنسی در آنها را باید در مسایل دیگری جست و جو کرد. بسیاری از مردانی که با بی میلی جنسی مراجعه می کنند، وقتی با دقت بیشتری بررسی می شوند، گاه به اختلال جنسی هم زمان دیگری مبتلا هستند. به عنوان نمونه، مردانی که به ناتوانی جنسی و اختلال در نعوظ دچار هستند، در صورتی که برای درمان آن اقدام نکنند، به تدریج میل و رغبت خود را به روابط زناشویی از دست می دهند. ناسازگاری های زناشویی نیز از علل دیگری است که ممکن است باعث مهار و سرکوب میل جنسی در مردان شود. این نوع بی میلی جنسی، ثانویه به سایر مشکلات و اختلال های خارج از بستر، رخ می دهد.

انواع و اقسام استرس ها نیز از دیگر علل مهم کاهش میل جنسی در مردان به شمار می روند. استرس های شغلی، اختلال های خواب، استرس تولد فرزند ناخواسته، استرس های

اقتصادی و نظایر اینها فرد را به بی‌میلی جنسی دچار می‌کند. گاهی اوقات، بی‌میلی جنسی در مردان، ثانویه به بی‌میلی جنسی همسران آنهاست. ناهماهنگی در مسایل جنسی زن و شوهر از جمله مواردی است که باید با مشاوره به موقع زوجین به رفع یا کاهش آن اقدام کرد.

مصرف برخی داروها، سیگار، الکل و مواد مخدر از دیگر علل ابتلا به بی‌میلی جنسی در مردان است. افزایش سن از جمله علل دیگری است که به‌طور طبیعی باعث کاهش تدریجی میل جنسی در مردان می‌شود.

باید توجه داشت که آراستگی و توجه زنان به ظاهر خود نقش عمده‌ای در میزان تمایلات جنسی همسران آنها دارد. بدیهی است که سائقه جنسی، مانند اشتها به غذا خوردن، تابع برخی ویژگی‌های ظاهری زوجین است و همچنان که رنگ، بو، طعم و ظرف غذا در افزایش اشتها نقش مهمی دارد، توجه زنان به ظاهر و پوشش خود نیز در میزان تمایلات شوهران آنها اثرگذار است.

درمان باید به‌موقع باشد

علل بی‌میلی جنسی در مردان هرچه که باشد نیازمند بررسی و درمان به‌موقع است. بی‌میلی‌های جنسی در مردان را به خوبی می‌توان با شناسایی و رفع علل زمینه‌ساز آن درمان کرد. نکته مهم در درمان بی‌میلی جنسی مردان این است که مبتلایان به بی‌میلی جنسی نباید خودسرانه به دارودرمانی اقدام کنند زیرا علاوه بر عوارضی که این‌گونه داروها در صورت مصرف بی‌رویه دارند، گاه به علت بی‌توجهی به منشأ بی‌میلی جنسی بی‌اثر خواهند بود یا به‌صورت مقطعی اثر می‌کنند. نکته مهم دیگر این‌که فرد مبتلا به بی‌میلی جنسی نباید به این اختلال، بی‌توجه باشد زیرا ترک یا کاهش روابط زناشویی به علت این اختلال، شدت بی‌میلی جنسی را افزایش می‌دهد و فرد را در آینده به بحران‌های جدی زندگی زناشویی دچار می‌کند.

### ریشه مشکلات جنسی در همسران جوان

تعاریف متعددی از خانواده براساس دیدگاه جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و صاحب‌نظران علوم دیگر وجود دارد....

بر اساس برخی از این تعاریف، خانواده، نهاد مقدس و واحد سازنده جوامع بشری است که برای تامین نیازهای مختلف انسان از جمله نیاز جنسی و بر اساس پیمان زناشویی میان زن و مرد شکل می‌گیرد. بر اساس این تعریف، زن و شوهر برای ادامه حیات زندگی مشترک افزون بر تفاهم، تناسب و هم‌نشانی در مسایل فکری و دینی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و نظایر آن، باید به نیازهای جنسی یکدیگر هم توجه کنند.

امروزه یکی از معیارهای قابل‌سنجش برای بررسی میزان خوشبختی زوجین، میزان رضایتمندی آنها از روابط جنسی است. شماری از صاحب‌نظران مسایل خانواده معتقدند اگر زن و شوهر بتوانند از نظر جنسی همدیگر را ارضا کنند، قادرند بسیاری از تنش‌های زندگی را هم مدیریت کنند اما اگر روابط جنسی خوبی با هم نداشته باشند گاهی حتی مشکلات کوچک زندگی هم تبدیل به بحران می‌شود. به عبارت ساده‌تر روابط جنسی خوب زن و شوهر کوهی از مشکلات زندگی را به کاه و روابط سست و کم‌رنگ جنسی، گاهی را به کوهی از مشکلات بدل می‌کند. سائقه جنسی‌گریزه‌های است همانند غریزه گرسنگی، تشنگی و خوابیدن که البته پس از بلوغ فعال می‌شود و بنابراین مرد و زن بالغ پس از ازدواج به‌طور معمول و به دور از بروز هرگونه مشکلات پیچیده‌ای می‌توانند با هم روابط جنسی رضایت‌بخشی داشته باشند. البته غریزه جنسی نیز مانند هر غریزه دیگری نیازمند تربیت و آموزش است. یعنی همان‌طور که کودک آداب خوردن و آشامیدن و غذا خوردن سر سفره را فرامی‌گیرد، زن و شوهر نیز باید در دوران عقد درباره مسایل جنسی از جمله تفاوت‌های جنسی زن و مرد اطلاعات درستی کسب کنند و مهارت‌هایی را بیاموزند تا زندگی زناشویی موفق‌تری را بر پایه باورها و اطلاعات درست با هم سپری کنند. در کنار بسیاری از زوج‌های جوان که با هم زندگی خوبی را آغاز می‌کنند و ادامه می‌دهند شمار قابل‌توجهی هم هستند که با وجود علاقه‌مندی به هم و تفاهم و همفکری و سازگاری، از مشکلات جنسی رنج می‌برند و سایه سنگین این مشکلات، ادامه زندگی مشترک را برای آنها سخت و دشوار می‌کند. مسایل و مشکلات جنسی در سال‌های نخست زندگی به ۳ دسته عمده؛ مشکلات جنسی ناشی از باورها و اطلاعات نادرست، مشکلات جنسی ناشی از اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی و مشکلات ناشی از اختلالات جنسی طبقه‌بندی می‌شود که در ادامه درباره هر یک از آنها به‌طور مختصر توضیحاتی را ارائه می‌دهم.

### مشکلات جنسی ناشی از باورها و اطلاعات نادرست

بسیاری از مسایل و مشکلات جنسی زن و شوهر از اطلاعات و باورهای ناشی می‌شود که هیچ اساس و پایه درستی ندارند و صرفاً بر اساس عقاید شخصی یا شنیده‌ها و دیده‌ها از منابع غیرمؤثق شکل گرفته‌اند. از جمله این منابع گمراه‌کننده فیلم‌های مستهجن، تبلیغات

تجاری و تجربیات شخصی دیگران است که عمل و پیروی از آنها نه تنها سودمند نیست بلکه گاهی آسیب‌زننده است. گفته‌ها، شنیده‌ها، دیده‌ها و باورهای نادرست موجب کاهش شدید اعتماد به نفس فرد در عملکرد جنسی خود یا بی‌انگیزگی به طرف مقابل می‌شود و به توقعات و انتظاراتی دامن می‌زند که واقع‌بینانه نیستند. برای نمونه اندازه اندام تناسلی هیچ نقشی در ارضای جنسی همسر ندارد و اندازه اندام تناسلی بیش از ۹۹ درصد مردانی که به علت نارضایتی همسر یا تبلیغاتی که در این‌باره صورت گرفته به کلینیک‌های تخصصی جنسی مراجعه می‌کنند، طبیعی است اما بسیاری از همین افراد برای درمان خود اصرار و پافشاری می‌کنند که گاهی عوارض وخیمی به دنبال دارد. نمونه دیگر کندی رسیدن به اوج لذت جنسی در زن نسبت به مرد است که جزیی از تفاوت‌های طبیعی میان مرد و زن محسوب می‌شود اما ناآگاهی از این موضوع باعث می‌شود تا برچسب سردمزاجی به همسر زده شود و پیامد آن مشکلات متعدد و زنجیره‌وار دیگری است که بروز می‌کند. درباره مشکلات جنسی که براساس مقایسه‌ها، باورها و اطلاعات نادرست شکل می‌گیرد، می‌توان موارد متعدد دیگری را نام برد: اینکه برای موفقیت در زندگی زناشویی فعلی، تجارب قبلی نیاز است، اینکه نیاز جنسی صرفاً از حقوق مردان است، اینکه وصال باید حتماً در شب زفاف صورت گیرد، اینکه زودارضایی زوج نشانه بی‌رغبتی وی به ادامه روابط جنسی با زوجه است، اینکه روابط جنسی یعنی فقط نزدیکی و موارد متعدد دیگری که می‌توان به این فهرست افزود که از حوصله این نوشتار خارج است. همان‌طور که پیش از این نوشتیم بسیاری از این باورها و اطلاعات نادرست و مشکلات جنسی ناشی از آن را می‌توان با آموزش‌های مدون و پیوسته دوران عقد و پس از آن برطرف و به زوجین برای ادامه زندگی مشترک توأم با رضایت‌مندی کمک کرد.

### مشکلات جنسی ناشی از اختلاف‌های زناشویی

احتمال وقوع ناسازگاری و اختلاف‌های زناشویی در سال‌های نخست پس از ازدواج بالاست. آمارها هم نشان می‌دهد میزان ثبت طلاق در اوایل زندگی مشترک بیشتر از مواقع دیگر است. همچنین براساس تحقیقی که در دادگاه‌های خانواده صورت گرفته، مشکلات و نارضایتی جنسی در میان زوجینی که قصد دارند از هم طلاق بگیرند بسیار شایع است. آمارها حاکی است بیش از ۶۰ درصد زوجینی که به مجتمع‌های قضایی خانواده با هدف جدایی از یکدیگر مراجعه می‌کنند به نحوی از همسر خود در زمینه مسایل جنسی ناراضی‌اند. بدیهی است که هنگام بگومگویی زناشویی و قهر و دلخوری، روابط همسران در همه سطوح زندگی مشترک از جمله روابط جنسی کاهش می‌یابد اما مشکلات جنسی در این‌گونه اختلافات وقتی بروز و ظهور پیدا می‌کند که زوج یا زوجه بخواهد از ترک روابط جنسی به عنوان حربه‌ای برای انتقام، تنبیه یا به سازش کشیدن طرف مقابل استفاده کند که

متأسفانه استفاده از این شیوه نادرست گاهی به بروز مشکلات جنسی و تشدید اختلافات می‌انجامد. از سوی دیگر، تنش‌ها و فشارهای عصبی ناشی از مشاجرات دایم زندگی با افزایش هورمون‌های استرس از جمله اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین موجب اختلال در کارکرد جنسی افراد می‌شود و بروز چنین اختلالاتی هنگام اختلافات زناشویی حلقه معیوبی را تکمیل می‌کند که در نتیجه آن، اختلافات خارج بستر خواب زن و شوهر به تشدید مشکلات داخل بستر و برعکس آن می‌انجامد. هنگامی که مشکلات جنسی بر اثر اختلافات و ناسازگاری‌های زن و شوهر بروز می‌کند بسیار مهم است که به درمان این‌گونه مشکلات در بستر حل سایر مشکلات فیما بین زن و شوهر توجه شود چرا که بسیاری از مشکلات جنسی ثانویه به مشکلات دیگر زندگی با حل یا کاهش تعارضات زناشویی خودبه‌خود بهبود می‌یابند. از این رو بی‌توجهی درمان‌گران به اختلافات زناشویی و صرفاً درمان علّامتی مشکلات جنسی آنها اولاً موقتی است و ثانیاً گاهی مشکلات ناخواسته دیگری را در روابط زناشویی ایجاد می‌کند که حتی به آتش اختلافات هم دامن می‌زند. توصیه پیشگیرانه به زوجین جوان هم هنگام بروز اختلاف در زندگی این است که دامنه این اختلاف را به جنبه‌های دیگر زندگی از جمله روابط جنسی نکشانند و بحران ناشی از اختلاف پیش آمده را به گونه‌ای مدیریت کنند که شعله آن به سایر قسمت‌های زندگی مشترک زبانه نکشد چرا که معمولاً بر پایه همین نقاط مشترک باقیمانده است که می‌توان اختلافات پیش آمده را حل کرد.

... و اما اختلالات جنسی

اختلالات جنسی نیز مانند اختلالات دیگر ممکن است در هر فردی و در هر سنی بروز کند. علل، علایم، راه‌های تشخیص و درمان هر یک از اختلالات جنسی بسیار مفصل است و می‌توان در جای خود به تفصیل شرح داد اما به صورت خیلی خلاصه منشأ اختلالات جنسی عمدتاً جسمی یا روانی و البته در بیشتر مواقع ترکیبی از آنهاست. در سال‌های نخست پس از ازدواج انواع و اقسامی از اختلالات جنسی ممکن است در زوجین بروز کند اما به طور شایع زودانزالی در مردان و واژینیسموس و ارضانشدن در زنان شیوع بیشتری دارد. زودانزالی در مردان و واژینیسموس در زنان که بر اثر انقباضات غیرارادی عضلات قسمت تحتانی مهبل رخ می‌دهد از علل شایع به وصال نرسیدن نیز به شمار می‌رود. این اختلالات و اختلالات دیگر مانند ناتوانی جنسی یا در اصطلاح علمی ایمپوتنسی درمان‌پذیرند و زوجین باید در صورتی که این اختلالات در ماه‌های نخست پس از ازدواج رفع نشدند یا طی زندگی مشترک بروز کردند با مراجعه به کلینیک‌های تخصصی درمان اختلالات جنسی برای تشخیص و درمان آن اقدام کنند.



نکته دیگری که در این خصوص آگاهی از آن ضروری است عوامل زمینه‌ساز بروز اختلالات جنسی است. باید بدانیم که بسیاری از داروها خطر بروز اختلالات جنسی را افزایش می‌دهند. از این رو زوجین باید توجه کنند که مصرف خودسرانه داروها به هیچ‌وجه جایز نیست. به عنوان نمونه به کرات دیده شده که مرد یا زن هنگام اختلالات خانوادگی خودسرانه و بدون مراجعه به پزشک برای آرامش یا انتقال این پیام به همسر که من از تو به شدت عصبانی، دلخور و ناراحت هستم از قرص‌های آرام‌بخش استفاده می‌کند غافل از اینکه ممکن است به عوارض جانبی این‌گونه داروها از جمله کاهش میل جنسی دچار شود. استعمال سیگار، موادمخدر و ترکیبات محرک صناعی روانگردان از دیگر مواردی که به شمار می‌روند که خطر بروز اختلالات جنسی را بیشتر می‌کنند و باید هرچه زودتر ترک شوند. همچنین ابتلا به برخی بیماری‌ها اعم از جسمی یا روانی همچون دیابت، تنگی عروق کرونر قلب، پرفشاری خون، نارسایی مزمن کلیه، برخی اختلالات هورمونی، افسردگی، اختلالات اضطرابی و... احتمال ابتلا به اختلالات جنسی را بیشتر می‌کند که در صورت ابتلای به آن، درمان یا کنترل بیماری زمینه‌ای اهمیت فراوانی دارد و نکته آخر شیوه زندگی است که بر سلامت جنسی افراد تاثیرگذار است زیرا امروزه معلوم شده کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، استرس‌های مختلف و چاقی سلامت جنسی افراد را به مخاطره می‌اندازند و باید اصلاح شوند.

منبع: سلامت ارسال مطلب: مهدی حجازی

خطاهای دخترانه در ازدواج

۱۲ مورد وجود دارد که دختر خانم‌ها را در همان شروع انتخاب و تصمیم‌گیری برای ازدواج به اشتباه می‌اندازد. به عبارت دیگر، باید برای انتخاب همسر مناسب از این ۱۲ خطا دوری کنید:

۱- تهیه یک فهرست بلند بالا از خصوصیات همسر مورد نظر با تمام جزئیات و ریزه کاری‌ها اشتباه است. درست است که باید فردی را انتخاب کنید که خصوصیات او به نظرات شما شبیه‌تر باشد اما اگر زیاده از حد محافظه‌کارانه عمل کنید و تمام زیر و بم او را مورد قضاوت قرار دهید، بالاخره مواردی پیش می‌آید که با فهرست شما همخوانی ندارد و همین موضوع باعث می‌شود به دلیل مسائل جزئی، فرد مورد نظر را قبول نکنید.

۲- اگر تا یک سنی از دواج نکرده‌اید و حالا فکر می‌کنید دیر شده و دیگران شما را زیر ذرهبین قرار داده‌اند و بعد فقط به همین دلیل، فوراً به یک خواستگار بله می‌گویید، اشتباه می‌کنید.

۳- مقایسه همیشه کار را خراب می‌کند. اگر دائم خواستگارها را با هم یا با سایر افرادی که اطرافتان هستند و مورد تایید شما قرار گرفته‌اند، مقایسه کنید، مطمئناً نمی‌توانید تصمیم درستی بگیرید.

۴- اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که دو دستی به غم و غصه یا گذشته چسبیده‌اید، اشتباه می‌کنید. اگر به هر دلیل موقعیت‌هایی را در گذشته از دست داده‌اید، دیگر به آن فکر نکنید. پویا باشید و خودتان را برای آینده آماده کنید.

اگر به هر دلیل موقعیت‌هایی را در گذشته از دست داده‌اید، دیگر به آن فکر نکنید پویا باشید و خودتان را برای آینده آماده کنید

۵- بعضی‌ها به خودشان اجازه نمی‌دهند کسی را دوست داشته باشند و این مساله برایشان مشکل ایجاد می‌کند. مثلاً ممکن است فردی از بسیاری جهات مورد تایید شما و دوست داشتنی باشد اما به دلیل حرف و حدیث بی‌منطق و دور از عقل دیگران، مورد تایید خیلی‌ها

قرار نگیرد. در این شرایط اگر فرصت دوست داشتن و بله گفتن را از خودتان بگیرید، خطای بزرگی مرتکب شده‌اید.

۶- گاهی بعضی دختر خانم‌ها اعتماد به نفس پایینی دارند و فکر می‌کنند پر از اشکال هستند و مورد تایید دیگران قرار نمی‌گیرند، در حالی که اگر به نکات مثبت خودشان توجه کنند، از خیلی‌ها بهتر به نظر می‌رسند.

۷- در مواردی، دختر خانم‌ها انتظار دارند فوراً عشق و علاقه شدید و رویایی بین آنها و همسر آینده‌شان به وجود بیاید و به عبارتی طرف مقابل فوراً یک دل نه صد دل عاشقشان بشود. وقتی چنین توقعی دارند و زلزله مورد نظر آنها اتفاق نمی‌افتد، فوراً دلسرد شده، عقب می‌کشند. اگر انتظار دارید در همان برخورد اول یک رابطه شدید عاشقانه به وجود بیاید؛ جلوی این ازدواج، یک پرچم قرمز بزرگ نگه داشته‌اید. با این کار واقع‌بینی را کنار گذاشته‌اید، در حالی که دنیای ما کاملاً واقعی است.

۸- مرد ایده‌آل زندگی شما با مردهای به اصطلاح ایده‌آل فیلم‌ها کاملاً فرق می‌کند. به عبارتی منتظر چنین موجوداتی نباشید، چون فقط به فیلم‌ها تعلق دارند.

۹- گاهی دخترها سراغ فردی می‌روند که هیچ شباهتی به آنها ندارد و فقط به یک دلیل خاص مورد تایید آنهاست. یادتان باشد تنها با یک خصوصیت نمی‌توان زندگی کرد.

۱۰- تمرکز روی نکات منفی خطای بزرگی است. یادتان باشد اگر به هر دلیلی درباره مردها احساسات منفی در شما وجود داشته، آنها را کنار بگذارید و با دیدگاه مثبت، انتخابی مناسب داشته باشید.

۱۱- بعضی دختر خانم‌ها که تحصیل و شغل مناسبی دارند، فکر می‌کنند به دلیل رفع نیاز مالی می‌توانند از موضع بالا صحبت کنند و به کمک یک مرد احتیاج ندارند. این دختر خانم‌ها با این طرز تفکر سد بزرگی مقابل خودشان ایجاد می‌کنند و نمی‌توانند درست انتخاب کنند، چون مدام دیگران را از خود می‌رنجانند.

۱۲- ایثار و فداکاری بیش از حد، به دیگران بیش از خود فکر کردن و نیاز دیگران را به خود مقدم دانستن اشتباه بزرگی است که بعضی دخترها مرتکب می‌شوند. اگر به هر دلیل بار مسئولیتی به دوش شماست قبول؛ اما باید اول به خودتان، نیازهایتان و آینده شخصی‌تان فکر کنید و موقعیت‌ها را از دست ندهید.

منبع : salijoon ارسال مطلب از : مهدی حجازی

### شیوه‌های ایجاد خشنودی در دوران نامزدی

همسران جوان با سرمایه‌گذاری در بانک عاطفی یکدیگر، می‌توانند عشق و علاقه‌ی خود را برای زندگی آینده، حفظ نمایند. این سرمایه‌گذاری‌ها می‌تواند شامل مهرورزی‌ها، ابراز احساسات، توجه و محبت در لحظه‌های باهم بودن در دوران نامزدی و مراحل آغازین زندگی مشترک باشد.

در حقیقت، توجه و محبتی که زوجها در روزهای نخستین شروع زندگی به یکدیگر داشته‌اند، طی چندین سال زندگی مشترک نیز (با تکرار و تنوع آن‌ها) به‌صورت سرمایه‌ای برای زندگی مشترک آینده‌شان محسوب می‌شود به‌طوری‌که با عادی شدن رابطه‌ی زناشویی، شما می‌توانید از سپرده‌های عاطفی خود که در دوران شروع زندگی مشترک سرمایه‌گذاری کرده‌اید، برداشت کنید و این، وقتی امکان‌پذیر است که نه‌تنها پیوسته به‌طور لفظی و عملی به همسرتان بفهمانید که دوستش دارید، بلکه در هر فرصتی که به‌دست می‌آورد، عشق و علاقه‌ی خود را به او نشان دهید.

این کار با انجام روش‌هایی مهرورزانه، امکان‌پذیر است که شما برای ایجاد هیجان و خشنودی احساسی در همسرتان، می‌توانید از آن‌ها استفاده نمایید. بعضی از شیوه‌هایی که در این قسمت به آن‌ها اشاره شده است، ممکن است در نظرتان رؤیایی یا طنزگونه باشد اما به شما اطمینان می‌دهیم که برای خشنودی همسرتان، فوق‌العاده مؤثر است.

فراموش نکنید که در طول زندگی مشترک، اگر همسرتان از لحاظ احساسی خشنود نباشد، اغلب نمی‌تواند به خواسته‌های شما پاسخ مساعد دهد.

خشنودی احساسی، به این معناست که شما (زن و مرد) باید فداکاری کنید، رفتاری مهربانانه با نامزدتان در پیش بگیرید، از او تعریف کنید و لحظه‌های شاد و خاطره‌انگیزی را برایش فراهم آورید. توجه داشته باشید که کارهای کوچک، از نقطه نظر همسرتان، بسیار با معناست. مطمئن باشید نشان دادن علاقه و عشقتان با برنامه‌ریزی، کاری بس عظیم و فوق‌العاده است. باید بدانید اقدام‌های کوچک مهربانانه، به همسرتان نشان می‌دهد که او را چه قدر دوست دارید، برایش احترام قائل هستید، از او قدردانی می‌کنید و مهم‌تر از همه، با این کار سبب می‌شوید که همسر آینده‌تان، احساس کند برای شما از هر کسی مهم‌تر است.

تاریخ روزهای مهم زندگی نامزدتان را در نظر داشته باشید. شما به یکدیگر علاقه دارید، بنابراین سعی کنید همیشه عشق و علاقه، در اعماق چشم‌هایتان موج بزند. همیشه چشم‌انتظار هم باشید. سخنان او را با گوش دل‌تان بشنوید. تا حد امکان، به امور پدر و مادر یکدیگر رسیدگی کنید. از وسایل مورد علاقه‌اش به خوبی نگهداری کنید. با تمام افرادی که برایش کار می‌کنند، مهربان و نسبت به آنان خیرخواه باشید. در طراحی نقشه‌هایتان، با یکدیگر هم‌فکری کنید. در قلب‌تان برایش جایی چون صدف بسازید و او را چون مرواریدی گران‌بها در آن جای دهید.

همیشه در اتفاق‌های خوب زندگی، او را سهیم کنید. وقتی به جمع دوستان‌تان می‌پیوندید، با افتخار همسرتان را معرفی کنید. برای نامزدتان همواره آرزوی سلامتی کنید. برای همدیگر وقت صرف کنید. به دوستانش احترام صادقانه و خالصانه بگذارید.

در دوره‌های خانوادگی، با روحیه‌ی خوبی حاضر شوید. برای رشد کردن و بارور شدن استعدادها و معنوی‌اش، او را تشویق کنید. قسمت‌هایی از روزنامه را که ممکن است برای او جالب و مفید باشد، برایش جدا کنید. بهتر است عبادت‌ها و نیایش‌های خود را به اتفاق یکدیگر انجام دهید. او را در یکی از روزنامه‌ها یا مجله‌های مورد علاقه‌اش، مشترک کنید. وقتی با شما صحبت می‌کند، به او توجه کامل داشته باشید.

در میهمانی‌ها حد امکان، کنار یکدیگر باشید. هر بار در به‌کار بردن جمله‌ی «دوستت دارم» و تنوع در ارائه‌ی آن، پیش‌دستی کنید. وقتی خسته است، بگذارید به‌اندازه‌ی کافی استراحت کند. تا حد امکان، با همدیگر برنامه‌ریزی کنید. نسبت به وسایل و مکان‌های مورد علاقه‌ی همسرتان، توجه لازم را داشته باشید.

کارهای قشنگ و بزرگ را به‌صورت مشترک انجام دهید. درباره‌ی او مثبت فکر کنید. زمانی که به سکوت نیاز دارد، برایش محیطی فراهم کنید تا در آن، احساس آرامش کافی کند. در مورد هدیه‌ای که می‌خواهید به او بدهید، خوب فکر کنید. احساس‌های‌تان را از اعماق دل‌تان در زندگی جاری کنید. در کارهای شغلی یکدیگر (در صورت امکان و توان) به همدیگر کمک کنید. در انجام امور خیر، مشارکت داشته باشید. به ارزش‌های یکدیگر، احترام بگذارید. به‌خاطر داشته باشید که روزهای مبارک و مناسبت‌های خجسته‌ی ماه را برایش گرامی بدارید. کمک به افراد مستمند و نیازمند را در حد توان و امکان، با یکدیگر انجام دهید. تجربه‌های با هم بودن‌تان را زیاد کنید و از فرصت نامزدی برای آشنایی بیشتر و ایجاد صمیمیت استفاده کنید...

### شیوه‌های ایجاد خشنودی در دوران نامزدی

همسران جوان با سرمایه‌گذاری در بانک عاطفی یکدیگر، می‌توانند عشق و علاقه‌ی خود را برای زندگی آینده، حفظ نمایند. این سرمایه‌گذاری‌ها می‌تواند شامل مهرورزی‌ها، ابراز احساسات، توجه و محبت در لحظه‌های باهم بودن در دوران نامزدی و مراحل آغازین زندگی مشترک باشد.

در حقیقت، توجه و محبتی که زوجها در روزهای نخستین شروع زندگی به یکدیگر داشته‌اند، طی چندین سال زندگی مشترک نیز (با تکرار و تنوع آن‌ها) به‌صورت سرمایه‌ای برای زندگی مشترک آینده‌شان محسوب می‌شود به‌طوری‌که با عادی شدن رابطه‌ی زناشویی، شما می‌توانید از سپرده‌های عاطفی خود که در دوران شروع زندگی مشترک سرمایه‌گذاری کرده‌اید، برداشت کنید و این، وقتی امکان‌پذیر است که نه‌تنها پیوسته به‌طور لفظی و عملی به همسرتان بفهمانید که دوستش دارید، بلکه در هر فرصتی که به‌دست می‌آورد، عشق و علاقه‌ی خود را به او نشان دهید.

این‌کار با انجام روش‌هایی مهرورزانه، امکان‌پذیر است که شما برای ایجاد هیجان و خشنودی احساسی در همسرتان، می‌توانید از آن‌ها استفاده نمایید. بعضی از شیوه‌هایی که در

این قسمت به آن‌ها اشاره شده است، ممکن است در نظرتان رؤیایی یا طنزگونه باشد اما به شما اطمینان می‌دهیم که برای خشنودی همسرتان، فوق‌العاده مؤثر است.

فراموش نکنید که در طول زندگی مشترک، اگر همسرتان از لحاظ احساسی خشنود نباشد، اغلب نمی‌تواند به خواسته‌های شما پاسخ مساعد دهد.

خشنودی احساسی، به این معناست که شما (زن و مرد) باید فداکاری کنید، رفتاری مهربانانه با نامزدتان در پیش بگیرید، از او تعریف کنید و لحظه‌های شاد و خاطره‌انگیزی را برایش فراهم آورید.

توجه داشته باشید که کارهای کوچک، از نقطه نظر همسرتان، بسیار با معناست. مطمئن باشید نشان دادن علاقه و عشقتان با برنامه‌ریزی، کاری بس عظیم و فوق‌العاده است. باید بدانید اقدام‌های کوچک مهربانانه، به همسرتان نشان می‌دهد که او را چه قدر دوست دارید، برایش احترام قائل هستید، از او قدردانی می‌کنید و مهم‌تر از همه، با این کار سبب می‌شوید که همسر آینده‌تان، احساس کند برای شما از هر کسی مهم‌تر است.

تاریخ روزهای مهم زندگی نامزدتان را در نظر داشته باشید. شما به یکدیگر علاقه دارید، بنابراین سعی کنید همیشه عشق و علاقه، در اعماق چشم‌های‌تان موج بزند. همیشه چشم‌انتظار هم باشید. سخنان او را با گوش دل‌تان بشنوید. تا حد امکان، به امور پدر و مادر یکدیگر رسیدگی کنید. از وسایل مورد علاقه‌اش به‌خوبی نگهداری کنید. با تمام افرادی که برایش کار می‌کنند، مهربان و نسبت به آنان خیرخواه باشید. در طراحی نقشه‌های‌تان، با یکدیگر هم‌فکری کنید. در قلب‌تان برایش جایی چون صدف بسازید و او را چون مرواریدی گران‌بها در آن جای‌دهید.

همیشه در اتفاق‌های خوب زندگی، او را سهیم کنید. وقتی به جمع دوستان‌تان می‌پیوندید، با افتخار همسرتان را معرفی کنید. برای نامزدتان همواره آرزوی سلامتی کنید. برای همدیگر وقت صرف کنید. به دوستانش احترام صادقانه و خالصانه بگذارید.

در دوره‌های خانوادگی، با روحیه‌ی خوبی حاضر شوید. برای رشد کردن و بارور شدن استعدادهای معنوی‌اش، او را تشویق کنید. قسمت‌هایی از روزنامه را که ممکن است برای او جالب و مفید باشد، برایش جدا کنید. بهتر است عبادت‌ها و نیایش‌های خود را به اتفاق یکدیگر انجام دهید. او را در یکی از روزنامه‌ها یا مجله‌های مورد علاقه‌اش، مشترک کنید. وقتی با شما صحبت می‌کند، به او توجه کامل داشته باشید.

در میهمانی‌ها حد امکان، کنار یکدیگر باشید. هر بار در به‌کار بردن جمله‌ی «دوستت دارم» و تنوع در ارائه‌ی آن، پیش‌دستی کنید. وقتی خسته است، بگذارید به‌اندازه‌ی کافی

استراحت کند. تا حد امکان، با همدیگر برنامه‌ریزی کنید. نسبت به وسایل و مکان‌های مورد علاقه‌ی همسرتان، توجه لازم را داشته باشید.

کارهای قشنگ و بزرگ را به‌صورت مشترک انجام دهید. درباره‌ی او مثبت فکر کنید. زمانی که به سکوت نیاز دارد، برایش محیطی فراهم کنید تا در آن، احساس آرامش کافی کند. در مورد هدیه‌ای که می‌خواهید به او بدهید، خوب فکر کنید. احساس‌های‌تان را از اعماق دل‌تان در زندگی جاری کنید. در کارهای شغلی یکدیگر (در صورت امکان و توان) به همدیگر کمک کنید. در انجام امور خیر، مشارکت داشته باشید. به ارزش‌های یکدیگر، احترام بگذارید. به‌خاطر داشته باشید که روزهای مبارک و مناسبت‌های خجسته‌ی ماه را برایش گرامی بدارید. کمک به افراد مستمند و نیازمند را در حد توان و امکان، با یکدیگر انجام دهید. تجربه‌های با هم بودن‌تان را زیاد کنید و از فرصت نامزدی برای آشنایی بیشتر و ایجاد صمیمیت استفاده کنید...

### خوب و بد یک نامزدی طولانی

برای دوران نامزدی مدت خاصی را نمی‌توان معین کرد، بلکه به موقعیت و سلیقه افراد بستگی دارد. اما می‌توان گفت اگر وضعیت خاصی مانند ادامه تحصیلات و گذراندن دوران سربازی و غیره... وجود نداشته باشد و دختر و پسر و خانواده‌های شان آمادگی لازم را برای عروسی به دست آورده باشند، مدت خیلی طولانی این دوران می‌تواند مشکلاتی را به وجود آورد.

این مقاله به شما کمک می‌کند تا عواقب مثبت و منفی نامزدی طولانی با شخص مورد علاقه‌تان را بهتر بشناسید و در جهت تصمیم درست برای سپری کردن این دوران کوشش کنید.

### جنبه‌های مثبت نامزدی طولانی

در نامزدی‌های طولانی شما قسمت‌هایی از شخصیت همسرتان را خواهید شناخت که به طور معمول امکان نداشت بر آن‌ها آگاهی یابید، مگر آن‌که با هم زندگی کنید. برای شناخت شخصی که به طور متناوب و نه پیوسته او را می‌بیند، هیچ راهی بهتر از این که عملاً با او رفت و آمد کنید، وجود ندارد.



در دیدارهای کوتاه افراد، اغلب بهترین رفتارشان را نشان می دهند، اما واقعیت در زمان طولانی تر با روابط صمیمانه تر، آشکار می شود. هنگامی که با کسی زندگی می کنید، عادت ها، نگرش ها و رفتارهایی را از او می بینید که هرگز از او سراغ نداشتید. چرا که او را در محل زندگی و یا به عبارتی «منطقه امن» او که همانا خانه اش باشد، می بینید. او را هنگامی که خسته، مریض، عصبانی و مأیوس است، می بینید. زندگی مشترک قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند که طرفین، سازش و انعطاف پذیری هایی از خود نشان دهند. تنها با زندگی مشترک است که طیف کامل تری از عکس العمل های احساسی و روحی شریک زندگی تان بر شما فاش می شود.

از سوی دیگر ویژگی هایی که باعث می شوند، عاشق کسی شوید و یا از دیدن او لذت ببرید، ممکن است کافی نباشد تا هماهنگی همیشگی شما را بعد از شروع زندگی مشترک تضمین کند. ممکن است، دریابید که سبک زندگی شما و همسران با یکدیگر هماهنگی و همخوانی ندارند و این چیزی است که هرگز نمی توانستید بفهمید مگر آن که روابط نزدیک تری (در دوران نامزدی) داشته باشید. هم چنین در این دامنه زمانی در می یابید که قابلیت و توانایی همسران در خلق ارتباط حقیقی و کانونی گرم، به چه میزان است.

### جنبه های منفی نامزدی طولانی

باید بدانیم احتمال پیدایش آفت در این دوران وجود دارد. این آفت های احتمالی نسبت به جوامع و خانواده های گوناگون، یکسان نیست؛ بلکه همان گونه که عادات و اخلاق و آداب و رسوم و عقاید مردم متفاوت است آفات دوران نامزدی و کلاً آفات زندگی خانوادگی نیز متفاوت و گوناگون است. از جمله مشکلاتی که می تواند در این دوران خودنمایی کند عبارتند از:

- توقعات بیجا، دل شکسته

متأسفانه گاهی مشاهده می شود دختر و پسر و یا خانواده های شان توقعات بی جایی از یکدیگر دارند و بارهای سنگینی را بر هم تحمیل می کنند. این توقعات پیش پا افتاده و مادی است که اصرار بر آن ها در شرایط نامناسب، باعث دل سردی و ناراحتی می شود. حتی اگر بزرگ ترها چنین مسائلی را پیش آورند دختر و پسر، باید هوای هم دیگر را داشته باشند و هر کدام نگذارند بر دیگری فشار آید؛ چراکه ممکن است رابطه شان را که هنوز به ازدواج نینجامیده است، با توقعات زیاد و نابجا از طرف مقابل، تخریب کنند.

کسانی که نسبت به تعهد هراس دارند ممکن است خود را پشت نامزدی پنهان کنند تا صمیمیتی را که محتاجانه به دنبالش هستند؛ تجربه کنند و در عین حال از تعهد نهائی و خاتمه دوران نامزدی و مسئولیت های آن راحت باشند

- عدم پذیرش مسئولیت

ممکن است انگیزه و تمایل تان را نسبت به تعهد مادام العمر از دست بدهید. بعضی از اشخاص که نسبت به تعهد هراس دارند ممکن است خود را پشت نامزدی پنهان کنند تا صمیمیتی را که محتاجانه به دنبالش هستند؛ تجربه کنند و در عین حال از تعهد نهائی و خاتمه دوران نامزدی و مسئولیت های آن راحت باشند.

چنانچه به زندگی مشترک با کسی می اندیشید، و ساختار رسمی و سنتی ازدواج را ترجیح می دهید، قبل از شروع زندگی مشترک می بایستی که در باره تمامی موضوعات فوق با همسر تان مذاکره و گفتگو کنید تا از سوء تفاهم های احتمالی جلوگیری کنید. ممکن است بخواهید تا برای خود یک مهلت زمانی در نظر بگیرید. به عنوان مثال، نه ماه الی یک سال؛ تا این که در خلال این مدت بتوانید رابطه تان را مجدداً ارزیابی کنید و بفهمید که آیا آمادگی ازدواج را دارید یا نه.

- تجدید خاطرات ناخوشایند اولیه

ممکن است در طول دوران قبل از عقد، کدورت ها و ناراحتی هایی پیش بیاید. مثلاً در هنگام خواستگاری، تعیین مهریه و غیره... آنچه که مسلم است این است که این کدورت ها نباید به دوران بعد از عقد کشیده شود چراکه مطرح کردن این امور که نشانه عدم رشد و ناپختگی مطرح کننده است، باعث کم شدن محبت میان زوجین می شود و گاهی لطمه های سنگینی بر پیکره زندگی های نو پا وارد می کند.

- گفتگو درباره خاطر خواهان گذشته

بعضی دختر و پسر ها و یا حتی بزرگ ترها برای عزیز کردن خود و یا جبران عقده های حقارت شان از خواستگاران قبلی خود مکرر صحبت می کنند، باید بدانیم این کار نه تنها آن ها را عزیز تر نمی کند بلکه موجب کدورت خاطر ها می شود و مهم تر این که زیان های فراوانی نیز به دنبال دارد.

همان گونه که قبلاً نیز گفتیم، زندگی مشترک، قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند که طرفین سازش کار و انعطاف پذیر باشند. چراکه عادات و خواسته های دو انسان

متفاوت و منحصر به فرد، حالا قرار است با یکدیگر ادغام شود. تنها وقتی که مجبورید با هم راجع به امور اقتصادی، غذا، مسئولیت های خانه، تملکات و... تصمیم بگیرید، می توانید از این که آیا همسرتان هم راه خوبی است، مطمئن شوید.

### وظایف دختر و پسر در این دوران

۱- افزایش شناخت نسبت به یکدیگر، برای تفاهم بیشتر

هر چند دختر و پسر، در مرحله ی گزینش ، باید شناخت کافی نسبت به هم پیدا کرده باشند اما علاوه بر آن شناخت ، باید در دوران نامزدی ، آشنایی ملموس تر و محسوس تر و بیشتری از یکدیگر پیدا کنند و با روحیات و اخلاق و دیدگاه های هم بیش تر آشنا شوند. در حقیقت ، این آشنایی و شناخت در دوران نامزدی ، تکمیل کننده ی شناخت مرحله ی گزینشی است، آن گاه در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل ، خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی مشترک ، آماده می کنند. آن شناخت ، برای «انتخاب» بود و این شناخت ، برای « تفاهم و سازگاری».

۲- اصلاح و تربیت

اگر کسی صفت و خصوصیتی را در نامزدش مشاهده کند که مورد پسندش نباشد و بخواهد آن را برطرف و یا اصلاح کند ، یا صفت و حالتی را در او ایجاد کند، بهترین دوران برای این « اصلاح و تغییر و تربیت »، دوران نامزدی است. چون هنوز روابط شان عادی نشده و نسبت به هم احترام و محبت خاصی قائلند . در نتیجه پذیرش شان از همدیگر بیش تر است و زمینه ی تحول و تغییر و اصلاح ، مساعدتر. ( اما نباید از یاد برد که نمی توان فردی را که سال ها به شیوه و عادت خاصی خو گرفته ، اساساً و به طور کلی تغییر داد و متحول کرد؛ بنابراین ، منظور اصلاح و تغییر در اصول بنیادین فرد نیست)

۳- افزایش محبت

از شرط های اصلی سعادت در زندگی زناشویی ، « محبت » است و زمینه ی آن باید قبل از عقد فراهم شده باشد. اما دوران نامزدی ، بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها، در افزایش محبت و یا کاهش آن ، مؤثر است.

بنابراین ، دختر و پسر باید کاملاً مواظب اعمال خود باشند و از هر عمل پسندیده ای که باعث افزایش محبت می شود، کوتاهی نکنند و از کارهایی که موجب دلسردي و کاهش محبت می شود، اجتناب کنند.

#### ۴- بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر

نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن بها و جواب مناسب دهند. بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان ، بهای لازم را نمی دهند و به او «بی اعتنایی» می کنند و خیال می کنند این کارشان باعث عزیزتر شدن شان می شود! حال آن که کاملاً برعکس است و چنین رفتاری باعث جریحه دار شدن عواطف نامزدشان می شود و در نتیجه کینه ی او را به دل می گیرد و ممکن است لطمه های سنگینی به زندگی شان بزند.

خاطرات دوران نامزدي - معمولاً - تا آخر عمر در ذهن می ماند و در زندگی آینده تأثیر دارد ( چه خاطرات شیرین و چه تلخ ).

بنابراین ، رفتار نامزدها باید کاملاً حساب شده باشد و از اعمالی که به غرور و شخصیت یکدیگر لطمه می زند، اجتناب گردد. بی اعتنایی و سرسنگینی و تکبر در مقابل نامزد، لطمه های سنگینی به عواطف و شخصیت او می زند.

متأسفانه فراوان مشاهده می شود که پسران جوان از بی اعتنایی و سرسنگینی نامزدشان گله و درد دل دارند و - مثلاً - می گویند : « هدیه ای برای نامزدم گرفتم و با هزار امید و آرزو به دیدارش رفتم ، اما او بی اعتنایی و بی احترامی کرد و مرا تحویل نگرفت و با دلی شکسته و پر خون از منزل شان بیرون آمدم...»

دختران متدین و با عفت بدانند که این کارها، لازمه ی تدین و عفت نیست ، بلکه حرام است.

معنا ندارد که دختر، در مقابل نامزدش که به او محرم است و در حقیقت شوهر اوست ، خود را مخفی کند و به او بی اعتنایی نماید ! بله، این را قبول داریم که : دختران عقیف و با حیا در اوایل دوران نامزدي ، خجالت می کشند و نمی توانند با نامزدشان رفتاری خیلی صمیمی و محبت آمیز داشته باشند؛ پسران هم باید رعایت حال آنان را بکنند؛ اما این حالت و خجالت باید به زودی برطرف گردد و رابطه شان صمیمی و پر محبت ، و در عین حال همراه با احترام متقابل باشد .

## ۵- هدیه دادن

« هدیه » در جلب دل ها و افزایش محبت ها ، نقش عجیبی دارد. بر نامزدها لازم است که از این نکته ی زیبا و مهم غفلت نکنند.

لازم نیست که هدیه ، گران قیمت باشد، بلکه لازم است زیبا و مورد علاقه ی طرف باشد و مهم تر آن که : « با ظرافت داده شود! ». هدیه دادن ، ظرافت و سلیقه ی خاصی را می طلبد!

این هم فراموش نشود که : هدیه دادن باید از دو طرف باشد، نه این که فقط پسر به دختر هدیه بدهد . البته پسر باید بیش تر بدهد!

## ۶- نامه نگاری های محبت آمیز

نوشتن نامه های پر محبت و با صفا ، تأثیر نکویی در افزایش محبت و استحکام رابطه ی بین نامزدها دارد. حتی اگر دو نامزد به هم نزدیک باشند و همیشه یکدیگر را ببینند، باز هم نوشتن نامه تأثیر خود را دارد. نامزدها می توانند نامه ها را بنویسند و پس از ملاقات و هنگام جدا شدن از هم ، نامه ها را به یکدیگر بدهند. البته هرگاه مسافرتی پیش آمد و از هم دور شدند ، نامه ها باید بیش تر و مفصل تر شود.

همسرانی را می شناسم که پس از گذشت سال ها از زمان ازدواج شان ، هنوز نامه های دوران نامزدی را نگه داشته و مطالعه می کنند و برای شان خاطره انگیز و لذت بخش است !

## ۷- ملاقات های صمیمانه

دو نامزد باید در این دوران شیرین و به یاد ماندنی ، دیدارهای دوستانه داشته باشند. این ملاقات ها ، امید و شور و علاقه را در هر دو تقویت می کند. این کار نه تنها خلاف عفت نیست ، بلکه باعث تقویت عفت در هر دو می شود. در این ملاقات ها ، با یکدیگر صحبت های محبت آمیز داشته باشند و به هم عشق و علاقه و محبت نشان دهند و درباره ی زندگی آینده شان گفت و گو کنند ؛ به هم دل گرمی و امید بدهند و باهم به گردش و تفریح و مسافرت بروند.

منبع : سایت salijoon ارسال مطلب از : مهدی حجازی

## بررسی سایتهای همسریابی و ازدواج اینترنتی ( خوب یا بد )

مقاله از علی سلطانی مجد

در مدت ۶ سال فعالیت ، حدود ۱۰۰ تا ۴۰ درصد سوالات ، مشکلات ، ابهامات ، خطاها مربوط به ازدواجهای اینترنتی بود که از طریق پست الکترونیکی برایمان ارسال میشد .

سوال مهم اینکه آیا ازدواج اینترنتی ازدواج موفقی میشود ؟

پاسخ : به هر حال جرقه آشنایی از هر پل ارتباطی ممکن است ، میخواهد در محل کار باشد یا دانشگاه ، یا آموزشگاه ، یا در تاکسی و یا در اینترنت اما مسلماً اینکه فردی را مدتی در نظر داشته باشی و بعد پیشنهاد ازدواج داده شود عقلانی تر و امن تر از آن است که ندیده و نشناخته به صرف یک ارتباط اینترنتی پیشنهاد ازدواج مطرح شود در عین حال حتی اگر ارتباط اولیه از طریق اینترنت باشد بلا مانع است اما آشنایی و شناخت اینترنتی مسلماً شناخت صحیحی نیست و مسلماً اینترنت بستر مناسبی برای شناخت ازدواج نیست اگر دو طرف واقعا قصد ازدواج دارند از زمانی که پیشنهاد ازدواج مطرح شد الزام آور است که یک جلسه حضورا با هم ملاقات داشته باشند و عامل مهمی که مخصوصا خانم ها در نظر ندارند اطلاع خانواده هاست نیاز نیست همه افراد خانواده مطلع شوند اما پدر یا مادر این حق را دارند مسلماً دیدار حضوری خیلی متفاد است تا ارتباط اینترنتی یا تلفنی .

اکثر دختران در بهترین شرایط خواهر یا مادر خود را از آشنایی اینترنتی با فرد مورد نظر مطلع می کنند <http://www.asheghi4u.net>

متأسفانه یکی از دلایلی که در اکثر سو استفاده های اینترنتی دختران در دام افراد سودجو قرار میگیرند ، عدم اطلاع پدر دختر از آشنایی اینترنتی آن میباشد ، ر بهترین شرایط دختران خواهر یا مادر خود را در جریان روابط خود قرار میدهند ایم در حالیست که متأسفانه یا خوشبختانه نظر پدر دختر در جامعه کنونی ما تاثیر مستقیم و نقش آفرینی در امر ازدواج دختران دارد اگر خوشبین باشیم و از سو استفاده های اینترنتی پرهیز کنیم ، خیلی از دختر خانم ها با اقا پسری در اینترنت آشنا شده و خواهر و مادر خود را در جریان گذاشته و به نظر مثبت وارد خود اکتفا کرده و بدون اطلاع پدر خود مدت ۶ ماه تا یک سال را با پسری ارتباط به منظور شناخت بیشتر برقرار کرده ، آنها همه چیز را تمام شده فرض کرده اما با رسمی شدن موضوع و اطلاع پدر با مخالفت صد درصد پدر دختر مواجه شده در نتیجه باید یک رابطه بلند مدت که در آن احساسات تا حد زیادی پیشروی کرده و حتی در درصد زیادی از این ارتباطها رابطه جنسی هم شکل گرفته را به یکباره کنار گذاشت یا در مورد آقایان ، زمانی که خانواده خود از مطلع می کنند با مخالفت آن روبرو شده و نهایتاً تسلیم تصمیم خانواده میشوند .

برخی از دلسوزی های خواهرانه یا مادرانه است که باعث بروز اتفاقات غیر قابل جبران برای دختران در طول روابط با جنس مخالف می شود . در این موارد فقط دختران آسیب پذیر نیستند ، چه بسا پسری با توجه به اطلاع مادر دختر و نظر مثبت مادر و خواهر دختر برای آینده خود برنامه ریزی کرده و با چه ذوق و شوقی به سمت ازدواج با آن دختر پیشروی کرده اما زمانی که پدر آن دختر خانم از جریان مطلع می شوند با صراحت پاسخ منفی خود را اعلام میکند .

در ازدواج با یک دختر فراموش نکنید علیرغم داشتن قدرت استقلال یک دختر تصمیم نهایی در اکثر خانواده های ایرانی با خانواده دختر است . که البته ما برخی از مخالفتهای خانواده ها را تعیین نمیکنیم چرا که همین مخالفتهای باعث ایجاد روابط پنهانی دختران و پسران میشود .

چرا نمی شود به شناخت اینترنتی تکیه کرد ؟

پاسخ : چه چیزی میتواند باعث تداوم یک ارتباط اینترنتی باشد ؟ تعامل و تفاهم ؟ احساس و وابستگی ؟ اصالت خانوادگی ؟ فرهنگ و سطح اقتصادی یکسان خانواده ها ؟ ظاهر و اندام ؟ شغل و موقعیت اجتماعی ؟ اخلاق و ایمان ؟ رفتار و مسئولیت پذیری ؟ سالم بودن و نجیب بودن ؟ تحصیلات ؟

هیچ کدام را نمیشود از طریق اینترنت به درستی بررسی کرد اکثر انسانها به صورت غیر حضوری بهتر میتوانند صحبت کنند و حرفهای زیبایی بزنند آنها میتوانند تصویر فردی با شخصیت مسئولیت پذیر با فرهنگ و سایر محسنات را صرفا با نحوه نگارش خود در ذهن فرد مقابل طراحی کنند این تصاویر زیبا برای فرد مقابل وابستگی ایجاد میکند از کجا باید به صحت حرفهای طرف پی برد ؟ وقتی که شما وابسته شدید کار از کار گذشته و فرد مقابل با بهانه جویی میتواند ارتباط را در مسیر دلخواه خود ادامه دهد

نکته مهم اینکه ارتباط اینترنتی باعث آن میشود که معمولا برداشتهای طرفین از صحبتها درست نباشد چراکه در این ارتباط حالت چهره و لحن گفتگو منتقل نمیشود و طرفین آنطور که خود احساس میکنند مطالب را برداشت میکنند از این جهت سوء تفاهمات در این ارتباط زیاد است ، اما در یک ارتباط رو در رو حالت چهره و بدن و لحن گفتگو میتواند براحتی منظور صحبت های طرفین را منتقل کند .

نتیجه بررسی ۶ ماهه سایتهای همسریابی موجود

در تاریخ ۱ مرداد ۱۳۸۹ برآن شدیم تا سایتهای همسریابی را مورد بررسی قرار دهیم از اینرو پس از عضویت در این سایتها و ارتباط با سایر اعضای این سایتها از آنها خواستیم تا بدون در نظر گرفتن تحقیقات ما روش همسریابی خود را ادامه دهند که نتایج زیر حاصل شد



در یکی از بزرگترین و کامل ترین این سایتها که امکانات شایسته ای هم در آن وجود داشت از ۱۰۰۰ کاربر آقا (مجرد- متاهل - مطلقه - همسر مرحوم ) و از ۱۰۰۰ کاربر خانم ( مجرد - مطلقه - همسر مرحوم ) از شهرهای تهران - کرج - اصفهان - شیراز - یزد - همدان - قم - تبریز و کرمان که در سنین ۲۳ تا ۳۵ سال بودند تحقیقات بعمل آمد

بررسی پروفایل آقایان :

۶۸ درصد از آنها جز تعریف از خود چیزه دیگری درج نکرده بودند

۵۴ درصد آنها دو پروفایل متفاوت داشتند

۲۱ درصد آنها بیش از دو پروفایل متفاوت داشتند

ایجاد پروفایلهای مختلف را به منظور امتحان کردن صحت حرفهای فرد مقابل عنوان کرده بودند که البته سیستم نظارتی یکی از این سایتها کاربرانی را که بیش از یک پروفایل داشتند را حذف می نمود .

۷۱ درصد آقایانی که در این سایت ها عضو بودند هدف اصلیشون دوستی و ازدواج موقت بود

بیشترین پیشنهاد مطرح شده از آقایان مربوط به خانم هایی بود که مطلقه و یا همسر مرحوم بودند

۶۸ درصد آقایان گزینه ازدواج موقت و دائم را انتخاب کرده بودند

۲۸ درصد از آقایان عضو سایتی همسریابی متاهل بودند

۷۹ درصد از آقایان در پروفایلشان اعلام کرده بودند پس از دوره چند ماهه شناخت خانواده ها را در جریان میگذارند

بررسی پروفایل خانم ها :

۴۲ درصد خانمها فقط از خودشون تعریف کرده بودند

۲۱ درصد از الگوي پیشفرض سایت در مورد توضیحات پروفایل استفاده کرده بودند

۳۴ درصد خانم ها به قصد سرگرمي عضو این سایتها بودند

۴ درصد از خانم ها دوستانشان آنها رو ثبت نام کرده بودند از این جهت محتویات خوب وید پروفایلشان نظر دوستان بوده

۲۹ درصد خانم ها دو پروفایل داشتند

۱۲ درصد خانم ها بیش از دو پروفایل مختلف داشتند

۴۳ درصد خانم های سن ۲۰ تا ۲۵ سال ظاهر – موقعیت اجتماعی – تحصیلات – قد بلند – درآمد خوب را بین معیارهای اول تا سوم خود قرار داده بودند

۳۹ درصد خانم های سن ۲۰ تا ۲۴ سال در پاسخ به این سوال که آیا فکر میکنید به سن ازدواج و رشد کافی برای ازدواج رسیدید پاسخ دادند نمیدانم  
<http://www.asheghi4u.net>

۹ درصد از خانم های عضو این سایت گزینه ازدواج موقت و دائم را انتخاب کرده بودند

حدوداً ۶۶ درصد از خانم ها قصدشون از عضویت در سایت ازدواج بوده نه دوستی

۷۶ درصد از خانمها در پروفایلشان اعلام کرده بودند پس از دوره چند روزه کمتر از یکماه شناخت خانواده ها را در جریان میگذارند

جالب اینکه حدود ۷۰ درصد خانم ها با نیت ازدواج عضو سایت های همسریابی میشوند و تقریباً به همین مقدار آقایان به منظور دوستی و ازدواج موقت عضو سایت های همسریابی میشوند .

از نکات منفی سایتهای همسریابی میتوان به این مسئله اشاره کرد که هر فرد همزمان با افراد زیادی ارتباط برقرار کرده و به محض آنکه فرد مقابل تنها یکی از ملاکها را نداشت براحتی حذف و فرد دیگری جایگزین میشود و افراد وقتی برای شناخت یکدیگر نمیگذارند ، این در حالیست که اکثر خانم های عضو این سایتهها مثلا اگر فردی یکی از معیارهایشان را نداشت و تصمیمش برای ازدواج جدی بود رها کرده و با فرد دیگری ارتباط برقرار میکردند که پروفایل پر باری از خود تایپ کرده بود اما خب هدفش ازدواج شاید نبود و برای جذب خانم ها پروفایل خوبی از خود ساخته بود و این چرخه ادامه داشت . یا آقایان به همین ترتیب همزمان با تعداد زیادی خانم در ارتباط بودند .

البته خانم هایی که درس بالای ۲۶ سال قرار داشتند معمولا تا مشخص نشدن رابطه جاری با فرد جدیدی ارتباط برقرار نمیکردند

خب آنچه در تحقیقات مشخص شد اینکه کمتر از ۱۵ درصد از افرادی که عضو سایتهای همسریابی میشوند شانس آنها دارند تا با فردی آشنا شوند که بتوانند در مورد ازدواج به مرحله شناخت برسند و موضوع خانوادگی بشه

البته سیستم نظارتی یکی از این سایتهها بسیار قوی و کار آمد بود و نمیتوان به مدیران این سایتهها گله کرد چون نیت آنها ایجاد بستر مناسب بوده و این مهم در امکانات جامع یکی از این سایتهها به وضوح ملموس و محسوس بود و اشکال از فرهنگ کاربرانی است که به صورت نا صحیح از این تکنولوژی استفاده میکنند که در اینترنتی فرق بین خوب و بد را براحتی نمی شود تشخیص داد

### نظر کلی در مورد ازدواج های اینترنتی :

باز هم تاکید میکنم اصلا بد نیست که شما با فردی در اینترنت آشنا شوید اما مهم آن است که اگر قصد ازدواج ، همکاری یا هر ارتباط مهم دیگری خارج از دنیای مجازی را دارید اولاً در مورد ازدواج خانواده ها را در جریان بگذارید دوما در مورد همکاری مدارکی قابل استعلام و تحقیق از فرد مقابل دریافت کنید و مهم ترین آیتم اینکه شناخت صحیح و مطمئن

برای ازدواج از طریق تلفن و از طریق اینترنت حاصل نمیشود شاید شما بگوید طرف مقابل شما با دیگران فرق دارد اما همیشه این سوال را از خود بپرسید آیا فردی هم که گرفتار افراد سودجو شده بود مثل شما فکر نمیکرده ؟

پس سایتهای همسریابی چرا .... ؟

مسئله بستن سایتهای همسریابی پاک کردنه صورت مسئله است برخی از مدیران این سایتهای زحمتهای زیادی برای امنیت و کنترل آنها کشیده اند که نیت آنها مسلماً امری خیر بوده ، سایتهای همسریابی بسته شد جامعه را چه کنیم ؟ این واقعیت جامعه است باید فرهنگ سازی به درستی انجام شود نمیشود بدون آموزش صحیح از کسی انتظار قبولی داشت ، آموزشهای ما غلط بوده و آنرا نباید بر سر دیگران گذاشت باید بستر ازدواج و تامین نیازهای جوانان فراهم شود تا پیشنهاد ازدواج ابزاری برای تامین سایر نیازها نباشد .

اگر بستر مناسب و آینده امینی برای ازدواج فراهم شود کدام جوانیست که از تکامل و ازدواج فرار کند ؟

اگر بستر ازدواج فراهم شد و جوانی با داشتن موقعیت آن و امنیت آن به دنبال سو استفاده از پیشنهاد ازدواج رفت آنوقت باید سرکوب شود پس به جای بستن و حذف صورت مسئله بهتره راه حل آنرا دنبال کرد .

در نهایت توصیه میشود هر ارتباطی به منظور ازدواج با اطلاع خانواده ها همراه باشد تا امنیتی بر رابطه و انتخاب بهتر باشد . [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

خانواده ها توجه کنند ارتباط با جنس مخالف یک نیاز است و امر ازدواج یک مسئله مهم برای هر جوان به انتخابهای فرزندان خود احترام بگذارید تا به نظرات شما احترام گذاشته شود . با فرزندان خود دوست باشید و آنها را در انتخابی مناسب راهنمایی کنید ، و در این راهنمایی سلیقه فرزند خود را ملاک قرار دهید به فرزند خود اجازه دهید نظرات خودش را آزادانه مطرح کند و با دلایل منطقی تائید یا مخالفت کنید .

## کمتر از شش ماه؛ مدت زمان درگیر شدن دختران در روابط جنسی

بر اساس نتایج یک پژوهش که در مناطق شمالی پایتخت صورت گرفته است، اکثر دختران طی شش ماه الی یک سال اول رابطه خود باجنس مخالف، درگیر روابط جنسی می شوند.

این روزها در خیابان ها، پارک ها و اماکن تفریحی پسران و دختران بسیاری را در حال تردد می بینیم، بسیاری از آنها در پیوند دوستی با یکدیگرند، پیوندی که به اعتقاد بسیاری از جامعه شناسان می تواند منشاء بی اعتمادی و شک در جامعه باشد، عده دیگری بر این باورند که چنین رابطه هایی می تواند در انتخاب همسر آینده موثر باشد، اما آنچه مسلم است این است که نخستین ثمره روابط ناسالم بین دختر و پسر و شکسته شدن قبح چنین روابطی در جامعه، باعث ایجاد روحیه بی اعتمادی نسبت به همسر آینده است و این ذهنیت آزار دهنده در فرد شکل می گیرد که آیا او پیش از این، چنین رابطه ای را تجربه کرده است یا خیر؟ بنا به گفته روانشناسان، این بی اعتمادی و شک هیچگاه فرد را رها نمی کند و سرانجام، بنیان مستحکم خانواده را به مخاطره می اندازد.

بنابر آخرین تحقیقات، افرادی که پیش از ازدواج چنین روابطی با هم داشته اند، پس از ازدواج نیز در حل مشکلات خود عاجزند؛ چرا که نسبت به یکدیگر بسیار بدبین هستند.

### دوستی دختر و پسر

بر اساس تعاریف جامعه شناختی، نمی توان هر ارتباطی را “دوستی دختر و پسر” نامید، “دوستی دختر و پسر” یعنی رابطه ای که بین دو جنس مخالف بوجود می آید و در این رابطه، محبت، صمیمیت، عشق و علاقه ی قلبی ویژه وجود دارد و از این رو، ارتباط دو کودک یا ارتباط تحصیلی یا ارتباط معلم با شاگرد و مانند آن، که برای اهداف خاصی است، نمی تواند در تعریف مقوله دوستی “دختر و پسر” بگنجد.

### انگیزه های ارتباط با جنس مخالف:

#### وعده ازدواج

یکی از بهانه های ارتباط بین پسران و دختران وعده ازدواج از ناحیه پسر است و معمولاً با این وعده ها پسران با دختران ارتباط پیدا می کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مساله “ازدواج” با یکدیگر رفاقت کرده، سعی می کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده

کنند، اما حقیقت امر این است که این وعده ها در حدّ خیال بافی می مانند و جامعه عمل نمی پوشند.

### انگیزه جنسی

از انگیزه های دیگر ارتباط دختر و پسر بهره بری جنسی است. این پدیده در میان اقشاری از جامعه که از لحاظ رشد فکری و فرهنگی در انحطاط شدیدی به سر می برند، بیشتر دیده می شود. این افراد برای ارضای غرایز جنسی خود، همه ی ارزش های خانوادگی و فردی خود را قربانی می کنند و دست به رفتاری می زنند که برای اغلب افراد جامعه، بسیار پست تلقی می شود.

رابطه ی جنسی بین دختر و پسر، مشکلات زیادی را برای دختر، که قربانی اصلی این رابطه است به دنبال می آورد. اشتغال ذهنی درباره ی این موضوع که مبادا این ارتباط برای او در آینده مشکل ساز باشد، تعادل روانی او را به نحو چشم گیری بر هم می زند و فشار روانی زیادی بر او تحمیل می کند.

چنین دخترانی در ازدواج با مشکل روبه رو می شوند و حاضر به ازدواج نیستند و زمانی که با فشار خانواده روبه رو می شوند و تن به ازدواج می دهند، همیشه نگران افشای رابطه گذشته خود هستند و از اینکه همسرشان از رابطه مخفی آن ها در گذشته آگاه شود رنج می برند.

### جذابیت، قدرت، توهمی کودکانه

یکی دیگر از انگیزه های دوستی با جنس مخالف این است که پسران، داشتن دوست دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می کنند و دختران نیز داشتن یک دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود به حساب می آورند.

اما طول نمی کشد که پی خواهند برد این قدرت نمایی و جاذبه ارائه شده به قیمت از دست دادن بسیاری از جاذبه ها و قدرت های اجتماعی و شخصیتی دیگر تمام شده، در نتیجه، دوستی ها به پایان می رسند و حسرت از دست دادن شرافت و ارزشمندی خویش، دنیایی از تعارض را در درون دختر و پسر باقی می گذارد.

## پناهگاهی نا امن

دختران و پسرانی که مورد بی محبتی در خانواده قرار می گیرند و از وضعیت روانی و اجتماعی خویش ناراضی هستند، از طریق برقراری روابط پنهان با جنس مخالف، درصدد کسب رضایت و یا به عبارت دیگر، به دنبال یافتن شرایطی هستند که برای آن ها اطمینان خاطر و رضایتمندی بیشتری فراهم کند و پناه گاهی برای جبران کمبود محبت خود فراهم سازند.

کمتر از شش ماه؛ مدت زمان درگیر شدن دختران در روابط جنسی

بر اساس نتایج یک پژوهش که در مناطق شمالی پایتخت صورت گرفته است، اکثر دختران طی شش ماه الی یک سال اول رابطه خود باجنس مخالف، درگیر روابط جنسی می شوند.

این روزها در خیابان ها، پارک ها و اماکن تفریحی پسران و دختران بسیاری را در حال تردد می بینیم، بسیاری از آنها در پیوند دوستی با یکدیگرند، پیوندی که به اعتقاد بسیاری از جامعه شناسان می تواند منشاء بی اعتمادی و شک در جامعه باشد، عده دیگری بر این باورند که چنین رابطه هایی می تواند در انتخاب همسر آینده موثر باشد، اما آنچه مسلم است این است که نخستین ثمره روابط ناسالم بین دختر و پسر و شکسته شدن قبح چنین روابطی در جامعه، باعث ایجاد روحیه بی اعتمادی نسبت به همسر آینده است و این ذهنیت آزار دهنده در فرد شکل می گیرد که آیا او پیش از این، چنین رابطه ای را تجربه کرده است یا خیر؟ بنا به گفته روانشناسان، این بی اعتمادی و شک هیچگاه فرد را رها نمی کند و سرانجام، بنیان مستحکم خانواده را به مخاطره می اندازد.

بنابر آخرین تحقیقات، افرادی که پیش از ازدواج چنین روابطی با هم داشته اند، پس از ازدواج نیز در حل مشکلات خود عاجزند؛ چرا که نسبت به یکدیگر بسیار بدبین هستند.

## دوستی دختر و پسر

بر اساس تعاریف جامعه شناختی، نمی توان هر ارتباطی را "دوستی دختر و پسر" نامید، "دوستی دختر و پسر" یعنی رابطه ای که بین دو جنس مخالف بوجود می آید و در این رابطه، محبت، صمیمیت، عشق و علاقه ی قلبی ویژه وجود دارد و از این رو، ارتباط دو کودک یا ارتباط تحصیلی یا ارتباط معلم با شاگرد و مانند آن، که برای اهداف خاصی است، نمی تواند در تعریف مقوله دوستی "دختر و پسر" بگنجد.

انگیزه های ارتباط با جنس مخالف:

وعده ازدواج

یکی از بهانه های ارتباط بین پسران و دختران وعده ازدواج از ناحیه پسر است و معمولاً با این وعده ها پسران با دختران ارتباط پیدا می کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مساله "ازدواج" با یکدیگر رفاقت کرده، سعی می کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده کنند، اما حقیقت امر این است که این وعده ها در حدّ خیال بافی می مانند و جامعه عمل نمی پوشند.

انگیزه جنسی

از انگیزه های دیگر ارتباط دختر و پسر بهره بری جنسی است. این پدیده در میان اقشاری از جامعه که از لحاظ رشد فکری و فرهنگی در انحطاط شدیدی به سر می برند، بیشتر دیده می شود. این افراد برای ارضای غرایز جنسی خود، همه ی ارزش های خانوادگی و فردی خود را قربانی می کنند و دست به رفتاری می زنند که برای اغلب افراد جامعه، بسیار پست تلقی می شود.

رابطه ی جنسی بین دختر و پسر، مشکلات زیادی را برای دختر، که قربانی اصلی این رابطه است به دنبال می آورد. اشتغال ذهنی درباره ی این موضوع که مبادا این ارتباط برای او در آینده مشکل ساز باشد، تعادل روانی او را به نحو چشم گیری بر هم می زند و فشار روانی زیادی بر او تحمیل می کند.

چنین دخترانی در ازدواج با مشکل روبه رو می شوند و حاضر به ازدواج نیستند و زمانی که با فشار خانواده روبه رو می شوند و تن به ازدواج می دهند، همیشه نگران افشای رابطه گذشته خود هستند و از اینکه همسرشان از رابطه مخفی آن ها در گذشته آگاه شود رنج می برند.

جذابیت، قدرت، توهمی کودکانه



یکی دیگر از انگیزه های دوستی با جنس مخالف این است که پسران، داشتن دوست دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می کنند و دختران نیز داشتن یک دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود به حساب می آورند.

اما طول نمی کشد که پی خواهند برد این قدرت نمایی و جاذبه ارائه شده به قیمت از دست دادن بسیاری از جاذبه ها و قدرت های اجتماعی و شخصیتی دیگر تمام شده، در نتیجه، دوستی ها به پایان می رسند و حسرت از دست دادن شرافت و ارزشمندی خویش، دنیایی از تعارض را در درون دختر و پسر باقی می گذارد.

### پناهگاهی نا امن

دختران و پسرانی که مورد بی محبتی در خانواده قرار می گیرند و از وضعیت روانی و اجتماعی خویش ناراضی هستند، از طریق برقراری روابط پنهان با جنس مخالف، درصدد کسب رضایت و یا به عبارت دیگر، به دنبال یافتن شرایطی هستند که برای آن ها اطمینان خاطر و رضایتمندی بیشتری فراهم کند و پناه گاهی برای جبران کمبود محبت خود فراهم سازند.

### زوجینی که مشکل جنسی دارند، چه کنند؟

یک روانشناس با تاکید بر اینکه «مشکلات جنسی یکی از عوامل مهم اختلاف میان زوجین بوده و ۷۸ درصد از عوامل طلاق به دلیل مشکلات جنسی زوجین است»، گفت: «اکثر زوجین با بسنده کردن به اطلاعات عام و مطرح در میان اطرافیان اقدام به ازدواج می کنند در صورتی که باید بدانند که زندگی زناشویی یک علم است و باید آن را کسب کنند و به دنبال آن باشند.»

دکتر نسرين تهراني در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با دلایل شایع مراجعه زوجین به روانشناسان و مشاوران خانواده گفت: «درگیری های بین زوجین یکی از شایع ترین دلایل مراجعه آنهاست که نمی دانند چطور آن را مدیریت کنند و در نتیجه به این موضوع فکر می کنند که در انتخاب همسر و شریک زندگی خود اشتباه کرده اند.»

این روانشناس و مشاور پیش از ازدواج، افزود: «در صورتی که زوجین اصول زندگی مشترک را بدانند، سطح آگاهی ها و دانش آنها در برقراری ارتباط بالا می رود و متأسفانه

برخی زوجین به دلیل نداشتن آگاهی نمی‌دانند که چطور باید یک زندگی مشترک را آغاز کند و چطور این زندگی باید ادامه پیدا کند.»

وی در ادامه گفت: «یکی از موضوعات روز این است که به زوجین یاد می‌دهیم زندگی مشترک بزرگترین قرارداد زندگی است و یکی از علائم بزرگ بودن این قرارداد این است که ما آن را مانند قراردادهای عادی محدود به زمان نمی‌کنیم که با تمام شدن زمان قرارداد به اتمام برسد بلکه ما این قرارداد را شروع می‌کنیم و امید داریم که تا آخر زندگی آن را ادامه می‌دهیم.»

این مدرس دانشگاه تربیت معلم گفت: «اکثر زوجین با بسنده کردن به اطلاعات عام و مطرح در میان اطرافیان اقدام به ازدواج می‌کنند در صورتی که باید بدانند که زندگی زناشویی یک علم است و باید آن را کسب کنند و به دنبال آن باشند.»

وی در ادامه عنوان کرد: «ما برنامه‌ای را تحت عنوان قاعده بازی داریم که این پلان را سال‌ها اجرا کرده‌ایم و بسیار موفق هم بوده و بر اساس فاکتورهای آن به زوجین آموزش می‌دهیم که چطور به یکدیگر احترام بگذارند و تصمیم‌گیری مشترک داشته باشند و تجاوز به حریم یکدیگر نکرده و چطور حدود یکدیگر را رعایت کنند و به صرف زناشویی، مرزهای یکدیگر را نادیده نگیرند و معنای ازدواج این نیست که بتوانند یکدیگر را به مالکیت بگیرند.»

دکتر تهرانی یکی دیگر از عوامل شایع مراجعه افراد را مشکلات جنسی آن‌ها مطرح کرد و گفت: «مشکلات جنسی یکی دیگر از عوامل مهم اختلاف میان زوجین بوده و ۷۸ درصد از عوامل طلاق به دلیل مشکلات جنسی زوجین می‌باشد.»

این استاد دانشگاه تصریح کرد: «گاهی برخی زوجین دارای این مشکلات بوده و از وجود آن بی‌خبرند و وارد زندگی زناشویی می‌شوند و در زندگی زناشویی هم قادر به شناسایی این مشکل نبوده و در نتیجه زندگی وارد مسائل حاشیه‌ای شده و سرگردان می‌شوند که به چه کسی باید مراجعه کنند و بنابراین برای حل مشکل خود موضوع طلاق را مطرح می‌کنند.»

این درمانگر اختلالات جنسی در رابطه با حل مشکلات زوجین گفت: «ما در رابطه با حل مشکلات و اختلافات زوجین بلافاصله در ارزیابی اولیه با ابزاری که داریم بررسی می‌کنیم که آیا فرد دچار مشکل ناتوانی جنسی است و اگر فرد دچار مشکل ناتوانی جنسی باشد پلان درمان را شروع می‌کنیم و ابتدا مشکل را برطرف می‌کنیم و سپس وارد قاعده بازی می‌شویم.»

وي افزود: «گاهی مشکلات جنسي فرد تا حدي حاد شده که دیگر هیچ راه درماني براي آن وجود ندارد و در اینجا همسر وي باید انتخاب کند که آیا می‌تواند با کسی که دچار ناتواني جنسي شده به زندگي ادامه دهد یا خير و اگر این مساله براي فرد اهميتي ندارد به او آموزش می‌دهیم که زندگي با چنین فردي چه محدودیت‌هایی دارد و چه طور باید در کنار هم زندگي کنند.»

این روانشناس در مورد کسانی که ناتواني جنسي همسرشان برایشان مهم است، خاطر نشان کرد: «ما به کسانی که این موضوع براي آنها اهميت زيادي دارد آموزش می‌دهیم که چطور از یکدیگر جدا شوند و موجب آزار هم نشوند»

منبع : سلامت نیوز

ارسال مطلب از مهدي حجازي

### زیبایی ظاهري چقدر در ازدواج مهم است؟

سؤال شما که در مورد شریک زندگي است، نشانه فهم خود شما نسبت به زندگي و نقش مؤثر زوج ها بر سعادت و یا شقاوت همدیگر است. بسیاری از زوج‌هایی که کارشان با مشاجره، طلاق و... کشیده شد به ملاک های انتخاب همسر، تحقیق، گفتگو و بررسی های زمینه های مشترک و متفاوت همدیگر اهميت نداده اند. امیدواریم که با بیان مطالب زیر و در ضمن آن پاسخ به هر دو پرسش شما توانسته باشیم راه گشاي شما باشیم.

### ملاک های انتخاب همسر

الف. ملاک های اساسي و کلیدی: برخی از ملاک های ازدواج ملاک های اساسي براي ازدواج هستند از جمله آنها:

تدین و ایمان.

اخلاق نیکو.

شرافت و اصالت خانوادگی.

عقل. این ملاک ها نقش مهمی در ازدواج دارند به عنوان مثال می توان نقش آنها را به پی و فنداسیون ساختمان تشبیه کرد و روشن کرد که خانه بدون پی و شالوده دوام نخواهد داشت: شخصی نزد یکی از معصومین - علیهم السلام - آمد و گفت برای دخترم خواستگار آمده چه کنم امام فرمودند ببیند ایمان و اخلاق خوب دارد. اگر دارد دخترت را به او بده آری کسی که ایمان دارد در زندگی مشترک خود سعی دارد همیشه دستورات خدا را اجرا کند از ظلم به شریک خود پرهیز کند. و اگر همسرش دچار اشتباه و خطایی شد بخاطر خدا گذشت و صبر می کند شخص با ایمان ازدواج را امر مقدسی می داند که با آن ایمانش را حفظ کرده است. در روایت داریم کسی که برای مال کسی با او ازدواج کند خداوند او را به حال خودش وا می گذارد و اگر فقط بخاطر زیبایی اش با او ازدواج کند از او ناخوشایند خواهد شد و اگر به خاطر دین و ایمانش با او ازدواج کند خداوند همه آن (امتیازات) را برایش فراهم خواهد کرد. [?]

ب) ملاک های فرعی ازدواج: ملاک های فرعی ازدواج بسیار مهم اند ولی درجه اهمیت آنها به اهمیت ملاک های اصلی و کلیدی نمی رسد کار آنها مثل دیوارهای ساختمان است که بر روی پی (ملاک های اصلی) قرار می گیرند برخی از این ملاک های فرعی از این قرار است. ?? سلامت جسم و روح. ?? زیبایی ?? تحصیلات. ?? کفو و همتایی زوج ها. [?]

همتایی و تناسب: در امر ازدواج رعایت همتایی و تناسب بسیار اهمیت دارد. علت عمده بیشتر ناهنجاریها و آشوبزدگیهای زندگی خانواده «عدم تناسب» و «ناهماهنگی» بین زن و شوهر است پس باید با تحقیق از دوستان، هم کلاسی ها، همسایه ها، اقوام و... مشورت و مشاوره ازدواج و گفتگوهای تلفنی و حضوری و مکاتبه (که اگر به قصد ازدواج باشد و با هماهنگی والدین زوج باشد بودن اشکال است) سعی شود تناسب و هماهنگی های دو زوج بررسی شود هر قدر تناسب و هماهنگی بیشتر باشد در زندگی آینده تفاهم بیشتری وجود خواهد داشت و اگر هماهنگی بسیار اندک است بهتر است که ازدواج شکل نگیرد بودند بسیاری از پسرها و دخترها که تنها با چند جمله شیفته هم شدند و پس از چند صبحی اختلافاتشان آشکار گشت و سر از طلاق در آوردند.

دو زوج در چه چیزهایی باید تناسب داشته باشند

همتایی ایمانی و دینی: البته اگر کسی از خود مطمئن باشد و بداند که با ازدواجش می تواند یک غیرمتدین را دیندار کند درست او را بگیرد خود از دین به بیراهه نرود می توان با غیرمتدین ازدواج کند.

همتايي در فرهنگ.

همتايي در اخلاق.

همتايي در تحصيلات.

همتايي جسمي و جنسي (يکي سردمزاج نباشد يکي خيلي گرم مزاج يا يکي قوي و بلند نباشد يکي خيلي کوتاه و ضعيف)

همتايي در سن (بهتر است اختلاف ۲ تا ۶ سال باشد)

تناسب در مال (خانواده يکي ثروتمند نباشد يکي فقير در اين ازدواج خانواده فقير در رنج خواهد بود. اما نسبت به خود جوان، اگر مشغول کار باشند و درآمد متوسطي داشته باشند مشکل ساز نيست اغلب زوج هاي جوان در شروع زندگي با اين مشکلات روبرو هستند (درآمد پايين، مسکن اجاره اي و...) که اين با پشتکار و تلاش و توکل به خدا حل مي شود آنچه مهم است اين است که نبايد آنقدر انتظار بالا داشته باشيم و نه اينکه رضاييت دهيم بدون داشتن هيچ کاري ازدواج سر بگيرد.

تناسب خانوادگي (هر دو خانواده از لحاظ روحي، اخلاقي جسمي، عقلي تناسب داشته باشند.)

تناسب سياسي.

تناسب اجتماعي (اينگونه نباشد که يکي فقط دوست داشته باشد در منزل باشد از اجتماع دور باشد به کارهاي فکري تمرکز داشته باشد و ديگري دوست داشته باشد با همه رفت و آمد کند اهل بگو و بخند باشد و...)

تناسب در زيبايي: [توجه به توازن و تناسب در زيبايي صورت، اندام و قيافه ظاهري بسيار مهم است اگر يکي خيلي زيبا و خوش اندام باشد و ديگري زشت صورت و بدنام احتمال به وجود آمدن ناراحتي و مشکل براي هر دو و عقده اي رواني و عقده محروميت جنسي و انحراف و بي عفتي و حسرت براي فرد زيبا وجود دارد.

فريب احساسات زودگذر: در برخي از ازدواج هاي ناموفق مي بينيم که يکي بخاطر احساساتش سريع تصميم گرفته مثلاً همسري که زيبايي ظاهري خوبي داشته با خود گفته

خوب نیست آن طرف مقابلم ناراحت مشکل جسمی و نازیبایی خود باشد و این افراد البته می گویند بخاطر خدا نه هوس با او ازدواج می کنم اما پس از ازدواج وقتی زندگی ای مشترک آنها شروع می شود و واقع بینانه تر به زندگی نگاه می کنند از تصمیم خود منصرف می شوند و شروع به ناسازگاری می کنند اگر این تناسب ها رعایت شود دیگر این مشکلات به وجود نمی آیند. البته نمی گویم که غیرممکن است که فرد از ایمان بسیار قوی (دقت شود ایمان بسیار قوی باز هم تکرار می کنم ایمان قوی) برخوردار باشد ممکن است واقعاً بتواند پس از ازدواج با یک نفر از خودش از نظر زیبایی بسیار فاصله دارد ازدواج کند و بخاطر خدا تا آخر عمر هم دم نزند[?] (ایمان همراه زیبایی نسبی مناسب است).

معدل گیری: در ازدواج موفق انسان نباید از ۱

### بهترین سن ازدواج برای دختر و پسر؟

ازدواج برای دختر و پسر امری است غریزی و فطری. هر زمان این غریزه و فطرت و رشد سنی و عقلی و اجتماعی بیدار شود و دختر و پسر نیاز به ازدواج در درونشان بیدار شود؛ این زمان زمان ازدواج آن شخص است.

این نیاز به ازدواج اکثراً بعد از سن بلوغ شرعی دختر و پسر است. اما زمان ظهور این نیاز در افراد متفاوت است. اگر جوانی به «بلوغ جسمی» و «بلوغ عقلی» رسیده باشد آماده ازدواج است.

در افراد مؤمن و باهوش این بلوغ جسمی و عقلی زودتر حاصل می شود. پس سن ازدواج چیزی است نسبی که در افراد مختلف، جوامع مختلف متفاوت است.

ما در اینجا شرایطی را که یک شخص را به سن ازدواج می رساند مطرح می کنیم؛ که این شرایط باید در هر دختر و پسری باشد تا یک ازدواج موفق داشته باشد. همچنین باید گفت که تعیین کردن سن برای ازدواج و یک نسخه پیچیدن برای همه افراد امری است اشتباه چون هر کسی در سنی خاص این شرایط را دارا است.

### شرایط لازم برای رسیدن به سن ازدواج:

## رشد جسماني:

دختر و پس باید از لحاظ جسمي به بلوغ برسند. يعني دختر و پسر توانايي جنسي داشته باشند. تحقیقات نشان مي دهد دختران در سن ?? تا ?? سالگي اکثراً بلوغ جنسي پيدا مي کنند و تمام دختران تا سن ?? سالگي بالغ مي شوند.

و در پسران نیز از سن ?? الي ?? سالگي تماماً بلوغ جنسي پيدا مي کنند. اولين شرط براي ازدواج همين بلوغ جنسي است که عموماً در دختران در ?? سالگي و در پسران در ?? سالگي حاصل مي شود. منظور از بلوغ جنسي اين است که اندامهاي جنسي دختر و پسر آمادگي مسائل زناشويي داشته باشند.[?]

به عبارت ديگر بلوغ جنسي عبارتست از خواسته هاي فيزيولوژيکي و غريزي يک فرد و ازدواج جوابي است به خواسته ها و هر چه بين اين دو سؤال و جواب فاصله بيشتري باشد عقده هاي رواني بيشتري است.[?]

## رشد عقلي:

به يقين زماني که فردي رشد فکري لازم جهت انتخاب همسر را نيافته است، نمي تواند اقدام به تصميم براي ازدواج خود بنمايد و چه بسا قدرت تشخيص مصلحت يا مفسده در ازدواج با فرد مورد نظر را ندارد،[?] رشد فکري پس از بلوغ جسماني رو به تکامل مي رود. پس از بحران هاي بلوغ، فرد استعدادها، توانائيها و امکانات محيطي خود را بهتر مي شناسد و نسبت به شخصيت خود بيشتري آگاهي مي يابد. در نتيجه تصميماتش بيشتري از عقل نشأت مي گيرد تا احساسات

## رشد عاطفي:

رشد عاطفي و احساسی از شرايط لازم براي ازدواج است و داراي محاسن و مزايای زيادي است. از جمله اينکه قدرت محرکه انسان است، عامل اتصال و پيوستگي و تلطيف انسانها و جوامع است، از مهمترين عوامل موفقيت در زندگي زناشويي است. فرد برخوردار از رشد عاطفي، مهار احساسات منفي و مثبت خود را در دست دارد. او در ابراز خشم و ترس، گريه و شادي، محبت و غيره در محدوده مورد قبول جامعه عمل مي کند، نه همانند يک کودک. رشد عاطفي نیز مانند رشد عقلي به سن تقويمي نيست، بلکه به ميزان يادگيري، تجارب فرد و از همه مهمتر تعامل عاطفي کودک با والدين و ديگر بزرگسالان آموخته مي شود.

## رشد اجتماعي:

رشد اجتماعي رابطه نزديكي با رشد عقلي و رشد عاطفي دارد. انسان داراي چهار دنياي اجتماعي است: خانواده، مدرسه، شغل و دوستان که فرد را بايد از نظر اجتماعي در آنها مورد ارزيابي و بررسي قرار داد. فردي که از رشد اجتماعي برخوردار است روابط اجتماعي (از جمله رابطه بين زن و شوهر) را بهتر درک مي کند، به ديگران احترام مي گذارد، حقوق ديگران را محترم مي شمارد، نقش، وظيفه و مسؤليتهاي مربوط به خویش را به نحو احسن انجام مي دهد

## رشد اخلاقي:

روابط زناشويي همانند هر ارتباط اجتماعي ديگر بين انسانها با در نظر گرفتن ارزشهاي اخلاقي و معنوي زن و مرد است که منجر به سعادت و معنويت زندگي آنان مي گردد. بسياري از امور و مسائل زندگي زناشويي در چهارچوب اخلاق و فضاي اخلاقي قابل حل است و هر اندازه زن و شوهر متعلق به اخلاق و رفتار پسندیده مانند صداقت و گذشت، درستي و فداکاري و... باشند زندگي شان از سلامت و آرامش بيشتري برخوردار خواهد بود

اگر دختر و پسر اين شرايط را دارا بودند مي توانند از دواج نمايند. البته بايد دانست مناطق، محيطها، جامعه ها، نسلها، نژادها، قبيله ها، خانواده ها و افراد (تفاوتهاي فردي)، در اين زمينه يکسان نيستند، بلکه تفاوتهايي با هم دارند، مثلاً در سرزمينهاي «گرمسير» بلوغ جنسي زودتر فرا مي رسد تا مناطق «سردسير»؛ و در محيطهاي باز و شلوغ که برخورد زن و مرد و دختر و پسر بيشتري است، و در محيطهاي غير مذهبي و بي بند و بار که مسائل محرم و نامحرم و حجاب و عفت کمتر رعايت مي شود، بلوغ جنسي زودتر فرا مي رسد تا در محيطهاي مذهبي و پاک و با عفت و پاييند به قوانين شرعي؛ و در خانواده هاي غير مؤدب و بي فرهنگ که رعايت حفظ مسائل جنسي را نمي کنند و احياناً بچه ها شاهد مسائل جنسي (کلامي و غيرکلامي) پدر و مادر خود هستند، بلوغ جنسي زودتر فرا مي رسد تا خانواده هايي که اين مسائل را رعايت مي کنند. کميت و کيفيت خوراک و غذا نیز در اين موضوع تأثير دارد؛ آنهايي که غذايي بيشتري و قوي تر مي خورند، بلوغ جنسي شان سريعتر است.

آنچه که آمار و تحقيقات نشان مي دهد، حاكي از آن است که بهترين سن ازدواج براي پسران ?? سال و براي دختران ?? سال است. البته اين سن متوسط است ممکن است پسر يا دختری زودتر از اين نياز به همسر داشته باشد، که بايد اقدام شود. [?] در مسأله ازدواج



نباید بیشتر به مسائل اقتصادی توجه کرد و ازدواج را به تأخیر انداخت که اگر به تأخیر بیفتد باید شاهد فساد و فحشاء در جامعه بود.

جوان اگر هنگام ازدواج نتواند ازدواج نماید تحت فشارهای جنسی و روانی از راههای غیر صحیح خود را ارضاء خواهد کرد. تحقیقات نشان می دهد که اگر جوانان خوب آموزش ببینند هم زندگی لذت بخشی بعد از ازدواج خواهند داشت و هم فرزندان کسانی که در سنین گفته شده ازدواج کنند سالم تر و باهوش تر خواهند بود و در آینده با فاصله سنی کم ارتباط بهتری با فرزندان خود خواهند داشت.]  
قم

### ده سوال ضروری پیش از ازدواج

همواره از شنیدن واژه "ازدواج"، موجی از شادی و هیجانان آن مثل، جشن، حلقه، نامزدی و... از ذهن ما می گذرد، اما خوب، مراسم عروسی تنها مثل رویایی شیرین یک شبه تمام می شود و بعد از آن چیزی که بسیار مهم است کیفیت زندگی مشترک زوجین در روزهای آینده است. در اینجا با بهره گیری از جدیدترین تحقیقات، به ده نکته از ضرورتی مسائل که هر کدام از دو طرف، قبل از ازدواج باید بدانند، اشاره می کنیم تا شما هم بی گذار به آب نزنید!!

- نحوه تصمیم گیری

ازدواج به نوعی، رسیدن به یک تفاهم مشترک است که طی گفتگو و صحبت های فی مابین حاصل می شود، در این تبادلات کلامی در عمل نیز باید متعادل باشید، بنابراین قبل از ازدواج، با مطرح کردن افکار و تصمیم های خود، دریابید که طرف مقابل نیز در این موارد با شما هم عقیده است یا خیر؟ البته با صحبت، گفتگو و از همه مهم تر دقت در شنیدن صحبت های طرفین، بسیاری از این اختلافات نمایان و شاید هم قابل حل باشد.

- وظایف در زندگی

در مورد نگاه خود به وظایف و زندگی مشترک، آشکارا صحبت کنید، بنا به وضعیت اجتماعی و اقتصادی متفاوت با دهه های گذشته، به نوعی شاید نتوان خیلی مرز مشخصی

برای این وظایف و مسئولیتها تعیین کرد و ناخودآگاه باعث بروز مشکل در آینده می شود، بنابراین دیدگاه خود را قبل از ازدواج مشخص کنید.

### – فرزند در زندگی

در مورد علاقه به بچه دار شدن و تعداد آن به توافق برسید؟ فرزند، بخشی از زندگی مشترک است، از آنجاییکه هر فردی در این مورد و نحوه ی تربیت فرزندان خود، نظری متفاوت دارد و این مسئله خود به نوعی یکی از دلایل ایجاد تنش در کانون خانواده است، بنابراین قبل از ازدواج دیدگاهها و افکار خود را در این زمینه با یکدیگر مطرح کنید و به توافق برسید.

### – عقاید و باورها

شاید با کمی آشنایی فکر کنید که گمشده ی خود را در زندگی پیدا کردید، اما حقیقت این است که عدم شناخت عقاید دینی، باورها و ارزشهای طرفین، یکی از مهم ترین عوامل بروز چالش ها در زندگی زناشویی می باشد. صادقانه، قبل از ازدواج، عقاید، باورهای خود را بازگو و در عمل نشان دهید، چرا که با گذشت چندی از زندگی مشترک و به خصوص در تربیت فرزندان، عدم تفاهم در این مورد موجب بروز مشکلاتی می شود و شاید هم دیگر نتوانید یکدیگر را تحمل کنید، البته همواره به یاد داشته باشید در زندگی مشترک انعطاف پذیری و گذشت امری ضروریست.

### – حس مسئولیت و بودن در کنار خانواده

با خود کنار بیایید، یکی از پایه های لازم برای دوام زندگی زناشویی، وقت گذاشتن برای خانواده و بودن در کنارشان است. آیا به آن درجه رسیده اید که بتوانید تعطیلات آخر هفته را با همسر و فرزند خود سپری کنید؟ شاید از دید شما این مسئله خیلی مهم نباشد، اما همسر و فرزندان آینده تان، از شما انتظار دارند که در تفریحات با آنها همراه باشید و حمایتشان کنید.

### – انتظارات

البته انتظارات و توقعات هر انسانی، به مرور زمان تغییر می کند، اما نکته ی اساسی این است که هر دو طرف نیاز به احترام و توجه متقابل دارند، با گذشت و درک متقابل می توانید زندگی خود را متدوام کنید.

## – رابطه ي جنسي

شاید برایتان سخت باشد که با فرد مورد انتخاب خود قبل از ازدواج در مورد مسائل جنسي و مسائل آن سر صحبت را باز کنید، اما از جهت اهمیت فوق العاده این مطلب در زندگي زناشویی، به تدریج و با زمینه چینی و در نهایت ادب، می توانید نظر یکدیگر را جویا شوید، چرا که عدم رضایت در روابط جنسي، عاملی ویران کننده برای ثبات زندگیست.

## – مسائل مالي

در مورد درآمد و هزینه های زندگي با یکدیگر مشورت کنید، چرا که چیزی نمی گذرد که با عدم توافق در این مسئله، کنترل زندگي از دستتان خارج شده و رو به زوال می رود. بنابراین درباره مخارج، کم کردن هزینه های غیر ضروري با یکدیگر برنامه ریزی کنید و افکار خود را بیان کنید.

## – صرف زمان با یکدیگر

در مورد چگونگی با هم بودن در اوقات فراغت یا یکدیگر صحبت کنید، شاید شما دوست داشته باشید آخر هفته در بستري گرم همراه با همسرتان به تماشای فیلم بپردازید و از لحظات با هم بودن لذت ببرید، اما ممکن است وی نظري متفاوت داشته باشد، این مسائل جزئی را شوخی نگیرید و هیچ گاه نگویید: ”هرچه تو بگویی!“، چرا که به مرور زمان به دلیل عدم رضایت حس درونیتان، افسردگی روح شما را دربر می گیرد. بنابراین قبل از ازدواج با یکدیگر به توافق برسید.

## – اعتیاد، سیگار، الکل...

به عنوان آخرین مطلب ولي در عین حال مهم، به خاطر داشته باشید، دانستن و آگاهی از هر کدام از مصرف مواداعتیاد آور، سیگار، ... در یکی از طرفین و با این آگاهی زندگي مشترک را شروع کردن، به معنای سر کردن و قبول وضعیت وی است. بنابراین قبل از ازدواج ضمن روراست بودن و تبادل نظر در این موارد، در صورت تصمیم قطعی برای ازدواج، باز هم با نگاهی عمقی به این مسئله فکر کنید تا بتوانید کنار بیایید.

منبع: تبیان

## بدون اجازه بزرگترها ، بیله

اگر این روزها گذرتان به مراکز مشاوره بیفتد افراد زیادی را مشاهده خواهید کرد که منتظر مشاوره هستند. البته در میان مراجعان همه گروه های سنی مشاهده می شوند. جوان، میانسال، حتی سالمند.

بی گمان با خودتان می گوئید سالمندان دیگر چرا؟ آنها معمولاً به عنوان ریش سفید فامیل خودشان یک پا مشاور و مصلح اند. اما تعجب تان زمانی بیشتر می شود که تعدادی از پرونده های موجود در این مراکز مشاوره را مرور کنید.

- خانمی بعد از ۱۰ سال زندگی مشترک از چای خوردن شوهرش کلافه شده، چون قند را داخل فنجان زده و هنگام نوشیدن چای ملچ و ملوچ می کند!

- خانم ۴۰ ساله دیگری بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک از طعنه ها و گوشه کنایه های شوهرش خسته شده و طی ۲۰ سال نتوانسته با هیچ ترفندی حرف زدن همسرش را اصلاح کند. او که عاشق شوهرش بوده و با وجود مخالفت پدر و مادرش با او ازدواج کرده حالا نمی داند با داشتن دو فرزند چطور به این زندگی ادامه دهد.

- آقای ۳۵ ساله ای که شغل آزاد دارد روزی که پای سفره عقد نشسته عروس به او گفته به خاطر من هر چه پدرم گفت قبول کن بعد از عقد مهریه ام را به تو می بخشم. او هم باور کرده و پانصد سکه طلا مهریه را پذیرفته، در حالی که پدرش اصلاً این ازدواج را به صلاح نمی دانسته، ولی وی برخلاف نظر پدرش عمل کرده و اکنون بعد از ۱۰ ماه که از ازدواجشان می گذرد عروس خانم مهریه اش را نه تنها نبخشیده، بلکه آن را مطالبه کرده است.

معمولاً جوانانی در ازدواج موفق می شوند که پدر و مادر در حالی که فرزند خود را راهنمایی می کنند به انتخاب او هم احترام می گذارند.

به راستی چه باید کرد؟

آیا «ازدواج خود گزین» به صلاح دختر و پسر است یا ازدواجی بر اساس نظر خانواده؟

در یکی از مراکز مشاوره، دکتر ایرج وثوق، روان پزشک و مشاور خانواده به پرسشهایی ما در این خصوص پاسخ می دهد.

دکتر وثوق در پاسخ به این پرسش که آیا ازدواج‌هایی خود‌گزين و انتخاب مشترک زندگی بدون مشورت با پدر و مادر و بزرگترها چه عاقبتی دارد، می‌گوید:

ازدواج یک انتخاب است و بی‌گمان نگاه نسل کنونی با نسل قبلی متفاوت شده، زیرا نسل فعلی سعی می‌کند به سبب ابزارهای ارتباطی گسترده‌ای که وجود دارد شناخت و آگاهی خود را نیز افزایش دهد، بنابراین انتخاب او با انتخاب نسل گذشته خیلی متفاوت است و نمی‌تواند خود را در معیارها و اندازه‌های کوچک گذشته بیاراید، از این رو پدر و مادرها باید خود را به دنیای جوان، نیازهای جوان، معیارها و ارزشهای قابل قبول جوان نزدیک کنند؛ ضمن اینکه کمک حال او باشند و در هیچ شرایطی او را تنها نگذارند.

#### ازدواج با مخالفت خانواده

معمولاً جوانانی در ازدواج موفق می‌شوند که پدر و مادر در حالی که فرزند خود را راهنمایی می‌کنند به انتخاب او هم احترام می‌گذارند. این روان‌پزشک درباره ازدواج‌های سنتی و غیرسنتی معتقد است: موضوع انتخاب سنتی در مقابل انتخاب غیرسنتی جامعه ما زیاد مطرح می‌شود در این ازدواج‌ها دو مسأله وجود دارد.

یکی اینکه خانواده باید بدانند وظیفه آنها در انتخاب همسر و تعلیم و تربیت فرزندانشان حدی معقول است، یعنی اینکه باید نظر خود را در یک حد متعادل نگه دارند. به طوری که فقط جنبه ارشادی داشته باشند، نه اینکه نظرشان را به فرزند تحمیل کنند.

متأسفانه بسیار دیده شده خانواده‌ها حتی دختر ۲۵ ساله و پسر ۳۰ ساله را به رسمیت نمی‌شناسند و در برابر انتخاب او موضع‌گیری می‌کنند. به عنوان مثال می‌گویند اگر فلانی را انتخاب کنی در مجلس عروسی تو شرکت نمی‌کنم، در حالی که به انتخاب بچه‌ها باید احترام بگذاریم چون ملاکها تغییر یافته و آنها تحت تأثیر مسائل موجود در جامعه قرار می‌گیرند و انتخابشان بر همان اساس شکل می‌گیرد، پس نمی‌توانند بنای زندگی مشترکشان را بر سلیقه ما و نظر ما بگذارند.

از طرف دیگر، بررسی‌ها نشان می‌دهد انتخاب‌هایی نیز که پسر و دختر بدون نظر خانواده انجام می‌دهند چندان مطلوب نبوده و میزان طلاق در این انتخاب‌ها چند برابر بیشتر می‌باشد، بنابراین توصیه می‌شود نخست خانواده‌ها به انتخاب جوان احترام بگذارند و همیشه در کنار او باشند و از سوی دیگر جوانها نیز به خاطر کاهش آسیب‌های خانواده حتماً نظر والدین و مشاوران را جویا شوند.

## آسیب شناسی موضوع

دکتر وثوق در خصوص آسیب شناسی هر دو نوع ازدواج (سنتی و غیرسنتی) نیز معتقد است: باید این نکته را در نظر بگیریم که موضوع ازدواج پیوند تنها دو نفر نیست، بلکه پیوند دو خانواده است، پیوند دو سیستم، دو فرهنگ با ویژگیهای خاص و آداب و رسوم خاص، به همین دلیل وقتی در ازدواجها به عوامل فرهنگی اجتماعی توجه نمی شود، تنش و کشمکش بین خانواده زیاد رخ می دهد.

پس از آنجا که دو نفر (زن و شوهر) از دو خانواده در حال معاشرت و رفت و آمد با دو خانواده هستند اگر بدون نظر پدر و مادر ازدواج صورت گیرد همه معادله های خانوادگی به هم می خورد و میزان تنش و اختلاف نظر در این خانواده ها بیشتر دیده می شود. مصاحبه

در نتیجه این مسأله هم روی کیفیت زندگی و هم بر روابط زن و شوهر اثر می گذارد. همین مشاور خانواده در پاسخ به این پرسش که بهترین راه حل برای پیشگیری از این مشکلات چیست، تأکید می کند: به باور تمامی کارشناسان، روان شناسان و مشاوران خانواده در انتخاب همسر باید «میم» در نظر گرفته شود.

- اول «مشاهده» یعنی اینکه در هر انتخابی خوب مشاهده کنند، ظاهر و قیافه طرف مقابل را در ذهن خود بررسی کنند، شکل و حرکات شیوه گفتار و رفتار ظاهری او را به عنوان شرط اول بپذیرند، زیرا بارها به مرکز مشاوره مراجعه شده که آقا بعد از ۸ ماه می گوید: من زن قد بلند می خواستم خانم قدش کوتاه است، یا اندازه بینی و فرم دندانهای او مطابق سلیقه من نیست و یا خانمی می گوید شوهرم نمی تواند در جمع صحبت کند، خوب لباس نمی پوشد و از این قبیل نظرها. بنابراین اگر قصد و نیت ازدواج است تا حدی که اسلام هم اجازه داده باید یکدیگر را ببینند و پسندند.

- دوم «مصاحبه» است که دو نفر باید خوب با هم صحبت کنند و درباره نکات مثبت و منفی یکدیگر و مسائل مهمی که در تاریخچه هر کدام وجود دارد. بیماریهای خاص، محل سکونت، آینده و اینکه می خواهند کار کنند یا شغلشان چه باشد، نحوه تربیت فرزندان و مسائل دیگری که ممکن است پیش بیاید صحبت کنند و چند جلسه با اطلاع خانواده ها، دختر و پسر با هم دیدار و گفتگو داشته باشند تا نسبت به هم شناخت بیشتر پیدا کنند.

- سوم «مکاشفه» است که به قصد تحقیق و بررسی از زندگی اجتماعی طرف مقابل پرسش کنند از مدرسه، محل کار، محل سر بازی، دانشگاه و ... تا ببینند وجهه اجتماعی او چگونه

است. برخوردش با مردم در اجتماع چطوري است مثلاً فردي که با هيچ کس ارتباط ندارد و دوست صميمي هم ندارد شايد دچار بدبيني باشد يا اختلالات ديگر که بهتر است همان ابتدا با پرسيدن از افراد مختلف چهره اجتماعي او بهتر مشخص شود.

-چهارم «مشاوره» که بر اساس تخصص، تبحر و تجربه مشاور دو نفر با هم مقايسه مي شوند که ميانشان تا چه حد و ميزان سازگاري وجود دارد و تناسب زندگي اين دو با هم چقدر است و بر همين اساس هر دو مورد سنجش مشاور قرار مي گيرند و چون مشاور يک فرد بي طرف است مي توان روي اظهار نظر او حساب کرد و تأييد يا عدم تأييد او را به حساب مخالفت افراد خانواده نگذاشت.

دکتر وثوق در پايان به خانواده ها يادآور مي شود:

اگر فرزندان به بلوغ فكري، اجتماعي و رواني لازم رسيد بايد انتخابش را محترم شمرد و به او کمک کرد. او را تحت هيچ شرايطي تنها نگذاشت، چون بيشتر جوانهاي دنبال «ازدواج خود گزين» هستند که پدر و مادر با آنها همراهي نمي کنند و به قول خودشان آنها را نمي فهمند. فراموش نکنيم در بسياري از ازدواجهاي ناموفق که به انتخاب خود جوان صورت گرفته عامل اصلي و مسبب اين کار پدر و مادر بوده اند.

منبع : سايت افتاب

معمولاً جواناني در ازدواج موفق مي شوند که پدر و مادر در حالي که فرزند خود را راهنمايي مي کنند به انتخاب او هم احترام مي گذارند. اين روان پزشک درباره ازدواجهاي سنتي و غير سنتي معتقد است: موضوع انتخاب سنتي در مقابل انتخاب غير سنتي جامعه ما زياد مطرح مي شود در اين ازدواجها دو مسأله وجود دارد.

يکي اينکه خانواده بايد بدانند وظيفه آنها در انتخاب همسر و تعليم و تربيت فرزندان حدي معقول است، يعني اينکه بايد نظر خود را در يک حد متعادل نگه دارند. به طوري که فقط جنبه ارشادي داشته باشند، نه اينکه نظرشان را به فرزند تحميل کنند.

متأسفانه بسيار ديده شده خانواده ها حتي دختر ۲۵ ساله و پسر ۳۰ ساله را به رسميت نمي شناسند و در برابر انتخاب او موضع گيري مي کنند. به عنوان مثال مي گویند اگر فلاني را انتخاب کنی در مجلس عروسي تو شرکت نمي کنم، در حالي که به انتخاب بچه ها بايد احترام بگذاريم چون ملاکها تغيير يافته و آنها تحت تأثير مسائل موجود در جامعه قرار مي گيرند و انتخابشان بر همان اساس شکل مي گيرد، پس نمي توانند بناي زندگي مشترکشان را بر سلیقه ما و نظر ما بگذارند.

## وقتی از رابطه جنسی حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم؟

برای بسیاری از جوانان ایرانی، رابطه با جنس مخالف تنها در یک کلمه خلاصه می‌شود: رابطه جنسی. رضای غریزه جنسی تنها دلیل برای آنانی است که در خیابان، سایت های دوست یابی، دانشگاه و ... به دنبال آن هستند تا با جنس مخالف هم سخن شوند.

سهیل، یکی از این جوانان، که دانش آموخته مهندسی صنایع است، چنین می‌گوید: «واقعیت همین است که هدف ما از یک رابطه، بحث جنسی است. شاید این رابطه هم بسیار سریه به وجود بیاید، چون عملاً دو طرف انتظاری جز این از هم ندارند. به نظر من این نوع از روابط مشکلی هم ندارد. چون هر دو طرف با رضایت دست به این کار می‌زنند.»

حامد، دانشجوی رشته حقوق، اما چنین می‌گوید: «محدود شدن روابط میان پسرها و دخترها به هم بستر شدن، به نظرم نتیجه فشارهای حاکمیت و البته فرهنگ حاکم بر جامعه است. وقتی شما در جایی زندگی می‌کنید که در صورت قدم زدن با جنس مخالف، توسط نیروهای انتظامی دستگیر خواهید شد یا در جامعه‌ای هستید که به هر دختری که با پسرها بخندد، لفظ هر جایی می‌دهد، عملاً همه روابطی که باید در اجتماع شکل بگیرد به خانه‌ها و به بسترها منتقل می‌شود و این همان اتفاقی است که امروز می‌افتد. چون عملاً برای برقراری رابطه، مکانی امن تر از یک خانه خالی پیدا نمی‌شود.»

در واقع یک بررسی در سازمان ملی جوانان نشان می‌دهد که ?? درصد جوانان با جنس مخالف خود ارتباط دارند. این پژوهش در یک جامعه آماری ? هزار نفری - در پاییز ?? - از دختران و پسران مجرد ?? تا ?? ساله که به روش تصادفی انتخاب شده بودند، انجام شده است.

نتایج این پژوهش بدین شرح است: ?? درصد افراد نمونه فقط رابطه دوستی را انگیزه خود از برقراری رابطه دانسته‌اند. حدود ?? درصد انتخاب همسر و ?? درصد نیز رابطه جنسی را دلیل دوستی برشمردند.

ابراز محبت از جنس مخالف مهم‌ترین عامل موثر در ایجاد رابطه دوستی تلقی شده است.



?? درصد دخترانی که رابطه داشته‌اند بیان کردند که تنها با یک نفر رابطه دوستی داشته‌اند و ?? درصد با بیش از یک نفر دوست بودند. این نسبت‌ها برای پسران ?? و ?? درصد است.

?? درصد از کسانی که با جنس مخالف ارتباط داشته‌اند بیان کرده‌اند که رابطه آنان به آمیزش جنسی منجر شده است.

در استان‌های خوزستان و گیلان بیش از دیگر استانها این رابطه به رابطه جنسی منجر شده است.

?? درصد از جوانانی که آمیزش جنسی داشته‌اند به حاملگی بعد از ازدواج اشاره کرده‌اند. این رویداد برای پسران در همه سنین و برای دختران بعد از ?? سالگی رخ داده است.

درآمد خانوادگی بیش از ?? درصد از جوانانی که ارتباط جنسی داشته‌اند، بین ??? تا یک میلیون تومان بوده است.

در این گزارش آمده است که تبادل نگاه در حدود ?? درصد آغازگر رابطه بوده است.

همچنین ?? درصد افراد خیابان را به عنوان مکان آغاز ارتباط با جنس مخالف اعلام کردند، نزدیک به ?? درصد در میهمانی خانوادگی ?? درصد دانشگاه و ?? درصد پارک و بقیه، مهمانی‌های دوستانه را اولین مکان ارتباطی با جنس مخالف دانسته‌اند.

بسیاری معتقدند که یکی از دلایل اصلی وجود چنین آماري، سخت‌گیری‌های حکومتی درباره روابط میان دو جنس مخالف است.

اما حکومت تنها مانع در برقراری روابط جنسی نیست. مهم‌تر از آن تابوهایی است که در جامعه وجود دارد و از جمله بکارت دختران.

در واقع این تصور در میان تعداد زیادی از ایرانیان وجود دارد که دختر تا زمان ازدواج باید باکره باشد و نبود بکارت دلیلی است بر «روسپی» بودن.

مرجان، دانشجوی گرافیک دانشگاه تهران، در این باره می‌گوید: «این مشکلی است که خیلی از دختران با آن سر و کار دارند. ترس از خانواده، جامعه و بی‌آبرویی باعث می‌شود که بسیاری از دختران، روابط جنسی قبل از ازدواج را تجربه نکنند یا این که این تجربه‌ها

ناقص باشد. در واقع جامعه به پسرها در این زمینه آزادی بی حد و حصر می‌دهد و دختران را محدود می‌کند.

این همان نظری است که فاطمه، روزنامه‌نگار هم دارد: «به نظر من در زمینه رابطه جنسی، جامعه ایران از پسران چشم پوشی می‌کند و تمام کاسه کوزه‌ها را بر سر دختران می‌شکند. اگر بخواهم صریح‌تر صحبت کنم، وقتی دختر و پسری با هم رابطه جنسی داشته باشند، پسر را "زرنگ" و دختر را "روسپی" می‌نامند.»

تاکنون برای حل این «معضل» از سوی حکومت چاره‌های بسیاری اندیشیده شده که عملاً تاکنون بی نتیجه بوده‌اند. در اوایل دولت اصلاحات طرحی با نام «خانه عفاف» بر سر زبان‌ها افتاد که عملاً به نتیجه‌ای نرسید. در سال‌های اخیر اما بحث ازدواج موقت (صیغه) و ازدواج در سنین پایین بسیار از سوی مسوولین مورد تشویق قرار می‌گیرد. طرح‌هایی که مشخص نیست تا چه مقدار کار کارشناسی روی شان انجام شده است؟

## فقر و فحشا

برای نخستین بار در سال ?? بود که یک مقام رسمی، نسبت به بحرانی بودن سن فرار دختران در ایران هشدار داد. در آن زمان مدیر کل دفتر امور آسیب دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی اعلام کرد که سن دختران فراری ? سال و شرایط در این زمینه بحرانی است. وی همچنین میانگین سن دختران فراری در تهران را ? تا ?? سال دانست.

این سخنان، باعث شد بسیاری سخنان موسوی لاری، وزیر کشور دوران اصلاحات را به خاطر آورند که زمانی اعلام کرده بود زمان دسترسی به زنان «روسپی» در شهر تهران، کمتر از ?? دقیقه است.

خبرگزاری ایلنا نیز در گزارشی از یک کارشناس آسیب‌های اجتماعی، آمار مراکز فحشا در سطح شهر تهران را ? هزار باند اعلام کرد.

معینی کارشناس آسیب‌های اجتماعی، در همایش بررسی آسیب‌های اجتماعی، گفت: «طبق آمار در مدت ? سال متوسط سن فحشا از ?? سال به زیر ?? سال رسیده و در حال حاضر کف این سن تا ?? سالگی پایین آمده یعنی در میان نوجوانان به طور روزافزونی گسترش یافته است.»

این کارشناس مسائل اجتماعی تصریح کرد: «بین ??? تا ??? هزار زن "خودفروش" در جامعه ما قابل ردیابی هستند و بسیاری از دانش آموزان دبیرستانی این معضل اجتماعی را به طور رسمی می‌پذیرند.»

### آقایان بخوانند، خانم‌ها دقت کنند!

همواره در مقوله روانشناسی روابط زناشویی مباحثی مطرح بوده و هست که گاهی انسان را وادار به تامل و تفکر می‌کند! یقیناً ما در مقاطع خاص و ویژه‌ای از زمان بنا به مقتضیات زمانی و مکانی به این موضوع اندیشیده‌ایم که چرا و به چه دلیل مردان با زنان تفاوت دارند؟! بی‌شک همه ما به این موضوع واقفیم و آگاهی کافی و لازم داریم اما آنچه مهم است، این‌که در روانشناسی مبحثی وجود دارد تحت عنوان «تفاوت‌های فردی». به این معنا که انسان‌ها با هم از هر حیث می‌توانند متفاوت باشند. حال این تفاوت در زنان و مردان در تمام ویژگی‌های رفتاری، شخصیتی، جنسیت، بیان و گفتار، برخوردهای اجتماعی، روابط مابین دوستان، همکاران و... می‌تواند جلوه‌گر شود. برای این‌که بتوانیم در این راستا به بسیاری از پرسش‌های به جا مانده در اذهان خودمان، پاسخی معقول و منطقی بدهیم، باید به دقت از دیدگاه روانشناسی این فرآیند را بررسی کنیم تا بتوانیم به نتایج قابل قبولی دست یابیم. یکی از مسائل و دیدگاه‌های رایج در روابط بین همسران که همیشه از گذشته تا به حال وجود داشته، این بوده و هست که: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

چرا مردان نمی‌توانند به طور درست و صحیح حرف بزنند؟! البته نمی‌خواهیم مردان را با این پرسش زیر سؤال ببریم ولی تحقیقات و پژوهش‌های روانشناسی این مقوله را به اثبات رسانده که اساساً مردها نسبت به زن‌ها آن‌گونه که می‌بایست درست صحبت کنند، نمی‌توانند و به همین دلیل باعث شده روانشناسان از دیدگاه‌های گوناگون به بررسی این رویکرد بپردازند. براساس پژوهش‌های انجام شده اینچنین برمی‌آید که هزاران سال است که می‌دانیم مردان در مقایسه با زنان، هم‌صحبت‌های خوبی نیستند! دختر بچه‌ها نه تنها زودتر از پسر بچه‌ها شروع به حرف زدن می‌کنند، بلکه دامنه لغات و واژه‌های یک دختر بچه سه ساله تقریباً دو برابر یک پسر بچه هم‌سن و سال اوست! همچنین حرف زدن آنها نیز صددرصد قابل فهم و درک است. این مقوله‌ای است که تحقیقات روانشناسان و گفتاردرمان‌گران نشان می‌دهد. حال برای توضیح بیشتر سعی داریم که اندکی از دیدگاه فیزیولوژی مغز به این مقوله بپردازیم. اساساً برای مردان حرف زدن و صحبت کردن، مهارت مهم، حیاتی و اساسی مغز به حساب نمی‌آید! این فعالیت مربوط به نیمکره چپ مغز می‌شود و منطقه خاصی ندارد. بررسی‌ها و پژوهش‌های انجام‌شده در افرادی که ناحیه چپ مغزشان دچار آسیب‌دیدگی شده، نشان می‌دهد که بیشتر اطلاعات کلامی و گفتاری مردان در عقب نیمکره چپ و بیشتر اختلالات کلامی و گفتاری زنان در

جلوي نیمکره چپ رخ می‌دهد! بررسی پژوهشگران نشان داده که تقریباً تمام نیمکره چپ مردان هنگام صحبت کردن فعال می‌شود تا مرکزی برای سخن گفتن پیدا کند ولی موفقیت چندان حاصل نمی‌کند به همین دلیل مردان در صحبت کردن توانمند نیستند.

www.asheghi4u.net

برای این که شما را با این موضوع بیشتر آشنا کنیم، به یک مثال که البته واقعیت هم دارد، اشاره می‌کنیم. زمانی که مردان دور هم جمع می‌شوند تا به عنوان مثال یک مسابقه فوتبال را با هم ببینند، تنها صحبت‌هایی که ممکن است بین آنها رد و بدل شود، این است که: آن چیپس را بیاور، تخمه را بده بخوریم، غذا سفارش بده، یک نوشیدنی خنک بیاور و... حال اگر بخواهیم همین مثال را در مورد زنان به کار بگیریم، مشاهده خواهیم کرد که وقتی زنان برای دیدن یک برنامه تلویزیونی یا یک فیلم تماشایی دور هم جمع می‌شوند، شاید به جرات بتوان گفت که دیدن آن فیلم یا برنامه تلویزیونی، تنها بهانه‌ای بیش نمی‌تواند باشد و تنها دلیل صحبت کردن با هم و لذت بردن از آن لحظات است!

حال خودتان قضاوت کنید که آیا این مقوله در شما و همسران و نیز سایر دوستان و آشنایان صدق می‌کند یا خیر!؟

## روش‌های طلایی

### لطفاً توجه کنید

مردان بیشتر مواقع کارت تبریکی را انتخاب می‌کنند که روی آن جملات صمیمانه، عاشقانه و دوست‌داشتنی‌تری نوشته شده باشد! شاید این انتخاب آنان به این دلیل است که هم‌حرف دلشان را به همسرشان به نوعی زده باشند و هم این که دیگر روی آن کارت تبریک، جایی برای نوشتن جمله‌ای از جانب خودشان با دست‌خط خودشان وجود نداشته باشد!

جالب است نه! ولی باور کنید که واقعیت دارد و همیشه این موضوع ذهن خانم‌ها را به خود معطوف داشته است. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

پس، خانم‌ها یادتان باشد که «مردان برای شکار به تکامل رسیده‌اند، نه برای صحبت کردن!» خانم‌ها یادتان باشد که «خریدن یک هدیه یا یک کارت تبریک برای مردان اصلاً کار سخت و دشواری نیست، بلکه آنچه مهم است این که آنها از نوشتن جملات عاشقانه بر روی آن به نوعی بیزار و گریزانند!» خانم‌ها یادتان باشد که «اگرچه مردان حرف دلشان را شاید به شما نگویند، ولی این به معنای این نیست که شما برداشت منفی‌گرایانه در ذهن خود، نسبت به همسران خلق نمایید. بدانید که آنان سرشت و طبیعت وجودشان چنین است. به عبارتی این موضوع از گذشته و دیرباز تا به امروز بوده و از اکنون تا آینده نیز ادامه خواهد داشت. پس اصلاً نگران و ناراحت نباشید.»

و کلام آخر این که زندگی منشوری است در حرکت دوار! زیر این آسمان آبی باید زندگی کرد. باید عاشقانه زیست و یکدیگر را خالصانه دوست داشت! زندگی زیباتر از آن است که

حتی تصورش را می‌کنید. زندگی جاری و ساری است، به شرط آنکه شما خود را با مسیر حرکت این رودخانه پر از آب، وفق دهید، نه این‌که به قول معروف برخلاف جهت حرکت آب شنا کنید. زندگی فرصت ما شدن جدایی‌هاست! زندگی به مانند یک رویا زیباست! پس بیایید با یکدیگر، یکرنگی، همدلی، همنوایی و عاشقانه بودن، قدر یکدیگر را به خوبی بدانید. اگر همسران کم حرف می‌زند یا درست صحبت نمی‌کند، از او ایراد نگیرید. هر انسانی نقاط ضعف و قوتی دارد که در زندگی مشترک باید آنها را ترمیم و بازسازی کند! اساساً فلسفه وجودی زندگی مشترک همین است که انسان به تکامل برسد و نیز به آرامش روانی و روحی! پس با یکدیگر مهربانانه، صادقانه، عاشقانه و خالصانه برخورد کنید. اگر شوهرتان نمی‌تواند بیان خوبی داشته باشد به او بیاموزید. تصور نکنید که او نمی‌تواند! این طرز فکر اشتباه است. نقاط ضعفش را به او گوشزد کنید و درصدد رفع آنها برآیید. زندگی مشترک، یعنی یک تعامل پایاپای، زندگی مشترک همان گونه که از نامش پیداست، یعنی تشریک مساعی، شرکت نمودن در تمام جوانب و مسائل زندگی. پس شما ایرادهای او را برایش توضیح دهید و با بیانی دوستانه و صمیمانه او را کمک کنید تا بتواند بر نقاط ضعف خویش فائق آید. خود شما نیز شاید اشتباهات و نواقصی در رفتار و گفتارتان داشته باشید که خودتان از وجود آنها بی‌خبرید. آن زمان است که شوهرتان به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید، درصدد رفع آنها برآیید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net) پس با هم باشید و به هم عشق بورزید. عاشقانه یکدیگر را دوست بدارید و بدانید که زندگی زیباتر از آن است که ما اکنون درباره‌اش می‌اندیشیم و به قول استاد محمدعلی بهمنی: آن سان که می‌خواهد دلت با من بگو آری من دوست دارم، حرف دل را بر زبان ای دوست! و به قول سهراب سپهری: «تا شقایق هست، زندگی باید کرد!»

علیرضا دژکام  
حانواده سبز

**آقایان بخوانند، خانم‌ها دقت کنند!**

همواره در مقوله روانشناسی روابط زناشویی مباحثی مطرح بوده و هست که گاهی انسان را وادار به تامل و تفکر می‌کند! یقیناً ما در مقاطع خاص و ویژه‌ای از زمان بنا به

مقتضیات زمانی و مکانی به این موضوع اندیشیده‌ایم که چرا و به چه دلیل مردان با زنان تفاوت دارند؟! بی‌شک همه ما به این موضوع واقفیم و آگاهی کافی و لازم داریم اما آنچه مهم است، این‌که در روانشناسی‌مب‌ح‌ث‌ی وجود دارد تحت عنوان «تفاوت‌های فردی». به این معنا که انسان‌ها با هم از هر حیث می‌توانند متفاوت باشند. حال این تفاوت در زنان و مردان در تمام ویژگی‌های رفتاری، شخصیتی، جنسیت، بیان و گفتار، برخوردهای اجتماعی، روابط مابین دوستان، همکاران و... می‌تواند جلوه‌گر شود. برای این‌که بتوانیم در این راستا به بسیاری از پرسش‌های به جا مانده در اذهان خودمان، پاسخی معقول و منطقی بدهیم، باید به دقت از دیدگاه روانشناسی این فرآیند را بررسی کنیم تا بتوانیم به نتایج قابل قبولی دست یابیم. یکی از مسائل و دیدگاه‌های رایج در روابط بین همسران که همیشه از گذشته تا به حال وجود داشته، این بوده و هست که: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net) چرا مردان نمی‌توانند به طور درست و صحیح حرف بزنند؟! البته نمی‌خواهیم مردان را با این پرسش زیر سؤال ببریم ولی تحقیقات و پژوهش‌های روانشناسی این مقوله را به اثبات رسانده که اساساً مردها نسبت به زن‌ها آن‌گونه که می‌بایست درست صحبت کنند، نمی‌توانند و به همین دلیل باعث شده روانشناسان از دیدگاه‌های گوناگون به بررسی این رویکرد بپردازند. براساس پژوهش‌های انجام شده اینچنین برمی‌آید که هزاران سال است که می‌دانیم مردان در مقایسه با زنان، هم‌صحبت‌های خوبی نیستند! دختر بچه‌ها نه تنها زودتر از پسر بچه‌ها شروع به حرف زدن می‌کنند، بلکه دامنه لغات و واژه‌های یک دختر بچه سه ساله تقریباً دو برابر یک پسر بچه هم‌سن و سال اوست! همچنین حرف زدن آنها نیز صددرصد قابل فهم و درک است. این مقوله‌ای است که تحقیقات روانشناسان و گفتاردرمان‌گران نشان می‌دهد. حال برای توضیح بیشتر سعی داریم که اندکی از دیدگاه فیزیولوژی مغز به این مقوله بپردازیم. اساساً برای مردان حرف زدن و صحبت کردن، مهارت مهم، حیاتی و اساسی مغز به حساب نمی‌آید! این فعالیت مربوط به نیمکره چپ مغز می‌شود و منطقه خاصی ندارد. بررسی‌ها و پژوهش‌های انجام‌شده در افرادی که ناحیه چپ مغزشان دچار آسیب‌دیدگی شده، نشان می‌دهد که بیشتر اطلاعات کلامی و گفتاری مردان در عقب نیمکره چپ و بیشتر اختلالات کلامی و گفتاری زنان در جلوی نیمکره چپ رخ می‌دهد! بررسی پژوهشگران نشان داده که تقریباً تمام نیمکره چپ مردان هنگام صحبت کردن فعال می‌شود تا مرکزی برای سخن گفتن پیدا کند ولی موفقیت چندان حاصل نمی‌کند به همین دلیل مردان در صحبت کردن توانمند نیستند.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

برای این‌که شما را با این موضوع بیشتر آشنا کنیم، به یک مثال که البته واقعیت هم دارد، اشاره می‌کنیم. زمانی که مردان دور هم جمع می‌شوند تا به عنوان مثال یک مسابقه فوتبال را با هم ببینند، تنها صحبت‌هایی که ممکن است بین آنها رد و بدل شود، این است که: آن چیپس را بیاور، تخمه را بده بخوریم، غذا سفارش بده، یک نوشیدنی خنک بیاور و... حال اگر بخواهیم همین مثال را در مورد زنان به کار بگیریم، مشاهده خواهیم کرد که وقتی زنان برای دیدن یک برنامه تلویزیونی یا یک فیلم تماشایی دور هم جمع می‌شوند، شاید به جرات

بتوان گفت که دیدن آن فیلم یا برنامه تلویزیونی، تنها بهانه‌ای بیش نمی‌تواند باشد و تنها دلیل صحبت کردن با هم و لذت بردن از آن لحظات است!  
حال خودتان قضاوت کنید که آیا این مقوله در شما و همسران و نیز سایر دوستان و آشنایان صدق می‌کند یا خیر؟!

برایش توضیح دهید و با بیانی دوستانه و صمیمانه او را کمک کنید تا بتواند بر نقاط ضعف خویش فائق آید. خود شما نیز شاید اشتباهات و نواقصی در رفتار و گفتارتان داشته باشید که خودتان از وجود آنها بی‌خبرید. آن زمان است که شوهرتان به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید، در صدد رفع آنها بر آید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

پس با هم باشید و به هم عشق بورزید. عاشقانه یکدیگر را دوست بدارید و بدانید که زندگی زیباتر از آن است که ما اکنون در باره‌اش می‌اندیشیم و به قول استاد محمدعلی بهمنی:  
آن سان که می‌خواهد دلت با من بگو آری  
من دوست دارم، حرف دل را بر زبان ای دوست!  
و به قول سهراب سپهری: «تا شقایق هست، زندگی باید کرد!»

علیرضا دژکام  
حانواده سبز

### ناتوانی جنسی؛ مشکلی که نادیده گرفته می‌شود ( خانم‌ها آقایان بخونید )

اگر چه به دلیل مسائل فرهنگی و اجتماعی نمی‌توان آمار مناسبی از مبتلایان به ناتوانی جنسی در مردان و زنان ارائه کرد، اما این روزها بسیاری از این اختلال شایع رنج می‌برند بی‌آن که بتوانند راه‌های علاجی برای آن پیدا کنند. در این میان اگر بخواهیم تعریفی خلاصه از ناتوانی جنسی بگوییم، شاید این جمله کافی باشد که ناتوانی‌های جنسی به مجموعه‌ی وسیعی از اختلالات عملکرد جنسی گفته می‌شود که به دنبال آن‌ها رضایت مرد و زن از رابطه زناشویی کاهش می‌یابد. آن‌چه در این میان اهمیت می‌یابد این است که گفته می‌شود شایع‌ترین بیماری درمان شده در جوامع مختلف، ناتوانی در نعوظ است، این در حالی است که متأسفانه به دلیل نداشتن اطلاعات کافی در مورد روش‌های درمانی مطمئن و بدون خطر تنها یک درصد مبتلایان به این مشکل درمان می‌شوند.

اگر چه به دلایل فرهنگی و اجتماعی، بسیاری از آقایان بیماری خود را مسکوت نگه می‌دارند و از عواقب آن غافل هستند، اما بر اساس میزان مراجعان به مطب اورولوژیست‌ها و متخصصان مجاری ادراری و کلیوی مشاهده می‌شود که در بین ۴۰ تا ۶۵ سالگی

تقریباً ۵۵ درصد افراد به درجاتی از اختلال نعوظ مبتلا هستند. از این بین ۱۸ درصد خفیف، ۲۴ درصد متوسط و ۱۰ درصد شدید هستند. البته با افزایش سن این اختلال افزایش می‌یابد، اما آن چه امروز در کشور ما به وفور دیده می‌شود، افزایش بروز این اختلال در میان نسل جوان و بزرگسال است.

موارد دیگر اختلالات جنسی در میان آقایان شامل انزال زودرس ۲۷ درصد، نداشتن میل جنسی به همسر ۱۷ درصد، استرس و اضطراب هنگام مقاربت ۱۷ درصد است. صرف نظر از نوع ناتوانی جنسی، نکته‌ی مهم اینجا است که پزشکان متخصص بر این عقیده هستند که در کشور ما موضوع به سبب معذوریت‌های اخلاقی می‌تواند قدری حادث‌تر باشد که می‌بایست با نوعی فرهنگ‌سازی مبتنی بر اعتقادات مذهبی افراد هر چه سریع‌تر به این موضوع رسیدگی شود.

در بررسی‌های جامعی که در آمریکا انجام شد، پزشکان دریافته‌اند که ۳۹ درصد مردان دچار بیماری‌های قلبی، اختلال کامل نعوظ داشتند که این رقم در افراد دیابتی ۲۸ درصد و در افراد مبتلا به فشار خون بالا ۱۵ درصد بوده است.

اما در این میان آن چه اهمیت می‌یابد، این است که به‌طور کلی سنگ‌بنای درمان، شناخت علت بیماری است.

### اختلالات روانی یا سایکولوژیک

در دهه ۱۹۵۰ نظریه‌ای بیان شد که می‌گفت بیش از ۹۰ درصد اختلالات مربوط به نعوظ، جنبه روانی دارد و باید بر مسائل روحی و روانی بیماران تمرکز کرد، اما امروزه پیشرفت دانش پزشکی و روش‌های مدرن اورولوژی نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد از اختلال در نعوظ علل ارگانیک دارند و این نکته روشن می‌کند که این اختلال را می‌توان آسان‌تر درمان کرد. به هر حال، پزشکان بر این عقیده هستند که برهم خوردن تعادل سیستم سمپاتیکی و پاراسمپاتیکی، اساس بروز اختلال در نعوظ ناشی از مسائل سایکولوژیک است. بسیاری از بیماری‌های روانی همچون افسردگی‌ها، بیماران دو قطبی البته در فاز افسردگی و... از جمله کسانی هستند که بیشتر درگیر این اختلال هستند.

اختلالات دستگاه عصبی [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اختلال در نعوظ در حقیقت نتیجه‌ی یک فرآیند بسیار منظم بین مغز، اعصاب محرکه و حسی و اندام تناسلی است و هرگونه اختلال در این مسیر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۹۵ درصد بیماران با ضایعه کامل نخاعی تحتانی، ناتوانی در نعوظ ندارند، اما اگر ضایعه در



نواحی فوقانی نخاع باشد اغلب مشکل خاصی در این زمینه دارند. در بیشتر سرطان های مغزی، صرع، سکته های مغزی، آلزایمر و پارکینسون پیش از آن که اختلال در نعوظ رخ دهد، کاهش میل جنسی، فرد را آزار داده و بروز می نماید. همچنین کسانی که دچار شکستگی های شدید لگن می شوند یا آن هایی که عمل جراحی برداشت کامل پروستات را انجام می دهند، در نتیجه آسیب اعصاب به ناحیه پرینه و لگن عمدتاً نعوظ تا درجاتی مختل می شود.

از بیماری های هورمونی غافل نشوید

در این میان، دیابت را به جرات می توان شایع ترین بیماری هورمونی بر هم زننده سیستم تناسلی نامید. همان طور که پیش تر آمد، ۲۸ درصد این افراد به طور کامل توانایی نعوظ را از دست می دهند و بخش عمده ای از بیماران دیابتی که این مشکل را هم ندارند، درجاتی از کاهش میل جنسی را تجربه می کنند، اما این مساله در کسانی بروز می کند که قند خون خود را مرتب کنترل نمی کنند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

علاوه بر دیابت، کم کاری یا پرکاری تیروئید، تومورهای هیپوفیز، آدیسون و سندرم کوشینگ از جمله بیماری های هورمونی است که سیستم فعالیت های جنسی را مختل می کند.

داروها، دشمنان ساکت

متأسفانه این نقد بر خود ما پزشکان وارد است که در برخی داروها به تنها نکته ای که فکر نمی کنیم، اثرات این داروها بر سیستم تناسلی و قوه جنسی افراد است.

در بین داروها، داروهای ضد فشار خون همچون آنتولول، متیل دوپا، داروهای نشاط آور مثل هروئین، متادون و داروهای دیگری مثل کتوکونازول، اسپرونولاکتون، الکل، سایمتیدین، ضداسردگی ها و پنزودیازپین ها از جمله داروهای هستند که درجاتی خفیف تا شدید از ناتوانی در نعوظ را در بیماران پدید می آورند، از این رو بهتر است که ما پزشکان در تجویز بتوانیم از جایگزین کم عارضه تری استفاده نماییم؛ البته در مواردی که این امکان وجود داشته باشد.

بیماری هایی که مزید بر علت می شوند

صرف نظر از داروها در درمان بیماری های جنسی بسیاری از بیماری ها هم هستند که روند کاهش میل جنسی و اختلال در را تشدید می کنند. افراد مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی، فشار خونی، کلیوی از هر نوع و دیابت از جمله شایع ترین موارد هستند.

درخصوص فیزیولوژی نعوظ به ذکر این نکته بسنده می کنیم که آن چه باعث این فرآیند می شود، در حقیقت افزایش جریان خون در اندام تناسلی است، از این رو درخصوص افرادی که از داروی سیلدنافیل یا همان ویاگرا چشم بسته استفاده می کنند، باید گفت که هر گونه اختلال در میزان خون رسانی به اندام می تواند عواقب جبران ناپذیری همچون گانگرن یا همان پوسیده شدن ناگهانی اندام را به همراه داشته باشد، به ویژه کسانی که مبتلا به اختلالات شریان خون رساننده به اندام هستند و نشانه این افراد این است که اختلال در نعوظ دارند که با مصرف خودسرانه داروها به طور موقت اصلاح می شود.

www.asheghi4u.net

### تاثیرات مهم سبک صحیح زندگی

آن چه که کمتر کسی متاسفانه به آن اهمیت می دهد، سبک صحیح زندگی است. همه اصولی که پزشکان در خصوص سبک صحیح زندگی از آن سخن به میان آورده اند، به بیان ساده تر دین اسلام ۱۴۰۰ سال پیش با دقت فراوان و با جزئیات بیشتر آموزش داده است.

رعایت بهداشت فردی، اولین اصل در ایجاد یک نعوظ با کیفیت است. بهترین ارتباط زناشویی باکیفیت، زمانی است که طرفین خستگی جسمی نداشته باشند و بهترین ساعات روز را برای خود انتخاب نمایند. خستگی یک روز کاری پرمشغله با ظاهری آلوده و عدم رعایت بهداشت فردی، نکاتی است که مطمئن باشید کیفیت این فرآیند را در مرد کاهش می دهد. مصرف سیگار و الکل نیز مشکل را صدچندان می کند. علاوه بر تبلیغات سوء شبکه های ماهواره ای، هر گونه ترکیب الکلی در نهایت یک ناتوانی جنسی شدید و مقاوم به درمان را برای فرد به ارمغان می آورد.

در آخرین بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۰ در اروپا مشخص شد که مردان سیگاری ۲/۲ برابر بیشتر از مردان غیر سیگاری ناتوانی جنسی را تجربه می کنند که البته شایع ترین فرم آن، اختلال در نعوظ است. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

درمان ها، بخش جنجالی داستان

قدم اول: کسانی که داروی خاصی را مصرف می کنند، می تواند عوارض یاد شده را برای شان داشته باشد و می بایست در اسرع وقت و زیر نظر پزشک متخصص دارو را عوض کنند یا داروی دیگری را با عوارض جانبی کمتر جایگزین کنند.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

قدم دوم: با توجه به بیماری، روش های درمانی بسیار گسترده و کارآمدی وجود دارد که همه آن ها باید زیر نظر یک اورولوژیست یا متخصص ادراری و کلیه باشد. به طور کلی در مردان در صورتی که پزشک متخصص تشخیص دهد که اختلال ناشی از نارسایی شریان آلت تناسلی است که در موارد ضعیف درمان های غیر جراحی همچون واکيوم و تزریق مواد منقبض کننده عروق می تواند کمک کننده باشد و در موارد شدید درمان های جراحی ترمیم عروق و حتی کاشت پروتز می تواند موثر باشد.

### موج تازه مصرف کنندگان ترکیبات دارویی

۱۰ سال پیش تحول جدیدی در بازار دارویی جهان پدید آمد و دارویی به بازار آمد که توانست امیدهای تازه ای را در بیماران مبتلا به ناتوانی جنسی از نوع اختلال نعوذ ایجاد کند، اما متاسفانه به دلیل عدم اطلاع رسانی مناسب در کشورمان همه روزه شاهد افرادی هستیم که بدون آگاهی و صرفاً جهت رسیدن به برخی اهداف خود، اقدام به مصرف خودسرانه این ترکیب دارویی می کنند بدون آن که از عوارض کوتاه مدت و طولانی مدت آن باخبر باشند.

امروزه پیشرفت دانش پزشکی و روش های مدرن اورولوژی نشان می دهد که بیش از ۵۰ درصد از ناتوانی در نعوذ علل ارگانیک دارند و این نکته روشن می کند که این اختلال را می توان با شانس بیشتری درمان کرد.

ویاگرا یک مهار کننده خوراکی است که اثر شل کنندگی عضلات کورپوس کارورنوسوس و تجمع خون در سینوزوئیدها و در نهایت نعوذ را در پی دارد. نعوذ در این افراد فقط در حالتی ایجاد می شود که تحریک جنسی وجود داشته باشد و نتیجه آن هم در ۶۳ درصد از افرادی که با دوز ۲۵ میلی گرم خوراکی نیم ساعت قبل از آمیزش مصرف می نمایند، دیده می شود. در این میان گذشته از آن که این دارو در کسانی که بیماری قلبی - عروقی دارند می بایست با احتیاط بسیار فراوان زیر نظر پزشک متخصص مصرف شود، عوارض آن به همین جا خلاصه نمی شود. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

پریاپیسم، عارضه ای است که این روزها زیاد دیده می شود و این در حالی است که تنها علت آن مصرف خودسرانه این دارو توسط افراد است چرا که در کشورهای توسعه یافته

این عارضه تنها در درصد کوچکی از مبتلایان به این نوع اختلال مشاهده می شود. اما در کشور ما متأسفانه هر جوان و سالمندی بدون مراجعه به پزشک و تنها با مراجعه به برخی داروخانه ها به راحتی ترکیبات ویآگرا را تهیه کرده و مصرف می کنند در هر حال پریاپیسم به عدم برطرف شدن نعوظ حتی پس از ساعت ها از پایان یافتن ارتباطات زناشویی اطلاق می شود که همراه با درد فراوان است و شرایط اورژانسی را برای بیمار فراهم می کند، چرا که اگر این حالت که تنها با یک اقدام جراحی توسط متخصص اورولوژی برطرف می شود درمان نگردد سبب مرگ اندام تناسلی و پوسیده شدن آن می شود که می بایست در اسرع وقت اندام فاسد شده قطع و از بدن فرد جدا شود. در کنار سیلدنافیل (ویآگرا) برخی دیگر از جوانان نیز از ترکیبات بی حس کننده یا اسپری های لیدوکائین نیز استفاده می کنند که مهم ترین عارضه آن بروز انزال زودرس در آینده برای فرد است، جدای آن که به مرور زمان خود استفاده کننده از انجام ارتباط جنسی به دلیل بی حسی موضعی ایجاد شده در گلانز پنیس دلسرد شده و مبتلا به درجاتی از کاهش میلی جنسی می شود.

### تبلیغات دروغین

در کنار همه این روش های درمانی در بسیاری از کانال های ماهواره ای این روزها دستگاه های متفاوتی را می بینیم که برای درمان افراد مبتلا به اختلال نعوظ پیشنهاد می شوند این در حالی است که تنها در یک نوع اختلال نعوظ که آن هم به دلیل اختلالات وریدی است این روش های درمانی می تواند تا درجاتی کمک کننده باشد که تشخیص آن نیز به عهده متخصص است. در واقع پس از انجام بررسی های متفاوت متخصص این نوع اختلال را باید تشخیص دهد و تنها پس از این مراحل می تواند توصیه به استفاده از این نوع وکیوم کند.

### روش های جدید چقدر کارساز هستند؟

این روزها بسیاری از مبتلایان به ناتوانی جنسی که درمان شده اند از کارایی درمان های طبیعی می گویند. بسیاری از بیماران این روزها یا خودسرانه یا به واسطه تبلیغات شرکت های خارجی سعی در درمان خودسرانه خود دارند بدون آن که اطلاعات مفیدی در خصوص کارایی این روش ها و حتی عوارض خطرناک بسیاری از آن ها داشته باشند. مشاهده یک تبلیغ ماهواره ای و توصیه دهان به دهان آن این روزها بازار گرمی برای روش های طبیعی درمان ناتوانی جنسی به خصوص در آقایان پدید آورده است. آن چه در این میان اهمیت ویژه ای دارد، این است که شواهد علمی مطمئن جهت حمایت از استفاده ی روش های طبیعی برای درمان ناتوانی جنسی بسیار ناقص است و کمتر پزشکی این گونه روش ها را به عنوان روش های درمانی صرف توصیه می کند. دکتر استیون لام، در

خصوص بیماری های جنسی قویا بر این نکته تاکید می کند که اولین نکته ای که فرد مبتلا در پیگیری علت ناتوانی جنسی اش باید به دنبال آن باشد، این است که تشخیص بیماری چیست.

او معتقد است در صورتی که بدانیم علت ناتوانی در نعوظ چیست به راحتی می توانیم با روش های طبیعی درصد بزرگی از این بیماران را تا حد مطلوب و دلخواه شان درمان کنیم.

طب سوزنی: در سال ۲۰۰۹ دانشمندان کره جنوبی با یک بررسی جامع به این نکته پی بردند که طب سوزنی می تواند یکی از راه های کارآمد در درمان ناتوانی در نعوظ و کلا ناتوانی جنسی باشد. البته کره ای ها در آن سال از چند و چون مکانیسم درمانی این روش چیزی نگفتند و فقط به ذکر این نکته بسنده کردند که در مطالعات شان درصد عظیمی از افراد مبتلا به اختلال نعوظ توانسته بودند سلامتی خود را کسب کنند.

عصاره های طبیعی: آرژینین یک ترکیب اسید آمینه است که در مواد غذایی حاوی پروتئین به طور طبیعی وجود دارد. این ترکیب با افزایش میزان جریان خون سیستم جنسی می تواند ناتوانی های جنسی ناشی از اختلال در نعوظ را درمان کند. در سال ۱۹۹۹ در مجله معتبر پزشکی نتیجه مطالعه ای به چاپ رسید که در آن بیان شده بود ترکیبات حاوی دوز بالای این اسید آمینه توانسته راه علاجي باشد برای بیماران مبتلا به ناتوانی در نعوظ است.

متاسفانه نقطه ضعف این مقاله همچون بسیاری مقالات دیگر این بود که مصداق خارجی و قابل دسترس این نوع ترکیبات را به وضوح بیان نکرده بود، اما در سال ۲۰۰۳ دانشمندان بلغاری گزارش کردند که عصاره کاج به عنوان یکی از ذخایر غنی اسید آمینه می تواند ترکیب موثری باشد برای درمان بیماران مبتلا به ناتوانی در نعوظ. البته در همه این تحقیقات یک نکته مشترک است، آن هم این که مصرف این نوع ترکیبات باید زیر نظر پزشک صورت گیرد، چرا که مصرف اسید آمینه در افراد مبتلا به فشارخون بالا و بیماران قلبی و عروقی می تواند خطر بروز سکتة های قلبی را افزایش دهد.

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

جینسینگ: جینسینگ نیز از آن دسته ترکیباتی بود که زمانی در کشور ما نیز سر و صدای زیادی به پا کرد. در سال ۲۰۰۲ در مطالعه ای مشاهده شد که ۴۵ بیمار مبتلا به اختلال که به مدت طولانی جینسینگ کره ای قرمز را مصرف می کردند علائم بیماری در آن ها تا حد بسیار زیادی تخفیف یافت. مدیر یک مرکز اورولوژی بر این عقیده است که مردان دچار اختلال می توانند با مصرف ترکیبات بهداشتی جینسینگ تا حد بسیار زیادی مشکل خود را بر طرف سازند. البته این پزشک بر این عقیده است که مصرف خودسرانه

جینسینگ در کسانی که به واسطه بیماری دیگری دارویی مصرف می کنند، می تواند باعث بروز واکنش های آلرژیک شود، از این رو باید مصرف آن زیر نظر پزشک صورت گیرد. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

آب انار: پزشکان (صرف نظر از تحقیقات ضعیف علمی) قویا به بیماران توصیه می کنند در این خصوص مصرف آب انار را به طور مرتب در برنامه غذایی خود قرار دهند. آب انار از جمله نوشیدنی های حاوی آنتی اکسیدان بالا است، از این رو می توان گفت از بهترین راه های مطمئن و بی عارضه است، البته اگر بتوانید نوع طبیعی و بدون ناخالصی آن را پیدا کنید

منبع: پای گاه مستقل خبر رسانی عبرت

### نحوه شناخت و برآوردن نیازهای زناشویی

چگونه از دواجی موفق داشته باشیم: به شما نشان می دهیم چطور برای خلاص شدن از دام مشکلات زندگی، راه درست را انتخاب کنید.

در راستای تشخیص و برآوردن نیازهایتان، اگر می خواهید پیش مشاور خانواده بروید یا یکبار و برای همیشه مشکلات زندگی زناشوییتان را برطرف کنید، کار مهم دیگری هم هست که باید انجام دهید. باید همه راه های خروج را ببندید. منظورم این است که خیلی ها که در زندگی شان دچار مشکل و ناراحتی شده اند، خیلی قبل از اینکه بفهمند چقدر این مشکلات بد و آزار دهنده است، تصمیم می گیرند. آنها انتخاب می کنند که نیازهایشان را خارج از آن زندگی زناشویی برآورده کنند.

کاری که باید بکنید این است که مسئولیت نیازهایتان را بپذیرید. بله، یاد بگیرید که چطور به طرز موثر و سالمی نیازهایتان را برآورده کنید. اما برای این منظور از همسران روی برنگردانده و به کس دیگری روی نیاورید. معنی آن این است: خیلی از کسانی که در ازدواجشان دچار مشکل هستند، تصمیم گرفتند که برای رسیدن به حس آرامش و راحتی به خارج از زندگی زناشوییشان پناه ببرند. به رابطه جنسی ناسالم روی آوردند، با یک همکار دلسوز در دودل کردند، شکایت هایشان را پیش خانواده شان بردند و ... هر راهی که با وعده برآوردن نیازشان همراه بود را امتحان کردند. حتی شاید خیلی از متخصصین ازدواج و خانواده هم همین راه را پیش روی شما قرار دهند.

اما باید مسئولیت برآورده شدن نیازهایتان را بپذیرید و آن را با گرایش به سمت همسران انجام دهید. نگوئید، "تورو نمی‌خوام" یا "به تو نیازی ندارم". برای مراقبت کردن از خودتان، از همسران روی برنگردانید. در عوض، برای مراقبت از خود به او روی آورید. نیازهایتان را بشناسید، برای برآوردن آنها مسئولیت قبول کنید و بعد به همسران رجوع کنید، وی یک شخصیت تازه از شما خواهد دید و او هم به سمتتان خواهد آمد.

البته نمی‌گویم که اینکار یک شبه میسر می‌شود. اما هرچه جلوتر بروید، هر قدمی که به سمت جلو بردارید، به از بین رفتن مشکلات زندگی زناشوییتان نزدیکتر خواهید شد. این قدم را به سمت زندگی برمی‌دارید که هر دوی شما آرزوییش را داشتید: زندگی سراسر عشق، آرامش، و خوشبختی.

بیشتر مردم نمی‌توانند راه‌های پایدار برای مشکلات زندگی زناشویی خود پیدا کنند چون هیچوقت راه‌های خروج را نمی‌بندند. آنها تلاش می‌کنند از منابع بیرونی برای ارضای نیازهایشان استفاده کنند و بعد وقتی همسرشان از دست آنها خسته شد یا دعوایی پیش آمد، شکایت می‌کنند. همه انسان‌ها یک نیاز ذاتی برای امنیت و ایمنی دارند. وقتی هریک از افراد در یک ازدواج به دنبال راه‌های بیرونی برای ارضای نیازهای خود باشد، پیامی به ناخودآگاه فرستاده می‌شود که هشدار می‌دهد امنیت شما به خطر افتاده است. دعاها بیشتر می‌شود، استرس دو طرف بالا می‌رود، احساس ناراحتی بیشتری خواهیم کرد، و همسرمان را بیشتر مقصر می‌کنیم. داد می‌زنیم، تهدید می‌کنیم، شکایت می‌کنیم و خیلی وقت‌ها هم دست به عمل می‌زنیم. دلیل آن این است که از درون احساس ترس می‌کنیم. اجازه بدهید سوالی از شما بپرسم، آیا در بچگی پدر و مادرتان با هم دعوا می‌کردند؟ آیا داد و بیداد راه می‌انداختند و هم را تهدید می‌کردند؟ آیا از هم طلاق گرفتند یا همدیگر را تهدید به طلاق کرده‌اند؟ اگر پاسخ شما به هر کدام از این سوالات مثبت باشد، می‌خواهم چند سوال ساده از شما بپرسم. (۱) وقتی این اتفاقات می‌افتاد چند سالتان بود؟ (۲) وقتی این اتفاق‌ها می‌افتاد چه احساسی پیدا می‌کردید؟ (۳) آیا پدر و مادرتان با همفکری و به طریقی که به نفع هر دوی آنها بوده مشکلشان را حل می‌کردند و همه چیز آرام می‌شد؟ (۴) آیا هیچکدام از والدینتان شما را آرام نمی‌کرد یا این خودتان بودید که باید از خودتان مراقبت می‌کردید؟

به این خاطر این سوال‌ها را می‌پرسم چون می‌خواهم کمکتان کنم گذشته‌تان را بعنوان تجربیات کودکی به زمان حال و آنچه مغزتان در حال تجربه است، وصل کنید. این همان احساس تهدید و ناامنی است. می‌بینید، ذهن ناخودآگاهتان نمی‌تواند بین گذشته و حالتان تمایز قائل شود. ذهن ناخودآگاهتان تشخیص نمی‌دهد که دیگر بچه نیستید.

تنها راه کاهش استرس و ترس از دست دادن امنیت و آرامش این است که درهای خروج را ببندید. در غیر اینصورت نخواهید توانست روی مشکلات ازدواجتان برای پیدا کردن راه‌حل

کار کنید. اگر در یک ازدواج احساس امنیت نباشد، هیچ اعتمادی هم نخواهد بود. و اگر اعتماد نباشد، هیچوقت عشق، پذیرش، آرامش و خوشبختی را تجربه نخواهید کرد. اعتماد لازمه زندگی است و برپایه یک حس امنیت غیرقابل تزلزل ساخته می‌شود.

پینوشت: اگر این مقاله برایتان مفید بود، برای شروع دوباره زندگی تشویقتان کرد یا به طریقی کمک حالتان بود، چیز جدیدی به شما یاد داد یا چیزی را که لازم بود به یادتان آورد، حتماً ما را با نظرات خود در جریان بگذارید. همچنین اگر فکر می‌کنید این مقاله می‌تواند به کس دیگری که می‌شناسید و برایتان عزیز است کمک کند، حتماً آن را برای او هم ایمیل کنید.

منبع : سایت مردمان

### عفونت دستگاه تناسلی در خانمها

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

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

قارچ‌ها عامل مهم عفونت

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



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

شرایط زمینه‌ساز

• استفاده بیش از حد از داروهای آنتی‌بیوتیکی

• قرص‌های ضد بارداری خوراکی

• اختلال عملکرد دوره‌های ماهانه

• بارداری و زایمان

• انتقال بیماری‌های آمیزشی

• سایش و خراشیدگی و التهاب سطح اندام تناسلی

• ضعف سیستم ایمنی بدن

باکتریها نیز عفونت‌زایند

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

**انگل‌ها، میهمان ناخوانده**

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

## نشانه‌ها، چراغ راه تشخیص درست

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

واژینیت باکتریایی: این بیماری می‌تواند از طریق تماس جنسی نیز منتقل شود. در واژینیت میکروبی، ترشحات واژینال موجود است ولی خارش و التهاب یا اصلاً موجود نیست و یا بسیار خفیف‌تر از عفونت قارچی می‌باشد. ترشح ایجاد شده در این بیماری به رنگ سفید مایل به خاکستری و یا زرد رنگ بوده و حالت آبکی دارد. خصوصیت بارز این ترشح بوی مخصوص آن است که شبیه بوی ماهی و ناخوشایند می‌باشد. تشخیص این بیماری ممکن است با توجه به علائم حاصل از آن و یا انجام نمونه‌برداری از ترشحات اندام تناسلی توسط پزشک و انجام آزمایش روی نمونه به دست آمده صورت گیرد.

واژینیت انگلی: این بیماری از طریق تماس جنسی و یا برخی لوازم و محیط‌های آلوده وارد مجرای تناسلی شده و ایجاد عفونت می‌کند. در بسیاری از موارد ممکن است این عفونت فاقد علائم و یا توأم با علائم خفیفی باشد. از بارزترین خصوصیت آن وجود ترشح واژینال بیش از حد است. این ترشح دارای رنگ خاکستری یا سبز رنگ بوده و بوی آن زننده می‌باشد. روی آن حباب‌های هوا مشاهده می‌شود که باعث ایجاد ظاهری کف مانند می‌گردد. ۱۹ توصیه بهداشتی زنانه

۱. پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو به طرف عقب، خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتری‌های انتهای دستگاه گوارش به ناحیه تناسلی جلوگیری می‌کند.

۲. در طی روز لباس‌های زیر با جنس الیاف نخی به تن کنید. از پوشیدن لباس‌های بدون تهویه مانند لباس‌های نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباس‌های گشاد و راحت به تن کنید و برای شستشوی لباس‌های زیر خود از شوینده‌های غیرمعطر و ملایم استفاده کنید.

۳. کاندوم‌ها و دیافراگم‌های از جنس لاتکس و ژل‌های اسپرم‌کش در برخی از زنان ایجاد تحریک می‌کنند که باید از سایر روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده گردد همچنین حین

مقاربت از لغزنده‌کننده‌هاي محلول در آب و غيرمعطر استفاده کنید. از وازلین و لغزنده‌کننده‌هاي حاوي سیلیکون استفاده نکنید.

۴. لباس‌هاي زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.

۵. از پودر تالک در اطراف ناحیه تناسلي استفاده نکنید زیرا پودر تالک رطوبت را در خود نگه می‌دارد.

۶. در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده می‌کنید حداکثر آن را هر سه تا چهار ساعت یک بار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دست‌هاي خود را کاملاً بشویید. در طی خواب شبانه هیچ‌گاه از تامپون استفاده نکنید و به جاي آن از پدهاي بهداشتی استفاده کنید.

۷. نوار بهداشتی (پد) را باید هر چهار تا شش ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دست‌هاي خود را با آب و صابون بشویید.

۸. از تامپون، نوارهاي بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۹. حین استحمام از صابون و شامپوهاي غيرمعطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.

۱۰. همیشه نواحی تناسلي و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد.

۱۱. به طور منظم سطح خارجی نواحی تناسلي را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن نواحی تناسلي نیازی به استفاده از صابون نمی‌باشد.

۱۲. هیچ‌گاه لباس‌هاي خیس و مرطوب را به تن نکنید. چنانچه لباس‌هايتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.

۱۳. هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را به سمت جلو خم کنید تا شامپو با ناحیه تناسلي تماس نیابد.

۱۴. پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار می‌توانید از ششوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۱۵. پس از استحمام ادرار کنید.

۱۶. هیچ‌گاه ادرار خود را نگه ندارید.

۱۷. از دوش مخصوص دستگاه تناسلی استفاده نکنید چرا که این عمل ترشحات و باکتری‌های طبیعی و محافظ این ناحیه را می‌شوید.

۱۸. مصرف بی‌رویه و سرخود آنتی‌بیوتیک‌ها میکروب‌های مفید و طبیعی را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونت‌های قارچی را افزایش می‌دهد.

۱۹. خانم‌هایی که در دوران بارداری، شیردهی و یائسگی‌اند و همچنین خانم‌هایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند از آنجایی که سطوح هورمون‌های بدن آنها دستخوش تغییر می‌شود، باید بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

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

### بی‌توجهی به وفاداری

دکتر علی انتظاری، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه، این موضوع را از زاویه دیگری بررسی می‌کند. او به «جامجم» می‌گوید: ارزشی که می‌تواند مانع خیانت شود، وفاداری است. یعنی افراد باید باور داشته باشند پیمانی بسته‌اند و نباید از آن تخطی کنند. اما این ارزش در جامعه ما کمتر مورد توجه قرار گرفته است و کسی روی آن تاکید ندارد، در واقع در جامعه ما به خاطر تفکیک نشدن فرهنگ و شرع، این ذهنیت در مردان ایجاد شده که ازدواج موقت یا مجدد یک امکان شرعی است، یعنی آنها فکر می‌کنند شرع فرصتی را برای خیانت مهیا کرده و آن را تایید می‌کند. این درست مثل این است که قانون به ما اجازه بدهد تا انتهای یک جاده برویم، ولی آیا واقعا لزومی دارد که همه افراد تا آخر جاده بروند؟ [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

او با بیان این مقدمه عوامل دخیل در بروز خیانت را برمی‌شمرد و می‌گوید: تداخل مرزهای فرهنگ و شرع از علل اصلی خیانت مردان است، ولی تلافی کردن یا وجود توهم خیانت

از مهمترین دلایل خیانت زنان محسوب می‌شود. این در حالی است که خیانت زن می‌تواند از انجام ندادن وظیفه مردان ناشی شود. مثلاً مردی که به خاطر فشار اقتصادی بیشتر به کسب درآمد توجه دارد و محبت کردن به همسر و تامین نیازهای عاطفی او را از یاد می‌برد، باعث ایجاد خلا در خانواده می‌شود که می‌تواند زمینه بروز خیانت را فراهم کند.

انتظاری در ادامه به بروز خیانت تحت تاثیر جهانی شدن اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: جهانی شدن در واقع به معنی غربی شدن است و فرهنگ غرب، لذت‌گرایی، ظاهرگرایی و زندگی دنیوی را ترویج می‌کند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

پس در چنین جامعه‌ای افراد لذت‌های مادی را بر لذت‌های معنوی ترجیح می‌دهند. همان طور که می‌بینیم زنان و مردان ما همواره تلاش می‌کنند تا با شیوه‌های مختلف خود را زیبا کنند. این در حالی است که گرایش‌های التذادی به جای گرایش‌های معنوی روحانی در مردان، مزید بر علت شده و وفاداری را کم‌رنگ می‌کند و فرد را به جایی می‌رساند که براحتی تن به ارتباط با افرادی غیر از همسرش بدهد.

این استاد دانشگاه، تاخیر در سن ازدواج و مایل نبودن به ازدواج و علاقه به داشتن روابط آزادانه را از جمله عوامل زمینه‌ساز خیانت می‌داند و می‌گوید: این‌که برای افراد امکان ازدواج به موقع نباشد و ترس از نتیجه ازدواج هم وجود داشته باشد، باعث می‌شود فرد به ایجاد در رابطه با دیگران بپردازد و در عین حال امکان برقراری ارتباط برای افرادی که یکبار ازدواج کرده‌اند نیز فراهم شود. در این میان برخی دوست ندارند زیر بار مسوولیت زندگی مشترک بروند پس سعی می‌کنند خودشان را در اختیار کسانی که وضعیت مالی مناسبی دارند قرار دهند که این افراد هم کسانی نیستند جز افراد متاهلی که صاحب زن و فرزندند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

### سلام محبت، خداحافظ خیانت

این جامعه‌شناس البته در کنار تمام این عوامل به نقش محبت در زندگی زناشویی تاکید ویژه‌ای دارد و می‌گوید: بعضی از افراد از سردی روابط با همسرشان ناراحتند به همین سبب احساس تعهد نسبت به او نمی‌کنند. بویژه در مردان اگر چه آنها افرادی تنوع‌طلب هستند، اما هرگز نمی‌خواهند زندگی‌شان صدمه ببیند. پس اگر زن بتواند حس تعلق و تعهد به خانواده و این‌که مرد، زن و بچه‌هایش را دوست داشته باشد را تقویت کند به واسطه تقویت روابط عاطفی احتمال بروز خیانت کم می‌شود. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

منبع: جام جم آنلاین

## دلیل خود ارضائی مردان متاهل ( فانترزی جنسی و فتیش )

مقاله از علی سلطانی مجد

با توجه به حجم انبوه نامه های دریافتی از مردانی که علیرغم داشتن همسر باز درگیر عمل خودارضائی هستند لازم است نکاتی کلی پیرامون این مسئله عنوان شود

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

چرا مردان متاهل علی رغم داشتن همسر دست به خود ارضائی میزنند ؟

[www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

مهم ترین عامل در خود ارضائی میتواند فانترزی جنسی ( تفکرات ذهنی و تجسم تصویر نزدیکی در قوه خلاقیت ذهن ) میباشد ، اگر مردی از اعمال خاصی در رابطه جنسی لذت ببرد تنها بخشی از این لذت مربوط به واکنشهای جسمی اوست درصد زیادی از آن بواسطه روان وی کنترل می شود به عنوان مثال در فانترزی جنسی اکثر مردان ریختن مایع منی نقاطی از بدن همسرشان لذت بخش است حال آنکه از نظر جسمی خروج منی لذت دارد اما محل ریخته شد آن از نظر جسمی تاثیری بر لذت بخش بودن آن ندارد اما از نظر روانی برای مرد این حرکت لذت بخش است در غریزه جنسی دو فرایند جسم و روان گام به گام پیش میروند و جالب است بدانید گاهی وقتها قدرت روانی و ذهنی آن چندین برار قدرت جسمی و فیزیکی آن است . تا جایی که ممکن است مردان بدون آنکه عمل فیزیکی انجام دهند واسطه دیدن یک تصویر محرک و با کمک قدرت روان خود تحریک و انزال کنند . پس ممکن است یکی از مهمترین دلایل خود ارضائی مردان متاهل همین عامل باشد که همسر آنها حاضر نمی شوند برخی از اعمالی که آن مرد در لیست فانترزی جنسی خود قرار داده است را انجام دهد در اینصورت شاید آن مرد از نظر جسمی ارضاء شود اما از نظر روانی و ذهنی نیاز وی تامین نشده لذا با تصویر سازی و قدرت تجسم به آن نقطه دست میاید . این مسئله برای مردان پر اهمیت میباشد و میتواند حتی جزء یکی از دلایل خیانتهای آنها به حساب بیاید ، توجه داشته باشید فانترزی جنسی به مرور شکل میگیرد و تغییر یافتن آن به ندرت امکان پذیر است . معمولا اکثر مردان متاهلی که به خود ارضائی اعتیاد دارند قبل از ازدواج نیز آن عمل را انجام میداده اند لذا چون در خود ارضائی کنترل فشار و تصور به دست خود فرد میباشد در اینصورت فرد قادر نیست تا از رابطه جنسی با همسر خود ارضا شود . [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

معمولا مردان خود ارضائي را از همسر خود پنهان ميکنند اين عمل چه قبل و چه بعد از ازدواج ، عمل شايسته اي نيست .

### راه درمان چيست ؟

ما ايرانيها ياد گرفتيم هميشه به درمان بياندشيم اما من ميخوام به شما توصيه کنم بهتره به پيشگيري فکر کنيد قبل از ازدواج راجع به فانتزيهاي جنسي هم ديگر سوالات خود را مطرح کنيد ، فانتزي جنسي همان اعماليست که تصور ميکنيد از آنها لذت بيشتري ميبريد ، ممکن است برخي از افراد آنقدر نسبت به اين فانتزي واکنش بالايي نشان دهند که هرگز خارج از آن ارضاء نشوند به اين نوع گرايش فتيش گفته ميشود شايد از نظر شما فانتزي جنسي يا فتيش همسر شما قابل تجسم نباشد و شايد بگوئيد خب اين عمل چه لذتي براي اون ميتواند داشته باشد ؟ اما من در پاسخ عرض ميکنم قدرت فانتزي جنسي يا در حد بالاتر فتيش يک قدرت رواني و ذهنيست و نبايد هرگز آنرا مسخره کنيد و برعکس بايد به آن احترام بگذاريد . متاسفم از اينکه خيلي از مردان و زنان نيازهاي خود را براي همسر خود مطرح نميکنند ، توجه داشته باشيد رابطه نزديکي در راس هرم رابطه زناشوي قرار گرفته و به صورت مستقيم و غير مستقيم ناخود آگاه روي ساير رفتارها ، کنشها و واکنشهاي افراد تأثير دارد . پس به فانتزي جنسي همسر خود احترام بگذاريد و از روي ميل آنرا انجام دهيد مطمئنا خودتان شاهد تأثير آن خواهيد بود . [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

### فيزيولوژي جنسي در خانم ها

سطوح مختلف واکنش جنسي خانم ها را به چهار مرحله تقسيم مي کنند. مرحله اول شور. برانگيختگي جنسي است. با شروع برانگيختگي جنسي تغييرات احساساي به همراه انقباض عروق، ايجاد ترشحاتي در ناحيه تناسلي و تغييرات عمومي در کل بدن اتفاق مي افتد.

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

### مرحله اول واکنش جنسي خانم ها

در راستاي ثنوري که عنوان مي کند فعاليت جنسي از نظر احساساي و جسمي توام با استرس است، بدن با افزايش ضربان قلب، فشارخون و تنفس به اين مسئله واکنش مي دهد. اين وضعيت در کنار انقباض عروق مي تواند موجب تغيير رنگ پوست در بعضي خانم ها شود. انقباض عروق در ناحيه تناسلي در برخي خانم ها موجب تورم اين ناحيه مي شود.

همچنین ممکن است سینه ها و نوک سینه ها هم در اثر برانگیختگی جنسی متورم شوند.

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

برخی از این تغییرات در چند لحظه اتفاق می افتد. بعنوان مثال، ترشح آب در ناحیه تناسلی که از تراکم خون در این ناحیه ایجاد می شود، گاهی اوقات طی ۱۵ ثانیه بعد از تحریک جنسی اتفاق می افتد.

همچنین نشان داده شده که به خاطر تراکم خون در ناحیه تناسلی رحم کمی بزرگ می شود و محل قرارگیری خود در لگن را تغییر می دهد.

مرحله دوم و سوم واکنش جنسی خانم ها [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

مرحله دوم واکنش جنسی که مرحله رکود هم نامیده می شود، ادامه مرحله انگیزتگی جنسی است. در واقع، این مرحله زمانی اتفاق می افتد که انقباض عروق به ماکسیمم درجه خود می رسد.

مرحله سوم واکنش جنسی در خانم ها که مرحله ارگاسم است، شدیدترین و کوتاه مدت ترین مرحله می باشد. تحقیقات و مطالعات نشان داده است که طی این مرحله برخی فیبرهای عضلانی در ناحیه تناسلی منقبض می شوند. [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

ارگاسم در خانم ها [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

اگر خانم ها به ارگاسم برسند معمولاً در نتیجه تحریک کلیتوریس (چوچوله) بوده است. اکثر خانم ها ادعا می کنند که دو عضو مهم برای دست یافتن آنها به ارگاسم مغزشان و کلیتوریس می باشد. این به آن معنی نیست که یک زن برای اینکه ارگاسم شود باید باهوش یا تحصیل کرده باشد، خیر، منظور این است که باید از نظر ذهنی در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد. اکثر خانم ها می گویند که رسیدن به ارگاسم فرایندی آموختنی است و برخلاف مردها ارگاسم در خانم ها می تواند چندین مرحله داشته باشد.

[www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

برخی افراد گردنه رحم را نیز در رسیدن به ارگاسم عمیق دخیل می دانند اما اکثر خانم ها عقیده دارند که ضربه زدن به گردنه رحم طی فعالیت جنسی احساسی ناخوشایند است و علت درد شکم پس از نزدیکی است.



برخی خانم ها چون مثل آقایون بلافاصله بعد از ارگاسم به تحریک جنسی بی واکنش نمی شوند، می توانند ارگاسم های دیگری را هم پشت آن تجربه کنند. اما خیلی از خانم ها اعتقاد دارند که پس از اولین ارگاسم ناحیه کلیتوریس بسیار حساس تر می شود و لمس کردن آن می تواند دردناک باشد. [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

مرحله چهارم واکنش جنسی در خانم ها [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

مرحله چهارم مرحله برگشت است. همانطور که از نامش پیداست، در این مرحله بدن دوباره به حالت قبل از برانگیختگی خود برمی گردد. تصور می شود که در نتیجه خالی شدن خون از ناحیه تناسلی لبهای فرج به رنگ سابق خود برگشته و ناحیه تناسلی به قرارگیری طبیعی خود برمی گردد. کلیتوریس نیز به اندازه قبل خود برمی گردد و این اتفاق درست پس از ارگاسم می افتد. [www.tanzimekhanevadeh.ir](http://www.tanzimekhanevadeh.ir)

با درک مکانیزم ارگاسم در خانم ها، هم مردان و هم زنان می توانند از رابطه جنسی خود لذت بیشتری ببرند.

منبع : سایت مردمان

**چرا آقایون ناگهان خانمی که عاشقش هستند را ترک میکنند؟**

چرا باید آقایون رابطه ای عاشقانه را برهم بزنند؟ در زیر به سه دلیل اصلی آن اشاره می کنیم. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

شما رابطه ای فوق العاده با مردی که عاشقتان است دارید. همه چیز خوب است اما یکدفعه اتفاق بدی می افتد: او می گوید که چندان از زندگیش راضی نیست و بعد ناگهان شما را ترک می کند. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

همین چند روز پیش بود که خیلی به هم نزدیک بودید و احساس صمیمیت زیادی می کردید. چه بلایی سر آن عشق آمد؟

واقعیت این است که خیلی از مردها اشتباه نموده و از رابطه عالی که می توانند با یک زن فوق العاده داشته باشند فرار می کنند.

قرار نیست این اتفاق برای شما بیفتد. به خاطر همین سه دلیلی که موجب می شود آقایون خانمی که دوست می دارند را ترک کنند اشاره می کنیم و می گوئیم که باید چه کنید تا این بلا سر شما نیاید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

دلیل ۱: فشار احساسی

رابطه با یک مرد می تواند مسائل احساسی زیادی برایتان ایجاد کند. سوال اینجاست که آیا اجازه می دهید این احساسات درونتان به وجود آمده و در انتها منفجر شود؟

آیا فکر می کنید که مردتان مهارت های احساسی لازم برای کنترل این موقعیت ها را ندارد و یا وقتی شما در بدترین شرایط روحی و احساسی هستید از شما دورتر می شود؟

اگر اینطور است احتمالاً با مردی هستید که هیچ تمرکز احساسی ندارد تا وقتی شما مشکلات احساسی پیدا می کنید، او را آرام کنار شما نگه دارد.

این اشتباه مردان است. یک مرد بالغ باید منبع حمایت و ثبات مردانه در رابطه باشد. اما گاهی اوقات، حتی یک مرد خوب ممکن است دچار فشار احساسی شود. این همانجاست که مرد قادر نخواهد بود احساساتی که به سمت او می آید را کنترل کرده و آنقدر از درون احساس اضطراب می کند که ممکن است همه چیز را بگذارد و برود. اما چرا این مسئله اینقدر مهم است؟ [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اگر یاد بگیرید که بدون فشار آوردن روی مردتان در مورد موضوعات مختلف با او حرف بزنید، رابطه تان بسیار بهتر خواهد شد. اما اگر بخواهید به اجبار همدیگر را به سمت یک مکان امن از نظر احساسی بکشانید تعجب نکنید که از شما دور شود. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

دلیل ۲: احساس می کند شما می خواهید او را درست کنید

اگر آنچه که می خواهید را از رابطه نگیرید، طبیعی است که خسته شوید و سرانجام نتوانید به راحتی و البته عاشقانه با مردتان حرف بزنید و ارتباط برقرار کنید. این همانجایی است که خواسته ها و انتظاراتتان وسط کشیده می شوند. وقتی زنی احساس نکند که مردش به

حرفه‌ای او خوب گوش می‌دهد، عوض کردن لحن تنها راه برای جلب توجه مرد خواهد بود.

متأسفانه در این مواقع مردها نیت شما را درک نکرده و احساس می‌کنند که از او انتقاد یا عیب‌جویی شده است. اگر مردی حس کند که شما می‌خواهید در مورد اشتباهات یا کمبودهای او قضاوت کنید، هیچوقت با شما حرف نخواهد زد و به حرف‌هایتان هم گوش نخواهد داد.

شما می‌توانید این فضا را برای طرفتان ایجاد کنید که به انتخاب خودش مرد بهتری باشد اما اینکار با تقاضای شما برای تغییر او میسر نخواهد شد.

دلیل ۳: می‌ترسد آزادی خود را از دست بدهد [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

آیا به این فکر کرده‌اید چرا یک مرد خودش را به یک زن متعهد می‌کند و مرد شما این‌ها را چه حسی به رابطه داشته است؟ اگر روابط منفیتان بیشتر از روابط مثبتتان بوده، مرد به این فکر می‌کند که شما برایش چه فایده‌ای دارید. اگر این وضع برای مدتی طولانی ادامه پیدا کند مطمئناً به دنبال یک راه فرار خواهد بود.

از طرف دیگر، اگر رابطه‌تان رابطه‌ای سالم، مفرح و صمیمی باشد، مرد برای متعهد کردن خود به شما هیچ تردیدی به دلش راه نخواهد داد. شما برای او آن زن استثنایی خواهید شد که با اولین نگاه عاشقتان می‌شود و همه آرزویش ماندن با شماست.

اگر رابطه‌تان از نظر احساسی لحنی مثبت داشته باشد، مرد بیشتر از اینکه به از دست دادن آزادی خود فکر کند به آنچه که با شما به دست خواهد آورد فکر می‌کند.

چه باید بکنید [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

اگر باور داشته باشید که مردها بی‌هیچ دلیل ممکن است یک زن خوب را ترک کنند باعث خواهد شد که رابطه‌ها به نظرتان ناامیدکننده و بیهوده به نظر برسد.

اجازه ندهید این ترس وارد ذهنتان شود. اگر بدانید چطور باید با مردتان حرف بزنید که زن شاد، دوست‌داشتنی و راضی درونیتان را نشان دهد، مطمئن باشید که خیلی زود به جای عیب‌جویی و انتقاد از هم به تمجید و قدردانی از هم می‌پردازید و از اینکه چطور مردتان عشق و علاقه‌اش را به شما نشان می‌دهد متعجب خواهید شد.

شما مستحق یک رابطه عاشقانه و بادوام با مردی که زندگی خود را برای شما گذاشته هستید پس برای به دست آوردن آن هر چه از دستتان برمی آید را انجام دهید.

منبع: سایت مردمان انتخاب مقاله از پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

### رابطه ی بین حرکات کششی در ورزش و میل جنسی

آیا می دانید حرکات کششی که در ورزش انجام می دهید چه تاثیری بر میل جنسی شما دارد؟

ورزش آثار مفید متعددی در حفظ و ارتقای سلامت جنسی مردان دارد. بررسی ها نشان داده اند مردانی که به طور منظم ورزش می کنند، به علت خون رسانی بهتر به اعضای مختلف بدنشان، سلامت جنسی و لذت جنسی بیشتری را در مقایسه با مردانی که اهل ورزش نیستند، تجربه می کنند...

بررسی ها نشان می دهند ۳۰ دقیقه ورزش در روز نه فقط باعث بهبود سلامت جنسی می شود، بلکه توان و بنیه افراد را افزایش می دهد و باعث بهبود عملکرد قلب و گردش خون می شود و در نتیجه خون به بهترین نحو جریان پیدا می کند. حتی ورزش باعث تحریک حواس پنج گانه می شود.

ورزش های قلبی و عروقی، تحمل و توان فرد را بالا می برند و باعث می شوند بنیه جسمی فرد به حدی قوی شود که دیگر مانند قبل به سرعت خسته و درمانده نشود. ورزش به تناسب اندام فرد کمک می کند و در نتیجه جذابیت جنسی وی بیشتر می شود. افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، احساس خوبی درباره خودشان دارند و حس می کنند جذابیت آنها بیشتر و احساس رضایت آنها از وجود خود و زندگی مشترک بیشتر می شود.

از سوی دیگر، مردانی که ورزش در برنامه روزانه زندگی آنها جایی ندارد، سطح پایین تری از هورمون تستوسترون در خون خود دارند و این امر بر سلامت جنسی آنها تاثیر نامطلوب می گذارد. پزشکان بر این باورند که مردان، به ویژه پس از ۴۰ سالگی، برای اینکه میل جنسی خود را در حد مطلوبی نگه دارند، باید در یک برنامه ورزشی منظم و منطبق بر اصول علمی شرکت کنند. کم تحرکی می تواند به بروز دیابت، پرفشاری خون و

چاقی منجر شود که همه این بیماری‌ها کاهش میل جنسی و اختلال‌های جنسی را در پی خواهد داشت.

ورزش از طریق کاهش استرس و هیجان‌های روانی نیز به سلامت جنسی مردان کمک می‌کند. مشخص شده است که مردان کم‌تحرک یا بی‌تحرک سطح بالاتری از استرس را در مقایسه با مردان پرتحرک تجربه می‌کنند که این استرس با تأثیر بر هیپوتالاموس و هیپوفیز مغز باعث کاهش ترشح هورمون تستوسترون و در نتیجه اختلال عملکرد جنسی در مردان می‌شود. کاهش میزان تستوسترون، در مردان کم‌تحرک می‌تواند باعث اختلالات نعوظ، کاهش میل جنسی، خستگی، ضعف و کاهش لذت جنسی شود. از دیگر فواید ورزش این است که فرد ورزشکار تصویر ذهنی بهتری از بدن خود دارد که این امر تأثیر مثبتی بر عملکرد جنسی او می‌گذارد.

#### تأثیر ورزش بر میل جنسی

نتیجه یک تحقیق، نشان داده است که ۸۰ درصد مردان و ۶۰ درصد زنانی که دست‌کم هفته‌ای ۲ تا ۳ بار در یک برنامه ورزشی شرکت می‌کنند، میل جنسی‌شان بیشتر از حد میانگین است. ورزش منظم، سن جنسی افراد را کاهش می‌دهد. به عنوان نمونه، در یک مطالعه، سن جنسی در افراد ۶۰ ساله‌ای که به طور منظم شنا می‌کنند، حدود ۲ دهه کمتر از سن شناسنامه‌ای آنها است.

همچنین در یک مطالعه دیگر مشخص شد مردان بیش از ۵۰ سالگی که به طور منظم ورزش می‌کنند، ۳۰ درصد کمتر از دیگر همسالان غیرفعال‌شان به ناتوانی جنسی دچار می‌شوند. افزون بر این، ورزش منظم باعث آزاد شدن مقدار زیادی ماده اندروین در بدن می‌شود که این امر به نوبه خود باعث لذت جنسی بیشتر در فرد می‌شود. از سوی دیگر، ورزش منظم باعث افزایش استقامت قلبی-عروقی و استقامت عضلانی می‌شود و رابطه زناشویی را تقویت می‌کند و باعث می‌شود فرد در این رابطه، کمتر به ضعف و خستگی دچار شود. همچنین نتایج یک تحقیق دیگر نشان داده است که یوگا تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت جنسی مردان و بهبود قوای جنسی و میل جنسی آنها دارد.

#### نسخه‌ای برای ارتقای سلامت جنسی

برای بهره‌مند شدن از آثار سودمند ورزش در سلامت عمومی و سلامت جنسی، بهتر است در یک برنامه ورزشی مبتنی بر اصول علمی شرکت کنید. البته نباید فراموش کرد که نسخه ورزشی هر فرد همانند نسخه دارویی او باید دقیقاً براساس ویژگی‌ها، نیازها و عوامل جسمانی و فیزیولوژیک وی تجویز شود.

• برنامه ورزش هوازی:

از جمله ورزش‌های هوایی می‌توان به مواردی نظیر پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن آهسته، طناب زدن، شنا و استفاده از تردمیل یا دوچرخه ثابت اشاره کرد.

طبق دستورالعمل کالج پزشکی ورزشی آمریکا، همه افراد و از جمله مردانی که قصد دارند برای حفظ سلامت جنسی خود ورزش کنند باید دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در هفته یا ۹۰ دقیقه فعالیت ورزشی شدید در هفته داشته باشند که می‌توان این مدت را به جلسات ۳۰ دقیقه‌ای در روزهای مختلف هفته تقسیم کرد. برای افرادی که آمادگی جسمانی کمی دارند می‌توان در شروع برنامه ورزشی، جلسات را به دوره‌های ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کرد.

برای تعیین شدت مناسب ورزش در افراد، متخصصان پزشکی ورزشی از شیوه‌های مختلفی بهره می‌گیرند که در این میان می‌توان به مواردی نظیر تعیین شدت براساس ضربان قلب هدف، معیار درک خستگی و تست تکلم اشاره کرد. به‌طور کلی شدت ورزش در هر فرد با توجه به شرایط جسمی و فیزیولوژیک وی و براساس نتایج آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی تعیین می‌شود.

#### • ورزش‌های کششی:

همه افراد، از جمله مردانی که قصد دارند برای حفظ سلامت جنسی خود ورزش کنند، باید هر روز گروه‌های مختلف عضلانی خود را تحت کشش قرار دهند و کشش هر عضله باید دست‌کم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول کشیده و برای هر گروه عضلانی ۳ تا ۵ بار در هر دوره تکرار شود.

#### • ورزش‌های قدرتی یا مقاومتی:

این‌گونه ورزش‌ها به منظور افزایش استقامت و قدرت عضلانی تجویز می‌شوند و از جمله آنها می‌توان به ورزش‌های ایزومتریک و ایزوتونیک، کار با ماشین‌های وزنه و کشش‌های ورزشی اشاره کرد. همه افراد، از جمله مردانی که قصد دارند برای حفظ سلامت جنسی خود ورزش می‌کنند، باید دست‌کم هفته‌ای ۲ بار گروه‌های بزرگ عضلانی خود را تقویت کنند که این کار در ابتدا با تعداد دوره‌های کمتر و با ۸ تا ۱۵ بار تکرار در هر دوره شروع می‌شود و به تدریج تعداد دوره‌ها یا میزان وزنه‌ها با توجه به شرایط فرد اضافه می‌شود.

ناگفته نماند که همه افراد، به ویژه افرادی که سن بیش از ۴۵ سال دارند یا به بیماری خاصی دچارند، باید پیش از شروع یک برنامه ورزشی حتماً با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند تا برنامه ورزشی مناسب و متناسب با شرایط جسمانی و فیزیولوژیک خود را دریافت کنند.

## مرحله تاثیر سایت های مستهجن بر روی سلامت روانی !!

سایت های مستهجن وجود دارند. چه به ما بر بخورد و چه بر نخورد این سایت ها به زبان فارسی هم وجود دارند و آمار های غیر رسمی نشان می دهد که مشتری هم دارند. با پاک کردن صورت مسأله چیزی عوض نمی شود. همشهری مثبت در پرونده ای به بررسی سایت های مستهجن، اعتیاد به آنها و راه های مقابله با این آسیب روانی می پردازد این نشریه در بخشی از مطلب خود با عنوان "شاید برای شما هم اتفاق بیافتد" آورده است.

هرزه نگاری اینترنتی مقدمه یک بیماری فراگیر روان شناختی به نام اعتیاد جنسی است. برای همین چندین محقق روان شناس ته و توی این مشکل را در آورده اند و مراحل مختلف هرزه نگاری را شرح داده اند. در این دو صفحه می خواهیم این مراحل پیش رونده را شرح دهیم تا هم شما پیشاپیش از عوارض آن آگاه شوید و انگیزه بیشتری برای پیشگیری داشته باشید و هم با راه های درمان آن آشنا شوید.

مرحله اول: اعتیاد

وابستگی آن لاین

اولش این جور است که شما برای کنجکاوی به یکی از سایت های مستهجن که لینک هایشان این طرف و آن طرف زیاد ریخته اند، مراجعه می کنید. اما این پایان ماجرا نیست. این تصاویر و متن ها آن قدر قدرت تخیل شما را به کار می اندازند که شما بارها و بارها، دوباره و دوباره به آن سایت ها مراجعه می کنید. فرد در ذهن خودش این تصویرها و داستان متن ها را بارها و بارها در ذهن خود تصور می کند و تحریک می شود.

جالب اینجاست که افراد تحصیل کرده و با هوش، شاید به خاطر قدرت تصور بالاترشان در مقابل این سایت ها آسیب پذیرترند. خلاصه اینکه یک دفعه فرد به خودش می آید و می بیند که واقعا به این سایت ها معتاد شده است. دقیقا مانند مصرف کننده های مواد، معتادان به این سایت ها هم دیگر با دیدن مثلا یک عکس یا فیلم در شبانه روز راضی نمی شوند و وقت بیشتر و بیشتری را صرف تصاویر مستهجن و مستهجن تر می کنند و البته کم کم عوارض این اعتیاد گریبان خانواده و شغل فرد را هم می گیرد.

مرحله دوم: تشدید

هر چه مستهجن‌تر بهتر

همان‌طور که در مرحله قبل هم توضیح داده‌شد، معتادان به این سایت‌ها کم‌کم وقت بیشتر و بیشتر و تصاویر مستهجن‌تر و مستهجن‌تری را طلب می‌کنند. اما این فقط در فضای مجازی اینترنت نیست. آنها کم‌کم توقعات عجیب و غریب جنسی که در نتیجه دیدن این سایت‌ها برایشان ایجاد شده‌است را از همسر خودشان هم دارند.

معلوم است که این توقعات عجیب و غریب که فقط منحرفان جنسی از پس آنها برمی‌آیند در زندگی طبیعی برآورده نمی‌شود. اینجاست که فرد ممکن است حتی بخواهد تنوع طلبی جنسی خود را با یافتن شریک‌های متعددی ارضا کند. ضمن اینکه این نوع برخورد باعث می‌شود که همسر فرد کم‌کم از او آزرده شود و کناره‌گیرتر شود. این دور باطل همچنان ادامه پیدا می‌کند و زندگی طبیعی فرد را کاملاً مختل می‌کند.

مرحله سوم: حساسیت‌زدایی

هیچ چیز زشت نیست

هر چه که فرد بیشتر پیش می‌رود و بیشتر در سایت‌های مستهجن غرق می‌شود، تشخیص فضای مجازی از فضای واقعی و التزامات اخلاقی‌اش برایش مشکل‌تر می‌شود. در درجه اول دیگر هیچ محتوای مستهجنی برای او شوک‌برانگیز نیست. او دیگر می‌خکوب نمی‌شود. هیچ چیزی برایش کریه نیست. در فضای واقعی هم بسیاری از انحرافات جنسی در دیگران برای او طبیعی به حساب می‌آید. قاتی شدن فضای مجازی و واقعی برای او این توهم را به وجود می‌آورد که «این کاریست که همه آن را انجام می‌دهند».

فرد دیگر قادر به درک این نکته نیست که فضای مجازی مستهجنی که او در آن سیر می‌کند را فقط یک اقلیت بسیار کوچک از جامعه واقعی آن هم با هدف‌های بیشتر اقتصادی به وجود آورده‌اند و این گروه کوچک به هیچ‌عنوان نماینده جامعه واقعی نیستند. در جامعه واقعی برای اکثریت هنوز هم آن تصاویر وقیح و می‌خکوب‌کننده هستند و این افراد معتاد به سایت‌های مستهجن هستند که مشکل دارند و نه جامعه.

مرحله چهارم: انحراف جنسی

بدل شدن به تصاویر



در سایت‌های مستهجن فقط به تمایلات طبیعی جنسی پرداخته نمی‌شود. بخش عظیمی از این تصاویر و متن‌ها مربوط به کسانی است که از انحرافات جنسی رنج می‌برند. در آخرین مرحله و شدیدترین مرحله از اعتیاد به سایت‌های مستهجن، خود فرد هم ممکن است این رفتارهای انحرافی را انجام دهد.

لاقیدی جنسی و انجام رفتارهای پرخاشگرانه جنسی دو نمونه از رفتارهایی است که در نتیجه مشاهده این سایت‌های مستهجن انجام می‌شود. یکی از بدترین عواقب این مشکل روان‌شناختی این است که نگرش فرد به اطرافیانش کاملاً جسمی می‌شود. در واقع بخش عاطفی و انسانی که به طور طبیعی در روابط آدم‌ها با یکدیگر وجود دارد کم کم از ذهن این افراد محو می‌شود و او به همه فقط با دیدگاه جنسی نگاه می‌کند.

گردآوری: پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

منبع: ایران ناز

### ۱۳ نکته برای درخواست ازدواج از فرد مورد علاقه

واضح است نه اما حقیقت امر آن است که ازدواج چیزی نیست که بخواهید به خاطر انگیزه‌های آنی وارد آن گردید ممکن است شما دیوانه وار هدیگر از دوست داشته باشید اما اگر همسران خواهان فرزند باشد اما شما نه ازدواج شما قطعاً زیاد دوام نخواهد آورد...

۱- مطمئن گردید که فرد مناسبی را بگزیده اید:

واضح است نه اما حقیقت امر آن است که ازدواج چیزی نیست که بخواهید به خاطر انگیزه‌های آنی وارد آن گردید ممکن است شما دیوانه وار هدیگر از دوست داشته باشید اما اگر همسران خواهان فرزند باشد اما شما نه ازدواج شما قطعاً زیاد دوام نخواهد آورد و یا آنکه ارزشهای شما با ارزشهای همسران متفاوت باشد اگر در مورد فردی که می‌خواهید با وی ازدواج کنید تردید دارید بهتر است بیشتر درباره آن بیاندیشید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

۲- مطمئن شوید هر دوی شما آمادگی دارید: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج دهید درباره آن که در زندگی به دنبال چه اهدافی می‌باشید حتی اهداف ۵۰ سال آینده خود با یکدیگر صحبت کنید هر چه بیشتر با یکدیگر در مورد آن

چه برای شما حائز اهمیت می باشد گفتگو کنید بیشتر متوجه آن می گردید که آیا با یکدیگر تفاهم دارید یا خیر. همچنین باید از لحاظ مالی آمادگی داشته باشید اگر شما قادر نیستید که مخارج خود را تامین کنید بهتر است نامزدی خود را به تعویق بیندازید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

۳- از پدر و مادر وی اجازه بگیرید: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)  
شما ابتدا باید بدانید که آیا اگر پیش از ازدواج با پدر و مادر وی مشورت کرده و اجازه بخواهید آنها را خشنود می سازد یا خیر. این نکته شاید عجیب به نظر آید اما شما که نمی خواهید پدر زن و مادر همسر آینده خود را برنجانید؟ این عمل برای آنکه دلشان را بدست بیاورید بسیار موثر خواهد بود. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

۴- بطریقی پیشنهاد بدهید که خوشایند وی باشد:  
به پیشنهاد ازدواج همچون یک هدیه به بانوی زندگی خود بنگرید ان را بطریقی طرح ریزی کنید که باب میل و سلیقه وی بوده و مطابق با شخصیتش باشد آیا وی رومانیک است و یا اهل تفریح و شوخ طبعی؟ آیا میل دارد بطور محرمانه از وی خواستگاری کنید و یا روی دیوار در خواست خود را بنویسید؟

۵- درباره هدیه دادن به وی تصمیم بگیرید:  
برای دختر ها و زنان هیچ چیز مبهوت کننده تر از یک هدیه غیر منتظره و غافلگیر کننده حلقه برلیان نمی باشد. اما اگر توان مالی شما اجازه این کار را به شما نمی دهد. برای یک حلقه را خریداری کنید از نوع سلیقه وی اطلاع یابید این کار را می توانید تا سوال کردن از دوستان و یا خانواده وی و یا مشاهده نوع جواهر آلاتی که وی استفاده می کند انجام دهید اما بسیاری از دختران تمایل دارند هنگام انتخاب حلقه خودشان حضور داشته باشند بهر حال باید به خواسته های وی احترام بگذارید.

۶- مطمئن گردید پاسخ وی مثبت می باشد:  
هنگامیکه پیشنهاد ازدواج می دهید باید مطمئن شوید که پاسخ وی بله خواهد بود شما می بایست از قبل در مورد ازدواج به اندازه کافی صحبت کرده و کاملاً از آن چه طرف مقابل از یک شریک زندگی بلند مدت انتظار دارد آگاهی یافته باشید درست است که می خواهید پیشنهاد ازدواج شما برای او سورپریز باشد اما نباید بی مقدمه دست به این کار بزنید.

۷- افراد زیادی را از قصد و تصمیم خود آگاه نسازید: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)  
شما ممکن است وسوسه شوید که قصد خود را با دوستان و خانواده خود در میان بگذارید اما عاقلانه تر آن است که این خبر را تنها با یکی دو تا از دوستان و یا نزدیکان صمیمی

خود در میان گذاشته و به آنها اطمینان داشته باشید که رازدار و محرم اسرار شما می باشند.

۸- پیشنهاد خود را از حفظ نکنید:

صرف نظر از آنکه کجا و چگونه پیشنهاد ازدواج می دهید باید آن پیشنهاد با نهایت صداقت و ابراز عشق حقیقی شما نسبت به وی همراه باشد از قبل در مورد حرفه‌ایی که می خواهید به او بزنید یادداشت بردارید اما دقیقاً آنها را از بر نکنید در آن لحظه به وی بگویید که چرا وی یک فرد استثنایی بوده و چرا شما خواهان آن می باشید که باقی عمر خود را با وی سپری کنید باید جملات شما از دل‌تان برآید او می خواهد با یک مرد ازدواج کند و نه یک ربات!

۹- مکان و زمان مناسب را بیابید: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

مکانی که پیشنهاد ازدواج می دهید می تواند یک رستوران پارک سینما و یا لب دریا باشد اما بهتر است مکانی انتخاب کنید که برای هر دوی شما خاطره انگیز بوده و شما را به یاد خاطرات گذشته بیندازد فاکتور زمان نیز بسیار مهم می باشد اگر وی شرایط سختی را سپری می کند اگر خسته و یا گرفتار دغدغه های شخصی و شغلی خود می باشد و یا آنکه از دست کسی عصبانی است زمان مناسبی برای این کار نمی باشد.

۱۰- او را دستپاچه نکنید:

شما ممکن است بخواهید پیشنهاد خود را برای جهانیان فریاد بزنید و یا حداقل برای همسایگان مجاور خود اما مراقب باشید اشتیاق بی حد شما کار دستتان ندهد اگر وی شخصی درونگرا بوده و از آن که مرکز توجه دیگران واقع گردد بیزار می باشد بهتر است این کار را بطور خصوصی با وی در میان بگذارید.

۱۱- انتظار همه نوع پیشامدی را داشته باشید:

صرفنظر از همه نقشه ها و طرح ریزی ها امکان دارد امور دقیقاً آن طوری که شما و یا وی تصور می کردید پیش نرود خود را برای واکنش های احتمالی آماده کنید او ممکن است دستپاچه شده و یا هیجان زده گردد و یا آن که کاملاً آرام و بی تفاوت باقی بماند وی ممکن است بگوید بله- خیر و یا شاید. شما ممکن است تصور کنید وی را کاملاً می شناسید اما از پیش داوری و آنکه پاسخ وی چگونه خواهد بود پرهیز کنید چون ممکن است مایوس گردید. [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

۱۲- اگر پاسخ وی منفی بود مایوس نشوید:

همواره احتمال آن که وی نه بگوید وجود دارد اما دل‌سرد نشوید با او صحبت کنید و علت عدم آمادگی وی را جویا گردید وی ممکن است تنها به زمان بیشتری نیاز داشته باشد و یا

آن که اصلاً وی دختر مناسبی برای شما نبوده باشد. اگر این طور باشد بهتر است همین حالا پی به آن ببرید تا آنکه پس از ازدواج [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)

۱۳- خیلی زود و یا خیلی دیر پیشنهاد ندهید: [www.asheghi4u.net](http://www.asheghi4u.net)  
زمان معینی برای پیشنهاد ازدواج وجود ندارد اما بهتر است پس از تنها گذشت ۲ هفته از آشنایی خود با وی پیشنهاد ازدواج ندهید زمان پیشنهاد ازدواج هنگامی است که شما برای مدتی کافی به یکدیگر متعهد شده باشید همچنین زیاد وقت را تلف نکنید شجاع باشید و حرف دلتان را بزنید .

### فوت و فن های زن داری و شوهرداری

#### فوت و فن های زن داری

مردان اگر می خواهند محبوب همسرشان شوند و فضایی سرشار از انس و معنویت و صمیمیت داشته باشند ، به توصیه های زیر توجه کنند:

۱. نسبت به همسر خود ، نگرشی مطلوب و متعالی داشته باشید و او را امانت الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید.

۲. به همسر خود احترام کنید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نورزید.

۳. حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش نمائید.

۴. باور کنید که پدر و مادر کانون منظومه خانوادگی هستند که تشعشعات عاطفی خود را در محیط خانواده می پراکنند و حیات عاطفی را رونق می بخشند.

۵. باور کنید که پدران و مادران پایه گذاران شخصیت فرزندان و معماران خوشبختی آنان هستند بنابراین این در تقویت روابط خود هر چه بیشتر تلاش کنید.

۶. همسر خود را فردي با ارزش و برخوردار از كرامت انساني بدانيد.

۷. در زندگي خانوادگي به برنامه ريزي معتقد شويد و باور كنيد كه با داشتن برنامه و التزام به اجراي آن ها مي توانيد مشكلات زندگي خود را کاهش دهيد و از قواي حياتي خود و ساير اعضاي خانواده به خوبي استفاده نماييد.

۸. همسر خود را فردي مستعد كمال، پيشرفت و تحول بينداريد.

۹. به پيشرفت و ترقي و رشد شخصيت همسر خود علاقمند باشيد و زمينه را براي تحقق اين امر فراهم نماييد و از اين طريق كانون خانواده را از زوال و فرسايش تدريجي مصون سازيد و عرصه زندگي را براي نوآوري ها بگشايد.

۱۰. زمينه را براي پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازيد و از داد و ستد عاطفي به سه شيوه قلبي، كلامي و عملي استفاده كنيد و لذا به همسر و شريك زندگي خود ابراز محبت كنيد همسر خود را قلباً دوست بداريد و با زبان اين امر را ثابت نماييد.

۱۱. محبت خود را به همسران به صورت عملي نيز نشان دهيد و لذا سعي نماييد در روز تولد او، يا روز ازدواج او و يا مناسبت هاي ديگر به او هديه دهيد و از اين طريق محبت خود را ابراز نماييد.

۱۲. سعي كنيد فهرستي از قابليت ها، صفات مثبت همسر خود را در نظر بگيريد و به موارد مثبت وجود و شخصيت او كاملاً توجه كنيد و در مناسبات با او به اين قابليت ها اشاره نماييد و از صفات برجسته و مثبت او تعريف كنيد و از اين طريق فضاي خانواده و گفتگو را به فضاي گرم و صميمي و آكنده از روحيه مثبت تبديل نماييد.

۱۳. به جنبه هاي مشترك فكري و روحي خود و همسران توجه كنيد و سعي كنيد، خصايص مثبت، سازنده هر دو به تدريج بيشتتر شود و از طريق خودآگاهي و خودسنجي به خودسازي برسيد و صفات برجسته انساني را در وجود خود و همسران تقويت نماييد.

۱۴. سعي كنيد با همسران تفاهم داشته و رابطه حسنه داشته باشيد. اين تفاهم مي تواند در حضور ديگران و يا در فضاي خلوت زندگي صورت پذيرد. اين امر مستلزم بهره گيري از «هنر خوب شنيدن و خوب گوش دادن است». لذا سعي كنيد در هنگام گفتگوي با همسران، به دقت به گفتار او توجه كنيد و اجازه دهيد كه مطالب خود را كاملاً بيان كند.

۱۵. هنگامي كه عصباني هستيد، اين گفتار امام علي عليه السلام را مد نظر قرار داده و اجرا كنيد:

«به هنگام خشم؛ نه تنبیه، نه دستور و نه تصمیم»

۱۶. باور کنید که همسرتان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی. لذا از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید. سعی کنید او را با گذشته اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید.
۱۷. سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علائق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس به تأمین خواسته ها و علایق منطقی و اصولی وی خود را ملزم نمایید.
۱۸. سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات کنید و از جرّ و بحث با هم خودداری کنید و مطالب بیجا را با سکوت خود و یا ارائه پیشنهاد مناسب به گفتگوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید.
۱۹. باور کنید که هر کلمه و گفتار شما، در بردارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم، نرم، ملایم، توأم با احترام و محبت استفاده کنید و کلمات «بفرمائید، بنشین و ...» سه پیام است که هر کدام اثری خاص در ارتباط با دیگران دارند. کوشش کنید از کلمات موهن، ملالت آور، تحریک آمیز، هرگز استفاده نکنید.
۲۰. سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسبات بیشتر با همسرتان از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده ها، صادقانه بودن آنها و بهره گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است.
۲۱. به مدیریت کانون خانواده اهمیت دهید و سعی کنید در تصمیم گیری و هدایت زندگی از هماهنگی لازم برخوردار شوید و حدود وظایف هر یک از اعضای خانواده را مشخص نمایید.
۲۲. سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان احساس نکنید و او را شریک زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که درجات تحصیلی، موقعیت اجتماعی، وضعیت سنی، امکانات مالی شما، باید بر میزان فروتنی و خضوعتان بیفزاید، بخصوص زمانی که در پیشرفت های تحصیلی و موفقیت های مادی شما همسرتان نقش اساسی داشته است.
۲۳. برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و راز های درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسرتان را به خود جلب کنید.
۲۴. برای بقاء، تداوم و تعالی خانواده و دست یابی به کاخ سعادت زندگی، مصلحت زندگی را بر منفعت شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواسته های فردی خود را در راه تحقق اهداف زندگی و زناشویی نادیده بگیرید و هر جا که مصلحت بزرگتری مطرح است انعطاف پذیری بیشتری نشان دهید.
۲۵. از لحاجت و رقابت ناسالم با همسرتان جداً پرهیز کنید. و جای آن را به یکدلی، یکرنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید. باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش

یکدیگر می باشد. سعی کنید همسران را آنگونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید.

۲۶. سعی کنید در صدد تملک کامل همسران نباشید و از مرز تعادل خارج نشوید.

۲۷. به اصل تفاوت های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت هایی دارند. سعی کنید حداکثر توافق بین خصایص شما و همسران به تدریج برقرار گردد و وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمک کنید.

۲۸. همیشه به همسران متذکر شوید که کار او به ویژه در خانه برای شما با ارزش است لذا سعی کنید کار مرد و زن خانه را کم ارزش و کار بیرون از خانه را با ارزش تلقی نکنید. این امر در تقویت روحیه و مبانی خانواده تأثیر زیادی دارد.

۲۹. به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید بلکه از همسران و فرزندان خود کمک بگیرید. باور کنید که در ازدواج و تشکیل خانواده مرد و زن عالی ترین سرمایه های وجود خود یعنی روح و قلب و عواطف و آرزوها و احساسات و امکانات خود را به مشارکت گذاشته و با قبول همفکری، همکاری، مددکاری و تعهدات گوناگون، بهترین جلوه مشارکت را ارائه کرده اند. به این نکته اهمیت دهید که امروزه مدیر موفق مدیری است که به قابلیت ها و قدرت های اعضای خانواده خود بهای لازم داده و شرایط را برای بروز و ظهور این توانمندی های خدادادی مساعد می نماید. لذا با مشارکت با هم فضای خانه را به فضایی بالنده و ثمربخش مبدل سازید.

۳۰. اگر به دلیل کار زیاد و تعهدات بیرون از منزل قادر نیستید، عملاً به همسران کمک کنید، علاقه خود را به کمک و همکاری با او ابراز نمائید و از حمایت خود، وی را مطمئن سازید.

۳۱. در مدیریت خود از مرد سالاری و زن سالاری خودداری کنید و برای داشتن یک خانواده متعادل از حق سالاری پیروی کنید و به گفتار امام باقر علیه السلام که می فرماید: «حق را بگویند، گرچه بر علیه خودتان باشد» کاملاً توجه نمائید. در مدیریت خانه، مرد یا زن هیچکدام نباید نظرات و سلیقه های خود را بر دیگری تحمیل نمایند و لذا باید کلام حق و منطق صحیح را چه از جانب مرد و چه از جانب زن باشد بپذیرید.

۳۲. برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره ای پر نشاط استفاده کنید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون گرد و غبار افسردگی را از چهره همسران بزدايید. هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های شادکامی و شادابی شما را از بین ببرد.

فوت و فن های شوهرداری

آرامش و صفای خانواده علاوه بر این که در پرورش صحیح فرزندان فوق العاده مؤثر است، محیطی گرم و صمیمی برای ابراز عشق همسران نسبت به یکدیگر پدید می آورد، و ایشان را کمک می کند که به صورتی شایسته و درست به وظایف خویش عمل نمایند. از جمله عوامل مؤثر در ایجاد صفا و صمیمیت، سازگاری زن با شوهر و صبر و شکیبایی او در همسرداری و خانه داری است که از نظر اخروی و معنوی نیز پاداش فراوانی را به دنبال دارد، هم چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: خوشا به سعادت آن زنی که همسرش از وی راضی باشد که این رضایت مقام او را بالا می برد.

البته عکس این مطلب هم صدق می کند و مردان نیز باید رفتاری مناسب داشته باشند اما در این مقاله بحث ما شوهر داری است و در مقاله ای جداگانه به روش های زن داری مناسب هم اشاره می کنیم.

?- به همسران توجه کنید و علاقه خود را به او با زبان ابراز دارید.

اغلب مردان دوست دارند که از مردانگی آنها تعریف و تمجید شود. آن ها تشنه تعریف و تمجید شما هستند. وقتی مردی تمجید شود مایل است به سرعت به آن پاسخ دهد. به او بگویید که چه همسر توانا و خوبی است. به شوهرتان بگویید که دوستش دارید و او را مناسب ترین مردی می دانید که توانسته اید با او ازدواج کنید.

۲- با شوهر خویش خوش رو و خوش زبان باشید.

از نکات بسیار مهم در جلب محبت شوهر، رعایت اخلاق حسنه است. همیشه با گرمی و مهربانی و به آهستگی با شوهر خود صحبت کنید. هیچ گاه صدای تان را در مقابل او بلند نکنید مبادا کلمات توهین آمیز درباره او به کار برید، هرگز او را به دلیل معایب یا نواقصش مورد استهزا قرار ندهید.

?- به او نیکی کنید.

سعی کنید نیازهای او را قبل از آن که بر زبان آورد، بر آورده کنید. قبل از آن که به شما بگوید. وقتی خسته از سر کار می آید برای او نوشیدنی ببرید. انجام این امور به ظاهر ساده، در جلب محبت شوهر بسیار مؤثر است.

?- او را در رسیدگی و کمک به مادر و خانواده اش تشویق کنید.



از کمک های شوهرتان به مادر و خانواده اش، اظهار رضایت و خوشحالی کنید. خودتان به او پیشنهاد کنید که به دیدن خانواده اش برود. در مناسبت ها برای خرید هدیه با او همکاری کنید. همچنین خودتان هدایایی برای مادر و خانواده اش بخرید و به او بگویید که به آن ها تقدیم کند. با انجام چنین اعمالی، شوهرتان را خوشحال می کنید و او سعی می کند در مقابل این همه گذشت و مهربانی، چند برابر برایتان فداکاری کند.

۵- خود را برای شوهرتان بیارایید و به تمایلات همسرتان با رغبت پاسخ دهید.

خود را در مقابل همسرتان، زیبا جلوه دهید، با سر و وضع مرتب و آراسته در مقابل او ظاهر شوید و زیباترین لباس ها و زیورآلات خود را در حضور او بپوشید. این ها نشانه علاقه شما به شوهر است و محبت او را نسبت به شما افزایش می دهد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«از وظایف زن در قبال شوهر آن است که خود را برای او با خوش بوترین عطرها، خوش بو سازد. بهترین لباس ها را در حضور او بپوشد و به بهترین صورت، آرایش نماید.»

مطلب دیگر آن که برای مردان، نشان دادن عشق از طریق ارتباط زناشویی، بسیار راحت تر از بیان کلامی است. برای آن که شوهرتان به لحاظ احساسی و عاطفی خود را وقف شما کند، لازم است نیازهای او را بر آورده سازید. او نیاز دارد بداند که به او تمایل دارید. اگر شوهرتان در روابط عاطفی و زناشویی، احساس رضایت کند قطعاً به نیازهای عاطفی شما پاسخ می گوید.

?- توجه به او بیشتر از فرزندان باشد.

زمانی که فرزندان به دنیا می آیند، پس از گذشت چند ماه چون تمام توجه شما صرف مراقبت از فرزندان می گردد و به شوهرتان به طور ناخودآگاه توجه کمتری می کنید. ممکن است شوهرتان احساس تنهایی کند در چنین مواردی حواس تان باشد که پدر بچه ها را فراموش نکنید و توجه شما بیشتر به شوهرتان باشد. این کار علاوه بر آموزش رعایت احترام پدر به فرزندان، حاکی از احترام شما به شوهرتان نیز هست.

?- پذیرش سرپرستی مرد بر خانواده

می دانیم که مرد مسئولیت سرپرستی خانواده و مدیریت کلان آن را بر عهده دارد و این مسئولیت به دلیل ویژگی های خاص جسمانی و عقلانی، بر عهده او گذاشته شده است. از

سوي ديگر، مرد در صورتي قادر به انجام اين وظيفه خواهد بود که همسر و فرزندان، تصميمات اتخاذ شده از سوي او درباره خانواده را بپذيرند. تصميماتي از قبيل شهر يا محل سکونت، ادامه تحصيل، اشتغال و .... بدون پذيرش از سوي زن، قابل اجرا نخواهد بود. گردن نهادن به اين تصميم ها از سوي زن، نشانه پذيرش حق سرپرستي مرد بر خانواده و رعايت حرمت اوست. ناگفته پيدا است که مرد در اتخاذ تصميم هایش درباره خانواده، بايد با همسر خود مشورت کند و با مد نظر قرار دادن ديدهاها بهترين و معقولانه ترين تصميم را که به نفع همه اعضاي خانواده باشد اتخاذ نمايد.

### شرط لازم یک رابطه زناشویی رضایت بخش

مطلب زیر توصیه های خانم لورا بلتران، روان درمانگر مسایل جنسي است. زوجهاي جوان توصیه های ایشان را حتما مطالعه نمایند

بسياري از زوجهاي جوان به دليل عدم آشنايي و در پاره اي از موارد نبود آگاهی کا في درباره نحوه برخورد با روابط عاطفي و زناشویی بين همسران، با مشکلاتي مواجه هستند، که متاسفانه اين مشکلات در برخي از موارد تبديل به بحران هاي خانوادگي مي گرد که آثار آن در معضلاتي همچون افزايش آمار طلاق در جامعه، تنوع طلبي جنسي و .... قابل مشاهده مي باشد. سيمرغ با هدف پيش گيري از ايجاد اين گونه مشکلات و با احترام به حریم خانواده، جهت افزايش دانايي زوجهاي جوان و کمک به بهبود و استحکام روابط همسران اقدام به تهيه و ارائه مطلب زیر نموده است

رابطه جنسي گاهي از اوقات مي تواند نامطلوب و يا حتي دردناک باشد. با اين حال اغلب به جاي اينکه در مورد آن صحبت کنیم، سکوت مي کنيم و چيزي نمي گوييم، چرا که نمي دانيم چگونه در مورد روابط جنسي مان باب گفتگو را باز کنیم.

ولي افرا دي هستند که راه هاي برقراري گفتگو را در اين رابطه با استفاده از کلمات مناسب پيدا کرده اند.

مطلب زیر توصیه های خانم لورا بلتران (Laura Beltran)، روان درمانگر مسایل جنسی است.

از مهمترین توصیه های خانم بلتران برای داشتن یک رابطه جنسی رضایت بخش، گفتگو در باره این رابطه است. به نظر او اگر افراد در مورد رابطه جنسی شان اصلاً صحبت نکنند و یا کم صحبت کنند، از داشتن یک رابطه خوب محروم می مانند.

به اعتقاد لورا بلتران حتماً باید به طرف مقابل گفت که از چه چیزی خوشمان می آید و چه چیزهایی برای ما نامطلوب هستند.

مشکل اینجاست که در اغلب موارد جرات گفتگو در مورد رابطه جنسی را نداریم، چون قبل از هر چیز نمی خواهیم طرف مقابل را برنجانیم و از سوی دیگر اغلب خجالت می کشیم و به خودمان می گوئیم که این چیزها قابل بیان نیستند.

گاهی هم چیزی نمی گوئیم چون دوست داریم همه چیز خود بخود و بدون درخواست، آنطور که می خواهیم پیش برود.

به عقیده خانم بلتران، صرف دوستن داشتن و عاشق یکدیگر بودن لزوماً موجب سازگاری جنسی نمی شود. او همچنین تأکید می کند که سازگاری جنسی بین دو فرد، از پیش وجود ندارد و با هم به لذت جنسی رسیدن را می توان آموخت.

او می گوید، باوجود اینکه انقلاب جنسی موجب شد مسایل جنسی وارد عرصه جامعه شوند ولی در حوزه خصوصی صحبت در مورد این مسایل هنوز به راحتی امکان پذیر نیست.

خانم بلتران فکر می کند که با طرح بیش از حد مسایل جنسی در رسانه ها، الگوهای جنسی جدیدی به افراد تحمیل شده است. مثلاً تعیین تعداد روابط جنسی در هفته یا مدت زمانی که برای هر رابطه باید صرف شود و مواردی از این دست.

مشکل اینجاست که این الگوها افراد را نسبت به بی‌عیب و ایراد بودن خود نگران می‌کند. همین نگرانی ممکن است مانع گفتگوی آزاد بین دو نفر شده، رابطه را از حالت طبیعی آن خارج کند و به آن جنبه تصنعی و ساختگی بدهد.

به نظر لورا بلتران نباید فراموش کرد که گذشت زمان نقش بسیار مهمی در ایجاد سازگاری جنسی بین دو نفر ایفا می‌کند و باید طرفین به هم فرصت شناخت لازم برای رسیدن به همخوانی جنسی را بدهند. از سوی دیگر نباید این زمان را نامحدود تلقی کرد و تنها بعد از گذشت ماه‌ها، مسائل نامطلوب را یادآور شد. این امر می‌تواند بیش از اینکه به رابطه کمک کند، مساله‌ساز شود. به عنوان مثال شخص می‌تواند نتیجه‌گیری کند که طرف مقابل تظاهر می‌کرده و در واقع لذتی از رابطه جنسی نمی‌برده است.

خانم بلتران معتقد است که قانونمندی‌های جهانی و راه‌حل‌های معجزه‌آسا برای برخورداری از یک رابطه جنسی رضایت‌بخش وجود ندارد و هر زوج باید راه و روش خاص خود را برای رسیدن به لذت جنسی پیدا کند. برای این متخصص روابط جنسی، مهمترین اصل برای داشتن یک رابطه رضایت‌بخش، گفتگو است، ولی نه هر گفتگویی. باید کلمات را سنجید و به دقت انتخاب کرد. او توصیه می‌کند که وقتی در مورد رابطه جنسی صحبت می‌کنیم به روشنی خواسته‌هایمان را بگوییم و از کنایه زدن و در لفافه صحبت کردن پرهیز کنیم.

چگونگی بیان کردن مسائل می‌توانند نقش مهمی در حل آنها داشته باشند. انتقاد باید سازنده باشد. به عنوان مثال به جای اینکه بگویید تو خشنی و من این کاری که می‌کنی را دوست ندارم، می‌توان گفت، وقتی با لطافت برخورد می‌کنی لذت می‌برم. باید به طرف مقابل راه‌های جدید نشان داد و او را راهنمایی کرد. به این ترتیب در دفعات بعدی او بهتر می‌تواند خود را با خواسته‌های شما تطبیق دهد.

خانم بلتران توصیه می‌کند که برای گفتگو در مورد مسائل جنسی، باید زمان مناسبی را نیز انتخاب کرد. برای مثال ایرادهای طرف مقابل را درست بعد از اتمام رابطه جنسی بر شمردن، ممکن است بیش از هر چیز موجب برانگیختن خشم او شده و یا او را بیازارد و رابطه بعدی را دشوارتر کند.

صحبت کردن در مورد مسائل جنسی به نظر خانم بلتران برای مردها به مراتب دشوارتر از خانمهاست چرا که اغلب مردها حرف زدن در مورد اینگونه مسائل را یا نیاموخته‌اند و یا تنها در قالب شوخی و فخر فروشی در جمع دوستانشان به اینگونه مسائل اشاره کرده‌اند.

او فکر می‌کند که مراجعه به مجلات امروزی هم هیچ کمکی در این زمینه نمی‌کند، چرا که استناد به مطالب آنها بیش از هر چیز، مردان را در مقابل فهرست بلندبالایی از کارهایی که باید تنها و تنها به یک شیوه انجام داد قرار می‌دهد. شرایطی که در آن دیگر به هیچ وجه نمی‌توان از میل و لذت شخصی صحبت کرد. به نظر خانم بلتران افراد قبل از هر چیز باید بدانند چه چیزی موجب لذتشان می‌شود و دریابند چگونه می‌توانند لذت ببرند.

اغلب، مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد، لذت خود را فراموش می‌کند و تمام وقت خود را در طی رابطه، وقف لذت طرف مقابل می‌کند. به نظر این متخصص، در روابط جنسی کمی خودخواهی بد نیست و از طرف دیگر کلیشه‌ها را نیز باید کنار گذاشت.

به عنوان نمونه بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که مرد به تنهایی تعیین کننده کیفیت رابطه جنسی است و بهتر است، نقش فعال را در این رابطه دوفردی به او محول کرد. از طرف دیگر آنها دوست دارند با مردی طرف باشند که افکار مردسالارانه نداشته باشد. برخورداری دوگانه که موجب سردرگمی مردها می‌شود. برای پرهیز از این مشکل، خانم بلتران معتقد است، زنان نیز باید در رابطه جنسی و برای رسیدن به لذت، نقش فعالی ایفا کنند.

رئیس اداره ایدز وزارت بهداشت با ابراز نگرانی از افزایش ابتلا به ایدز در زنان کشور طی سال‌های اخیر، گفت: برنامه سوم مبارزه با ایدز بر زنان آسیب‌پذیر تاکید دارد. همچنین برنامه‌ریزی برای گسترش مراکز ارائه خدمات به زنان آسیب‌پذیر صورت گرفته است.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، دکتر عباس صداقت در حاشیه هفدهمین نمایشگاه بین‌المللی مطبوعات و خبرگزاری‌ها با اشاره به تاریخچه بیماری ایدز در کشور و برنامه‌های وزارت بهداشت برای مقابله و کنترل ویروس HIV ایدز از سال ۱۳۶۵ گفت: از اواسط دهه ۷۰ این بیماری میان مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و زندانیان شیوع زیادی پیدا کرد و این شیوع در حال گسترش است. بنابراین برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها به این معطوف شد که شیوع این بیماری میان مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و زندانیان کنترل شود.

وي به برنامه نخست استراتژیک مبارزه با ایدز در سطح وزارت بهداشت و دیگر سازمان‌ها از سال ۸۱ تا ۸۵ اشاره کرد و افزود: تدوین برنامه دوم مبارزه و کنترل ایدز با برنامه توسعه‌ای کشور همسو شد و سال‌های ۸۶ تا پایان ۸۸ را پوشش داد. اکنون نیز برنامه‌ای تحت عنوان برنامه سوم تدوین شده و در دستور کار شورای عالی سلامت قرار گرفته است. این برنامه پنج ساله است و سال‌های ۸۹ تا ۹۳ را پوشش می‌دهد.

به گفته وي، تعامل و همکاری مناسب بین بخشی در سازمان‌های مختلف سبب شده که از هشت سال گذشته شیوع تند HIV در کشور کمتر شده و تعداد موارد جدید در طول سال‌های اخیر کاهش یابد.

صداقت با اشاره به تعامل سازمان زندان‌ها به منظور انجام اقدامات کنترلی ایدز در زندان‌ها، ادامه داد: به این ترتیب امروز در داخل تمام زندان‌های بزرگ مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری راه‌اندازی شده و درمان بیماران و مبتلایان را انجام می‌دهد. همچنین برنامه‌های درمان جایگزین با متادون در زندان‌ها نیز راه‌اندازی شده است. نتیجه این فعالیت‌ها آن شده که بتوانیم از سال ۸۵ تا اول تیرماه سال جاری حدود ۲۱ هزار و ۴۳۵ مورد ابتلا به ویروس ایدز را در مراکز مشاوره ثبت کنیم.

افزایش انتقال ایدز از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده

نگرانی از افزایش ابتلا به ایدز در زنان کشور طی سال‌های اخیر

بیش از ۴۶ درصد مبتلایان به ایدز ۲۵ تا ۳۴ سال سن دارند

وي نسبت به افزایش انتقال ایدز از طریق ارتباطات جنسی پرخطر و محافظت نشده و همچنین افزایش آمار این بیماری در زنان هشدار داد و گفت: بر اساس آمار متأسفانه تعداد ابتلای زنان کشور در سال‌های اخیر افزایش یافته و نگران‌کننده‌تر آن که آمار نشان می‌دهد انتقال از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده نسبت به انتقال از طریق اعتیاد تزریقی در حال افزایش است. به عنوان مثال در سال ۱۳۸۰ از ۱۵۳۸ مورد ثبت شده ۷۵ مورد انتقال

از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده بود که این آمار در سال ۱۳۸۸ از ۱۴۷۶ مورد ثبت شده عددی در حدود ۲۵۹ مورد بود.

صداقت با اظهار تاسف از اینکه اکنون حدود ۴۶/۶ درصد از مبتلایان ایدز در کشور در رده سنی ۲۵ تا ۳۴ سال قرار دارند، گفت: با فرض اینکه این افراد چند سال پس از مبادرت به رفتارهای پرخطر به مراکز مشاوره مراجعه کرده‌اند، این امر نشان می‌دهد که سن مواجهه با ویروس HIV خیلی پایین‌تر از ۲۵ تا ۳۴ سال است که بسیار جای نگرانی دارد؛ چرا که جمعیت ما جمعیت جوانی است.

### نگرانی از موج سوم ایدز با افزایش شیوع مصرف داروهای روانگردان

وی با هشدار نسبت به شیوع استفاده از داروهای روانگردان میان جوانان و نوجوانان، افزود: از طرف دیگر به دلیل همسایگی با کشورهای مبادرت‌کننده به تولید مواد مخدر روان‌گردان، احساس خطر بیشتری می‌کنیم؛ چرا که در حال حاضر شیوع استفاده از داروهای روان‌گردان میان جوانان و نوجوانان افزایش یافته و متأسفانه این داروها به طور کاذب میل جنسی را افزایش می‌دهد و قدرت تصمیم‌گیری را از جوانان و نوجوانان می‌گیرد. این امر تهدید دیگریست که ما از آن به عنوان نگرانی از وقوع موج سوم یاد می‌کنیم. به تعبیر بهتر هر جا که می‌گوییم نگران موج سوم هستیم، مسئله تغییر الگوی انتقال باعث افزایش نگرانی‌ها می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه متأسفانه ابتلا به ویروس HIV/ایدز از گروه متمرکز در حال ورود به جمعیت عمومی است، گفت: البته بر اساس آخرین آمار که تا اوایل تیرماه ثبت شده همچنان بیشترین موارد ابتلا مربوط به استفاده از وسایل مشترک در اعتیاد تزریقی با ۶۹/۹ درصد است. ۹ درصد از موارد ابتلا به ارتباطات جنسی محافظت نشده مربوط می‌شود و ۱۹ درصد هم ناشناخته است که کارشناسان معتقدند قسمت عمده این انتقال ناشناخته می‌تواند به انتقال از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده مربوط شود که به دلیل قبحی که وجود دارد مراجعین کمتر آن را ذکر می‌کنند.

به گزارش‌سینا، صداقت آموزش به گروه‌های خاص و تدوین بسته‌های آموزشی برای پزشکان، بهورزان، کاردانیان و کارشناسان فعال در مراکز درمانی را از جمله اقدامات انجام شده در وزارت بهداشت به منظور کنترل و مبارزه با ایدز در کشور عنوان کرد و گفت: این بسته‌ها در سیستم نظام شبکه توزیع شده و پرسنل نظام شبکه به آنها آشنا هستند. مراکز مشاوره نیز راه‌اندازی شده‌اند و اکنون حدود ۱۸۰ مرکز و پایگاه مشاوره در سطح

کشور وجود دارد که تمام خدمات مشاوره و انجام آزمایش‌ها و ارائه خدمات مراقبتی به صورت رایگان و محرمانه انجام می‌دهند. همچنین مراکز گذری راه اندازی شده و مراکز درمان نگهداری با متادون هم تجربه خیلی خوبی در کشور بود.

صداقت ادامه داد: وزارت بهداشت به عنوان دبیرخانه کشوری مقابله با ایدز هماهنگی میان سازمان‌های دیگر را بر عهده دارد. البته قسمتی از این فعالیت توسط وزارت بهداشت و قسمتی توسط بهزیستی و سازمان زندان‌ها انجام می‌شود. در نتیجه این اقدامات دسترسی‌هایی ایجاد شده و بسته‌های آموزشی ویژه خانواده‌ها تولید و به کلیه استان‌ها ابلاغ شده است تا با ارائه آنها بتوان مباحث مربوط به مدیریت بحران در سنین پیش دبستانی، نوجوانی و جوانی به خانواده‌ها ارائه شود.

وی در ادامه از تشکیل هسته‌های دانشجویی در دانشگاه‌های کشور به منظور آرایه آموزش‌های مقابله و پیشگیری از ایدز خبر داد و تاکید کرد: تشکیل هسته‌های دانشجویی در دانشگاه‌های علوم پزشکی، وزارت علوم و دانشگاه آزاد تجربه موفق دیگری است که با ارائه آموزش‌های مقابله و پیشگیری با ویروس HIV و راه‌های انتقال این ویروس به دانشجویان علاقه‌مند، این اطلاعات به دانشجویان دیگر هم منتقل می‌شود.

صداقت با اشاره به خلاء مباحث مربوط به آموزش و اطلاع رسانی به جمعیت عمومی کشور، افزود: این مساله باید از سوی رسانه‌ها و بویژه رسانه ملی بسیار جدی گرفته شود و آنها حضور پررنگ‌تری در این حوزه داشته باشند؛ چرا که ایدز بیماری قابل پیشگیری با واکسن نیست، اگر چنین بود وزارت بهداشت می‌توانست مانند موفقیت‌هایی که در بسیج عمومی و واکسیناسیون بیماری‌هایی نظیر سرخک و سرخجه انجام داد وارد عمل شود و این بیماری را کنترل کند. اما ایدز به گروهی از آسیب‌های اجتماعی مرتبط است. به همین دلیل عزمی همگانی می‌طلبد. در این زمینه رسانه‌ها به ویژه رسانه ملی باید به موضوع HIV و خطر بیماری ایدز بپردازند.

وی درباره چگونگی آموزش‌های مقابله با بیماری ایدز گفت: متخصصین علوم آموزشی اعتقاد دارند این آموزش‌ها باید مستمر و مدیریت شده باشد و تمام لایه‌های جمعیتی را در بر بگیرد و به همه سلیق پاسخ دهد. به همین دلیل تاکید داریم که برنامه سازان برنامه‌هایی در قالب‌های مختلف طنز، فیلم سینمایی، مستند و موارد دیگر در ارتباط با HIV تولید کنند و بتوانند مخاطبین خود در هر گروه سنی و هر سطحی از جامعه را پاسخگو باشند. متأسفانه اکنون این اطلاع رسانی کم است.



صداقت گفت: از آموزش و پرورش انتظار داریم بیشتر از گذشته به این مسئله ورود پیدا کند. به هر حال بحث توانمندسازی جوانان و نوجوانان یک بعد پرورشی دارد که باید در سنین دبستان، راهنمایی و دبیرستان به آن پرداخته شود. البته ما نیز خطوط قرمزها و چارچوبها را می‌دانیم و به آنها حساس هستیم؛ اما می‌شود در مدارس در قالب مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان مواردی را آموخت که آنها تهدیدهای موجود را بشناسند و بتوانند در بحران‌هایی که با آنها مواجه می‌شوند خوب را از بد تشخیص دهند. در این صورت در سنین بالاتر از ایدز به عنوان بیماری و راه‌های انتقال و پیشگیری آگاهی و اطلاع پیدا می‌کنند.

### تاکید برنامه سوم ملی مبارزه با ایدز بر زنان آسیب‌پذیر

وی به برنامه سوم ملی مبارزه و کنترل ایدز اشاره کرد و گفت: در برنامه سوم، زنان آسیب‌پذیر بیشتر مورد تاکید قرار گرفته‌اند. بر این اساس پنج مرکز ارائه خدمات در پنج نقطه کشور برای زنان آسیب‌پذیر احداث شده و راه اندازی ۱۰ مرکز دیگر هم در دستور کار قرار دارد تا جمعاً ۱۵ مرکز مشاوره و ارائه خدمات کنترل بیماری‌های آمیزشی، مشاوره HIV و کاهش آسیب را در کل کشور انجام دهند.

صداقت بحث آموزش و اطلاع‌رسانی را به عنوان مهم‌ترین راهبرد برنامه سوم دانست و تاکید کرد: این برنامه با کمک نمایندگان همه سازمان‌ها و تجربیات برنامه دوم تدوین شده است. با تحلیل وضعیتی که در سال گذشته انجام دادیم و نتایج شاخص‌های پایش ارزشیابی برنامه دوم نقاط قوت و ضعف این برنامه به دست آمد. به این ترتیب استراتژی‌هایی برای برنامه سوم (حدود ۱۰ استراتژی و ۹۱ هدف) تدوین شد. مهم‌ترین این اهداف شامل مراقبت و درمان افراد HIV مثبت، پیشگیری از شیوع بیماری‌های آمیزشی، کاهش آسیب و خطر انتقال از طریق روابط جنسی و تقویت نظام مدیریت داده‌ها است.

### پیش بینی ۸۳ هزار مورد مبتلا به ایدز در کشور

وی درباره آخرین آمار تخمینی مبتلایان به ایدز در کشور گفت: آخرین تخمین مربوط به سال گذشته است که حدود ۸۳ هزار مورد بود. علاوه بر آن ۲۱ هزار مورد ابتلا نیز در

کشور ثبت شده است. هرچه میزان تخمین با میزان ثبت شده کمتر باشد، نشان دهنده بیدار بودن نظام مراقبت کشور است که باید تلاش کنیم این میزان تخمینی در سال‌های آتی افزایش نیابد.

وی درباره شناسایی بیماران مبتلا به HIV مثبت گفت: باید تلاش کنیم که مبتلایان در فاز اول بیماری شناسایی شوند. چرا که هم اکنون تقریباً دسترسی به آخرین درمان‌های مورد تایید سازمان جهانی بهداشت در کشور وجود دارد. اگر مبتلایان به موقع تشخیص داده شوند و درست از درمان استفاده کنند سال‌های بسیار زیادی می‌توانند زندگی کنند. اکنون بیماران وجود دارند که بیش از ۱۵ سال تحت درمان هستند و زندگی عادی در کنار خانواده خود دارند.

ایدز از طریق استخر، نیش حشرات و وسایل غذاخوری مشترک منتقل نمی‌شود

انتقال ایدز از طرق اعتیاد تزریقی و ارتباطات جنسی محافظت نشده است

صداقت با تاکید بر لزوم اطلاع رسانی صحیح از بیماری ایدز و تصحیح باورهای اشتباه، ادامه داد: اطلاع رسانی به جامعه در مقابله با شیوع بیماری ایدز بسیار حائز اهمیت است. باید باورهای غلط را تصحیح کرد. تنها کافی است که مردم و جوانان به موضوع ایدز حساس شوند و بدانند تنها دو راه عمده انتقال از طریق اعتیاد تزریقی و ارتباطات جنسی وجود دارد. اگر جامعه حساس شوند و ابتلای جدید نداشته باشیم طبیعی است که توانسته‌ایم زنجیره انتقال را مهار کنیم. HIV در اتوبوس، استخر، حمام عمومی، کار کردن و درس خواندن در یک محیط عمومی، استفاده از وسایل غذاخوری مشترک و حتی نیش حشرات منتقل نمی‌شود. اگر فردی واقعا راه‌های انتقال را بداند خیلی راحت می‌تواند در جامعه زندگی کند بدون اینکه خطری وی را تهدید کند.

رئیس اداره ایدز وزارت بهداشت در پایان گفت: اکنون انتقال ایدز از طریق فرآورده‌های خونی در کشور صفر است؛ چرا که وزارت بهداشت اقدامات بسیار موثری در پایش صد در صد فرآورده‌های خونی انجام می‌دهد. بنابراین اگر افراد اعتیاد تزریقی نداشته باشند و به خانواده خود وفادار باشند و ارتباطات جنسی محافظت نشده نداشته باشند هیچ راهی برای انتقال ویروس ایدز وجود ندارد.

## روابط جنسي در يکي دو سال اول دوستي

بر گرفته از انجمن علم يابري ارسال مطلب از مهدي حجازي

اکثر قريب به اتفاق دختراني که رابطه دوستي طولاني مدت با پسران دارند در آغاز رابطه دوستي علي رغم تصورشان درگير روابط جنسي خواسته يا عمدتا ناخواسته مي‌شوند. بر اساس نتايج یک پژوهش که در شمال شهر تهران انجام شده است اکثر دختران طی ۲ سال اول رابطه خود باجنس مخالف، درگير روابط جنسي مي‌شوند. اين در حالي است که تقريبا همه دختران مورد مطالعه در ابتدای برقراري رابطه دوستي تصور مي‌کرده اند که از درگيري جنسي مصون بوده، مهارت و قدرت کافي را در کنترل و هدايت روابط و دوستي دارند. در بخش ديگري از اين مطالعه آمده است اکثر قريب به اتفاق آنها در آغاز روابط دوستي با پسران بر اين باور بودند که آنها خيلي زرنگ تر از آن هستند که دوستشان بتواند از آنها سوء استفاده جنسي کند. در بخش تحلیلي این پژوهش یکی از علل درگير شدن دختران در روابط جنسي برداشت نادرست آنها از روابط دوستي با پسران عنوان شده است. به عنوان مثال انگیزه و هدف اکثر دختران از برقراري رابطه دوستي با جنس مخالف جلب حمايت و عاطفه گزارش شده است، در حالي که در پسران، برقراري روابط جنسي انگیزه و هدف اصلي رابطه دوستي بوده است.

\*

خیال پردازی جنسي و مشکلات آن

همه انسان ها در وجودشان کم و بیش، به خیال پردازی جنسی فکر می کنند که در واقع همان بروز احساسات و شهوت طبیعی نهفته در وجود هر انسان است. درجه ی آن بستگی به سن، جنیس، قدرت تخیل و سابقه ی رابطه ی جنسی هر فرد دارد. هر کسی به نوعی در تخیلات، در حین نزدیکی به این توهمات و رویاها می پردازد. بعضی در ۳کس یک رویه ثابت را پیش گرفته و تا آخر همان طور می مانند، و در مقابل برخی، دائماً به چگونگی و زیباتر بودن این رابطه فکر می کنند و در خیالات خود به دنبال لذتی جدید و تنوع بیش تر در نزدیکی می پردازند. حرکات متنوع و شهوت در یک نزدیکی، نه تنها هیجان ۳کس را بالا می برد، بلکه باعث برقراری صمیمیت بیش تری در زندگی زناشویی نیز می شود.

فواید خیال پردازی جنسی:

کاهش استرس، نگرانی و اضطراب

افزایش هیجانانگیز طي ۳کس

تنوع در روش و چگونگی نزدیکی در زندگی زناشویی

### سکس خیالی چیست؟

خیال پردازی جنسی در ضمیر ناخودآگاه ما شکل می گیرد، قدرت تخیل ۳کس، رابطه ی مستقیم با میزان شهوت هر شخص دارد که در زنان این امر بیشتر است.

بیش تر زنان طي یک ۳کس خیالی، ارضاء می شوند و به آرامش درونی می رسند.

رویای ۳کس و میل به نزدیکی، برخواسته از حالات درونی ماست، به طوری که گاهی آن قدر فکر و ذهن ما درگیر می کند که خود سبب مشکلات درونی و روحی می شود، در این حالت اگر این شهوت و هوس ارضاء نشود، موجب استرس و پریشانی و نهایتاً احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس در شخص خواهد شد.

## آیا رویاپردازی در مورد ۳کس ضرر دارد؟

متأسفانه اگر در این خیالات از حدود خود خارج شده و فراتر رویم، سبب بروز مشکلاتی ناخواسته می شود، به طور مثال، یک مرد آنقدر غرق در هوس و میل جنسی می شود که حتی دوست دارد با هم جنس خود ارتباط داشته باشد، در مورد زن نیز همین طور، تمایل به برقراری ارتباط با یک زن دارد که متأسفانه نهایتاً تنها با هم جنس بازی ارضاء می شوند. یا زنی متأهل آن قدر شهوت جنسی او بالاست که ناخودآگاه به ۳کس با کسی غیر از شوهر خود فکر می کند، که در نتیجه ی آن دائماً عذاب وجدان دارد که با این میل، به شوهر خود خیانت می کند. می بینید در صورت عدم کنترل این شهوت و ۳کس خیالی، باعث ایجاد وضعیتی می شود که شخص ناخودآگاه گرفتار عذاب وجدان و گناه می شود. به مرور زمان وی، خود را موجودی منحرف و بی مصرف در اجتماع می بیند. این افکار تبدیل به عقده های روحی می شود که ناخواسته با احساس حقارت، موجب اختلافاتی در روابط اجتماعی و زناشویی وی می شود.

## چطور می شود این حس را کنترل کرد؟

### ۱- به منشاء و عمق این حس آگاه شوید

این خود شما هستید که می توانید تشخیص دهید، آیا این هوس و شهوت، تنها به دلیل زیاده روی میل درونی شما ایجاد شده است یا فقط یک میل ذاتی و مفید برای تقویت و لذت بیشتر از ۳کس است. این توهمات، خیال و هوس درباره ی ۳کس درون هر انسان، طبیعی است، بنابراین از وجود آن در ذهن خود احساس شرم و خجالت نکنید. اگر این افکار، موجب آزرده گی خاطرتان شده است، بهتر است در درون خود جست و جو کنید و عامل آن را پیدا کنید، به طور مثال، آیا قبلاً ۳کسی ناموفق یا آزار جنسی داشتید؟ در این صورت جهت فکر و رویای شما در ۳کس به سوی خلاف پیش می رود و منجر به معضلات جنسی خواهد شد.

### ۲- میل و هوس جنسی خود را قبول کنید

این که بخواهید دست از این رویاپردازی و هوس بردارید، چاره ی کار نیست، بلکه این فراموشی ظاهری موجب ایجاد استرس و اضطراب های درونی می گردد، بدانید و بپذیرید که بیش تر مردم اطراف شما هم این حس و شهوت و رویاپردازی را دارند و بیش ترشان هم فردی منحرف و فاسد در اجتماع نیستند!

۳- افراط نکنید و قدرت تصوّر صحیح و بهتری را در ذهن خود پرورش دهید.

بهتر است در حین این رویا به روابطی معقول و طبیعی فکر کنید نه به روابط یا حالاتی که ممکن است به جسم یا روح شما لطمه وارد کند. بهتر است به یک کس ۳ زیبا و دل نشینی که قبلاً تجربه کردید فکر کنید و از آن لذت ببرید.

به رویایی فکر کنید که دست یافتنی و واقعی باشد نه خیالی، در غیر این صورت به دلیل عدم دسترسی و ارضاء در آن رویا، استرس و اضطراب تمام وجود شما را در برمی گیرد، اگر تا کنون این اشتباه را کرده اید، می توانید با ورزشی منظم و اصلاح هوس های خود به رویاهایی واقعی، از پریشانی و عقده های حقارت درونی رهایی یابید. سعی کنید در خیالات تان خود واقعی تان باشید نه این که در نقش یک شخصیت خارجی دیگر باشید و خود را جای او بگذارید!

۴- شاید مجبورید این حس را خاموش کنید!

اگر می بینید که نمی توانید کس ۳ خیالی و میل جنسی خود را کنترل کرده، یا با روشی افراطی پیش می روید، بهتر است ب جای این کار به کس ۳ عملی پردازید تا در حین آن شاید بخشی از رویاهای شما و شهوت شما ارضاء شود. به این صورت تمام عقده و انرژی خود را صرف یک کس حقیقی و واقعی کرده اید نه خیالات واهی.

البته کنترل این حس، نیاز به زمان و اراده شما دارد، اما هم واره به یاد داشته باشید که اگر این حس خیال پردازي کس ۳ را در جهت غیر افراطی و واقعی پیش ببرید، خود سبب احساس خوشنودی و آرامش درونی می شود و به این صورت از این تصوّرات خیالی و به کارگیری آن در کس ۳ واقعی، نهایت لذت را می برید.

نقش لباس زیر در تحریک جنسی

لباس زیرتان همیشه خشک و تمیز باشد. پاره نباشد. پارگی لباس زیر ، موجب دسترسی سریع و مستقیم به قسمت حساس اندام جنسی می شود. علاوه بر این بیرون افتادن اندام جنسی از قسمت پارگی لباس ، موجب تحریک آن می شود.

لباس زیر از کالاهای مصرفی است که باید آن را زود به زود نو کرد و زیاد هم باید داشت. اگر لباس زیر به اندازه کافی داشته باشید ، آن را زود به زود عوض می کنید و به راحتی هم آن را دور می اندازید. نترسید . اسراف نمی شود . در این مورد با گشاده دستی هر چه بیشتر عمل کنید .

خیلی ها به دلیل این که لباس زیرشان در معرض دید دیگران نیست ، آن را تا چندین سال به بدترین وضع نگه می دارند . شما خیلی محترمید و لباس زیرتان هم باید در شانتان باشد . لباس ها آبکش شده و از جنگ جهانی برگشته ، چرک مد شده ... در شان شما نیست. شخصی تنها در اتاقی بسیار مودبانه نشسته بود و مشغول مطالعه بود. به او گفتند: اینجا که کسی نیست . چرا راحت نمی نشینی ؟ گفت : خودم که هستم ! انسان باید احترام و کرامت انسانی خودش را در بالاترین حد ممکن رعایت کند . لذا در مورد لباس نیز به نحوی که گفته شد ، عمل کنید. اگر از نظر توان مالی مشکل دارید ، هر از گاهی لباس های زیر خود را بجوشانید تا آلودگی آن به طور کامل از بین برود .

لباس زیر خود را تعمیر کنید و همچنین می توانید برای خود لباس زیر بدوزید. به جنس لباس زیرتان هم توجه کنید . از جنس نخی معمولی استفاده کنید . شورت های لیز ، چسبان و بسیار لطیف محرکند . به ویژه لباس های زیر خانم ها بسیار متنوع و رنگارنگ است و به اهداف مختلفی ساخته می شوند. برخی برای ایام پیرو ، برخی دیگر برای حالت پیدا کردن اندام و برخی دیگر برای زیبایی بیشتر . برخی از رنگ های لباس های زیر وقتی پوشیده می شوند با ترکیب رنگ بدن شخص ، بسیار محرک و هوس برانگیز می شوند. پوشیدن این گونه شورت ها و لباس ها توصیه نمی شود . فقط اگر متاهلید و آن هم در زمان کوتاهی که می خواهید با همسر خود عمل جنسی انجام دهید ، مجازید برای تحریک خود یا همسرتان از این لباس ها استفاده کنید ؛ و گرنه این لباس ها زمینه مساعدی را برای خودارضایی فراهم می آورند . علاوه بر این معمولا در ساخت این لباس ها به جنبه بهداشتی آن توجهی ندارند، لذا موجب حساسیت ، ایجاد عفونت و ... در اندام جنسی می شود.

پس بهترین لباس زیر ، لباسی است که جنس آن از نخ معمولی باشد . هر چه درصد ترکیبات پلاستیکی و مواد شیمیایی این لباس ها کمتر باشد ، برای سلامتی و عدم حساسیت

شما مفید تر است . البته این توصیه برای تمام اشخاص است (نه فقط آنان که مشکل خود ارضایی دارند).

### چگونه با جنس مخالف رابطه ای سالم داشته باشیم!

راههای متعددی برای نیل به یک رابطه ی هدفمند و سالم وجود دارد که برخی از آنها متأسفانه در فرهنگ ملل ما هنوز جا نیفتاده است، در اینجا به این راهکارها اشاره می کنیم:

۱- هیچ کس غیر از خودتان مسئول شادی شما نیست! بهتر است اول از خودتان بپرسید که چرا هیچ وقت شاد نیستید؟ یکی از دلایل اختلاف در رابطه ها این است که فرد دائماً شاکیست و با روحیه ای ضعیف طرف مقابل را مورد سرزنش قرار می دهد. تنها کسی که کنترل زندگی شما را بر عهده دارد، خود شما هستید، دقیقاً خودتان هستید که با رویه خود در رابطه ها می توانید روند بد یا خوب بودن آن رابطه را تعیین و ادامه دهید.

۲- انعطاف پذیر باشید، به عقاید دیگران احترام بگذارید، هیچگاه دو انسان، عقاید و رفتار یکسان ندارند، بنابراین انتظار نداشته باشید که هر چیزی که می گوئید، نفر مقابل آن را براحتی قبول کنید. رابطه ای دو طرفه و سودمند داشته باشید. در قرارهای خود سر وقت حاضر شوید، اگر تعهد خاصی بین خود گذاشته اید مثل ازدواج و ... به تعهدات خود پای بند باشید تا همواره امنیت و اعتماد بین شما برقرار باشد.

۳- به دنبال نقاط مشترک رفتاری خود و نفر مقابل باشید تا در این بین، اختلافات و نقطه نظرهای متفاوت یکدیگر را راحت تر قبول کنید، به این ترتیب هر دو از این رابطه ی دو طرفه لذت خواهید برد. حقیقت این است که نمی شود در یک رابطه همواره به سود خود روند را پیش ببرید و در ادامه انتظار داشته باشید در این رابطه موفق و پیروز باشید. "اگر می خواهی تو را دوست داشته باشم باید این کار را .... بکنی"، چرا که این توقعات دائماً باعث بحث و جدل می شود، شاید هم وقتی خیالتان راحت شود که با این اختلافات، نهایتاً وی شرط شما را بپذیرد، ولی خوب، این رابطه پابرجا نخواهد بود. به نظرات و تجربیات



یکدیگر گوش فرا دهید و آنها را در زندگی خود سهیم کنید. اگر فکر می کنید که نمی توانید این سهیم بودن و دو طرفه بودن رابطه را تحمل یا ایجاد کنید، این بدان معنیست که هیچ گاه قادر نیستید یک رابطه ی سالم و با پرچا را داشته باشید.

۴- همواره به رابطه خود به عنوان یک پدیده و تجربه ی جدید در زندگی بنگرید. مطمئناً طرف مقابل شما نیز تجربیات و ناشناخته هایی سودمند را برای شما دارد و به این ترتیب ناخودگاه هر دوی شما به خودسازی و تکامل نفر مقابل می پردازید و در نهایت با این دید، هر دو طرف از رابطه ی خود راضی و خرسند هستند.

۵- شجاع باشید، حسّ خود را بیان و حقایق را قبول کنید. اگر واقعاً او را دوست دارید با طرف خود روراست باشید و احساس درونی خود را بیان کنید. متأسفانه برخی با پنهان کردن علاقه و گذشته یا وقایع کنونی زندگی خود، مجبور به دروغ گفتن های در پی و در نتیجه سبب بروز اختلافات و عدم اطمینان در رابطه می شوند.

۶- یکدیگر را ببخشید. بخشش یعنی گذشته را فراموش کردن و به فکر حال بودن. در این صورت قادرید بر زندگی کنونی خود مسلط باشید. در مورد مسائل آینده صحبت کنید و سعی کنید به قول ها و تعهدات اخلاقی بین خود، پای بند باشد. اگر نتوانید گذشته را فراموش کنید، این خود زنگ خطری برای تباهی رابطه ی شماست. هم شما و هم نفر مقابل باید ضمن گذشت از خطاهای یکدیگر، سعی کنید با عدم تکرار آنها، روند جدیدی را شروع کنید. از ناامید شدن، کینه و خشم خودداری کنید. در صورت بروز اختلاف اگر وی از شما خواست او را برای مدتی تنها بگذارید، به خواسته وی احترام بگذارید، به او وقت دهید و نیازش را در آن لحظه درک کنید.

۷- توقعات خود را بازنگری کنید. با خود رو راست باشید و برخی توقعات و انتظارات نابجای خود را به خصوص در مورد مسائل مالی، اصلاح کنید. بدانید که هر انسانی در روابط خود همواره به دنبال عشق، مهربانی و آرامش است.

۸- مسئولیت پذیر باشید. مسئولیت یعنی: توانایی حل و برطرف کردن مشکلات نفر مقابل، نه سرزنش وی. سعی کنید از همه ی خلاقیت و قدرت خود برای حل مشکل او استفاده کنید، نه اینکه با سرزنش یا گفتن جمله ی "متأسفم، این مشکل توست!" خود را راحت کنید.

۹- همواره از وی و همچنین خود تقدیر کنید. البته که در حین بحث و جدل و اختلاف، تقدیر و تحسین کاری بس مشکل است. بهتر است زمانی که در حالت آرامش هستید، از وی تقدیر کنید و مزایای او را یاد کنید، در نتیجه از آن پس قادرید، در ابتدای شروع بحث و جدل، با شجاعت تعریف و تمجید از نفر خود، آتش اختلاف را در ابتدا خاموش و عشق و حسن نیت خود را نشان دهید.

۱۰- اشتباهات خود را قبول کنید و معذرت خواهی کنید. در صورت بروز اختلاف یا بحث و جدل، بهتر است از یکدیگر فرصت بررسی را در مورد اشتباهاتی که شما یا او مرتکب شده است، بخواهید. بعد از ۵ یا ۱۰ دقیقه آرامش، اگر از قصور از شما بوده است، علت عصبانیت و ناراحتی خود را صادقانه به وی بگویید، از اینکه او کاری را برخلاف میل شما یا تعهداتتان انجام داده است یا ... صحبت کنید. از او نیز بخواهید که ضمن بررسی رفتار خود، منصفانه به شما توضیح دهد، در واقع با این کار ضمن کمک به ثبات و تقویت رابطه ی خود، به نوعی الگویی برای او می شوید تا در صورت وقوع تقصیر از طرف شما، او نیز همچین برخورد مناسبی را داشته باشد.

۱۱- برای یکدیگر وقت بگذارید. خیلی مهم نیست که این وقت کجا و به چه کاری مشغول باشید، این زمان می تواند با ورزش، سینما، دیدن فیلم در منزل و یا هر چیزی که علائق مشترکتان هست بگذرد، مهم این است که وقت با ارزش خود را در اختیار یکدیگر قرار دهید، با این کار بطور فوق العاده ایی عشق و علاقه ی بین یکدیگر را افزایش می دهید.

۱۲- لبخند را فراموش نکنید. خنده خود دواي هر درد است، ضمن اینکه در هر رابطه ای لبخند صادقانه و روی خوش، ثبات رابطه ی شما را دو چندان خواهد کرد. با چهره ای

عبوس و گذراندن زمانی کسل کننده و خسته کننده، تمامی ارزشهای رابطه‌ی شما زیر سوال می‌رود و به تدریج دیگر علاقه‌ای به با هم بودن ندارید.

### گامهایی موثر در شیرینی روابط:

یک اصل ثابت شده می‌گوید: "ابتدا خود و ارزشهای خود را دوست داشته باش تا بتوانی دیگران را دوست داشته باشی و آنها را ستایش کنی"،

همواره مراقب خود و رفتارتان باشید. برای خود و علاقه‌تان احترام بگذارید. اصالت و جایگاه خود را هیچ‌گاه فراموش نکنید و دست کم نگیرید. با احترام به خود است که به نوعی یاد می‌گیرید به نفر مقابل خود نیز احترام گذاشته و با رفتار خود مرزهای حرمت بین خود را نگاه داشته و ناخودآگاه، به این ترتیب با بنای احترامی دو طرفه، رابطه‌ای مستحکم‌تر را بنا کرده‌اید. البته به شرطی که این احترام دو طرفه و کاملاً صادقانه باشد نه ظاهری!

هر دو طرف در سیر رابطه‌ی خود سوالاتی در مورد یکدیگر و احساساتشان نسبت به یکدیگر در ذهنشان پدیدار می‌شود، به قول قدیمی‌ها بهتر است اول روی کلام یا سوالی که از دهانتان خارج می‌شود، در حین آرامش فکر کنید و سپس بطور شفاف از نفر مقابل بپرسید، نه اینکه با عصبانیت و بدون هیچ تأملی پرسشی کنید که بعد از آن از بیان آن پشیمان شوید. بطور مثال، برخی با کوچکترین اختلافی سریعاً و بدون هیچ فکری می‌گویند: "اصلاً تو مرا دوست نداری و هرگز هم دوست نداشتی!!" و با ادامه‌ی بحث در حین عصبانیت و استرس کار به جدایی ختم می‌شود و بعد هم پشیمانی و ...!!

با وی طوری رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما برخورد کنند! مهربان و باگذشت باشید. اگر وی را آزرده‌اید، معذرت بخواهید، عذرخواهی نه تنها کسی را کوچک نمی‌کند، بلکه به این ترتیب به او می‌فهمانید که وی برای شما ارزشمند است. همواره موقع خشم و عصبانیت، ممکن است هر کلام یا حرف غیر منطقی و نابجایی از دهانتان خارج شود، بهتر است خونسردی خود را حفظ کنید و با اندکی تأمل و کسب آرامش مجدد، حرف خود را شروع کنید. شاید در این مواقع، وی از شما بخواهد او را برای مدتی تنها بگذارید، این کار را انجام دهید اما هرگز اجازه ندهید بطور طولانی مشکلی در دل شما و وی حل نشده باقی بماند.

بهتر است شروع کننده صحبت شما باشید، چه پاسخ منفي باشد يا منفي، اگر مي خواهيد وي به شما اطمینان کند، اولین و بهترین راه این است که ابتدا شما به وي اطمینان کنید. بگذارید در ذهن خود با بازي با افکار و حدسهایش، یک سري مسائل ناشناخته در مورد شما را شناسایی و کشف کند. اما این کار را با سیاست انجام دهید و وي را در عمل انجام شده قرار ندهید.

۱

## گرایشات جنسي دختران در سن بلوغ (خطر جدي در مقطع راهنمائي)

مقاله از علي سلطاني مجد

همیشه و همه جا صراحتا عرض کردم حساس ترین دوران زندگی دوران بلوغ است ، این دوران به لحاظ ابعاد جسماني و روي و روي بسيار مهم میباشد.

تأثيرات اجتماعي بر هويت فردي افراد در دوران بلوغ و شکل گيري تمايلات درست يا غلط جنسي :

پرخاشگري يا گوشه گيري ؟ ارتباط خوب يا ارتباط بد با والدين ؟ خود ارضائي و کنجکاو جنسي ، گرایش به جنس مخالف ، جلوي آينه ايستادنها ، در حمام اندام خود را بررسی کردن ، تمرکز روي صحبتهاي دوستان ، تأثير پذيري مستقيم از جامعه دوستان ، گرایشان جنسي ، تغيير دادن هاي زياد مدل مو و نوع لباس ، مهم شدن رفتار اجتماعي والدين ، کنجکاو ي در روابط زناشويي والدين ، نگاه به رفتار هاي والدين و ...

تماما عواملی هستند که در این دوران نمایان می شود ما در این مقاله بیشتر به گرایشات جنسی در این دوران و انحرافات جنسی می پردازیم .

به علت عدم وجود منابع آموزشی در زمینه هویت جنسی و مسایل پیرامون آن در ایران متأسفانه وظیفه این آموزش بر عهده جامعه قرار گرفته و با این جمله ( بزرگ می شی میفهمی ) عجین گشته در جامعه کنونی ما که ناهنجاریهای اجتماعی در زمینه انحرافات اخلاقی بیداد میکند یک دختر در سن ۱۳ سالگی اگر به اصطلاح سالم بماند یک معجزه محسوب می شود .

کنجکاو جنسی در این سن و عدم توانایی پاسخ والدین به سوالات در این زمینه یک هشدار جدی قلمداد می شود . دختران در مقاطع راهنمایی در دوران حساسی به سر می برند و زمینه گرایشات جنسی و هویت جنسی آنها در این دوران شکل میگیرد به علت تاثیر پذیری از گروه دوستان و کنجکاو قیاس کردن اندام جنسی یکدیگر ، لمس آنها و تاثیرات گفتاری جامعه دوستان بسیار بسیار پر اهمیت است .

در این سن دختران تمایل و گرایش زیادی به ارتباط با جنس مخالف از خود نشان میدهند و اگر دوستان آنها از ارتباط با جنس مخالف ( دوست پسر ) خود صحبت کنند فوراً روی صحبت‌های او تمرکز میکنند برخی از افراد نداشتن دوست پسر را در این دوره یک ضعف بزرگ میدانند از اینرو یا به دروغ عنوان میکنند که دارای دوست پسر هستند ( در جمع دوستان ) و یا اینکه به دنبال برقراری چنین ارتباطی هستند ، در این دوران فکر میکنند هر چه دوست پسر آنها به لحاظ سنی بزرگتر باشد یک برتری برای آنها محسوب می شود و متأسفانه خیلی راحت در دام پسرانی می افتند که قصد رسیدن به نقطه تاملین غریزه جنسی خود را دارند . اکثراً اولین پیشنهاد دوستی را بی درنگ قبول میکنند تا از دوستان خود عقب نیفتند ، بعد از داشتن دوست پسر صحبت رابطه جنسی و تجربه جنسی به میان می آید انبار تجربه نکردن این رابطه یک نقطه ضعف محسوب می شود . سپس خیلی راحت بر حسب کنجکاو می هم که شده پیشنهاد رابطه جنسی را می پذیرند .

وابستگی احساسی و تنوع طلبی بسیار زیاد در این دوران دیده می شود . معمولاً دختران در این سن جذب افرادی که از خود چند سال بزرگتر هستند می شوند . و متأسفانه زمینه انحرافات اخلاقی و عدم ثبات گرایش جنسی در این دوران آغاز می شود سرچشمه برخی تمایلات همجنسگرایانه یا دو جنسگرایانه در این دوران نمایان می شود .

به علت ضعف در نظام آموزشی ایران و ابزارهای ارتباطی گسترده نظیر اینترنت و تلفن همراه دیگر زمان آن نیست که وقت دانش آموزان را صرف مباحثی که فاقد بار آموزشی هستند بکنیم که متناسب با نسل کنونی نیستند . این نسل چند گام جلوتر از سطح آموزشی

فعلي هستند و ظرفيت پذيرش اطلاعات جديد تري را دارند . بعنوان مثال اكثر دانش آموزان مقطع چهارم و پنجم دبستان با رايانه آشنائي دارند اين در حاليست كه متاسفانه برخي از معلم هاي آنها صرفا شايد بتواند كليد پاور كيس را فشار دهد و براي خاموش كردن كامپيوتر هم از همان كليد استفاده كند يا شايد سيم پاور كامپيوتر را از پريز بيرون بكشد.

فاصله ارتباط والدين با فرزندان بسيار زياد است در دوره فعلي هر يكسال فاصله برابر است با ده سال عقب ماندگي ، مهم تر از فرزندان نقش والدين آنها ميباشد از فرزند خود انتظار نداشته باشيد شما را درك كنند اما از شما انتظار درك آنها ميرود چرا كه شما در سن و سال آنها بوده ايد اما فرزندان شما هنوز شرايط و تجربيات سن و سال فعلي شما را ندارند . و براي همين است كه وقتي به سن شما ميرسند به صحت گفتار شما پي ميبرند .

بر روي فرزندان دختر خود حساس تر باشيد قبل از اينكه اجتماع به آنها آموزش دهد خودتان پيش قدم شويد بارها تاكيد كردم تنها راه ايجاد ارتباط دوستانست و حذف محدوديتهاي بي مورد .

موفق باشيد

۱

### نحوه مكيدن پستان

منبع : پايگاه دانشگاه علوم پزشكي مشهد

يك نوزاد سالم كه به موقع متولد شده باشد سه عكس العمل (رفلكس) دارد كه به تغذيه او كمك مي كند.

۱- رفلكس جستجو : اگر گونه يا گوشه دهان نوزاد در تماس با چيزي قرار نگيرد و او گرسنه هم باشد دهانش را باز كرده و سرش را به طرف محل تماس مي چرخاند.

۲- رفلکس مکیدن: اگر چیزی مثل نوک پستان یا انگشت در داخل دهان نوزاد قرار بگیرد آن را می مکد. این رفلکس بعد از تولد بسیار قوی است ، خصوصا در ۲۰ - ۳۰ دقیقه اول تولد و اگر در این مدت نوزاد به پستان مادر گذاشته نشود قدرت مکیدن در طی ۱۲ - ۲۴ ساعت بعد بسیار ضعیف است.

۳- رفلکس قورت دادن : اگر دهان نوزاد پر از شیر یا مایع دیگری شود آنرا قورت می دهد.

هنگام مکیدن اگر وضعیت پستان گرفتن درست باشد:

۱- شیر خوار نوک پستان و هاله اطراف آن را می کشد و به شکل teat درمی آورد که اصطلاحا آن را می گویند. نوک پستان در این حالت بلندتر از معمول و حدود ثلث teat را تشکیل می دهد و زمانیکه شیرخوار پستان را رها می کند برای چند لحظه می توان این بلندی نوک پستان را مشاهده کرد.

۲- نوک پستان و هاله اطراف آن که به اطراف کشیده شده است ، بین زبان و کام سخت شیر خوار قرار می گیرد و او می تواند با آرواره هایش بر سینوسهای لاکتی فروس ( مجاری محل تجمع شیر) فشار بیاورد. ضمنا زبان شکل فرو رفته ( مقعر ) بخود گرفته و امواجی دودی شکل از نوک زبان بطرف عقب آن حرکت می کند که این امواج باعث خارج شدن شیر از سینوسهای لاکتی فروس به داخل دهان شیر خوار می گردد. اکثر اوقات هنگامی که شیر خوار در حال شیر خوردن است می توان نوک زبان او را در بالای لب تحتانی مشاهده نمود.

وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن :

۱- شانه و گردن مادر باید راحت و آزاد باشد.

۲- چه در حال نشسته و چه در حال دراز کشیده باید بالشی در پشتش بگذارد ( پشتش حمایت شود).

۳- مادر باید کاملا آزاد و آسوده بوده و هیچگونه فشار و اضطرابی نداشته باشد بنا براین اگر مادری پاهایش را تکان بدهد ، شیر خوار را حرکت دهد، به گونه شیرخوار

ضربات آهسته بزند و پستان را از دهان شیر خوار بکشد همه نشان دهنده اضطراب او است.

۴- ضمناً نیازی نیست که مادر هنگام شیر دادن سینه را در بین دو انگشت دست بگیرد (حالت قیچی کردن) زیرا این وضعیت باعث می شود که شیر خوار فقط نوک پستان را بمکد.

۵- شیر خوار در بین بازوان مادر باید طوری قرار گیرد که صورتش مقابل پستان مادر باشد تا مجبور نشود که سرش را بچرخاند یا کشش دهد. شیر خوار را باید از پشت شانه هایش نگهداشت نه از پشت سر

۶- مادر با نوک پستان گونه شیر خوار را باید لمس کند و منتظر بماند تا شیر خوار دهانش را باز کند. سپس لب پایین او را بر قاعده آرنول بگذارد و سریعاً شیر خوار را به خود نزدیک کرده و نوک سینه و آرنول را در دهانش بگذارد.

۷- تماس تن شیر خوار با مادر باید بر قرار باشد تنه به تنه Skin By Skin و خیلی نزدیک بهم باشد لذا شیر خوار را نباید زیاد لباس پوشاند یا در پتو پیچید که بین شیر خوار و مادر فاصله بیفتد.

۸- باید شیر خوار در بغل گرفته شود و نباید آویزان باشد. چانه شیر خوار باید در تماس با پستان باشد. اگر دور از پستان باشد فقط نوک پستان را خواهد مکید. سر و گردن شیر خوار باید راحت بوده و حالت کشیدگی یا پیچ خوردن نداشته باشد.

۹- سر و بدن شیر خوار در یک امتداد باشد. بطوری که اگر خطی از بدن کودک و قسمت فوقانی بازوی او بکشیم باید از میان گوشه‌هایش بگذارد.

۱۰- در وضعیت صحیح شیر دهی تمام بدن شیر خوار روبروی مادر در تماس نزدیک با بدن اوست. صورت شیر خوار روبروی پستان مادر قرار دارد. چانه اش روی پستان مادر قرار گرفته است. دهانش کاملاً باز است. لب پایین او بطرف خارج برگشته است. قسمتی از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی او قابل دیدن است. زبان او را که به حالت مقعر و دور تا دور پستان را گرفته است می توان مشاهده نمود. مکیدنهایش آرام و عمیق است. صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود. گونه‌هایش گرد و بر آمده است نه فرو رفته و گود. شیر خوار آسوده و خوشحال است و در پایان شیر خوردن بسیار راضی و خشنود بنظر می رسد. شیر خوار وقتی



احساس کند که سیر شده است. خودش پستان را رها می کند و نوک پستان در این حال کشیده تر و بلندتر از معمول است. مادر هیچگونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند.

### نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن :

\*

بدن شیر خوار به خارج از آغوش مادر چرخیده و در تماس نزدیک با بدن او نیست و حتی ممکن است سرش به یکطرف چرخیده باشد.

\*

چانه اش از پستان مادر دور است.

\*

دهانش کاملا باز نیست.

\*

لبه هایش به داخل برگشته است.

\*

قسمت زیادی از هاله در بالا و پائین لبها قابل مشاهده است خصوصا در زیر

لب تحتانی

\*

مکیدنهایش بسیار سریع و کوچک است.

\*

صدای قورت دادن شیر شنیده نمی شود بلکه صدای ملچ ملوچ به گوش می

رسد.

\*

گونه هایش به داخل فرو می رود.

\*

به دلیل نخوردن شیر کافی گریه می کند و دفعه بعد ممکن است از گرفتن پستان خودداری نماید.

\*

وقتی پستان را رها میکند نوک پستان صاف است و ممکن است خطی در سرتاسر آن دیده شود.

\*

مادر هنگام شیر دادن احساس درد می کند.

### خانم های مجرد حتما بخوانند ( اثبات توقعات غیر معقولانه )

مقاله از : علی سلطانی مجد

اخیرا مقاله ای با مضمون توقعات بالای دختران و خانواده آنها باعث کم شدن امار ازدواج می شود در سایت درج شد که خب همانطور که انتظار میرفت خانمها شروع به اعتراض کردن با توجه به اینکه بعد از درج مقاله مذکور تعداد زیادی ایمیل انتقاد آمیز از خانمها دریافت کردیم همینطور متاسفانه برخی ها هم که فحاشی کردن به بنده و جنس مذکر که البته نظراتشون را تأیید نکردیم چرا که فحاشی جزء نظرات محسوب نمی شود من و همکارانم برآن شدیم برخی دلایل مبنی بر تأیید مقاله مورد نظر را منتشر کنیم .

اولا ما در این سایت تفکیک جنسیتی نداریم دوستانی که از ابتدا همراه ما بودند شاهد هستند در طول این ۴ یا ۵ سال فعالیت این وبلاگ و سایتهای ما تفکیک جنسیت نداشتیم اگر چه تعداد مقالاتی که به حمایت خانم ها بوده و برای امنیت آنها بوده بیش از آقایان است . اما اعتراضی از جانب آقایان نداشتیم .

حدود دو سال از راه اندازی آزمون سنجش آمادگی ازدواج در سایت تنظیم خانواده می گذرد که البته فرم سوالات آن نسبت به اوایل تغییر کرده است . بد نیست مقایسه کنیم انتظارات دخترانی که در این آزمون شرکت کرده اند را با شرایطی که پسرهای شرکت کننده در این آزمون داشته اند .

اولین اختلاف و انتظار بی مورد دختران :

در آمد اکثر پسران شرکت کننده در این آزمون که متوسط سنشان بین ۲۸ سال الی ۴۰ سال بوده حداقل ۲۲۰۰۰۰ تومان و حداکثر ۲۴۰۰۰۰۰ تومان بوده است . و حدود ۸۰ درصدشان هم فاقد مسکن بوده اند . یعنی بخشی از درآمد خود را باید برای پرداخت اجاره کنار می گذاشتند .

گذشته از این فقط حدود ۶ درصد شرکت کننده ها درآمدشان بالای ۱ میلیون تومان بوده. البته متوسط درآمد و هزینه ها در نقاط مختلف کشور ما متفاوت است

درآمد اکثر پسران شرکت کننده در این آزمون که متوسط سن آنها بین ۲۲ الی ۲۸ سال بوده است حداقل ۱۵۰۰۰۰ تومان و حداکثر ۴۰۰۰۰۰ تومان که بخش اعظم شرکت کننده ها در این دوره سنی جویای شغل یا در حین تحصیل بوده اند .

یکی از انتظارات خانم هایی که در این آزمون شرکت کرده اند :

یکی از سوالاتی که از خانمها در این آزمون پرسیده می شود : انتظار دارید همسر آینده شما چه مقدار درآمد ماهانه داشته باشد ؟ که بیش از ۷۰ درصد خانم های شرکت کننده انتظار درآمد بین ۸۰۰۰۰۰ تومان تا ۳۰۰۰۰۰۰ تومان داشته اند .

و اما سوال بعدی که از خانمها پرسیده شده این است که انتظار دریافت چه مقدار وجه از همسرتان بعنوان حق ماهیانه جهت هزینه امور شخصی خود دارید ؟ که بیش از ۷۵ درصد انتظار دریافت وجه بین ۳۰۰۰۰۰ الی ۱۵۰۰۰۰۰ تومان داشته اند .

این فقط یکی از انتظارات خانم ها بوده است که البته هر چه سنشان کمتر بوده انتظارشان هم بیشتر بوده که سن آنها با انتظارات مادی آنها نسبت عکس داشته است .

برخی انتظارات دیگر خانم ها و خانواده آنها که خارج از این آزمون در بحث مشاوره آنلاین و مشاوره ازدواج به آن برخورد کردیم عبارتند از :

بر پايي مجلس عروسي با تشریفات کامل

مهریه به تاریخ تولد

دارا بودن مسکن مستقل داماد

دارا بودن اتومبیل شخصی داماد

داشتن مدرک بالا

و...

خودتان قضاوت کنید اگر برادر خودتان بخواهد ازدواج کند یا پسران ایا همه شرایط بالا را در سن زیر ۳۵ سال به صورت یکجا دارا میباشد؟ فکر میکنید چند درصد آقایان چنین شرایطی دارند؟ و پاسخ این سوال را بدهید که چي بدست مي آورند؟ آرامش؟ عشق؟ کسی که دوستشون داره؟ کسی که نیازهاشون و تامین میکنه؟ کسی که به آنها امید میده؟ کسی که باعث پیشرفتتون میشه؟ کسی که ... کمی که بررسی کنید یکی از عمده ترین دلایل کاهش ازدواج و بالا رفتن سن دختران مجرد را میباید، تصور نکنید که این به سود دختران است به هیچ وجه بلکه بیشتر به نفع آقایان است که زمانی که ۴۰ سال دارند میتوانند با فردی که چندین سال از خود کوچکتر هست ازدواج کنند چون معیارهای مادی دختران در سنین ۲۰ تا ۲۵ سال با شرایط فعلی آنها مطابقت می کند.

رابطه جنسی از راه مقعد و مسایل شرعی و پزشکی

مقاله از علی سلطانی مجد

با توجه به سوالات بیشماري که در زمینه رابطه جنسي از طریق مقعد ( ANAL ) به دستم میرسه در این مقاله به پیامدهاي این رابطه مي پردازم . اگر چه دو سال پیش مقاله اي جامع در اینباره درج شد اما ظاهرا برخی کاربران آرشیو سایت را در نظر نمیگیرند و با توجه به حجم بالاي سوالات ضرورت داشت تا مجدداً به این مسئله اشاره شود .

توصیه های غیر علمي سایتهای دیگر در مورد رابطه جنسي از راه مقعد :

متأسفانه در يکي دو تا از سایتهای معروف علیرغم اشاره به عواقب انجام رابطه جنسي از راه مقعد توصیه هایی برای کاستن از مضرات این رابطه و نحوه انجام آن ارائه شده است که جاي تأسف دارد و از بار علمي این سایتها کاسته است . همینجا صراحتاً اعلام مي شود انجام رابطه جنسي از راه مقعد با هر روش و با استفاده از هر ماده لغزنده کننده یا بیحس کننده به صورت کرم - اسپري - ژل - روغن - کاندوم - پماد - یک رابطه پر خطر جنسي میباشد و استفاده از موارد یاد شده و شیوه های ان صرفاً از دردناک بودن این رابطه مي کاهد و آسیبهای جبران نا پذیري به فرد مفعول به لحاظ جسمي و برای هر دو فرد فاعل و مفعول به لحاظ انتقال بیماریهای مقاربتی به همراه دارد و هیچ پزشکی در هیچ جاي دنیا انجام این رابطه را توصیه نمیکند و از نظر علمي غیر قابل قبول میباشد .

بررسی رابطه جنسي از نوع مقعد و آسیبهای جسماني آن از منظر پزشکی :  
هیچ پزشکی چنین رابطه اي ا توصیه نمیکند و مسلماً هیچ نظریه مبنی بر سالم بودن و بی ضرر بودن این رابطه ارائه نگردیده ، بر عکس این رابطه همیشه از نظر پزشکی نقض گردیده .

در نواحی مقعد رشته های عصبی زیادی پراکنده شده که این رشته های عصبی بسیار بسیار آسیب پذیر و حساس میباشد و نسبت به هر چیزی که وارد دهانه مقعد ( ANAL ) شود سریعاً واکنش نشان میدهند من اینجا مکانیزمی از عملکرد داخلی بدن رو برای شما شرح میدم تا بهتر متوجه بشوید :

دستگاه گوارشی دارای دو نوع اسفنکتر sphincter که یکی از آنها داخلی و غیر ارادیست و دریچه ورودی غذا به معده و خروج آن میباشد و یکی دیگر از این اسفنکتر ها خارجیست که این یکی ارادیست وقتی که غذا بلعیده مي شود , از طریق مری پایین آمده و به سمت معده مي رود . در محل ورود و خروج معده , عضلات حلقوي وجود دارند که به آنها اصطلاحاً "اسفنکتر" ( sphincter ) گفته مي شود و به عنوان دریچه عمل مي کنند زمانی که شما احساس میکنید که نیاز به عمل خروج مدفوع از دریچه مقعد را دارید این زمان نیست که اسفنکتر داخلی ۲ باز شده که خب همانطور که گفته شد غیر ارادیست اما عمل باز کردن دریچه مقعد ( اسفنکتر خارجی) و در کل دفع مدفوع ارادیست و دست شما میباشد

یعنی از زمانی که احساس کردید نیاز به WC دارید و خودتون رو نگه میدارید تا به محل مناسب برسید و سپس به اراده خودتون باعث خارج شدن مدفوع می شود این نگه داشتن و این عمل خارج کردن مدفوع توسط اسفنکتر خارجی که ارادیست انجام میشه . حالا همه این مسائل را مطرح کردم که به اینجا برسیم که رابطه جنسی از راه مقعد یا کلا وارد شدن هر شئی در درون مقعد باعث آسیب دیدگی اسفنکتر خارجی شده و باعث میشه که درچه خروجی مقعد یا همون آنال به درستی کار خودش رو انجام نده یعنی از قدرت ارادی خارج میشه پس به مرور زمان امکان ارادی خروج مدفوع یا نگه داشتن خود را از دست میدید در این صورت نا خواسته و غیر ارادی مدفوع از درچه مقعد خارج میشود در اینصورت همیشه لکه هایی از مدفوع در لباس زیر مشاهده می گردد. که خب مسلما این برای هیچ آدمی خوشایند نیست.

هشدار جدی : سهل تر بودن انتقال ویروسهایی نظیر HIV ( ایدز ) و سایر بیماریهای مقاربتی از طریق رابطه جنسی از راه مقعد از جهتی دیگر سایر بیماریهای عفونی ، ویروسی همانند هپاتیت ایدز سفلیس و سایر بیماریهای مقاربتی از طریق مقعد راحتتر منتقل می شوند خیلی از افراد تصور میکنند که در رابطه مقعدی هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند که باید عرض کنم اتفاقا چون درون مقعد حاوی باکتریهای زیادی میباشد انتقال ویروسهای نظیر ایدز و ... راحتتر انجام میگردد این باکتریهای با شستشو از بین نمیروند . از آن گذشته درچه مقعد یک درچه خروجیست پس وارد شدن هر چیزی از این درچه علاوه بر آسیب به درچه و موارد ذکر شده همراه با درد است. و به مرور باعث باز شدن هر چه بیشتر درچه مقعد و پیدایش عوارض ذکر شده میشود. به طور کلی انجام این رابطه حتی برای یک مرتبه هم به هیچ وجه به زوجین توصیه نمی شود.

تمساح دهانی با مقعد و نواحی اطراف آن میتواند باعث انتقال باکتریهای مضر به دهان شده و سبب بیماری و عفونت شود ( این باکتریها با شستشو از بین نمیروند )  
رابطه جنسی از طریق مقعد و احکام شرعی در مورد آن :  
این رابطه از نظر شرعی کراهت شدید دارد ( در صورت رضایت زن مکروه و در صورتی که زن راضی به انجام این رابطه نباشد انجام آن حرام است تا جایی که زن میتواند از همسر خود شکایت کند و همچنین تقاضای مرد مبنی بر انجام رابطه جنسی از راه مقعد و قبول نکردن زن مشمول قانون عدم تمکین نمیشود )

حکم قضائی ، برگه سلامت پزشکی جهت مشخص شدن تجربه جنسی مفعول از طریق نزدیکی از مقعد و پزشکی قانونی :  
سوالی که مطرح می شود اینست که آیا اگر فردی قبل از ازدواج رابطه جنسی مقعدی داشته باشد مشخص می شود یا خیر ؟ پاسخ مثبت است و پزشکی قانونی با بررسی نشانه ها و

علائم مخصوص میتواند پی به این مسئله ببرد که آیا فرد رابطه جنسی از راه مقعد داشته است یا خیر .

۱

## وقت شناس باشید و بدان ۱

### تفاوت زندگی مشترک با دوستی های عاشقانه!

انتخاب مقاله از : پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده

بسیاری از جوانان تصور می کنند که زندگی مشترک و شرایط به وجود آمده در زمان ازدواج مانند شرایطی است که در زمان دوستی یا نامزدی بین دو طرف حاکم بوده است و مقایسه بین این دو شرایط برای تعدادی از زوج ها باعث شده تا بدبینی خاصی نسبت به زندگی مشترک داشته باشند .

بسیاری از جوانان تصور می کنند که زندگی مشترک و شرایط به وجود آمده در زمان ازدواج مانند شرایطی است که در زمان دوستی یا نامزدی بین دو طرف حاکم بوده است و مقایسه بین این دو شرایط برای تعدادی از زوج ها باعث شده تا بدبینی خاصی نسبت به زندگی مشترک داشته باشند . در حالی که دنیای دوستی و نامزدی دنیای بسیار متفاوتی از زندگی مشترک می باشد

دنیای دوستی دنیای رویاها و ایده آل هاست در حالی که زندگی مشترک دنیایی کاملاً حقیقی و ملموس است . دنیایی که در آن خوبی ها و بدی ها در کنار یکدیگر است و تنها می توان با تلاش و کوشش و صبوری دنیای ایده آلی ساخت . دنیای دوستی سراسر شیرینی ، امید و شرایط مطلوب است . اینجا مرد مورد علاقه ات کاملاً در اختیار توست . برای با تو بودن به اندازه کافی فرصت دارد تنها به تو می اندیشد و به همه خواسته های تن در می دهد . زن مورد علاقه ات به همان گونه است که تو می خواهی ، تنها به فکر توست و برای رضایت و خوشنودیت تلاش می کند

در زمان دوستی از گذشته خود به راحتی صحبت می‌کردی ، از همه خواسته هایت بی پرده سخن به میان می‌آوردی و احساس می‌کردی که گذشته و حالت از خودت می‌باشد . و آزاد هستی تا در انتخاب خود تجدید نظر کنی . همه چیز را عاشقانه می‌نگریستی و از کمی ها و کاستی ها به راحتی می‌گذشتی چون باور داشتی که باید این زندگی رویایی را شیرین نگاه داشت و برای شیرین بودن آن باید از عیب ها گذشت . اما همین که وارد زندگی مشترک می‌شوی شرایط کاملا تغییر می‌کند . اینجا دیگر صحبت از تحمل کردن است . اینجا صحبت از یک عمر زندگی است . اینجا خوبی و بدی، شیرینی و تلخی و زشتی ها و قشنگی ها در کنار همدیگر است . در دنیای دوستی محبوب تو خود را به شکلی ایده آل به تو ارایه می‌کرد اما در زندگی مشترک تو باید از او یاری ایده آل بسازی

دنیای دوستی دنیای نیاز های عاطفی، و نیازهای غریزی است . در این دنیا برای رسیدن به خواسته هایت باید محبوب و مطلوب دوستدار خود باشی . اینجا رفع نیاز هایت در ردیف اول اولویت های زندگیست می‌باشد بنا براین خود را برای برآورده شدن نیاز های عاطفی یا دیگر نیاز های غریزی خود آماده می‌کنی . اما در زندگی مشترک با برآورده شدن این نیازها، مسائل دیگری در اولویت زندگی قرار می‌گیرند . و مردان براساس ساختار مغزی و نوع وظیفه ای که در طول تاریخ آفرینش بر عهده آنها گذاشته شده کار و موفقیت های اجتماعی خود را در راس همه امور قرار می‌دهند . اما زنان ایده آل ترین شرایط زندگی برای آنها زمانی بود که مرد مورد علاقه شان تنها به آنها فکر می‌کرد و هیچ چیز جز زن محبوب شان در اولویت کار آنان نبود

اما با ادامه زندگی و هویدا شدن نیاز های اساسی دیگر مرد، زنان از رابطه معشوقانه خود سر خورده شده و تصور می‌کنند که: محبت و عشق مرد مورد علاقه آنها کم رنگ شده است . بنا براین نسبت به همه روابط مشترک حساس شده که این حساسیت تصور سلطه طلبی و زیاده خواهی زنان را در افکار مردان پرورش می‌دهد . و این مسئله خود باعث می‌شود تا در برابر نیاز عاطفی و احساسی زنان واکنش های منفی از خود بروز دهند . اینجا یک رابطه ساده و عاطفی تبدیل به رابطه ای پیچیده و پر از شک و ظن می‌شود . که حل آنها تنها به دست روانکاوان متبحر انجام می‌پذیرد .



بزرگترین اشتباه زنان در این مرحله از زندگی این است که به حساسیت های خود دامن بزنند . یا بین خود و محبوبشان فاصله ایجاد کنند . یا تصور کنند که اگر با مردی دیگر ازدواج می کردند عشق آنها همیشه پر رنگ و ثابت بود .

در حالی که همه مردان برای آشنا شدن به روحیات زنان و تطبیق دادن روحیات خود با زنان مورد علاقه شان نیاز به کسب مهارت عشق ورزی دارند که این وظیفه اصلی هر زنی است که مرد مورد علاقه خود را در مهارت بیان احساسات درونی و عشق ورزی متبحر کند . او باید خود را به مرد مورد علاقه خود نزدیک تر کرده و به او بفهمانند که من یک زنم . من کانون عشق و عاطفه هستم . من دوست دارم وقتی با من زیر یک سقف هستی دنیای مردانه خود را فراموش کنی و چون من تو هم به یک کانون عشق و محبت تبدیل شوی . همچون زمانی که آرزوی با هم بودن را در سر می پروراندیم . محبت تو برای من تنها زمانی که نیاز جنسی داری برایم کافی نیست بلکه من باید دایم و پیوسته از تو انرژی محبت و عشق بگیرم تا بتوانم شاداب و با طراوت زندگی کنم .

زنان تصور نکنند که تنها با بیان یک بار این جملات و وظیفه آموزش مرد مورد علاقه خود را به پایان رسانده اند . بلکه این کار نیاز به پشتکار و به کار گرفتن فنون و جذابیت های زنانه است . چون مردان وظیفه مهارت عشق ورزی و بیان احساسات خود را فراموش می کنند چون این وظیفه اصلی آنها نیست و نیمکره مغز آنان که وظایف غیر احساسی و عاطفی را به عهده دارد بزرگتر از نیمکره مغزی است که وظیفه عاطفی و احساسی را به عهده دارد . در ضمن مردان موجودات تنوع طلبی هستند که اگر آنان را رها کنید زنی دیگر را همچون شما اسیر نیازهای عاطفی و جنسی خود می کنند .

در دنیای دوستی همه روابط عاشقانه و بی عیب و ایراد است اما در زندگی مشترک این عشق ها کم رنگ شده و عیب ها خود را نمایان می سازند . در این نوع زندگی باید از خرد و اندیشه کمک گرفت و به خود و محبوبمان بفهمانیم که هر انسانی دارای معایب و محاسنی است . و پیدا کردن فردی که فقط خوبی در او باشد محال است همانطور که خودم یا شما دارای نقاط ضعف و عیب هایی هستیم

جمعه ۲۱ آبان ۱۳۸۹

نوسانات اخلاقی و مقاربتی خانومها در طول ۲۸ روز

نوسانات ماهانه ي هورمون ها مي تواند باعث افسردگي و يا خوشحالي، خستگي يا پر انرژی بودن، بي علاقگي به مقاربت و يا شهوتي شدن شما شود. اما اگر شما بتوانيد اين تغييرات را پيش بيني كنيد، مي توانيد از لحظه هاي خوبتان بهترين استفاده را برده و اين زمان را طولاني تر كنيد. در اينجا چرخه ي خصوصيات شما را از روز ۱ تا ۲۸ بررسي کرده و راهبردها و متدهايي براي كنترل و تنظيم رفتارهايتان به شما معرفي مي كنيم.

روز ۱ تا ۷ :

هفته ي بدني است براي بدنناتان

دوران قاعدگيتان روز اول شروع شده است و به همراه خود حالات بدني مثل اسهال نيز مي آورد (به خاطر بالا رفتن ميزان پروستاگلاندين، ماده ي شيميايي كه باعث تحريك روده مي شود اين حالت ايجاد مي شود). افرادي كه مبتلا به آسم يا ميگرن هستند، بيماريشان در اين دوره تشديد مي شود.

هفته ي خوبي است براي مغزتان

همينطور كه به روز ششم نزديك مي شويد، وارد يك مرحله ي فوليكولي مي شويد. اين زمان دوران آرامي است كه تخمك ها رشد کرده و آماده مي شوند كه از تخمدان بيرون بيايند. براي كارهائي كه نياز به خلاقيت و ابتكار دارد، دوراني فوق العاده است.

رابطه ي مقاربتي در اين دوره

ميزان كم استروژن باعث مي شود كه ديرتر تحريك شويد، به همين خاطر بايد از شريك جنسيتان بخواهيد كه كمی بيشتر فعاليت كند.

روز ۸ تا ۱۴ :

## هفته ي خوبی است براي بچه سازي

همینطور که بدنتان خود را براي تخمک گذاری در روز ۱۴ آماده مي کند، میزان استروژن کم کم افزایش مي یابد. علائمی که به شما کمک مي کند تا بفهمید تخمک گذاری انجام شده است یا خیر و قدرت باروري داريد شامل موارد زیر است: تغییر رنگ مایع تخلیه شده از مهبل از زرد-سفید گرفته تا اینکه کاملاً شفاف مي شود. در بعضی زن ها خونریزی و دل درد هم اتفاق مي افتد.

## هفته ي خوبی است براي خُفتان

استروژن در ابتدا به صورت یکنواختي افزایش مي یابد، اما بعد این افزایش سرعت میگیرد. روز ۱۴ (تخمک گذاری) شما دیگر احساس تعادل مي کنید. حال و حوصله پیدا مي کنید و اعصابتان راحت است.

## رابطه ي جنسي در این دوره

رابطه ي جنسي در این دوره بسیار پر لذت خواهد بود و آرگاسم بهتري خواهید داشت. شریکانتان نیز همراه شما در این دوران لذت زیادی خواهد برد.

روز ۱۵ تا ۲۱:

## هفته ي بدی است براي پوستتان

پوشش رحم دوباره در حال ساخته شدن است و ممکن است در این دوره جوش و لک روی پوستتان مشاهده کنید. در چنین وضعیتی می توانید با یک متخصص پوست مشورت کنید. احتمالاً متخصص مربوطه برایتان آنتی بیوتیک برای مصرف یک هفته تجویز خواهد کرد.

هفته ی خوبی است برای اعتماد به نفستان

به اواسط هفته که می رسید، میزان پروژسترون رو به افزایش می رود که یک خوشحالی و خوشبینی ناگهانی به شما می دهد. در قرعه کشی ها شرکت کنید، یا ترفیع رتبه ای که خیلی وقت بود می خواستید را با رئیسشان در میان بگذارید. تا می توانید از این دوران لذت ببرید.

روز ۲۲ تا ۲۸:

هفته ی بدی است برای PMS (علائم قبل از قاعدگی)

میزان پروژسترون به بالاترین حد خود رسیده و نشانه ای است برای اینکه شما به دوره قبل از قاعدگی وارد شده اید. البته ممکن است هیچگونه علائمی (همه ی علائم، از درد سینه گرفته تا سردرد) نداشته باشید و یا فقط بعضی از آنها را در خود مشاهده کنید. به خاطر ترشح میزان کمی هورمون مردانه ی تستوسترون در این دوره، ممکن است با علائمی مثل زیاد شدن موی صورت یا تند شدن عرق بدن مواجه شوید.

هفته ی بدی است برای روحیه تان

ممکن است در این دوران احساس افسردگی کنید. اشتهایتان نیز بسیار بالا خواهد رفت و ممکن است برای رفع این گرفتگی و افسردگی زیادتر از معمول غذا بخورید. پس بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حال شما را هم بهتر کند مثل برگر بوقلمون یا سیب زمینی پخته که هر دو حاوی آمینو اسیدی هستند که باعث بالا بردن روحیه می شود. اگر احساس نفخ داشتید از غذاهای پر-پروتئین، کم کربوهیدرات و کم نمک استفاده کنید، هم حالت نفخ را از بین خواهد برد و هم به تقویت روحیه ی شما کمک می کند. نگران چاق شدن هم نباشید، به خاطر بالاتر بودن درجه حرارت بدن کالری بیشتری خواهید سوزاند.

رابطه ي جنسي در اين دوره

توليد تستوسترون بيشتتر باعث آرام تر شدن و در نتيجه جذاب تر شدن صدايتان ميشود.

روز ۲۸:

با علائمي روبه رو خواهيد شد که به شما مي گويد فردا روز قاعدگيتان است: باد کردن شکم، کم خوابي و سردرد.

اختلال جنسي شايع ترين بيماري است که يک مرد را در طول زندگي مبتلا مي کند. از هر ۳ مرد، يک نفر در طول عمرش مبتلا به نوعي از انواع اختلال جنسي خواهد شد

پاراکلينیک به معنای استفاده از روش های مختلف (روش های آزمایشگاهی، تصویربرداری و...) در تشخیص بيماري هاست؛ روش هایی که در تشخیص اختلالات جنسي اهميت قابل توجهي دارند. اين نوشته به نقش پاراکلینیک در تشخیص و درمان اختلالات جنسي مردانه مي پردازد....

با اين حال، متاسفانه در دوره تحصيلات يک پزشک عمومي در کشور ما تقريباً هيچگونه آموزش مدوني درباره تشخیص و درمان اختلالات جنسي مردان و زنان به دانشجويان ارائه نمي شود و اين موضوع سبب چند مشکل اساسي شده است:

۱ سيل انبوه اين بيماران بدون تشخیص و درمان مي مانند و اين بيماران ممکن است تحت اقدامات پاراکلینیکي قرار گيرند که مرتبط با بيماري آنها نيست؛

۲ این بیماران ممکن است تحت درمان‌های غیرمرتبطی قرار گیرند که علاوه بر تحمیل اثرات سوءداروها، هزینه هنگفتی را نیز به بهداشت و درمان کشور وارد می‌کند.

۳ در غیاب پزشک و مراکز درمانی مختص این بیماران، متاسفانه شبکه‌های ماهواره‌ای و منابع اینترنتی جای تشخیص و درمان علمی را می‌گیرند.

قدم اول؛ شرح حال

هر مرد مبتلا به اختلال نعوظ برای تشخیص و درمان صحیح باید به متخصصی در همین زمینه مراجعه کند. در بسیاری از موارد، بیماران به علت ناآگاهی، مدت‌های مدیدی بین مطب‌ها و مراکز درمانی مختلف با پاکت‌های دارو و اقدامات پاراکلینیکی مختلف سرگردان می‌شوند.

هر مردی که از اختلال جنسی رنج می‌برد، باید به‌طور دقیق تحت بررسی قرار گیرد. اولین و مهم‌ترین قدم، اخذ شرح حال توسط پزشک متخصص در زمینه مشکلات جنسی است.

در بسیاری از موارد بعد از صحبت با بیمار متوجه می‌شویم که هیچ‌گونه مشکلی ندارد و صرفاً انتظار نادرست او از خود یا اطلاعات نادرستی که توسط محیط اطراف در اختیارش گذاشته شده، باعث شده است که او فکر کند بیمار است. در حقیقت، هر یک از انواع مختلف اختلالات جنسی در مردان، تعریف علمی خاص خودش را دارد و اگر فرد در چارچوب آن تعریف علمی نگنجد، بیمار نیست و باید صرفاً به وی اطمینان خاطر داد. بعد از اینکه مشخص شد که واقعا مردی از یک اختلال جنسی رنج می‌برد، قدم بعدی تشخیص دقیق نوع بیماری و علت آن است تا بر اساس آنها اقدامات درمانی لازم صورت گیرد.

شرط لازم یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش

مطلب زیر توصیه‌های خانم لورا بلتران، روان‌درمانگر مسایل جنسی است. زوج‌های جوان توصیه‌های ایشان را حتما مطالعه نمایند

بسیاری از زوج‌های جوان به دلیل عدم آشنایی و در پاره‌ای از موارد نبود آگاهی کافی درباره نحوه برخورد با روابط عاطفی و زناشویی بین همسران، با مشکلاتی مواجه هستند، که متاسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به بحران‌های خانوادگی می‌گردد که آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه، تنوع طلبی جنسی و.... قابل

مشاهده می باشد . سیمرخ با هدف پیش گیری از ایجاد این گونه مشکلات و با احترام به حریم خانواده ، جهت افزایش دانایی زوجهای جوان و کمک به بهبود و استحکام روابط همسران اقدام به تهیه و ارائه مطلب زیر نموده است

رابطه جنسی گاهی از اوقات می تواند نامطلوب و یا حتی دردناک باشد. با این حال اغلب به جای اینکه در مورد آن صحبت کنیم، سکوت می کنیم و چیزی نمی گوئیم، چرا که نمی دانیم چگونه در مورد روابط جنسی مان باب گفتگو را باز کنیم.

ولی افرادی هستند که راه های برقراری گفتگو را در این رابطه با استفاده از کلمات مناسب پیدا کرده اند.

مطلب زیر توصیه های خانم لورا بلتران (Laura Beltran)، روان درمانگر مسایل جنسی است.

از مهمترین توصیه های خانم بلتران برای داشتن یک رابطه جنسی رضایت بخش، گفتگو در باره این رابطه است. به نظر او اگر افراد در مورد رابطه جنسی شان اصلاً صحبت نکنند و یا کم صحبت کنند، از داشتن یک رابطه خوب محروم می مانند.

به اعتقاد لورا بلتران حتماً باید به طرف مقابل گفت که از چه چیزی خوشمان می آید و چه چیزهایی برای ما نامطلوب هستند.

مشکل اینجاست که در اغلب موارد جرات گفتگو در مورد رابطه جنسی را نداریم، چون قبل از هر چیز نمی خواهیم طرف مقابل را برنجانیم و از سوی دیگر اغلب خجالت می کشیم و به خودمان می گوئیم که این چیزها قابل بیان نیستند.

گاهی هم چیزی نمی گوئیم چون دوست داریم همه چیز خود بخود و بدون درخواست، آنطور که می خواهیم پیش برود.

به عقیده خانم بلتران، صرف دوستن داشتن و عاشق یکدیگر بودن لزوماً موجب سازگاری جنسی نمی‌شود. او همچنین تأکید می‌کند که سازگاری جنسی بین دو فرد، از پیش وجود ندارد و با هم به لذت جنسی رسیدن را می‌توان آموخت.

او می‌گوید، باوجود اینکه انقلاب جنسی موجب شد مسایل جنسی وارد عرصه جامعه شوند ولی در حوزه خصوصی صحبت در مورد این مسایل هنوز به راحتی امکان‌پذیر نیست.

خانم بلتران فکر می‌کند که با طرح بیش از حد مسایل جنسی در رسانه‌ها، الگوهای جنسی جدیدی به افراد تحمیل شده است. مثلاً تعیین تعداد روابط جنسی در هفته یا مدت زمانی که برای هر رابطه باید صرف شود و مواردی از این دست.

مشکل اینجاست که این الگوها افراد را نسبت به بی‌عیب و ایراد بودن خود نگران می‌کند. همین نگرانی ممکن است مانع گفتگوی آزاد بین دو نفر شده، رابطه را از حالت طبیعی آن خارج کند و به آن جنبه تصنعی و ساختگی بدهد.

به نظر لورا بلتران نباید فراموش کرد که گذشت زمان نقش بسیار مهمی در ایجاد سازگاری جنسی بین دو نفر ایفا می‌کند و باید طرفین به هم فرصت شناخت لازم برای رسیدن به همخوانی جنسی را بدهند. از سوی دیگر نباید این زمان را نامحدود تلقی کرد و تنها بعد از گذشت ماه‌ها، مسائل نامطلوب را یادآور شد. این امر می‌تواند بیش از اینکه به رابطه کمک کند، مساله‌ساز شود. به عنوان مثال شخص می‌تواند نتیجه‌گیری کند که طرف مقابل تظاهر می‌کرده و در واقع لذتی از رابطه جنسی نمی‌برده است.

خانم بلتران معتقد است که قانونمندی‌های جهانی و راه‌حل‌های معجزه‌آسا برای برخورداری از یک رابطه جنسی رضایت‌بخش وجود ندارد و هر زوج باید راه و روش خاص خود را برای رسیدن به لذت جنسی پیدا کند.

برای این متخصص روابط جنسی، مهمترین اصل برای داشتن یک رابطه رضایت‌بخش، گفتگو است، ولی نه هر گفتگویی. باید کلمات را سنجید و به دقت انتخاب کرد. او توصیه می‌کند که وقتی در مورد رابطه جنسی صحبت می‌کنیم به روشنی خواسته‌هایمان را بگوییم و از کنایه زدن و در لفافه صحبت کردن پرهیز کنیم.



چگونگی بیان کردن مسائل می‌توانند نقش مهمی در حل آنها داشته باشند. انتقاد باید سازنده باشد. به عنوان مثال به جای اینکه بگویید تو خشنی و من این کاری که می‌کنی را دوست ندارم، می‌توان گفت، وقتی با لطافت برخورد می‌کنی لذت می‌برم. باید به طرف مقابل راه‌های جدید نشان داد و او را راهنمایی کرد. به این ترتیب در دفعات بعدی او بهتر می‌تواند خود را با خواسته‌های شما تطبیق دهد.

خانم بلتران توصیه می‌کند که برای گفتگو در مورد مسائل جنسی، باید زمان مناسبی را نیز انتخاب کرد. برای مثال ایرادهای طرف مقابل را درست بعد از اتمام رابطه جنسی بر شمردن، ممکن است بیش از هر چیز موجب برانگیختن خشم او شده و یا او را بیازارد و رابطه بعدی را دشوارتر کند.

صحبت کردن در مورد مسائل جنسی به نظر خانم بلتران برای مردها به مراتب دشوارتر از خانم‌هاست چرا که اغلب مردها حرف زدن در مورد اینگونه مسائل را یا نیاموخته‌اند و یا تنها در قالب شوخی و فخر فروشی در جمع دوستانشان به اینگونه مسائل اشاره کرده‌اند.

او فکر می‌کند که مراجعه به مجلات امروزی هم هیچ کمکی در این زمینه نمی‌کند، چرا که استناد به مطالب آنها بیش از هر چیز، مردان را در مقابل فهرست بلندبالایی از کارهایی که باید تنها و تنها به یک شیوه انجام داد قرار می‌دهد. شرایطی که در آن دیگر به هیچ وجه نمی‌توان از میل و لذت شخصی صحبت کرد. به نظر خانم بلتران افراد قبل از هر چیز باید بدانند چه چیزی موجب لذتشان می‌شود و دریابند چگونه می‌توانند لذت ببرند.

اغلب، مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد، لذت خود را فراموش می‌کند و تمام وقت خود را در طی رابطه، وقف لذت طرف مقابل می‌کند. به نظر این متخصص، در روابط جنسی کمی خودخواهی بد نیست و از طرف دیگر کلیشه‌ها را نیز باید کنار گذاشت.

به عنوان نمونه بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که مرد به تنهایی تعیین کننده کیفیت رابطه جنسی است و بهتر است، نقش فعال را در این رابطه دوفری به او محول کرد. از طرف دیگر آنها دوست دارند با مردی طرف باشند که افکار مردسالارانه نداشته باشد. برخوردی دوگانه که موجب سردرگمی مردها می‌شود. برای پرهیز از این مشکل، خانم بلتران معتقد است، زنان نیز باید در رابطه جنسی و برای رسیدن به لذت، نقش فعالی ایفا کنند.

منبع : salijoon ارسال مطلب از مهدي حجازي

### روابط جنسي در يکي دو سال اول دوستي

بر گرفته از انجمن علم يابري ارسال مطلب از مهدي حجازي

اکثر قريب به اتفاق دختراني که رابطه دوستي طولاني مدت با پسران دارند در آغاز رابطه دوستي علي رغم تصورشان درگير روابط جنسي خواسته يا عمدتا ناخواسته مي‌شوند. بر اساس نتايج یک پژوهش که در شمال شهر تهران انجام شده است اکثر دختران طی ۲ سال اول رابطه خود باجنس مخالف، درگير روابط جنسي مي‌شوند. اين در حالي است که تقريبا همه دختران مورد مطالعه در ابتدای برقراري رابطه دوستي تصور مي‌کرده اند که از درگيري جنسي مصون بوده، مهارت و قدرت کافي را در کنترل و هدایت روابط و دوستي دارند. در بخش ديگري از اين مطالعه آمده است اکثر قريب به اتفاق آنها در آغاز روابط دوستي با پسران بر اين باور بودند که آنها خيلي زرنگ تر از آن هستند که دوستشان بتواند از آنها سوء استفاده جنسي کند. در بخش تحلیلي این پژوهش یکی از علل درگير شدن دختران در روابط جنسي برداشت نادرست آنها از روابط دوستي با پسران عنوان شده است. به عنوان مثال انگیزه و هدف اکثر دختران از برقراري رابطه دوستي با جنس مخالف جلب حمايت و عاطفه گزارش شده است، در حالي که در پسران، برقراري روابط جنسي انگیزه و هدف اصلي رابطه دوستي بوده است.

### چرا دختران تا زمان ازدواج نمی‌توانند شهوات خود را بروز دهند؟

از این جهت فرقي بين دختر و پسر نیست. کسی که پیرو قانون اسلام است و به حفظ عفت فردي و اجتماعي اعتقاد دارد، باید شهوتش را کنترل کند، چه دختر باشد و چه پسر. اشباع غریزه جنسي از نظر اسلام باید از راه صحيح يعني ازدواج شرعي و قانوني صورت گیرد. هر گونه فعالیت ارادي که با انگیزه شهوت انجام گیرد، برای دختر و پسر حرام است.

در بین کسانی که خود را مقید نمی‌دانند، پسران برای خود مانع کمتری در سطح جامعه می‌بینند؛ از طرفی شرم و حیا در آنها کمتر است، از این رو چه بسا از طریق غیر مشروع به خواسته‌های نفسانی خود دست می‌یابند.

ممنوعیت روابط نامشروع در اسلام و در ادیان آسمانی، به خاطر جهات متعدد است، از جمله:

- ۱- حفظ کانون گرم خانواده و برقراری پیوندهای خانوادگی و حفظ نسل و پیوندهای خونی و فامیلی.
  - ۲- نگه داشتن حرمت و احترام زن و ممنوعیت نگاه ابزاری و جنسی به زن.
  - ۳- کنترل و محدودیت شهوات برای شکوفایی استعدادها و ارزش‌های عالی انسان.
  - ۴- جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و روانی افراد جامعه و به خصوص دختران.
- جهت آگاهی بیشتر شما از آثار و نتایج آزادی روابط جنسی و عدم کنترل شهوت، بخشی از تحقیقاتی را که در یک نشریه آمریکا در سال‌های گذشته صورت گرفته، برایتان بیان می‌کنیم:

نشریه آمریکایی «ایدرز دایجست» درباره روابط پیش از ازدواج دختران و پسران می‌نویسد: «هرساله ۳۵۰ هزار دختر نوجوان آمریکایی در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال - دوره دبیرستان - به سبب ارتباط‌های نامشروع، آبستن شده و فرزندان غیر قانونی خود را به دنیا می‌آورند.... این دختران با رؤیاهایی چون ازدواج با دوستان پسرشان، اتمام تحصیلات، شروع یک زندگی ایده آل و دست‌یابی به یک شغل مناسب، به این ارتباط غیر قانونی روی می‌آورند. اما بسیار زود پرده‌های سراب گونه این اوهام به کنار رفته و واقعیت زندگی روی خود را نشان می‌دهد و متأسفانه، این بیداری درست در زمانی به دست می‌آید که این دختران نوجوان دیگر شانس برای برخورداری از یک زندگی سالم و ایده آل ندارند».

این روزنامه در ادامه علت بروز این نابهنجاری‌های جنسی را روابط آزاد دختر و پسر در مدارس دانسته، طی گفتگویی با تعدادی از این دختران، به نقل از یکی از آنان می‌نویسد:

«ای کاش زمان به عقب بر می‌گشت! ای کاش به عنوان عضوی از خانواده در میان والدینم جای داشتم. ای کاش هنگامی که زمینه‌های ایجاد یک ارتباط نامشروع برایم فراهم شده بود، کمی هم به زندگی آینده‌ام می‌اندیشیدم و این گونه به پایان خط نمی‌رسیدم».

اگر اسلام روابط آزاد دختر و پسر را منع نموده، به خاطر آثاری است که این گونه روابط به دنبال دارد.

در ذیل به برخی از آن آثار که در نتیجه روابط آزاد دختر و پسر در جوامع غربی پدید آمده، اشاره می‌کنیم:

- ۱- افزایش روابط جنسی نامشروع:

تحقیق نشان می دهد که آمار روابط نامشروع جنسی که ناشی از روابط آزاد دختر و پسر است، در امریکا و در تمامی جامعه اروپا رو به افزایش است، به گونه ای که در سال ۱۹۹۳ در امریکا ۵۰٪ روابط دختر و پسر به روابط جنسی تبدیل شده است.

۲- آبستنی های ناخواسته:

آمیزش جنسی نامشروع و افزایش آبستنی های غیر رسمی و زود هنگام یکی دیگر از آثار شوم روابط آزاد دختر و پسر است. آندره میشل در این باره می نویسد: «بیش از چهل درصد زنان امریکایی که پیش از بیست سالگی ازدواج می کنند، به علت روابط آزاد پسر و دختر، قبل از ازدواج حامله هستند. در نروژ ۹۰٪ دخترانی که در سن کمتر از هیجده سال ازدواج می کنند، آبستن هستند و در سوئد و آلمان نیز همین مطلب صادق است».

۳- ازدیاد غیر قابل کنترل آمار سقط جنین:

متناسب با افزایش نرخ آبستنی های ناخواسته، آمار سقط جنین در کشور های غربی که دختر و پسر پیش از ازدواج روابط آزاد دارند رو به تزاید است. از یک میلیون زن و دختر نوجوانی که هر ساله در امریکا به طور ناخواسته باردار می شوند، ۵۳٪ فرزندان خود را سقط می کنند. این درحالی است که به علت برخی محدودیت ها که بعضی ایالات در مورد سقط جنین وضع کرده اند، اکثر سقط های جنین گزارش نمی شود.

به ادعای یک پزشک امریکایی که در یکی از زایشگاه های این کشور مشغول بوده و در مورد مشکلات محل کار خود مقاله ای نوشته است، در حدود ۴۷٪ از زایمان های تحت نظر وی مربوط به موالید نامشروع بوده است. به ادعای وی اکثر موالید، مربوط به زنان پایین تر از بیست سال مربوط به روابط آزاد دختر و پسر بوده است.

۴- افزایش خانواده های تک والدینی:

افزایش شمار وصلت های غیر رسمی، باعث کاهش در میزان ازدواج را ترسیم می کند که یکی از پیامد های آن افزایش تعداد خانواده های تک والدینی است؛ یعنی خانواده هایی که فرزندان در آن ها محکومند تنها با یکی از والدین خود زندگی کنند.

آندره میشل می گوید: «زندگی فرزندان نامشروع در بیش از ۹۰٪ موارد با مادران است. این گونه مادران که تقریباً از سوی جامعه به ویژه والدین و آشنایان خود طرد می شوند، برای گذراندن زندگی با مشکلات شدید اقتصادی و فقر و فلاکت مواجهند.

روزنامه «ایدرز ایجست» ضمن ارائه گزارشی از وضع فلاکت بار معیشتی این گونه خانواده ها، گزارش زیر را نوشته است:

«مادر این بچه - که مادام بهانه پدر می کند - برای تأمین نیازهای مادی خود و فرزندانش ناچار است که در دو شیفت کامل کار کند که در نتیجه، فرزند وی در مقایسه با مادران دیگر، زمان کمتری را با او سپری می کند. این فرزند غیرقانونی در حقیقت هم از نعمت پدر و هم از نعمت مادر محروم است.

این مادر نوجوان با تأسف و تأثر می گوید: من با این حاملگی نامشروع برای تمام عمر دخترم را از نعمت پدر محروم کردم و باید تسلی بخش اندوه فراوان این طفل باشم.

۵- روسپیگری:

پدیده شوم روسپی‌گری به ویژه در بین دختران جوانی که به طور ناخواسته صاحب فرزند نامشروع شده‌اند، در جوامع غربی شایع است، زیرا فرزندان ناخواسته، فرصت‌های اشتغال و تحصیل را از مادران گرفته، آنان ناچارند برای تأمین هزینه‌های زندگی و رهایی از فقر، به هر کاری رو آورند.

۶- گسترش بیماری‌های مقاربتی:

روابط آزاد دختر و پسر، در نتیجه روابط آزاد جنسی، سکوی پرش روسپی‌گری و افزایش بیماری‌های عفونی و مقاربتی است. در این باره کافی است بدانید که: در هر ۱۳ ثانیه یک نفر در آمریکا به ویروس مهلک بیماری ایدز مبتلا می‌شود. قربانیان این ویروس که عمدتاً از طریق بی‌بندوباری جنسی مبتلا می‌شوند، از این بیماری عفونی هلاک می‌گردند. آنچه ذکر شد، اشاره به برخی پیامدهای روابط آزاد دختر و پسر پیش از ازدواج است. عوارض دیگری چون جنون، عقده‌های روانی، تزاید جنایت و آدم‌کشی از دیگر نتایج آن روابط است.

به این ترتیب روشن شد که چرا اسلام روابط آزاد دختر و پسر و نگاه و صحبت‌های التذابی آنان را حرام و ممنوع ساخته است.

آمار و نقل قول‌ها عمدتاً از کتاب مجموعه مقالات دفاع از حقوق زنان، تدوین دفتر مطالعات و تحقیقات زنان از صفحه ۶۰ تا ۷۲ برداشت شده است. در این موضوع می‌توانید کتاب‌های زیر را مطالعه کنید:

- ۱- جامعه‌شناسی خانواده، از دکتر شهلا اعزازی.
- ۲- سیمای زن در جهان - آمریکا، از مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری.
- ۳- در و صدف، از محمد شجاعی، انتشارات محیی، شهرری.

۱

### افزایش انتقال ایدز از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده

رئیس اداره ایدز وزارت بهداشت با ابراز نگرانی از افزایش ابتلا به ایدز در زنان کشور طی سال‌های اخیر، گفت: برنامه سوم مبارزه با ایدز بر زنان آسیب‌پذیر تأکید دارد. همچنین برنامه‌ریزی برای گسترش مراکز ارائه خدمات به زنان آسیب‌پذیر صورت گرفته است.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، دکتر عباس صداقت در حاشیه هفدهمین نمایشگاه بین‌المللی مطبوعات و خبرگزاری‌ها با اشاره به تاریخچه بیماری ایدز در کشور و

برنامه‌های وزارت بهداشت برای مقابله و کنترل ویروس HIV ایدز از سال ۱۳۶۵ گفت: از اواسط دهه ۷۰ این بیماری میان مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و زندانیان شیوع زیادی پیدا کرد و این شیوع در حال گسترش است. بنابراین برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها به این معطوف شد که شیوع این بیماری میان مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و زندانیان کنترل شود.

وی به برنامه نخست استراتژیک مبارزه با ایدز در سطح وزارت بهداشت و دیگر سازمان‌ها از سال ۸۱ تا ۸۵ اشاره کرد و افزود: تدوین برنامه دوم مبارزه و کنترل ایدز با برنامه توسعه‌ای کشور همسو شد و سال‌های ۸۶ تا پایان ۸۸ را پوشش داد. اکنون نیز برنامه‌ای تحت عنوان برنامه سوم تدوین شده و در دستور کار شورای عالی سلامت قرار گرفته است. این برنامه پنج ساله است و سال‌های ۸۹ تا ۹۳ را پوشش می‌دهد.

به گفته وی، تعامل و همکاری مناسب بین بخشی در سازمان‌های مختلف سبب شده که از هشت سال گذشته شیوع تند HIV در کشور کمتر شده و تعداد موارد جدید در طول سال‌های اخیر کاهش یابد.

صداقت با اشاره به تعامل سازمان زندان‌ها به منظور انجام اقدامات کنترلی ایدز در زندان‌ها، ادامه داد: به این ترتیب امروز در داخل تمام زندان‌های بزرگ مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری راه‌اندازی شده و درمان بیماران و مبتلایان را انجام می‌دهد. همچنین برنامه‌های درمان جایگزین با متادون در زندان‌ها نیز راه‌اندازی شده است. نتیجه این فعالیت‌ها آن شده که بتوانیم از سال ۸۵ تا اول تیرماه سال جاری حدود ۲۱ هزار و ۴۳۵ مورد ابتلا به ویروس ایدز را در مراکز مشاوره ثبت کنیم.

افزایش انتقال ایدز از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده

نگرانی از افزایش ابتلا به ایدز در زنان کشور طی سال‌های اخیر

بیش از ۴۶ درصد مبتلایان به ایدز ۲۵ تا ۳۴ سال سن دارند

وي نسبت به افزايش انتقال ايدز از طريق ارتباطات جنسي پرخطر و محافظت نشده و همچنين افزايش آمار اين بيماري در زنان هشدار داد و گفت: بر اساس آمار متاسفانه تعداد ابتلاي زنان کشور در سالهاي اخير افزايش يافته و نگران کننده تر آن که آمار نشان مي دهد انتقال از طريق ارتباطات جنسي محافظت نشده نسبت به انتقال از طريق اعتياد تزريقي در حال افزايش است. به عنوان مثال در سال ۱۳۸۰ از ۱۵۳۸ مورد ثبت شده ۷۵ مورد انتقال از طريق ارتباطات جنسي محافظت نشده بود که اين آمار در سال ۱۳۸۸ از ۱۴۷۶ مورد ثبت شده عددي در حدود ۲۵۹ مورد بود.

صداقت با اظهار تاسف از اينکه اکنون حدود ۴۶/۶ درصد از مبتلايان ايدز در کشور در رده سني ۲۵ تا ۳۴ سال قرار دارند، گفت: با فرض اينکه اين افراد چند سال پس از مبادرت به رفتارهاي پرخطر به مراکز مشاوره مراجعه کرده اند، اين امر نشان مي دهد که سن مواجهه با ويروس HIV خيلي پايين تر از ۲۵ تا ۳۴ سال است که بسيار جاي نگراني دارد؛ چرا که جمعيت ما جمعيت جواني است.

### نگراني از موج سوم ايدز با افزايش شيوع مصرف داروهاي روانگردان

وي با هشدار نسبت به شيوع استفاده از داروهاي روانگردان ميان جوانان و نوجوانان، افزود: از طرف ديگر به دليل همسايگي با کشورهاي مبادرت کننده به توليد مواد مخدر روان گردان، احساس خطر بيشتري مي کنيم؛ چرا که در حال حاضر شيوع استفاده از داروهاي روان گردان ميان جوانان و نوجوانان افزايش يافته و متاسفانه اين داروها به طور کاذب ميل جنسي را افزايش مي دهد و قدرت تصميم گيري را از جوانان و نوجوانان مي گيرد. اين امر تهديد ديگريست که ما از آن به عنوان نگراني از وقوع موج سوم ياد مي کنيم. به تعبير بهتر هر جا که مي گوييم نگران موج سوم هستيم، مسئله تغيير الگوي انتقال باعث افزايش نگراني ها مي شود.

وي با تاکيد بر اينکه متاسفانه ابتلا به ويروس HIV/ايدز از گروه متمرکز در حال ورود به جمعيت عمومي است، گفت: البته بر اساس آخرين آمار که تا اوایل تيرماه ثبت شده همچنان بيشتريين موارد ابتلا مربوط به استفاده از وسايل مشترک در اعتياد تزريقي با ۶۹/۹ درصد است. ۹ درصد از موارد ابتلا به ارتباطات جنسي محافظت نشده مربوط مي شود و ۱۹ درصد هم ناشناخته است که کارشناسان معتقدند قسمت عمده اين انتقال ناشناخته مي تواند به انتقال از طريق ارتباطات جنسي محافظت نشده مربوط شود که به دليل قبحي که وجود دارد مراجعين کمتر آن را ذکر مي کنند.

به گزارش‌شایسنا، صداقت آموزش به گروه‌های خاص و تدوین بسته‌های آموزشی برای پزشکان، بهورزان، کاردندان و کارشناسان فعال در مراکز درمانی را از جمله اقدامات انجام شده در وزارت بهداشت به منظور کنترل و مبارزه با ایدز در کشور عنوان کرد و گفت: این بسته‌ها در سیستم نظام شبکه توزیع شده و پرسنل نظام شبکه به آنها آشنا هستند. مراکز مشاوره نیز راه‌اندازی شده‌اند و اکنون حدود ۱۸۰ مرکز و پایگاه مشاوره در سطح کشور وجود دارد که تمام خدمات مشاوره و انجام آزمایش‌ها و ارائه خدمات مراقبتی به صورت رایگان و محرمانه انجام می‌دهند. همچنین مراکز گذری راه‌اندازی شده و مراکز درمان نگهداری با متادون هم تجربه خیلی خوبی در کشور بود.

صداقت ادامه داد: وزارت بهداشت به عنوان دبیرخانه کشوری مقابله با ایدز هماهنگی میان سازمان‌های دیگر را بر عهده دارد. البته قسمتی از این فعالیت توسط وزارت بهداشت و قسمتی توسط بهزیستی و سازمان زندان‌ها انجام می‌شود. در نتیجه این اقدامات دسترسی‌هایی ایجاد شده و بسته‌های آموزشی ویژه خانواده‌ها تولید و به کلیه استان‌ها ابلاغ شده است تا با ارائه آنها بتوان مباحث مربوط به مدیریت بحران در سنین پیش دبستانی، نوجوانی و جوانی به خانواده‌ها ارائه شود.

وی در ادامه از تشکیل هسته‌های دانشجویی در دانشگاه‌های کشور به منظور آرایه آموزش‌های مقابله و پیشگیری از ایدز خبر داد و تاکید کرد: تشکیل هسته‌های دانشجویی در دانشگاه‌های علوم پزشکی، وزارت علوم و دانشگاه آزاد تجربه موفق دیگری است که با ارائه آموزش‌های مقابله و پیشگیری با ویروس HIV و راه‌های انتقال این ویروس به دانشجویان علاقه‌مند، این اطلاعات به دانشجویان دیگر هم منتقل می‌شود.

صداقت با اشاره به خلاء مباحث مربوط به آموزش و اطلاع‌رسانی به جمعیت عمومی کشور، افزود: این مساله باید از سوی رسانه‌ها و ویژه رسانه ملی بسیار جدی گرفته شود و آنها حضور پررنگ‌تری در این حوزه داشته باشند؛ چرا که ایدز بیماری قابل پیشگیری با واکسن نیست، اگر چنین بود وزارت بهداشت می‌توانست مانند موفقیت‌هایی که در بسیج عمومی و واکسیناسیون بیماری‌هایی نظیر سرخک و سرخجه انجام داد وارد عمل شود و این بیماری را کنترل کند. اما ایدز به گروهی از آسیب‌های اجتماعی مرتبط است. به همین دلیل عزمی همگانی می‌طلبد. در این زمینه رسانه‌ها به ویژه رسانه ملی باید به موضوع HIV و خطر بیماری ایدز بپردازند.

وی درباره چگونگی آموزش‌های مقابله با بیماری ایدز گفت: متخصصین علوم آموزشی اعتقاد دارند این آموزش‌ها باید مستمر و مدیریت شده باشد و تمام لایه‌های جمعیتی را در بر



بگیرد و به همه سلايق پاسخ دهد. به همین دلیل تاکید داریم که برنامه سازان برنامه‌هایی در قالب‌های مختلف طنز، فیلم سینمایی، مستند و موارد دیگر در ارتباط با HIV تولید کنند و بتوانند مخاطبین خود در هر گروه سنی و هر سطحی از جامعه را پاسخگو باشند. متأسفانه اکنون این اطلاع رسانی کم است.

صداقت گفت: از آموزش و پرورش انتظار داریم بیشتر از گذشته به این مسئله ورود پیدا کند. به هر حال بحث توانمندسازی جوانان و نوجوانان یک بعد پرورشی دارد که باید در سنين دبستان، راهنمایی و دبیرستان به آن پرداخته شود. البته ما نیز خطوط قرمزها و چارچوب‌ها را می‌دانیم و به آنها حساس هستیم؛ اما می‌شود در مدارس در قالب مهارت‌های زندگی به دانش آموزان مواردی را آموخت که آنها تهدیدهای موجود را بشناسند و بتوانند در بحران‌هایی که با آنها مواجه می‌شوند خوب را از بد تشخیص دهند. در این صورت در سنين بالاتر از ایدز به عنوان بیماری و راه‌های انتقال و پیشگیری آگاهی و اطلاع پیدا می‌کنند.

### تاکید برنامه سوم ملی مبارزه با ایدز بر زنان آسیب‌پذیر

وي به برنامه سوم ملی مبارزه و کنترل ایدز اشاره کرد و گفت: در برنامه سوم، زنان آسیب‌پذیر بیشتر مورد تاکید قرار گرفته‌اند. بر این اساس پنج مرکز ارائه خدمات در پنج نقطه کشور برای زنان آسیب‌پذیر احداث شده و راه اندازی ۱۰ مرکز دیگر هم در دستور کار قرار دارد تا جمعاً ۱۵ مرکز مشاوره و ارائه خدمات کنترل بیماری‌های آمیزشی، مشاوره HIV و کاهش آسیب را در کل کشور انجام دهند.

صداقت بحث آموزش و اطلاع رسانی را به عنوان مهم‌ترین راهبرد برنامه سوم دانست و تاکید کرد: این برنامه با کمک نمایندگان همه سازمان‌ها و تجربیات برنامه دوم تدوین شده است. با تحلیل وضعیتی که در سال گذشته انجام دادیم و نتایج شاخص‌های پایش ارزشیابی برنامه دوم نقاط قوت و ضعف این برنامه به دست آمد. به این ترتیب استراتژی‌هایی برای برنامه سوم (حدود ۱۰ استراتژی و ۹۱ هدف) تدوین شد. مهم‌ترین این اهداف شامل مراقبت و درمان افراد HIV مثبت، پیشگیری از شیوع بیماری‌های آمیزشی، کاهش آسیب و خطر انتقال از طریق روابط جنسی و تقویت نظام مدیریت داده‌ها است.

### پیش بینی ۸۳ هزار مورد مبتلا به ایدز در کشور

وی درباره آخرین آمار تخمینی مبتلایان به ایدز در کشور گفت: آخرین تخمین مربوط به سال گذشته است که حدود ۸۳ هزار مورد بود. علاوه بر آن ۲۱ هزار مورد ابتلا نیز در کشور ثبت شده است. هرچه میزان تخمین با میزان ثبت شده کمتر باشد، نشان دهنده بیدار بودن نظام مراقبت کشور است که باید تلاش کنیم این میزان تخمینی در سال‌های آتی افزایش نیابد.

وی درباره شناسایی بیماران مبتلا به HIV مثبت گفت: باید تلاش کنیم که مبتلایان در فاز اول بیماری شناسایی شوند. چرا که هم اکنون تقریباً دسترسی به آخرین درمان‌های مورد تایید سازمان جهانی بهداشت در کشور وجود دارد. اگر مبتلایان به موقع تشخیص داده شوند و درست از درمان استفاده کنند سال‌های بسیار زیادی می‌توانند زندگی کنند. اکنون بیمارانی وجود دارند که بیش از ۱۵ سال تحت درمان هستند و زندگی عادی در کنار خانواده خود دارند.

### ایدز از طریق استخر، نیش حشرات و وسایل غذاخوری مشترک منتقل نمی‌شود

### انتقال ایدز از طرق اعتیاد تزریقی و ارتباطات جنسی محافظت نشده است

صداقت با تاکید بر لزوم اطلاع رسانی صحیح از بیماری ایدز و تصحیح باورهای اشتباه، ادامه داد: اطلاع رسانی به جامعه در مقابله با شیوع بیماری ایدز بسیار حائز اهمیت است. باید باورهای غلط را تصحیح کرد. تنها کافی است که مردم و جوانان به موضوع ایدز حساس شوند و بدانند تنها دو راه عمده انتقال از طریق اعتیاد تزریقی و ارتباطات جنسی وجود دارد. اگر جامعه حساس شوند و ابتلای جدید نداشته باشیم طبیعی است که توانسته‌ایم زنجیره انتقال را مهار کنیم. HIV در اتوبوس، استخر، حمام عمومی، کار کردن و درس خواندن در یک محیط عمومی، استفاده از وسایل غذاخوری مشترک و حتی نیش حشرات منتقل نمی‌شود. اگر فردی واقعا راه‌های انتقال را بداند خیلی راحت می‌تواند در جامعه زندگی کند بدون اینکه خطری وی را تهدید کند.

رییس اداره ایدز وزارت بهداشت در پایان گفت: اکنون انتقال ایدز از طریق فرآورده‌های خونی در کشور صفر است؛ چرا که وزارت بهداشت اقدامات بسیار موثری در پایش صد در صد فرآورده‌های خونی انجام می‌دهد. بنابراین اگر افراد اعتیاد تزریقی نداشته باشند و به خانواده خود وفادار باشند و ارتباطات جنسی محافظت نشده نداشته باشند هیچ راهی برای انتقال ویروس ایدز وجود ندارد.

منبع: خبرگزاری دانشجویان ایران - تهران  
سرویس: بهداشت و درمان - عمومی

### روابط جنسی در یکی دو سال اول دوستی

بر گرفته از انجمن علم یایر ارسال مطلب از مهدی حجازی

اکثر قریب به اتفاق دخترانی که رابطه دوستی طولانی مدت با پسران دارند در آغاز رابطه دوستی علی‌رغم تصورشان درگیر روابط جنسی خواسته یا عمدتاً ناخواسته می‌شوند. بر اساس نتایج یک پژوهش که در شمال شهر تهران انجام شده است اکثر دختران طی ۲ سال اول رابطه خود باجنس مخالف، درگیر روابط جنسی می‌شوند. این در حالی است که تقریباً همه دختران مورد مطالعه در ابتدای برقراری رابطه دوستی تصور می‌کرده‌اند که از درگیری جنسی مصون بوده، مهارت و قدرت کافی را در کنترل و هدایت روابط و دوستی دارند. در بخش دیگری از این مطالعه آمده است اکثر قریب به اتفاق آنها در آغاز روابط دوستی با پسران بر این باور بودند که آنها خیلی زرنگ‌تر از آن هستند که دوستشان بتواند از آنها سوء استفاده جنسی کند. در بخش تحلیلی این پژوهش یکی از علل درگیر شدن دختران در روابط جنسی برداشت نادرست آنها از روابط دوستی با پسران عنوان شده است. به عنوان مثال انگیزه و هدف اکثر دختران از برقراری رابطه دوستی با جنس مخالف جلب حمایت و عاطفه گزارش شده است، در حالی که در پسران، برقراری روابط جنسی انگیزه و هدف اصلی رابطه دوستی بوده است.

## ده خصوصیت زوجهای خوشبخت

عشق راهی برای ابراز احساسات است... اما برای ابراز عشقتان نباید حتماً منتظر مناسبات و فرصت های خاص باشید. با به کار بستن این عادات ساده اما مهم در زندگی خود، رابطه عشقتان را بیش از پیش رونق بخشید تا شما نیز جزء زوج های خوشبخت به حساب بیایید.

۱. حداقل روزی یکبار به همسرتان بگویید "دوستت دارم." مطمئن باشید که همسرتان به شنیدن این کلمات نیاز دارد.
۲. موقع سلام و خداحافظی همدیگر را در آغوش گرفته و ببوسید.
۳. تا پایان عمرتان، قرار ملاقات های عاشقانه تان فقط با همسرتان باشد. با همسرتان حتی بیشتر از زمانیکه دوست پسر یا دوست دخترتان بود رفتار کنید. یادتان باشد که همیشه باید عاشق و معشوق باقی بمانید. پس وقتی برای شام بیرون می روید، درب را برای خانمتان باز کنید، صندلی را برای وی بیرون بکشید، و موقع قدم زدن دست های همدیگر را بگیرید.
۴. مسائل پیش پا افتاده را جدی نگیرید. می توانید اجازه دهید که عادات بد همسرتان اعصابتان را به هم بریزد و اذیتتان کند. می توانید هم این عادات را بپذیرید و برای بهبود وضعیت تلاش کنید. آیا همسرتان عادت دارد در خمیردندان را موقع مسواک زدن باز بگذارد؟ خمیردندان را جدا کنید. آیا شوهرتان عادت دارد لباسهایش را در همه جای خانه پخش کند؟ توجه نکنید، یا اگر هم خیلی اذیتتان میکند آنها را جمع کنید، و همیشه به خاطر داشته باشید که در قبال این گذشت شما، همسرتان هم کارهای فوق العاده ای برایتان خواهد کرد.
۵. به جنبه مثبت قضیه فکر کنید. به جای اینکه در مورد راه هایی که همسرتان موجب یاس و ناراحتی شما می شود فکر کنید، در مورد همه چیزهای مثبتی در مورد او فکر کنید که همیشه نظرتان را جلب می کرده است.
۶. وقتی عصبانی می شوید، کمی صبر کنید. وقتی هر دوی شما عصبانی هستید، اصلاً با هم صحبت نکنید. چند دقیقه صبر کنید، بیرون رفته و کمی قدم بزنید، یا روی تخت دراز بکشید. برای مدتی از همدیگر دور شوید. یک مکث کوتاه به هر دو شما این امکان را می دهد که به جای ناراحت کردن و رنجاندن همدیگر، عاقلانه در مورد چیزی که موجب ناراحتیتان شده است با یکدیگر صحبت کنید.
۷. هیچوقت از اسرار و ضعف های همسرتان بر علیه او استفاده نکنید. آنچه که به نظر غیر مهم، جزئی، و پیش پا افتاده می آید ممکن است در نظر همسرتان بسیار جدی و پراهمیت

باشد. باید تشخیص دهید که چه چیز برای همسرتان مهم است و به هیچ عنوان درمورد آن با دوستانتان، مادرتان، خانواده همسرتان و یا هیچ کس دیگر صحبت نکنید. همچنین سعی نکنید موقع دعوا آن مسائل را به رخ او بکشید. یک رابطه عاشقانه رابطه ای است که طرفین بتوانند به همدیگر اعتماد کنند و رازهای درونیشان را برای هم مطرح کنند.

۸. اول به همسرتان فکر کنید. اگر هر دوی شما اینکار را انجام دهید، مطمئن باشید رابطه ای بسیار لذت بخش در انتظارتان خواهد بود. تا می توانید در جواب درخواست های همسرتان پاسخ مثبت بدهید و تلاش کنید که زندگی را برای او راحت تر کنید و مطمئن باشید او نیز همین کار را برای شما خواهد کرد.

۹. به همسرتان احترام بگذارید. به هیچ عنوان درمورد همسرتان پیش کسی بدگویی نکنید. وقتی درمورد او صحبت می کنید، بگذارید عشق و احترام شما برای همه آشکار شود.

۱۰. هر روز زمانی را به باهم بودن اختصاص دهید. ببینید چه کاری برای هر دو شما بهتر است... با هم غذا بخورید، آخر شب وقتی کنار هم روی تخت دراز کشیده اید فیلم تماشا کنید، با هم برای قدم زدن بیرون بروید و کارهایی از این قبیل. حتی می توانید کارها را باهم مخلوط کرده و برنامه تان را متنوع کنید. اگر یکی از شما در مسافرت به سر می برد، شب ها به همسرتان زنگ بزنید و صدایش را بشنوید. فقط مهم این است که زمانی را کنار هم بگذرانید.

یادتان باشد... هرچه بیشتر برای رابطه تان وقت بگذارید، بیشتر عایدتان می شود. بگذارید عشق و عاشقی بخشی از زندگی روزانه شما را از آن خود کند

