

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

دانستیهای جنسی

نویسنده:

ش. چوپانکاره



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	غریزه جنسی چیست؟
۱۶	مکانیسم رابطه جنسی
۱۹	تغییر دوره زندگی
۲۱	تغییرات در قوای جنسی
۲۱	شروع عمل جنسی در چه سنی است؟
۲۲	مرد تا چه سنی قادر به عمل جنسی است؟
۲۲	رفتار جنسی تحت تأثیر چه عواملی شکل می‌گیرد؟
۲۹	کمبود میل جنسی <i>Hypoactive Sexual desire disorders</i>
۳۰	ناسازگاریهای جنسی <i>Sexual aversion disorders</i>
۳۱	درمان
۳۲	اصلاح عقاید کاذب و پاکسازی اطلاعات غلط
۳۳	حذف عوامل نگران‌کننده و مضطرب‌ساز
۳۳	بهبود شرایط زندگی مشترک



دانستنیهای جنسی

ش. چوپانکاره

طرح روی جلد : مؤسسه فرهنگی هنری سوزه
 خدمات کامپیوتری و ویرایش : مؤسسه فرهنگی هنری سوزه - ۸۱۱۳۲۱
 چاپ و صحافی : پیمان
 چاپ اول : ۱۳۷۷
 تیراژ : ۱۰۰۰۰ جلد رقی
 بهاء: ۴۵۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

مؤسسه انتشارات راهیان سبز

صندوق پستی ۱۴۷۵-۹۱۷۳۵ - تلفن: ۸۰۶۷۷۳-۸۹۱۱۷۹-۰۵۱
 شابک: ۹۶۴-۹۰۶۹۲-۷-۵/۹۶۴-۷-۵-۹۰۶۹۲-۷-۵



- نتایج درمانی ۳۴
- معیارهای تشخیص برای سایر اختلالات روانی در ناتوانی جنسی ۳۵
- نمونه ها ۳۵
- عوامل روانی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی ۳۵
- عوامل فیزیکی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی ۳۶
- ورم پروستات چیست؟ ۳۷
- آیا غده پروستات در تولید مثل نقش دارد؟ ۳۷
- در باره ختنه چه می دانید؟ ۳۸
- علل ضعف جنسی ۳۸
- آیا ضعف جنسی درمان پذیر است؟ ۳۹
- علل بیعلاقگی جنسی کدامند؟ ۳۹
- درمان بیعلاقگی جنسی ۴۰
- اگر مردی بعد از زناشوئی زن خود را بی میل دید چکار باید بکند؟ ۴۰
- ضعف قوه بقاء عصبی ۴۲
- هیجان ۴۲
- عدم رضایت ۴۳
- حمله قلبی و فعالیت جنسی ۴۴
- بهداشت جسمانی ۴۷
- بهداشت روانی ۴۸
- بهداشت جنسی ۴۸



- هم آهنگی بهتر است ۴۹
- نصایح به مردان ۵۰
- ۱- هرگاه یک دفعه مبتلا به ناتوانی جنسی گردید آنچه نباید کرد ۵۰
- ۲- هرگاه تکرار شود آنچه نباید کرد ۵۱
- نصایح به بانوان ۵۱
- ۱- هرگاه شوهر شما مبتلا به ناتوانی جنسی گردید آنچه باید کرد ۵۱
- ۲- هرگاه ناتوانی جنسی تکرار شود آنچه نباید کرد ۵۲
- ناتوانی ۵۲
- عوامل روحی ناتوانی ۵۳
- علل روانی ۶۱
- عنن ۶۲
- ۱- هوس ۶۳
- ۲- نعوظ ۶۴
- ۳- عمل انزال ۶۶
- علل داخلی عنن ۶۹
- خستگی عمومی و کوفتگی اعصاب ۷۰
- الکل و دخانیات ناتوانی را شدید می کند ۷۱
- به چه وسیله می توان باشباع رسید؟ ۷۲
- درمان عدم اشباع ۷۲
- اهدافی که در میل جنسی افراد مهم هستند ۷۲



- ۷۴ رابطه جنسی را تا چه حدی باید انجام داد؟
- ۷۸ انحرافات جنسی
- ۷۸ درمان انحرافات جنسی
- ۷۹ خوراک‌هایی که در تقویت قوه بقاء دارای اهمیت است
- ۸۲ غریزه جنسی در کودکی
- ۸۶ چه مایعی قبل از انزال از آلت تناسلی ترشح می‌شود؟
- ۸۶ انزال پیش رس یا سردمزاجی مردان چیست؟
- ۸۷ نقش اندازه بیضه‌ها در تولید مثل
- ۸۷ قطع بیضه‌ها یا اخته کردن چه تأثیری می‌گذارد؟
- ۸۸ سردمزاجی در زنان چگونه است؟
- ۸۸ آیا خودداری مضر است؟
- ۹۰ چه رابطه‌ای بین تغذیه و قوای جنسی وجود دارد؟
- ۹۰ علل انزال پیش رس
- ۹۱ ۱- هموسکسوالیته
- ۹۱ ۲- جنون مقاربت یا Satyriasis
- ۹۱ ۳- فحشاء یا Frotitation
- ۹۲ آیا در زمان حاملگی می‌توان نزدیکی کرد؟
- ۹۳ آیا بعد از یائسگی عمل جنسی می‌توان انجام داد؟
- ۹۴ آیا انزال در زن و مرد یکسان است؟
- ۹۴ علل جسمی و روحی عدم نعوظ و عین مرد



- ۹۶ نتیجه عدم وجود عشق و تأثر و غم و غصه شوهر در عدم نعوظ آلت او
- ۹۸ تأثیر اختلاف سن در نعوظ آلت مرد
- ۹۹ زیان افراط در جماع و علائم شهوت کاذب
- ۱۰۰ وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است
- ۱۰۲ هدف جفت یابی
- ۱۰۲ اندیشه‌های مهم بلوغ لذت روح و جسم
- ۱۰۴ جزر و مد شهوت زن
- ۱۰۵ آیا میل جنسی زن ضعیف است؟
- ۱۰۶ بیماری جنسی
- ۱۰۶ انحراف طریقه
- ۱۰۸ انحراف هدف
- ۱۱۰ خویشتن‌نمائی Exhibitionism آکسی هیپیتونیسم
- ۱۱۱ کودک‌دوستی Pedophilia پدوفیلیا
- ۱۱۱ چشم‌چرانی Voyevrism وایوریسم
- ۱۱۲ مبدل پوشی Transvetitism ترانسوتیتیسم
- ۱۱۲ فتی‌شیسم یا شیء‌دوستی Fetishism
- ۱۱۳ دگر جنسی Genderidentity disorder
- ۱۱۴ حیوان‌دوستی Zoophilie زوفیلیا
- ۱۱۵ دگرآزاری جنسی Sadism سادیسم
- ۱۱۵ خودآزاری جنسی Mascochism مازوخیسم



- ۱۱۶ همجنس‌بازی *Homosexuality* هموسکسوالیتی
- ۱۱۷ امراض مقاربتی
- ۱۱۷ ۱- سوزاک
- ۱۲۰ ۲- سفلیس
- ۱۲۲ ناتوانی در زن
- ۱۲۳ ۱- ناتوانی حاصله از موانع مادی
- ۱۲۵ ۲- ناتوانی حاصله از موانع روحی
- ۱۲۶ نتیجه‌گیری

مقدمه

دانستن یک طرز زندگی صحیح و خوب هنری است که بیشتر از تمام هنرها احتیاج به تحقیقات وسیع و تجارب عمیق دارد.

هنرمند زندگی و عشق، باید درباره تکنیک کار بدن و وابستگی‌های آن با هیجانان و امیال به قدری اطلاعات داشته باشد که به درجه استادی رسیده باشد.

تنها اطلاع از اعضا، اعصاب و غده‌های بدن و روابط متقابل آنها کافی نیست. در عین حال باید به علل عشق و نفرت، اصول عشقبازی، رابطه هوس و هیجانان جنسی و قوانین آنها آشنا باشد.

میل جنسی البته چیز جالبی است. اما مردان و زنانی که در آن افراط می‌کنند روح و جسم خودشان را فرسوده می‌سازند.





رفتار مردان امروز درباره روابط جنسی بطور کلی توأم با بی‌اطلاعی است. آنها روابط جنسی را فقط وسیله‌ای برای لذت می‌شمارند. عده زنان و مردانی که می‌دانند روابط جنسی بهمان درجه که با جسم رابطه دارد مربوط به روح نیز می‌باشد بسیار کم است.

برای زنیکه عشق را به درستی احساس کرده و شناخته است، روح نیز مانند جسم محتاج روابط جنسی است. اما اغلب زنها هنوز نتوانسته‌اند پرده ترس و خرافات را به دور اندازند و جنسیت را چیزی آمیخته با ریاکاری و شیطنت می‌شمارند. به نظر آنها رابطه جنسی هیچگونه علاقه‌ای با روح ندارد و بیشتر چیزی شبیه یک ورزش جسمی است. از اینرو یا با شرمی فوق‌العاده و با بی‌اطلاعی هم خود و هم شوهرشان را دچار وضع مشکلی می‌سازند و یا برای راضی ساختن شوهرشان تمایلات خود را تحت فشار بیهوده‌ای می‌گذارند.

میل جنسی نباید فقط جنبه هوس و هیجان و یا حرکت فیزیولوژیک داشته باشد. این تمایل و عشق در عین حال که می‌تواند شامل همه این چیزها باشد می‌تواند به صورت صنعت ظریفی در بیاید و چیزهای متعددی را هم در خود داشته باشد.

عشق و تمایل جنسی بیشتر از هر صنعت دیگری احتیاج به درک و رفتار هنری دارد. از طرف دیگر چون مربوط به محرمیت و یگانگی دو نفر انسان می‌باشد به هیچ وجه درباره آن نباید لاپالی‌گری به خرج داد زیرا تولید تلخی و دلشکستگی می‌کند عشق در عین حال که ارواح را بهم پیوند



می‌دهد باید آرزوهای شروع جسم را نیز اقماع کند کسی که دوست می‌دارد، یواش یواش و بر اثر تجربه به اسرار زندگی و عشق پی می‌برد. هدف رابطه جنسی فقط عبارت از ادامه تولیدنسل و یا فقط اقماع هوس و آرزوی جسم نیست. زیرا این کار را بدون وجود عشق نیز می‌توان انجام داد.

نویسندگانی وجود دارند که می‌گویند همه اسرار صحت و سعادت در توافق جنسی زن و مرد است. زیرا عشق و توافق جنسی، در عین حال به صداقت، رفاقت و شفقت نیز احتیاج دارد و اگر عدم توافق و هماهنگی جسمی بین زن و شوهر وجود داشته باشد و رابطه جنسی، آنطوری که شایسته است انجام نگیرد، همین عناصر دیگر در میان زن و شوهر نمی‌توانند به صورت کاملی به وجود بیاید. زن و شوهری که توافق جنسی در میانشان وجود داشته باشد حتی اگر دارای عقاید و نظریات مخالف نیز باشند می‌توانند بدون اینکه در معرض تهدید خطر جدائی قرار بگیرند و بدون مراقبه و اختلافی بینشان به وجود بیاید، با هم زندگی کنند، اما در محیطی که عشق و توافق جنسی وجود نداشته باشد، کوچکترین اختلاف فکری، کار را بجای باریک می‌کشانند.

خوشبخت‌ترین و مفیدترین انسانهای روی زمین کسانی هستند که از لحاظ ذهنی، فکری، اخلاقی، جسمی و عضوی موازنه‌ای در کار ایشان وجود داشته باشد.

انسان اگر نیروی یدکی نداشته باشد خیلی زود ممکن است دچار عدم موفقیت و ناتوانی شود. چه بسا نویسندگانی که دومین اثرشان بسیار بد و



بی ارزش بوده است. زیرا هنگام نوشتن نخستین کتابشان تمام نیروی خود را صرف آن کرده اند و نخستین اثرشان محصول تمام تجارب زندگی آنان می باشد.

و مانند کوزه های تمام اندوخته دانش تجربه زندگی شان را توی آن ریخته اند. وقتی که اثرشان کسب موفقیت می کند این کوزه را چشمه این می شمارند و برای بیرون دادن دومین اثر مغز خود را زیر و رو می کنند اما بجز اشغال چیزی توی آن پیدا نمی کنند.

زندگانی جنسی نیز چنین است با این تفاوت که نیروی جنسی یدکی را با پرهیز جنسی نمی توان ذخیره کرد. بلکه باید از افراطها و عدم توازنهای خسته کننده و نیرو برآدهنده خودداری نمود.



غریزه جنسی چیست ؟

کلیه هیجاناتی را که هدف طبیعی آنها تولید نسل است غریزه جنسی می نامیم.

مثلاً هیجانی که سبب تظاهر خودنمایی آدمی شود برای تولید مثل نیست ولی چون نتیجتاً به تحریک غریزه جنسی و تولید مثل منتهی می شود باید جنسی نامید و به همین طریق بوسیدن و تحریک کردن اعضای تناسلی از این دسته غرائز هستند.

تحریقات مختلف مثل لواط یا بخود ور رفتن و جزئی از خود و اگر بیستون هیچ کدام به تولید مثل منتهی نمی شود در حالی که بی دلیل آنها را تمایلات غریزه جنسی نام نهاده اند. دلیل نام گذاری چیست ؟

دلیل این نام گذاری این است که هیجانانشان از راه تحریک دستگاه تناسلی و خودنمایی و سایر حالات آن به تولید نسل می شود.

نام تحریف فقط بدین دلیل به آنها داده اند که آنها از هدف خود دور شده



و به اشیاء غیر عادی دلبستگی یافته اند و در حقیقت آنها را تحریفات جنسی نیز نامیده‌اند.

غریزه جنسی ممکن است از نقطه نظر ارتباط با منظورهای خاص خود و یا به صورت یک هیجان نگر بسته شود. بتدریج که رو به رشد می‌رود از مراحل مختلف می‌گذرد و در دورانهای مختلف زندگی به مقاصد مختلف بستگی پیدا می‌کند.

در دوران کودکی عشق فقط متوجه وجود خود آدمی مثل کامجویی از خود است و گاهی نیز مدت‌ها بدان صورت باقی می‌ماند. عادت به جلق و سایر طرق کامجویی از وجود خود که آنها می‌توان مقاربت با خود نیز نامید در حقیقت مثل اینست که آدمی با خودش عشق می‌ورزد و بدین دلیل است که از نظر روانی و اخلاقی زیان آور است.

کامجویی از همجنسان خود به حال طبیعی، یعنی عشق اختصاصی جوشش با همسنان خود مخصوص دوران ۱۳ - ۱۴ سالگی است و عادی شمرده می‌شود بشرطی که تنها منحصر به شخص و یا دسته مخصوصی نباشد و کامجویی از جنس مخالف و یا عشق ورزیدن با او مخصوص دوران بعدی یعنی دوران بلوغ کامل است و تک همسری مخصوص زندگی بزرگسالان است. هر یک از دورانهای اولیه ممکن است مدت‌ها بجا بماند و مداومت داشته باشد تا آنجا که غریزه جنسی معمولی زندگی را حذف کند و آنها به سوی تحریف بکشاند.

برای تصعید غریزه جنسی لازمست تمام دوران‌های مختلف رشد آنها در



نظر گرفت. مثلاً کامجویی از خود امکان دارد از دوران کودکی به صورت میل عادی و سالمی دوام یابد و کودک بخواهد خود را دوست داشته‌نی و مورد توجه سایرین نشان دهد، کامجویی از نوع مخصوص دوران اول بلوغ است و امکان دارد بطریق عادی تصعید شود و به همکاری صادقانه با هم جنسان خود منتهی گردد. تمایل به کامجویی‌های گوناگون در دوران بلوغ کامل، امکان دارد به جوانمردی نسبت به جنس مخالف منتهی شود، تمایل به تک همسری ممکن است به صداقت کامل و عشق حقیقی برای یک هدف عالی منجر شود.

روی هم رفته اگر غریزه جنسی را نه تنها از نظر منظور اصلی بلکه از نظر هیجانانش بنگریم خواهیم دید که عده زیادی از هیجانان بدن منتهی می‌شود.

مثلاً خودنمائی و اشتیاق شدید جلب توجه دیگران، خودخواهی که مخصوص مردان ریاست طلب است، عشوه‌گری و حس اطاعت که تقریباً مخصوص زنان است، هیجانان اولیه که برای داشتن فرزند به وجود می‌آید و به غرائز تناسلی بستگی دارد، غریزه مادری که برای مراقبت و پرورش نوزاد ایجاد می‌شود همیشه با غریزه جنسی ارتباط دارند.

تصعید غریزه جنسی عبارت از هدایت هر یک از این هیجانان به سوی هدف بالاتر است.

ولی از آنجا که رشد این هیجانان در افراد مختلف است باید دقت کرد و تصعید متناسب و مکفی را در نظر گرفت. یعنی تجسم کرد در هر فرد کدام



یک از این هیجانات قویتر است، آنرا به سوی هدف مخصوص طوری تصعید کرد که بتواند رشد کامل بیابد. در یکی عشق به تحسین و تمجید قویتر است! باید آنرا به سوی میل کامل برای انجام کارهای نیک تصعید کرد. در دیگری که هیجان خلاقه موجود است باید آنرا به سوی کارهای اختراعی و اکتشافی تصعید کرد.

مکانیسم رابطه جنسی

برای اینکه بدانیم قدرت جنسی عبارت از چیست، نخست باید چهار عنصر اصلی آنرا بشناسیم. وجود قدرت جنسی مربوط به چهار عنصر زیر می باشد:

۱- میل و خواهش جنسی

۲- آمادگی و سخت شدن قضیب

۳- انزال

۴- اورگاسم

عدم وجود هر یک از این چهار عنصر، ناتوانی شمرده می شود. میل جنسی، تمایل بسیار پیچیده ایست. با اینکه به اشکال مختلفی تعریف و تصویر شده است، برای ما درباره آن فقط تعریف زیر کافی است.

میل جنسی عبارت از آرزوی نوازش، تماس نزدیک و بالاخره انجام اعمال جنسی با جنس مخالف است.

میل جنسی بطور طبیعی در هر کسی از زمان تولد وجود دارد و در تمام



مدت زندگی ادامه پیدا می کند. اگر به خوبی کنترل گردد و عاقلانه اداره شود وضع طبیعی آن ادامه پیدا می کند اما اگر پیشرفت آن در یکی از مراحل متوقف بماند، نقائص جسمی یا روحی تولید می کند. عدم موازنه و اداره غلط میل جنسی، روح و جسم را مستعد بروز اختلالات و امراض گوناگونی می سازد، هر عضوی باید نه بیشتر و نه کمتر از حدی که لازم است تحریک شود. درجه قوت میل جنسی در اشخاص مختلف فوق می کند. در بعضیها به قدری قویست که مایه تحریک دائمی می شود و در بعضی نیز به اندازه ای ضعیف است که هیچگونه هیجانی احساس نمی کند.

اهمیت میل جنسی و رابطه آنرا با سایر عناصر تشکیل دهنده قدرت جنسی، می توان با تشریح مکانیسم روابط جنسی در مراحل مختلف آن نشان داد برای امکان داشتن رابطه جنسی پیش از هر چیز باید میل و خواهش جنسی وجود داشته باشد. وجود این میل وابسته به عوامل مختلفی است. مثلاً اگر غدد تولیدکننده ترشحات داخلی خوب کار نکنند، مرکز میل جنسی در مغز نیز وظیفه خود را انجام نمی دهد و یا اعضاء تناسلی به تحریک این مرکز عصبی جوابی نمی دهد.

یک مرکز مغزی سالم و طبیعی، بر اثر احساسهای مختلف و یا بوسیله سیستم اعصاب سمپاتیک، تحریک می شود و به این ترتیب میل جنسی را بیدار می سازد. دیدن یک زن، خواندن یک نوشته شهوت انگیز، دیدن یک نمایش و یا فیلم تحریک کننده، دست زدن به بدن یک زن، تماس و معاشرت، تخیل، پر شدن کیسه های منی، پر شدن لوله های بیضه، پر شدن غده



پروستات از خون یا خراشیده شدن آن، پر شدن مثانه، همه اینها مرکز عصبی مغز را به فعالیت می‌اندازند و هوس و میل جنسی تولید می‌کنند. این تحریک از مرکز مغزی، به مرکز تحریکی که در زیر آلات جنسی قرار دارد منتقل می‌شود. این مرکز نیز همان تحریک را به رگهای بزرگی که به آلت تناسلی می‌رود و بانساج عضله‌ای آلت می‌فرستد. در حالت آرامش رگها منقبض می‌شود و نسوج اسفنجی را از خون خالی می‌کند.

تحریکاتی که از مرکز تحریک می‌آید رگها را گشاد و پر از خون می‌کند. همین تحریکات، عضلات قضیب را هم می‌کشد و باعث می‌شود که انساج اسفنجی از خون پر شوند. در این اثناء عضلات اطراف قضیب نیز منبسط می‌شوند و رگها را تحت فشار می‌گذارند و خونی را که به انساج پر می‌شود بیشتر می‌سازد و این فصل و انفعالات باعث می‌شود که قضیب تغییر حالت داده بزرگ و سخت شود. در عین حال، بیضه‌ها به طرف شکم کشیده می‌شود.

پر شدن قضیب از خون باعث می‌شود که غدد مجرای ادرار شروع به ترشح کند. این ترشحات به سلولهای تخم کمک می‌کند که بطور زنده بیرون بیایند.

پس از اینکه قضیب وارد آلت زن می‌شود، تحریکی که بر اثر تماس با جدارهای آلت زن در آن تولید می‌شود دوباره به مرکز تحریک منتقل می‌گردد. در عین حال از مغز و کیسه‌های منی نیز تحریکاتی به آنجا می‌آید. وقتی که مرکز تحریک، از این تحریکات پر شد، تار سیدن لحظه مناسب آنها



را در خود نگاه می‌دارد و بعد به مرکز انزال می‌فرستد.

در این اثناء سلولهای تخم نیز از بیضه‌ها بیرون می‌آیند و بوسیله «داس دفرنس» به انساج انزال می‌آیند و در آنجا با ترشحاتی که از کیسه منی می‌آید مخلوط می‌شوند، این ترشح مخلوط، از انساج انزال به مجرای ادرار وارد می‌شوند و در آنجا با ترشحاتی که از غده پروستات می‌آید آمیخته می‌شود این نخستین مرحله انزال است و با شروع این مرحله، اورگاسم نیز شروع می‌شود. سپس اورگاسم چند ثانیه دیگر ادامه پیدا می‌کند و با بیرون آمدن منی از قضیب پایان می‌یابد.

پس باید این موضوع را در نظر بگیریم که برای یک رابطه جنسی کامل باید هیچیک از تحریکاتی که بمرکز تحریک می‌رسند ناقص نباشد و برای این کار، باید بین تمام عناصر بوجود آورنده رابطه جنسی باید همکاری نزدیک وجود داشته باشد و مدت ادامه یافتن این فعالیت و همکاری، اهمیت زیادی دارد. برای اینکه هم تحریک تا درجه‌ای برسد که قضیب موفق به انجام عمل جنسی گردد و هم عضلات و غده‌های مختلف بتوانند وظیفه خودشان را به خوبی انجام دهند، باید روح و جسم به قدر کافی تحت کنترل قرار گیرد.

قدرت جنسی در عین حال به وضع عصبی و روحی محکم و ثابت و به اعضاء سالم و غده‌های منظم و فعال وابسته است، حتی فقط وجود اختلالات در غده‌ها کافی است که تولید ناتوانی جنسی نماید.



تغییر دوره زندگی

دوره فعالیت جنسی در زنان در اثر ترشحات تخمدانها از آغاز بلوغ شروع می شود، تخمدان زن نه تنها ماهی بکبار تخم رسیده ای رها می کند بلکه مرتباً ترشحاتی دارد که بخون می ریزد و تندرستی زن را تأمین و مخصوصاً کیفیت جنسی او را مرتب می کند، این جریان از ۳۰ تا ۳۵ سالگی ادامه داشته و در غالب زنان در حدود سن ۴۰ سالگی متوقف می شود.

این توقف گاهی ناگهان و یکباره صورت می گیرد و گاهی تدریجی است که تراوشات داخلی رفته رفته کم می شود و سرانجام بکلی بند می آید و تخم زن رسیده نمی شود این متوقف شدن ترشحات داخلی را یائسه شدن زن می نامند که ماهیانه از نظم افتاده دیر دیر قاعده می شود و مقدار خود تقلیل می پذیرد و شاید چند ماه یا چند سال این وضع ادامه پیدا کند تا بالاخره قاعدگی بکلی موقوف شود. بعضی زنان هم بی خبر و یکدفعه یائسه می شوند. ختم دوره جنسی مرد دیرتر از زن به وقوع می پیوندد و به مراتب تدریجی تر از اوست. شاید غالب مردان پس از ۴۰ سالگی کم کم شور و هوای سابق را از دست می دهند و قدرت نزدیکی مکرر و پیاپی در آنها تقلیل می پذیرد، این تقلیل هوس سال به سال مشهودتر می شود و البته این کیفیت در اشخاص همیشه یکسان نیست ولی هر چه سن شخص زیادتر شود مردی او ضعیف تر می گردد. ضعف مردی و از دست رفتن نعوظ همیشه با تقلیل میل و هوس یکسان پیش نمی رود و بسیاری مردان مدتی هم پس از آنکه قدرت نعوظ را از دست دادند هنوز هوس مقاربت و استطاعت تمتع از



انزال در ایشان قوی است.

اینست که زن و شوهرهایی که در ایام پیری باز یکدیگر را جنساً جذب می کنند غالباً نوعی مقاربت ناقص می کنند که باعث ترضیه هر دو می شود.

تغییرات در قوای جنسی

۱- (در بیست سالگی) قوای شهوانی بحد وافر است و تا ۲۰ مرتبه در ماه ممکن است اعمال جنسی انجام شود ولی تا ۹ بار کافی و برابر اصول بهداشتی است. لکن در بعضی جوانان به عللی این غریزه ممکن است کم باشد یا اصلاً نباشد که باید درمان شوند.

۲- (در سی سالگی) با سلامت بدن این قدرت بیشتر استعمال می شود ولی بطور طبیعی بهتر است ده بار در هر ماه بیشتر عمل نشود.

۳- (در چهل سالگی) چون قوای فکری و کار و کوشش زیادتر می شود ولی طبعاً قوای جنسی کمتر می شود ۷ بار کافی به نظر می رسد.

۴- (در پنجاه سالگی) قوای جنسی و شهوانی بواسطه کم شدن ترشح هورمون کم می شود لذا بیشتر از ۴ دفعه تولید ضعف می کند.

۵- (در شصت سالگی) چون مردان به تصور پیرشدن کمتر مبادرت به اعمال قوای جنسی می کنند، کم کم تحلیل می رود، ولی تا ۳ بار در هر ماه جایز است.

«دایرةالمعارف بریتانیکا»



شروع عمل جنسی در چه سنی است؟

زن و مرد هر دو بعد از بلوغ قادر به فعالیت جنسی می‌باشند و آمادگی باروری برای زن بعد از سن بلوغ و شروع عادت ماهیانه بوجود می‌آید. ولی به دلایل بسیاری بهتر است از دواج در اوایل سن بلوغ انجام نگیرد بلکه با توجه با شرایط گوناگون بهتر است حداقل سن از دواج را برای طرفین پنج سال بعد از بلوغ در نظر گرفت.

مرد تا چه سنی قادر به عمل جنسی است؟

قدرت باروری مرد تا پایان عمر باقی است ولی دفعات آن بستگی به شرایط جنسی روحی فرد دارد. مردی که در جوانی آلوده به مواد غیر طبیعی از قبیل سیگار و مشروبات الکلی و... می‌باشد باید متوقع این باشد که در پیری دچار عوارض خواهد شد بهتر است مرد در جوانی رعایت اعتدال را بکند تا در پیری کم نیابد، البته مردان مسن پنجاه به بالا در معرض بیماری در ارتباط با مسائل جنسی می‌باشند که یکی از آنها تورم پرستات می‌باشد. غده پرستات بهر علت اگر دچار بیماری گردد در قدرت جنسی مرد تأثیر منفی خواهد گذاشت، بهتر است افراد بالای سن پنجاه گاهی جهت معاینه و تست سلامت پرستات به پزشک مراجعه نمایند.

البته نوع تغذیه و حالات روانی مرد در قدرت جنسی وی در سنین بالا بی تأثیر نیست و به این امر می‌بایست توجه کافی مبذول گردد.



رفتار جنسی تحت تأثیر چه عواملی شکل می‌گیرد؟

رفتار جنسی در انسان از عوامل گوناگونی تأثیر می‌پذیرد، اهم این تأثیرات ناشی از ارتباطات فردی شخص با دیگران، مختصات زندگی، فرهنگ و به خصوص شیوه نگرش مذهبی است.

توان هر انسانی در ارتباط جزم و تنگاتنگی با آذین‌های شخصیتی، مختصات زیستی و به خصوص برداشته‌ها و تلقیاتی فردی شخص از خویش قرار دارد. در این میان شکوفایی و تعالی احساس «مرد» یا «زن» بودن نیز بسیار مؤثر است. با وجودی که رشد جنسی در درون رحم شروع می‌شود ولی هویت روحی، جنسی انسان به خصوص از زمانی که او را «دختر» یا «پسر» می‌نامند، تکوین می‌یابد. نقش محیط پیرامون به ویژه خانواده در شکوفایی هویت جنسی فرد و شکل یا ناهنجار شدن آن بسیار تأثیرگذار است.

بی‌اغراق ثبات و پایداری شخصیت جنس هر فرد در درون خانواده شکل گرفته و تحت تأثیر آموزش‌هایی قرار می‌گیرد که خودآگاه یا ناخودآگاه از رفتار والدین و دیگر اعضای خانواده منتج می‌شوند. نقش «قوم بخش» و یا «ویرانگر» خانواده در تعالی یا اضمحلال هویت جنسی افراد به قدری بارز و غیرقابل انکار است که در جامعه شناسی نوین آن به عنوان سنگ اولیه بنای «جامعه آرمانی و منزله» شناخته و ترمیم و شکوفایی آن را مؤثرترین عوامل جهت بنیان جامعه ای سالم می‌انگارند.

در گذر زمان عادات فرهنگی رفتار جنسی را تحت تأثیر قرار داده است.



سیطره تعدیل کننده ادیان، عرفان و ادبیات راستین بشر در طول تاریخ مهمیزی برگردن اسب سرکش غریزه جنسی بوده و در بسیاری از موارد آن را تشکیل ساخته و قابل قبول کرده است.

برای بروز فعالیت طبیعی جنسی عوامل گوناگونی دخیل اند. این عوامل به شکل تنگاتنگی اعمال اثر می کنند.

با وجودی که برای بروز فعالیت جنسی کمال و سلامت عروق و اعصاب الزامی نیست؛ ولی حد قابل قبول آن می بایست حتماً موجود باشد. یعنی اعصاب باید به قدری سالم باشند که بتوانند تحریکات را به عروق مربوطه رسانیده و پاسخ های به جای آنها را سبب شوند.

سلامت و کارایی آلت نیز از شروط لازم به حساب می آید. به علاوه وجود تحریکات دلچسب و خوشایند، از ضروریات یک واقعه جنسی طبیعی است. این تحریکات می توانند بصری، شنوایی، لمسی و حتی بویایی باشند. گاهی ترکیب شکلی از این تحریک وارد عمل می شود.

ارجعیت و مقبولیت تحریکات دقیقاً در ارتباط با آموخته ها و تجارب جنسی ابتدایی فرد است. مثلاً پذیرش نوعی قرابت و پیدایش شکلی از تمایل به جنس هم نوع در دوره خاصی از زندگی و در جریان تجارب ویژه ای شکل می گیرند. اهم این تجارب در رؤیاهای «خود تحریکی» فرد نهفته اند.

در اثر پیری و سالخوردگی، آستانه بسیاری از تحریکات بصری یا شنوایی تا حد محرک های لمسی افزایش می یابند. یعنی این که فردی که با تحریکات بصری به اندازه مطلوبی از میل و آمادگی جنسی دست می یافت، برای



حصول شرایط مشابه نیاز به تحریکات بیشتری پیدا می کند. این افزایش آستانه ای تحریکات را گواهی می توان به میزان زیادی در ارتباط با تغییرات تنی دانست ولی عوامل روانی نیز بی تأثیر نیستند. بیمارانی وجود دارند که به وجود کسب رضایت و ارگاسم های مقبول از خود تحریکی، توانایی التذاذ از جماع را از دست می دهند علت این امر یک واقعه تماماً روحی بوده، که از تفاوت احساس این دو واقعه نشأت می گیرد.

در مقابل، افرادی وجود دارند که به دلیل انزالهای دم دست ناشی از خود تحریکی، زمانی که با جماع واقعی روبرو می شوند آن را شدیداً محرک یافته و دچار عارضه شایعی موسوم به «انزال زودرس» (*Premature egaculation*) می گردند.

سوابق مثبت و تجارب دلچسب می توانند شدیداً قوای جنسی هر فردی را تحت تأثیر قرار دهند.

فی الواقع رفتار جنسی هر فرد در ارتباط جزمی با اعتقادات مذهبی، جنبه های فرهنگی، عادات خانوادگی، تجارب شخصی و واکنش همسر قرار می گیرد. این تأثیرات گاه عوامل تنی را تحت تأثیر دارند.

ارگاسم^(۱) از مقبول ترین و وصف ناپذیرترین احساسات انسانی است.

۱- ارگاسم یکی از وصف ناپذیرترین احساسات بشری است. شکل بروز و بسیاری از مختصات آن در ارتباط تنگاتنگی با تجارب، شخصیت، امیال، انگیزه ها و انتظارات فرد قرار می گیرد. این مرحله با دخول مایع منی به مجرای «پروستاتی» آغاز شده، و با انقباضات چهار یا



شکل بروز و میزان رضایت ناشی از آن دقیقاً در ارتباط با تجارب ابتدایی آن است. اگر ارگاسم‌های ابتدایی تحت تأثیر عوامل بازدارنده قرار نگیرند، راشد شده و شکوفا می‌گردند. بالعکس در اثر عوامل وقفه دهنده اشکال عجیب و غریب و انحرافی آن بروز می‌کنند.

کم نیستند بیمارانی که از نقصان میل جنسی شاکی هستند. اصولاً کاهش میل جنسی صرف نظر از عوامل بسیار محدود تنی، منشاء روحی داشته و در بسیاری از موارد در ارتباط با تجارب منفی است.

با آگاهی از عوامل مؤثر می‌توان به صورت پس‌نگر و آینده‌نگر بیماران را درمان کرد. در واقع روان‌درمانی به شکل متحول‌آموزیش، این امکان را می‌دهد که به میان تجارب و سوابق گذشته بیمار رفته و آنها را گلچین کرد. به علاوه با برقراری تمایلات، انگیزه‌ها و اهداف «به‌جا» می‌توان قوای جنسی یک فرد را بهبود بخشید.

اصولاً ناتوانی جنسی ناشی از عوامل روحی، روانی هیچگاه تحت تأثیر یک عامل منفرد نیست. فی‌الواقع مجموعه‌ای از عوامل در یک ارتباط متقابل وارد عمل می‌شوند. قسمت عمده این عوامل را می‌توان در فشارهای شغلی، خانوادگی، اقتصادی و تحصیلی یافت. گاهی یدک‌کش این عوامل، «اضطراب» یا «افسردگی» است. ندرتاً عامل بازدارنده در کنه شخصیت فرد

پنج باره پرستات، کیسه‌های منی و مجرا ادامه می‌یابد. ارگاسم در حالت طبیعی بین ۳ تا ۲۵

ثانیه طول کشیده و معمولاً با آسودگی خیال و افول سطح هیجاری همراه است.



لمسیده است. تنش‌های روحی به صورت کوفتگی، گرفتگی عضلات، بخصوص در گردن و اختلال در فعالیت قلبی، عروقی ظاهر می‌شوند.

اضطراب و افسردگی از اهم علل ناتوانی جنسی با منشاء روانی هستند. یکی از شایعترین انواع اضطراب در تجارب اولیه جنسی فرد در مواجهه با جنس مخالف ظاهر می‌شود. خیلی‌ها در اولین برخورد دچار ناتوانی می‌گردند. این کیفیت به عنوان «عدم اطمینان از توانایی انجام کار» (Performance anxiety) شناخته می‌شود.

گاهی احساسات روحی خاصی مثل گناه یا خجالت سبب ماجراست. این دو تحت تأثیر شخصیت فرد، اعتقادات و بستگی‌های اجتماعی قرار دارند. تأثیر اضطراب بر فعالیت جنسی به دو گونه‌گانه کاملاً مخالف ظاهر می‌شود. یعنی درجات کم آن (فی‌المثل در مواجهه فرد با شرایط خطرناک) اثر فزاینده دارد. در صورتی که میزان اضطراب زیاد باشد می‌تواند قوای جنسی را تماماً زایل سازد.

در یک فرد کاملاً سالم از نقطه نظر جنسی، یک رویداد غیرقابل انتظار مثل مصیبت یا بیماری می‌تواند زوال قوای جنسی را سبب شود. نتیجه این امر پیدایش پس‌نوردهای منفی روی مراکز دماغی است. نحوه تأثیر این پس‌نوردها بسیار پیچیده بوده و در ارتباط با عوامل متعددی قرار می‌گیرند. فی‌المثل تأثیر این پس‌نوردها در زندگی فردی که فعالیت جنسی برای وی از اهمیت خاص برخوردار است، با فردی که اساساً اهمیت چندانی به این گونه فعالیت‌ها نمی‌دهد، کاملاً متفاوت است.



اصولاً شروع زودرس فعالیت جنسی، مرد را در معرض صدمات عاطفی و افسردگی قرار می‌دهد. برخورد آگاهانه والدین و اطلاعات جنسی فرد از عوامل بسیار مؤثر در جلوگیری از صدمات عاطفی محسوب می‌شوند. برداشت‌های غلط از آنچه فعالیت جنسی تعریف می‌شود و عدم وجود ارتباطات معقول می‌تواند سبب بروز نگرانی و ترس شده و به نوبه خود فرد را منزوی ساخته و اضطراب ناشی از عدم توانایی را سبب شود. این اضطراب در جریان یک چرخه معیوب می‌تواند زندگی اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار داده و ارتباطات معمولی را نیز مانع شود. پایان کار احساس استیصال است که زندگی فرد مبتلا را تحت الشعاع قرار خواهد داد.

بیماران ناتوانی را می‌توان یافت که با فرار از واقعیت گوشه‌گیر و منزوی شده و یا فی‌المثل از شهر و دیار خود فرار می‌کنند. وظیفه یک درمانگر جنسی در کشف و برخورد اصولی برای زایل سازی اضطراب غیر معقول و بهبود برداشت‌های شخصی فرد از خویش خلاصه می‌شود.

در گزارشات مراکز معتبر دنیا شیوع ناتوانی جنسی یا منشاء روانی از ۹۰٪ تا ۳۳٪ متغیر است.

از قدیم ناتوانی جنسی را به دو دسته «تنی» و «روانی» تقسیم می‌کردند. از همان ابتدا پُر پیدا بود که مابین علل تنی و روانی ناتوانی ارتباط مستقیم و دو جانبه‌ای وجود دارد.

نتیجه این تأثیرگذاری متقابل پیدایش چرخه معیوبی است که سبب تقویت هر دو عامل می‌شود. فی‌المثل زمانی که فرد سالمی دچار ناتوانی



جنسی، هر چند خفیف با منشاء تنی شد، دچار اضطراب و نگرانی شده و پس نوردهای دماغی بروز پیدا می‌کنند نتیجه این امر تظاهر چرخه معیوبی است که می‌تواند علت زمینه‌ای را تحت الشعاع خود قرار دهد. نقش همسر مرد مبتلا در این گونه موارد پر اهمیت است. برخورد اصولی، شکیبا و همدردانه وی بسیاری از مشکلات را برطرف می‌سازد.

کمبود میل جنسی *Hypoactive Sexual desire disorders*

برای ارائه تعریف اصولی از کمبود میل جنسی، می‌بایست به عوامل و جنبه‌های گوناگونی از جمله شخصیت، انگیزه، انتظارات و بالاخره مختصات و نحوه تکوین تجارب جنسی توجه کرد.

آنچه برای یک فرد به عنوان ناتوانی ناشی از بی میلی تعریف می‌شود ممکن است زندگی طبیعی جنسی دیگری باشد.

اصولاً فعالیت جنسی در انسان قبل از این که تنها یک واقعه فیزیکی و مادی باشد، هویت خاصی داشته و در ارتباط با خصوصیات فردی هر شخصی قرار می‌گیرد. چه کسی می‌تواند ناهی تأثیر به سزایی که مذهب، اعتقادات قومی-اقلیمی و تاریخی بر میل جنسی و کسب رضایت ناشی از آن دارد، باشد. قلمداد کردن رفتار خاص فردی که فی‌المثل به دلیل تحریمات ناشی از اعتقادات مذهبی به انجام فعالیت جنسی میل و رغبتی نشان نمی‌دهد، به «ناتوانی» امری ساده اندیشانه و گمراه کننده است.

در کند و کاش‌های روحی بیماران مبتلا به «ناتوانی ناشی از کمبود میل



جنسی» گاه علت مشخصی را نمی توان یافت؛ گو این که خصومت های ناشی از عدم تفاهم بین زوجین یا مسائل حاشیه ای در زندگی مشترک علت ماجرا هستند.

اصولاً برای حضور وجود میل مطلوب جنسی، عوامل گوناگونی می بایست نقش آفرینی کنند. اهم این عوامل شامل انگیزه های زیستی، علو شخصیت، تجارت مثبت، وجود زمینه های مهیا و بالاخره ارتباط تفاهم غیر جنسی در زندگی مشترک هستند. اختلال در هر یک از این عوامل، طبیعی است که سبب ساز زوال یا نقصان میل جنسی خواهد شد.

ناسازگاریهای جنسی *Sexual aversion disorders*

گاهی تمایز آنچه «ناسازگاری جنسی» نامیده می شود، از «ناتوانی ناشی از کمبود میل جنسی» اساساً ممکن نیست. به این دلیل در بسیاری از موارد این دو با یکدیگر اشتباه می شوند. با وجود این که کاهش دفعات مقاربت از علائم هر دو بیماری است، ولی در مورد ناسازگاریها، به زمینه های «بیزاری بخش» (*Repugnance*) و «هراس انگیز» (*Phobia*) می بایست توجه داشت.

در سابقه بیماریانی که از ناسازگاری جنسی رنج می برند، همواره وقایع دردناک، شنیع و آسیب رسان را می توان جستجو کرد، ۱/۳ قربانیان حرکات و رفتارهای ناپسند اجتماعی معمولاً به ناسازگاری جنسی مبتلا می شوند. در این قربانیان پس نوردهای پیچیده روحی، روانی تکوین یافته، و کم کم در



ضمائر ناخود آگاه ایشان عقده های پرفشار و آزار بخشی شکل می گیرند. ادامه مستمر این فرآیند مخرب به ناسازگاری خواهد انجامید.

درمان

حضور، همدردی، موضع متفاهم و شکیبایی همسر بیمار مبتلانه تنها در مورد بیماری «فقدان انزال» الزامی و غیر قابل انکار است؛ بلکه اصولاً می بایست در تمام اقدامات درمانی لازم در ناتوانی جنسی، در مدنظر آید. این نکته نمی بایست فراموش شود، که اصولاً ناتوانی جنسی مشکل مشترک بوده، که زندگی دو انسان را صرف نظر از جنسیت تحت الشعاع قرار می دهد. اهمیت حضور همسر بیمار به قدری حیاتی و تعیین کننده است که در صورت عدم وجود آن هرگز نمی توان به درمان امید بست.

هدفی که در درمان بیماری فقدان انزال می بایست ترویج شده، و بارور گردد، القاء باور «دادن و گرفتن» (*Give & Take*) است. در صورتی که بتوان با برنامه های درمانی اصولی و روشنگر زوجین را به اهمیت زندگی مشترک و الزام حضور و موضع ایثارگرانه از سوی دوطرف آگاه ساخت، این هدف تحصیل شده است. در غیر این صورت درمان چندان موفق نخواهد بود.

ماسترز و جانسن روش درمان بیماری «فقدان انزال» را به طریق ذیل تشریح می کنند:

اگر مرد مبتلا با خود تحریکی به انزال می رسد، می بایست در لحظات



خاصی که انزال را غیر قابل اجتناب می‌یابد، مبادرت به مقاربت کرده تا در جریان فرآیند اصلاح‌گر و حساسیت‌زدایی، تجارب و عقاید ناروای خویش را از این عمل کم‌رنگ کرده و بالاخره زایل سازد. در زندگی مشترک زوجینی که سالها از بیماری فقدان انزال رنج برده‌اند، وقوع اولین مقاربت کامل، لحظه تعیین‌کننده و پربهایی است. زین پس، در صورت شکوفاتر شدن تفاهمات بین زن و شوهر، می‌توان به درمان بیمار امیدوارانه نگر است.

بسیاری از بیماران مبتلا به فقدان انزال در اثر بروز پس‌نوردهای بازدارنده دچار ناتوانی ثانویه می‌شوند. پرواضح است؛ که درمان این دسته از بیماران می‌بایست در آغاز در جهت اعاده قوای جنسی فرد بوده، تا در شرایط جدید مشکل اصلی و زمینه‌ای بیمار حل گردد. در پایان می‌بایست به نقش «روان‌درمانی» در ارتقاء میزان پذیرش بیمار نیز اشاره شود. در روان‌درمانی به زوجین به صورت واحد نگر استه می‌شود. بهتر است جلسات درمانی را در فواصل منظم هفتگی ترتیب داد. تعداد این جلسات بسیار متغیر بوده و تابع شرایط زوجین و نیازهای درمانی آنهاست. یعنی از ۶ تا ۳۰ بار در هفته متغیر است. اهدافی که در این گونه درمانها پیگیری می‌شود، عبارتند از: برقراری حس مسؤولیت دوجانبه، به منظور کسب رضایت.

در واقع بسیاری از ناتوانی‌ها بیماری مشترک زوجین است؛ و به این دلیل تفاهمات دوجانبه را نیز می‌طلبند.



اصلاح عقاید کاذب و پاکسازی اطلاعات غلط

سازماندهی سازگار و اصولی اشکالات روانی بیمار مبتلا به ناتوانی جنسی، به مدد روان‌درمانی امکان‌پذیر است. شناخت عقاید کاذب و ریشه‌های آنها از اهم اهدافی است که روان‌درمانی دنبال می‌کند. در مرحله بعد عقاید کاذب را می‌بایست اصلاح کرده و سازمان داد.

ارتباط زوجین بسیار اهمیت دارد؛ گاهی تنها به دلیل عدم وجود ارتباط مقبول زوجین، سوء تفاهمات، پنهان‌کاریها و در نتیجه وخامت شرایط پیش می‌آید که همگی در صورت وجود ارتباط معقول قابل پیشگیری هستند. می‌بایست سطح آگاهی زوجین را از برخوردهای جنسی بالا برده و در صورتی که نثریات و دانستنیهایی در این زمینه در دسترس می‌باشند، می‌بایست به کار گرفته شوند.

حذف عوامل نگران‌کننده و مضطرب‌ساز

شناخت زمینه‌های اضطراب‌زا در بیمار نقش کلیدی مهمی در درمان بازی می‌کند. اگر این زمینه‌ها شناسایی شوند، امکان برخورد آگاهانه و تسهیلی وجود دارد.

باید توجه داشت که حذف اضطراب در صورتی که موجود باشد در بهبود ناتوانی بسیار پراهمیت است.



بهبود شرایط زندگی مشترک

بسیاری از موارد بر خوردها، سوء تفاهمات، رنجش‌ها و انتظارات برآورده نشده، در زندگی زناشویی موجب بروز ناتوانی است. این چنین بیمارانی تنها در فضای درون خانواده دچار ناتوانی و زوال میل جنسی بوده و فی‌المثل بسیاری از تمایلات خود را از راه‌های انحرافی خارج از زندگی مشترک ارضاء می‌کنند. در این مورد نیز شناخت عوامل حساسیت زاء اقدام ابتدایی در درمان به حساب می‌آید.

در روان‌درمانی سؤال همیشگی این است که چه درمانی برای کدام بیمار اختیار شود؟ و این نوع درمان چقدر مؤثر می‌تواند باشد؟

نتایج درمانی

ماسترز و جانسن در درمان ۱۷ بیمار مبتلای خود تنها در سه مورد موفق نبوده‌اند. یعنی میزان موفقیت این دو دانشمند در درمان بیماری فقدان انزال به ۸۲/۴٪ بالغ می‌شود؛ که به هر حال قابل توجه و چشمگیر است.



معیارهای تشخیص برای سایر اختلالات روانی موجود در ناتوانی جنسی

ناتوانی‌هایی که در گروه‌های دیگر قابل طبقه‌بندی نیستند:
نمونه‌ها

- ۱- برداشت غلط شخصی، بیمار معایب و کمبودهایی را در خود سراغ می‌کند، و آنها را مانعی برای مبادرت به فعالیت طبیعی جنسی می‌انگارد.
- ۲- حس مورد سوء استفاده قرار گرفتن، بروز چنین احساس ناخوشایندی می‌تواند تمایل شخص را به انجام مقاربت زایل سازد.
- ۳- عدم رضایت نهایی با وجود سلامت کامل تمام رویدادهای فیزیولوژیک.
- ۴- حالت مشابه آنچه به عنوان «انزال زودرس» در مرد شناخته می‌شود، در زن.

عوامل روانی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی

- ۱- حس گناه و شرمندگی بهنگام آمیزش (پرورش معیوب و تلقی غیرعادی امور جنسی).
- ۲- هیجان و اضطراب از احتمال عدم توانائی آمیزش.
- ۳- عقاید، هیجانات ضد و نقیض و میل ناخودآگاه به سرکوبی امیال



جنسی که مربوط می‌شود به مسائل تربیتی محیط خانواده در دوران طفولیت.

- ۴- ضعف و خستگی موقت همراه با دپرسیون.
- ۵- رنجش و تحقیر از جانب همسر مؤثر در ایجاد دپرسیون.
- ۶- استرسهای روحی ناشی از مشکلات زندگی و مادی.
- ۷- عدم توانائی جنسی زوجین.
- ۸- ترس از احتمال عدم قدرت جنسی ناشی از احتلام شبانه و تحریکات فیزیکی.

عوامل فیزیکی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی

- ۱- نقائص دستگاه تناسلی مثل کوچکی یا بزرگی اندام آمیزش.
- ۲- ضایعات انتهای *Spinal Cord* (مرکز نعوظ و انزال).
- ۳- دیابت که موجب اختلال در کنترل اعصاب و عضلات صاف اندام آمیزش می‌گردد.
- ۴- بیماریهای آمیزشی
- ۵- بیماریهای داخلی و قلبی عروقی مانند هیپرتانسیون، اختلالات کلیوی، آنرواسکلروز، ضعف عضلانی، اسکروزهای مغز و پی.
- ۶- افزایش سن و کهولت.



ورم پروستات چیست ؟

پروستات غده‌ای بلوطی شکل است که دور مجرای ادراری را احاطه کرده است و محل آن زیر مثانه و جلوی روده راست می‌باشد، در موقع انزال غده پروستات انقباض پیدا کرده ماده شیری رنگ قلیائی به منی اضافه می‌کند که منی حالت ژلاتینی پیدا می‌کند، بیماری‌های عفونی معمولاً از طریق مجرای ادراری وارد این غده شده آنرا متورم می‌کند و تورم آن در کار دفع ادرار ایجاد اختلال می‌کند. البته با ازدیاد سن غده پروستات گاهی متورم می‌شود در این صورت به مجرای ادراری فشار آورده مانع خروج ادرار می‌گردد در نتیجه حبس بول یا قطع ادراری پیش می‌آید که در این صورت می‌بایست جزء فوریت‌های پزشکی تلقی گردد و بیمار را هر چه زودتر به بیمارستان منتقل نمود.

آیا غده پروستات در تولید مثل نقش دارد ؟

چنانچه به عللی غده پروستات از کار بیافتد یا بوسیله جراحی خارج گردد، در حجم منی تأثیر خواهد گذاشت و به مرور فرد عقیم می‌گردد ولی عمل جنسی کم تأثیر می‌باشد و نبودن آن از قدرت حیات اسپرماتوزوئیدها می‌کاهد و در نتیجه عمر اسپرماتوزوئیدها کوتاه بوده و قدرت باروری خود را از دست خواهد داد.

درباره ختنه چه می‌دانید ؟

ختنه عملی جراحی است که طی آن پوستی را که روی حشفه را در آلت



تناسلی می‌پوشاند قطع می‌کند و حشفه بیرون می‌ماند. عملی است بسیار قدیمی و انجام آن ساده و کم‌عوارض و در مواردی این عمل از نظر بهداشتی بسیار مفید می‌باشد چه در چین و چروکهای اضافی پوست همیشه مقداری میکرب جمع می‌شود که خود باعث ایجاد آلودگی و بیماریهای عفونی می‌شود، البته باید دانست عمل ختنه هیچگونه تأثیری در میل جنسی افراد ندارد.

علل ضعف جنسی

برای اینکه آمیزش بطرز مطلوب انجام شود باید اعصاب و غده‌ها و عضلات و همچنین عوامل روحی تا حد معینی تحریک شود و نقصی که ممکنست در یکی از این عناصر موجود باشد سبب بی‌نظمی در آمیزش می‌گردد. شاید محرومیتها و نهی‌های مؤکد و رسوم نامعقول جاری سرچشمه‌های این بدبختی و نقص را تشکیل بدهند.

بطور کلی علل ضعف جنسی در مرد، یا جسمی و یا روحی است. امراض سخت، بی‌نظمی در اعضاء تناسلی، اختلال در غده‌ها و روش غلط جنسی موجب ضعف جنسی می‌شود. از طرف دیگر نهی از آمیزش، کشمکشهای دماغی، ترس و تمایلات غیرطبیعی جنسی و سایر عوامل روحی نیز مؤثر در این امر هستند.

روانشناسان علت ضعف جنسی را تنها عوامل روحی می‌دانند یکی از آنها می‌گوید: «در پشت تمام اختلالات جنسی ترس پنهان است» ولی بهر حال نمی‌توان بطور دقیق حدفاصلی بین علل جسمی و روحی تشخیص



داد و ایندو عامل به کمک یکدیگر در امور جنسی مؤثر واقع می‌شود.

آیا ضعف جنسی درمان‌پذیر است؟

البته، با توسل به درمانهای مناسب بسته به شدت و ضعف علل مؤثره می‌توان این اختلالات را از بین برد. توجه به رفع بی‌نظمی‌های اساسی غده‌ها و درمان بوسيله داروها اثر رضایت‌بخشی دارد گاهی هم تجزیه و تحلیل روحی (پسیک آنالیز) رفع این نقص را می‌نماید. در مواردی نیز ممکنست مرد با تلقین بنفس بر این عیب فائق آید.

علل بی‌علاقگی جنسی کدامند؟

علل بی‌علاقگی ممکن است جسمی یا روحی باشد پس هر عامل فیزیولوژی و احساساتی ممکنست موجب اختلالاتی در روابط جنسی شود از نظر فیزیولوژی ترشح بعضی از غدد در میل جنسی مؤثر واقع می‌شود. در حیوانات جنس ماده در موقع ترشح بعضی از غدد و آزاد شدن تخم، میلش به روابط جنسی زیاد می‌شود. معلوم شده که تنظیم ترشحات این غدد باعث فعالیت جنسی می‌شود.

بعلاوه عوامل اجتماعی، تربیتی و احساساتی در تحریک جنسی نقش مهم را بازی می‌کنند یعنی یکنفر زن ممکنست به بی‌میلش در اثر تأثیر محیط باشد نه ترشح غدد.

باید متذکر شد که در موارد زیادی علت بی‌میلی مربوط به عوامل مؤثر



قبل از ازدواج است یکی از مطلعین می‌گوید: «به عقیده من علت بی‌علاقگی بعضی از زنان به روابط جنسی نداشتن تربیت جنسی و ندانستن دستورات آنست و این جهل نمی‌گذارد که ایشان از موانع نهی و شرم گذشته به زندگی طبیعی ادامه دهند». بعلاوه تصور اینکه روابط جنسی کار زشت و پلید و گناه است و همچنین وجود آمیزش‌های ملال‌انگیز در گذشته و ترس از درد یا ترس از آبستن شدن نیز ممکن است در بی‌اعتنائی زن مؤثر افتد.

اگر شوهر از رموز جنسی آگاه نباشد و عشق زنا نتواند برانگیزد، اگر خودش میل جنسی نداشته و یا معایبی مثل زود اشباع شدن داشته باشد آنها موجب می‌شود که شور عشق در زن بیدار نشده و بی‌میلی و حتی نفرت در او ایجاد شود.

درمان بی‌علاقگی جنسی

اگر مردی بعد از زناشویی زن خود را بی‌میل دید چکار باید بکند ؟

در مرحله اول مرد باید در نظر داشته باشد که در زن میل جنسی تا مدت زیادی ممکن است خاموش بماند و غریزه جنسی زن در حقیقت پس از بیست سالگی بعد اعلای فعالیت خود می‌رسد. یکی از متخصصین آثار میل جنسی را بدو قسمت متمایز تقسیم کرده یکی تماس‌های بدنی مثل نوازش و بوسه و دیگر آمیزش. خیلی از زنها در ابتدا از تماس بدنی بیشتر لذت می‌برند و پس از گذشتن مدتی آمیزش برای آنها مطبوع می‌شود. پس بی‌میلی زن در مراحل اولیه از دواج ممکنست به علت بیدار نشدن کامل غرائز



جنسی در او باشد ولی اگر این بی‌میلی دوام پیدا کند برای علاج آن بایستی به علت آن بی‌برد. بسته به مواد مختلف باید بزنی و شوهر دستورات مربوط به روابط جنسی را گوشزد نمود راه بکار بردن هنر جنسی را به ایشان نشان داد و این فکر را که آمیزش پلید است از مغز آنها بیرون کرد و وسائل معقول جلوگیری از آبستن شدن را برای زن شرح داده او را از ترس‌های موهوم رهائی بخشید. زن هم در این مورد باید متوجه نقص خود شود و با جدیت تمام به رفع آن بکوشد. خیلی اتفاق افتاده که زنانی با کمال رضایت و حتی تکبر از بی‌اعتنائی خود به روابط جنسی گفتگو کرده‌اند و آنرا علامت تقوی و روحانیت خود دانسته‌اند. یکی از آنها می‌گفت: «جنسیت برای من معنی و مفهومی ندارد و اگر شوهرم ابداً به من نزدیک نشود به هیچوجه تأثیری در من نمی‌کند» البته خود این گفته دلیل بر نقص جنسی گوینده است. هر زنی باید بداند که میل جنسی در هم‌آهنگی زناشویی بسیار مؤثر است و عدم علاقه او به روابط جنسی دلیل عدم تعادل در ازدواج است. او باید بداند که مرد تاب تحمل بی‌علاقگی را ندارد و برای لذت‌بخش بودن زناشویی میل جنسی لازم است.

می‌خواهم قدم را از این نیز فراتر گذاشته و بگویم که اگر میل جنسی در زن زیاد قوی نباشد و از آن پیش شوهر دم بزند بلکه باید هر طور شده میل شوهر را برانگیزد و این خود ممکنست وسیله اصلاح زن شود.



ضعف قوه بقاء عصبی

ضعف قوه بقاء به علت اعصاب تا اندازه‌های زیاد است و در واقع ۹۰٪ اشخاصی که به مطب رجوع می‌کنند از این دسته می‌باشند و در آزمایش پیشاب معلوم می‌شود که ترشحات غدد طبیعی است.

این قبیل ضعف قوه بقاء ثابت نیست بلکه متناوباً بروز می‌کند و علل خاصی دارد مثلاً ممکن است عقده حقارت در این امر دخالت داشته باشد که این فکر و خیال مانع از انجام امر زناشویی می‌شود و در تمام جریان آمیزشی از اول تا آخر تولید اشکال می‌نماید.

دیگر خستگی مفرط جسمی و روانی یا مسمومیت از توتون یا الکل قوه بقاء را تضعیف می‌کند.

از همه مهم‌تر علل روانی و دماغی^(۱) است که برای بیمار مجهول بوده متخصصین پس از معاینه و سؤالات لازم می‌توانند کشف کنند و ما قسمتی از آنها را ذکر می‌کنیم.

هیجان

این یک حالت خاصی است که بسختی درمان می‌شود چون بعضی اشخاص از شدت هیجان و اضطراب یا ذوق‌زدگی موفق به امر جنسی نمی‌شوند این حالت ممکن است به علت عدم لیاقت و غیره باشد و طرف

۱- دماغ منظور مغز سر است.



مقابل هم در عدم موفقیت مقصر است دیگر توهم و ترس مثلاً از بیماریها و غیره و یا اینکه فکر می‌کنند شاید استرضاء طرف حاصل نشود.

عدم رضایت

در خیلی اشخاص عدم رضایت از طرف سبب این امر می‌شود و شخص به علت بیوفائی زن یا برتری نسبت بمرء و غیره دچار ضعف قوه بقاء عصبی می‌شود.

اغلب مردان این حالت را بیماری ندانسته بلکه امر طبیعی می‌دانند و یا این اشخاص خجول بوده و تصور می‌کنند مورد مسخره واقع می‌شوند باین جهت به پزشک هم ممکن است از خجالت مراجعه ننمایند در صورتی که اگر نزد متخصصین بروند با معاینه و آزمایش‌های لازم علت را کشف نموده در رفع آن می‌کوشند و باید حتماً مراجعه‌کننده به پزشک اطمینان کامل داشته باشد.

معلوم است ضعف قوه بقاء ترشحاتی بوسیله تجویز هورمون‌ها اصلاح می‌شود اما باید دانست تنها درمان با هورمون کافی نیست بلکه باید تمام عوامل را در نظر گرفت.

در ضعف قوه بقاء عصبی کار مشکل است در این موارد دارو فقط نقش ثانوی دارد و با کمال احتیاط باید استعمال شود چون علل در این اشخاص مختلف است برخی احتیاج به داروهای محرک و بعضی احتیاج به داروهای مسکن دارند و اگر خلاف آن عمل شود و یا طبق صلاحدید دوستان داروئی



استعمال نمایند ممکن است بجای نفع ضرر بزند و این حالت را تشدید کنند. شما نباید از کلمه ضعف قوه بآ عصبی و دماغی بترسید و از مراجعه به روانشناسان وحشت نمائید و فکر کنید که اگر به آنها مراجعه کردید حتماً مبتلا به بیماری روانی یا جنون هستید بلکه باید با کمال رضایت خاطر و اطمینان با این متخصصین مشورت کنید و اغلب مشاهده می شود آنها عللی از زمان نزدیک یا دور (دانسته یا ندانسته) کشف می نمایند و حتی ممکن است این حالت مربوط به یک سوانح و اتفاقات دوره طفولیت و جوانی باشد که آثارش تا حال باقی مانده است بدون اینکه شما خود مسبوق باشید.

بهر حال باید برای مصلحت شخص و خانواده و اطرافیان هر چه زودتر اقدام بدرمان ضعف قوه بآ بشود و امروز با وسائلی که در دست داریم و با وجود متخصصین اعصاب و روانشناسی درمان این حالت که در واقع بیماری نیست بسیار سهل و ساده است.

حمله قلبی و فعالیت جنسی

امروزه نه تنها پزشکان فعالیت‌های جنسی را برای کسانی که زمانی به حمله قلبی دچار شده‌اند مضر نمی‌دانند بلکه آنرا توصیه هم می‌نمایند. موقعی که شخص دفعاً دچار حمله قلبی شد و در بستر بیماری افتاد بعیدترین موضوعی که ممکن است از خاطرش بگذرد همانا فعالیت جنسی است. در دوران نقاهت هم همینطور است بخصوص آنکه این بیماران اغلب ستنشان در حدودیست که مسائل جنسی چندان طرف توجهشان نمی‌باشد.



ولی همینکه شخص سلامتی خود را بازیافت و در مسیر عادی زندگی قرار گرفت بتدریج در صدد تحمیل آنچه را که از دست داده است می‌افتد و از آن جمله است فعالیت‌های جنسی. تا این اواخر کسی که دچار حمله قلبی شده و از آن رهائی یافته بود در اینکه آیا پزشک معالجش بوی اجازه فعالیت جنسی خواهد داد یا خیر تردید داشت. اغلب اوقات این سؤال را هم نمی‌کرد زیرا پیش خود فکر می‌نمود که فعالیت جنسی باعث افزایش فشار و ناراحتی قلب معیوب او خواهد شد و لذا بایستی این قسمت از فعالیت‌های حیاتی خود را برای چندین ماه و حتی برای همیشه ترک نماید البته این طرز فکر از طرف اطباء معالج بوی تلقین شده است.

از جمله باو گفته‌اند که فشار زیاد و هیجانی که در جریان اعمال جنسی ایجاد می‌شود منجر به افزایش فشارخون و ناراحتی ناگهانی قلب می‌گردد و لذا بهترین کار برای او ترک آن اعمال است. امروزه برعکس گذشته اطباء نه تنها آنرا منع نمی‌کنند بلکه تجویز هم می‌نمایند درست است که در جریان اعمال جنسی افزایش فشارخون و سرعت نبض و کار قلب قابل توجه و تأمل است ولی باید دانست که اولاً تا این حد افزایش فعالیت قلب و عروق برای قلب و دستگاه عروقی قابل تحمل است و ثانیاً زندگی جنسی عادی بی‌شک نتایج مفیدی از جهت رفع فشار داخلی دارد. مضافاً باین که احساس آرامش و تسکینی که چه از جهت روحی و چه جسمی پس از اعمال جنسی پیدا می‌شود خود مانع از ایجاد فشار ناشی از محرومیت جنسی مداوم است. در نظر بعضی افراد فعالیت جنسی وسیله‌ایست برای درک احساس



رجلیت و تفوق جنسی برای عده‌ای انجام اعمال جنسی راهی است که بوسیله آن شخص سایر محرومیت‌های اجتماعی و فردی خود را جبران می‌نماید و در بعضی از اشخاص زندگی جنسی نه فقط بمنظور ارضاء میل درونی آنهاست بلکه باعث تغذیه و رشد و تکامل غرور مردی آنها نیز می‌گردد.

صرفنظر از عامل محرک و موجود - میل جنسی یکی از ارکان اساسی زندگی شخص طبیعی است و چنانچه شخصی را مجبور نمایند از فعالیت جنسی دست بکشند در این صورت او خود را در دنیائی که خالی از هرگونه جنب و جوش جسمی و فکری است حس خواهد کرد.

این قبیل اشخاص فعالیت‌های جنسی را می‌توانند پس از گذشت ۶ - ۸ هفته بعد از رفع حمله قلبی شروع نمایند ولی البته گاهی لازم است مدت بیشتری از این کار پرهیز نمایند، از طرفی اگر شخص بعد از مقاربت دچار تنگ نفس و خستگی شدید می‌گردد بایستی مدتی از اقدام و تکرار آن اجتناب کند تا وضعیتش بهتر شود.

صرفنظر از این که زندگی جنسی سبب ارضاء احتیاجات روانی و تعادل درونی شخص می‌گردد، از طرف دیگر طریقی است که شخص پس از بازیافتن سلامتی خود را بر زندگی نزدیک‌تر می‌بیند.

در واقع برای بعضی اطلاع از اینکه می‌توانند اعمال جنسی خود را انجام دهند خیلی به نظر مهمتر از این می‌آید که بدانند می‌توانند مجدداً سرکار خود برگردند.



زیرا علامت نویدبخشی است و می‌رساند که شخص از مرگ خیلی فاصله گرفته و به زندگی برگشته است و بالنتیجه از کلیه مواهب حیات برخوردار است.

برای شخصی که زمانی به حمله قلبی دچار شده هیچ نکته‌ای نوید بخش‌تر از این نیست که بداند پس از گذشت مدتی می‌تواند زندگی عادی داشته باشد و از جمله اینکه از نظر جنسی هم مثل سابق متمتع خواهد شد.

بهداشت جسمانی

حین درمان توجه به بهداشت ناتوانان جنسی نیز مهم است که از یک طرف باید او را تقویت کرد از طرف دیگر تسکین داد، از این نقطه نظر غذا باید سبک ولی مقوی باشد و بهتر است از گوشت‌های سرخ، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات تازه بیشتر بخورند. سوس و حبوبات و نان کمتر مصرف نمایند، وزن شخص باید تحت کنترل قرار گیرد و اگر چاق می‌باشد با رژیم خاصی بوزن طبیعی در آورد، و نباید فراموش کرد که چاقی یکی از علل مهم ناتوانی جنسی است استعمال الکل باید منع شود، چائی و قهوه کمتر مصرف گردد، از همه مهمتر موضوع خواب است بیشتر ناتوانائی به علت کم‌خوابی می‌باشد و باید بهر نحو است شخص مدت لازم بخوابد و اگر لازم باشد حمام نیمه‌گرم، مالش و داروی خواب خفیف بکار برند دیگر حرکات بدنی بطور ملایم مفید است و مخصوصاً توصیه می‌شود از هوای آزاد و پاک استفاده شود که فوق‌العاده مؤثر می‌باشد.



بهداشت روانی

بیشتر ناتوانی‌ها علل روانی و دماغی دارد و باید در این قسمت معاینه کامل به عمل آید تا اقدام به درمان شود برای این منظور لازم است قبلاً با پزشک قابل اعتماد و یا با پزشک خانوادگی مشورت به عمل آید و در این موقع باید بیمار بدون پرده‌پوشی از تمام گذشته‌ها و عادات و طرز زندگی خود پزشک را مطلع سازد تا بلکه با کمک همدیگر علت اصلی روانی کشف شود و گاهی فقط کشف علت برای درمان کافی است و خودبخود این حال مرتفع می‌شود.

شخص باید در محیط آرام و ساکت زندگی کند و معاشرت با اشخاص قابل اعتماد نیز اهمیت دارد که بدین طریق رفع همه‌گونه نگرانی و خیالات شده وضع عادی و طبیعی برقرار گردد.

بهداشت جنسی

بهداشت جنسی، یکی از ضروریات زندگی با سعادت زناشویی است. چه بسیار زناشویی‌ها که در نتیجه عدم رعایت بهداشت جنسی، یا نفرت و آکراه و خیانت زن و شوهر انجامید، و یا به طلاق و جدائی منجر گشته است.

همانگونه که اگر قلب و معده و کبد خوب کار کند، شخص از سلامت خود لذت می‌برد در امور جنسی نیز اگر رعایت آئین خاص و پراهمیت آن بشود و بهداشت مربوط بدان مرعی گردد، زن و شوهر از ادامه زندگی جنسی با همدیگر لذت می‌برند و زندگی فکری دو همسر و شرکتشان در سایر جزئیات



و کلیات امور حیاتی نیز به خوبی و خوشی می‌گذرد.

در صورتیکه اگر روابط جنسی یک زن و شوهر، بر پایه توافق و تعادل صحیح نباشد و بهداشت جنسی رعایت نگردد، هرگز آن نور امید که باید از چشمان دو شریک زندگی بتابد، هرگز آن روشنی و درخشندگی که باید بر محیط زناشویی حکمفرما باشد، در خانه دو شریک و همسر زندگی دیده نمی‌شود.

بسیار کسان هستند که هرگز قائل به اهمیت امور جنسی نبوده و آنچه را که از راه غریزه صرف و سابقه امر و طبیعت عمل، می‌دانند و انجام می‌دهند، کافی می‌شمارند در صورتیکه امور جنسی و زندگی جنسی، کمال اهمیت را در زندگی بشر دارد و خیلی حساس‌تر و دقیق‌تر و عملی‌تر از آنست که کسانی بخواهند زمام آنرا بدست همان خواهش‌های آنی و اعمال کورکورانه غریزی بسپارند و دیگر ندانند که «جنسیت» در زندگی روحی و جسمی و حتی در حیات عقلانی و فکری و اجتماعی ایشان، چه تأثیرات فوق‌العاده دارد.

هم‌آهنگی بهتر است

این مسئله اولین شرط و مهمترین عامل رابطه جنسی است، حال اگر زن و شوهر در نتیجه عشق با هم ازدواج کرده‌اند چندان اشکالی وجود ندارد و آنها سعی خواهند کرد از نظر جسم و روانی هم‌آهنگی کامل داشته باشند و به نظر آنها آمیزش فقط تفریح و تمتع آنی نیست بلکه اختلاط آنها با هم یک فرد واحد بوجود می‌آورد.



ولی اغلب زناشویی از راه عشق و محبت نیست و اگر هم باشد ممکن است دوام نکند و تغییراتی در اخلاق و رفتار زن یا شوهر بروز کند که بحث جداگانه و طولانی دارد.

به عقیده من ناتوانی جنسی به خوبی قابل درمان بوده فقط کافی است شما به تنهایی و یا هر دو بخواهید معالجه شوید در این صورت مطمئن باشید که به نتیجه می‌رسید.

نصایح به مردان

۱- هر گاه یکدفعه مبتلا به ناتوانی جنسی گردید آنچه نباید کرد :

- - سرخود از معجون‌ها و داروهای شهوت‌آور مصرف نکنید.
- - خود را به این عمل مجبور نکنید که نتیجه معکوس است.
- - فکر نکنید که عوض نمودن طرف مفید است چون اغلب اوقات برعکس است.
- - از نظر جسمی و فکری خود را زیاد خسته نکنید.

آنچه باید کرد :

- - نگران نباشید برای هر شخصی گاهی این موضوع پیش می‌آید.
- - سعی کنید در آن باره فکر ننمائید و بدانید دوباره طبیعی می‌شود.
- - با پزشک مشورت کنید و تمام حقایق را به او بگوئید.
- - خود را تحت درمان قرار دهید و حوصله برای تأثیر دارو داشته باشید.



۲- هر گاه تکرار شود آنچه نباید کرد :

- - زیاد قهوه و چائی ننوشید، از الکل اجتناب نمائید، کمتر سیگار بکشید و سعی به ترک آن داشته باشید.
- - آنچه باید کرد :
- - اقلأً ۸ ساعت بخوابید و اگر لازم باشد داروی خواب‌آور گاهی استعمال کنید.
- - صبح و غروب یک دوش نیمه گرم بگیرید و ضمناً ناحیه لگن خاصره را خوب ماساژ دهید.

نصایح به بانوان

۱- هر گاه شوهر شما مبتلا به ناتوانی جنسی می‌شود آنچه نباید کرد :

- - اوقات تلخی ننمائید و مخصوصاً شوهر را در این باره مسخره نکنید.
- - بخود اذیت و آزار ندهید، ممکن است این حالت بعدها تکرار نشود.
- - آنچه باید کرد :

- - این موضوع را کاملاً طبیعی بدانید (واقعاً هم گاهی طبیعی است).
- - ناراحتی و یأس خود را بروز ندهید حتی اگر هم شدید باشد.

۲- هر گاه ناتوانی جنسی تکرار شود آنچه نباید کرد :

- - در این حالت شوهر را ریشخند ننمائید.
- - تصور نکنید که او شما را فریب می‌دهد و یا شما را دوست ندارد.



- - به صحنه‌های حسودی متوسل نشوید.
- - سعی نکنید بوسیله تمایل به مردان دیگر او را به این عمل سوق دهید.
- - از این پیش‌آمد خود را در آتیه سرد جلوه ندهید.
- - از این موضوع به کسی حتی دوستان نزدیک صحبت نکنید.
- - توصیه نمائید که به پزشک مراجعه نماید.
- - با کمال محبت و عشق با او در این موقع عمل کنید.
- - با ملایمت و خوش‌روئی رفتار نمائید.
- - سعی کنید او را به هوس‌های تازه جلب کنید.
- - نشان دهید که هیچگونه تغییراتی در زندگی زناشویی پیش نیامده است.
- - محیط منزل راه برای زندگی ساکت و آرام آماده سازید.

ناتوانی

ناتوانی، مرض نیست. اما عارضه‌ای را که باعث می‌شود مرد از رابطه جنسی محروم شود و یا موفق به انجام آن نشود باین نام می‌نامند. ناتوانی ممکن است کلی یا جزئی باشد. اگر کلی باشد ممکن است آن مرد در هیچ حالتی و هیچوقت نتواند عمل جنسی انجام دهد. و اگر جزئی باشد، در موضوع تحریک قضیب دچار اشکالاتی می‌گردد.

این اشکالات چه از لحاظ شدت و ضعف و چه از لحاظ مدت، خیلی باهم فرق دارند. ناتوانی در عین حال ممکن است نسبی یا گذران باشد ناتوانی



نسبی عبارت از اینست که مردی فقط در تحت شرایط معینی بتواند عمل جنسی انجام دهد و تا این شرایط موجود نباشد به انجام عمل جنسی موفق نشود.

ناتوانی گذران، یک حالت طبیعی است که در اغلب مردها دیده می‌شود. زیرا یک نفر مرد، هر لحظه و در هر موضعی نمی‌تواند عمل جنسی انجام دهد.

زیرا برای انجام عمل جنسی بیش از هر چیزی تحریک قضیب لازم است و برای تولید چنین وضعی انسان باید وارد حالت روحی بخصوصی شود. و تولید این حالت روحی در هر لحظه‌ای ممکن نیست. گاهی هم ممکن است قضیب برای مدتی سخت شود اما در برابر حالت روحی عادی و یا یک وضع مادی دیگر بلافاصله موضع سابق دربیاید. اکنون که پی بردیم ناتوانی بر اثر نقص یکی از عناصر مولد قدرت جنسی تولید می‌شود، پس لازم است که روابط آنرا با این عناصر مورد مطالعه قرار دهیم و به اینصورت به ماهیت آن پی ببریم.

عوامل روحی ناتوانی

بطور مختصر می‌توان گفت که ناتوانی روحی عبارت از اشغال بودن مرکز مغزی است. در ناتوانی عضوی، عارضه در اعضاء جنسی پائین، و در ناتوانیهای اساسی، عارضه در مرکز تحریک جنسی است. ولی در ناتوانی روحی، در عین حال که اعضاء جنسی و مرکز تحریک سالم است، علل و



عواملی مانع فعالیت آنها می‌شود. بعضی در عین حال که تحریک آلت تناسلی شروع شده است تأثیراتی که از مغز می‌آید مانع کامل گشتن این تحریک می‌شود.

مثلاً بچه‌ای که در کودکی به او تلقین شده باشد که عمل جنسی نتایج فجیعی دارد، این تلقین در روح او چنان جایگیر می‌شود که در سنین بزرگی هم نمی‌تواند از قید آن را شود.

گاهی خود او هم متوجه این تأثیر نمی‌شود ولی همین تلقینات بطور لاشعور مانع این می‌شود که تحریکات جنسی از مغز به اعضاء تناسلی منتقل شود. یکی از متخصصین معروف شاهد چنین حادثه‌ای بوده است: زنی از یک خانواده برجسته، با این طرز تفکر بزرگ شده بود که عمل جنسی کاری عادی و مبتدل است. پس از ازدواج، در اثنای عمل جنسی، حرفهائی به شوهرش می‌زد دال بر اینکه کاری بسیار عادی و بی‌اهمیت انجام می‌دهند. شوهرش که میل جنسی او کاملاً بیدار شده و آلت تناسلی برای عمل جنسی آماده گشته بود، با شنیدن این حرفها ناگهان سرد می‌شد و آلتش فرو می‌نشست. پس از اینکه چندبار این حادثه تکرار شد بعدها دیگر شوهر پیش از شروع عمل جنسی پیش خود فکر می‌کرد که حتماً زنش باز آن حرفها را شروع خواهد کرد. از اینرو دیگر به هیچوجه آلتش تحریک نمی‌شد.

حادثه مشهوری که در این مورد وجود دارد اینست که یک دانشمند بزرگ ریاضی با زنش شروع به عمل جنسی می‌کرد، هیچانش هر لحظه بیشتر می‌شد، اما ناگهان یک مسأله ریاضی به یادش می‌آمد و به مغزش



فشار می‌آورد که آنرا حل کند و قضیب او نیز بلافاصله می‌خوابید. زیرا افکار شهوی از مرکز عصبی مغز او کنار زده می‌شد و جای آنرا فکر مسأله ریاضی اشغال می‌کرد.

در میان عوامل دیگری که می‌توانند در میل جنسی موثر باشند، می‌توان این موارد را ذکر کرد: ۱- عدم احساس علاقه ۲- ترس از ابتلاء به بیماری ۳- ترس از حامله کردن ۴- ترس از ناتوانی و غیره.

بعضی از متخصصین، هنگام بحث از بی‌علاقگی ادعا کرده‌اند که کارهای فکری و مشغول‌کننده مایهٔ ناتوانی جنسی می‌شوند و برای مثال: زندگانی دانشمندان، بحث و مناقشه دربارهٔ معاملات بزرگ، حل مسائل مشکل ریاضی و کوشش برای ایجاد اثر هنری، را ذکر کرده‌اند. اما این ادعا درست نیست. زیرا اغلب دانشمندان گذشته از اینکه دچار ناتوانی نیستند بلکه قدرت جنسی آنها نیز بسیار قوی می‌باشد، با این تفاوت که توجه خود را از میل جنسی به مسائل علمی و کارهای تحقیقاتی معطوف کرده‌اند و هر وقت هم که کارشانرا تعطیل می‌نمایند و یا چندان فعالیت نمی‌کنند، بزندگانی جنسی طبیعی خودشان برمی‌گردند. بعضی دانشمندان چنین بنظر می‌رسند که اصلاً دارای میل جنسی نیستند، علت این وضع اینست که زنان این اشخاص آن استعداد و قابلیت را ندارند که توجه همسرانشان را به سوی خود جلب کنند و از اینرو است که آنان به قدری سرگرم کارهایشان می‌شوند که هیچگونه وقتی برای توجه به میل جنسی برای خودشان نمی‌گذارند. موارد دیگری هم هست که گناه ناتوانی را به گردن فعالیت‌های خارجی و



شغل مردان می‌اندازند و حال آنکه حقیقت خلاف اینست. و علت اصلی اینست که چنین اشخاصی چون خود را از لحاظ جنسی ناتوان تصور می‌کنند، ناچار خویشتن را در کارهای دیگر غرق می‌سازند. چنین مردانی از لحاظ جنسی دچار هیچگونه عارضه‌ای نیستند ولی عده‌شان نیز بسیار کم است.

حس محافظت خود، در انسان یکی از حسهای بسیار ضروری است که از همان روز تولد وجود دارد. اگر این حس در انسان نباشد، او در کوچه و خیابان زیر اتومبیل می‌رود. یا بر اثر عوارض دیگری از بین می‌رود. اما این حس محافظت مخصوصاً در شرایط زندگانی امروزه اهمیت بسیاری کسب کرده است و قتیکه این ترس، از حد خود بیشتر گردد باعث می‌شود که گاهی از چیزهایی هم که هیچگونه ترسی ندارند بترسیم.

لیست چیزهایی که ما از آنها می‌ترسیم نمی‌توانیم بنویسیم و شماره آنها را تعیین کنیم زیرا امروزه، از همه چیز می‌ترسیم. حتی از خود ترس هم ترس داریم.

اغلب انواع ناتوانی، حاصل چنین ترسهائی است که زائیدهٔ مخیله می‌باشد اما انسانی که دچار چنین فلاکت‌هایی شده است، آنها را عین حقیقت می‌شمارد.

ترس از عدم موفقیت، در شب زفاف، بوفور دیده می‌شود و همین ترس، اغلب خود تولید ناتوانی می‌کند. یعنی مردی که مدت‌ها آرزویی را در دل می‌پرورانده بالاخره به آن می‌رسد اما در همان شبی که به آرزوی خود



رسیده است در خود احساس ناتوانی می‌کند گرچه ممکن است این ضعف نتیجه تماسهای ناقص و تسلیم‌های نیمه‌کاره دوره نامزدی و عشقبازی باشد ولی علت اصلی آن تردید و نگرانی مرد در هنگام ورود به حجله است. ناتوانی در شب زفاف خیلی زیاد دیده می‌شود. گرچه این حادثه جزو مشکل‌ترین لحظات زندگی انسان است ولی بهیچوجه نباید به آن اهمیت داد اشخاصی که اعصابشان ضعیف است و دچار حس پستی می‌باشند، از این ناتوانی آنی چنان وحشت می‌کنند که این حالت زودگذرشان مدت‌ها ادامه پیدا می‌کند و چه بسا که دائمی می‌شود.

عروسهائی هم که به اصل مطلب وارد نیستند بیشتر حالت عصبی و یا ناراحت‌کننده‌ای بخود می‌گیرند که حال شوهر را بدتر می‌کنند. اگر به ناتوان بودن شوهرشان اعتقاد پیدا کنند و این موضوع را گاه بی‌گناه به رخ او بکشند، او را دچار ناتوانی شدید می‌کنند که معالجه‌اش باین سادگی‌ها ممکن نیست.

بعضی از مردها به محض اینکه یکبار به انجام عمل جنسی موفق نمی‌شوند، یعنی آلتشان آماده عمل جنسی نمی‌شود، تصور می‌کنند که نیروی جنسی‌شان دارد از میان می‌رود و حال آنکه این حادثه ممکن است علت بسیار عادی پیش‌افتاده‌ای داشته باشد و فقط همان یکبار اتفاق بیفتد. کسی که گمان می‌کند قدرت جنسی او از میان رفته است رفته‌رفته واقعاً قدرت خود را از دست می‌دهد. اما اگر بتواند بخود تلقین کند که این شبهه و اعتقاد بی‌مورد بوده است، رفته‌رفته نیروی خود را بدست می‌آورد. چیزی که



او را باین روز انداخته فقط نگرانی و ترس است. اگر این عامل روحی از میان برداشته شود، نیروی جسمی دوباره بجای خود برمی‌گردد.

در مورد باز یافتن نیروهای از دست رفته، چه در مرد و چه در زن، عمل «تلقین به نفس» نقش مهمی بازی می‌کند و این عمل در مورد از دست دادن نیروها نیز همین اندازه تأثیر دارد. مثلاً مردی که هر وقت بخواهد آلت تناسلی او آماده عمل می‌شود، اگر بخود تلقین کند که ناتوان شده است، رفته رفته واقعاً ناتوان می‌شود. زن جوانی که در شب زفاف هنگام برطرف شدن پرده بکارت رنج برده است، پیوسته عمل جنسی را کار رنج‌آوری می‌شمارد و چون باین موضوع اعتقاد پیدا می‌کند واقعاً هنگام عمل درد می‌کشد.

اغلب جوانها در اثنای اولین عمل جنسی، آلت تناسلی‌شان آماده نمی‌شود، یا مردانی وجود دارند که از سالها به اینطرف دچار ناتوانی بودند و پس از تحقیقات کافی باین نتیجه رسیدم که آنها در اولین رابطه جنسی خود موفق نشده‌اند. از اینرو آنها عمل طبیعی جنسی را کاری مافوق قدرت خود شمرده و ناچار به استمناء متوسل شده‌اند. این طبیعی است که هر جوانی در اثنای اولین رابطه جنسی خویش، هم احساس ترس می‌کند و هم عصبی می‌شود و این حالت مانع آن می‌شود که او بتواند قدرت خود را آنطوری که هست نشان دهد و همین عدم موفقیت اول باعث می‌شود که او بخود تلقین ناتوانی کند و همین تلقین کار او را می‌سازد. جوان معتقد می‌شود که ناتوان است و قادر به عمل جنسی نیست و کسی که به ناتوانی خود معتقد گردد



واقعاً ناتوان می‌شود. مردانی که اصلاً نمی‌توانند آلت تناسلی خود را آماده عمل سازند، در نتیجه دور ریختن تصورات باطل می‌توانند معالجه شوند. آنها نقص در جسم خویش ندارند. فقط عدم موفقیت‌های اولیه و لطمه دیدن غرورشان این بلا را بسر آنها آورده است.

اغلب مردان ناتوانی که دچار سستی اعصاب می‌باشند، گرفتار یک بیم و اندیشه دائمند. بعضی از آنها هم سابقاً دچار بیماری تناسلی بوده و بر اثر معالجه بهبود یافته‌اند. اما پس از ازدواج می‌ترسند که میکروب آن بیماری در بدن‌شان مانده باشد و آنرا به زن مورد علاقه خودشان انتقال دهند و همین ترس و نگرانی آنها را ناتوان می‌سازد و ترس از گرفتاری در حین ارتکاب جرم نیز مرد را ناتوان می‌سازد. معالجه کسیکه بر اثر این ترس دچار ناتوانی شده است از معالجه ترسهای مختلف دیگر مشگلتر است ولی این حالت نیز مثل تمام ترسهای دیگر قابل معالجه است.

ممکن است بر اثر عوارضی، یکی از بیضه‌ها کوچک شود یا بکلی از میان برود این حادثه هیچگونه ایرادی به بدن انسان وارد نمی‌کند و از لحاظ جنسی هیچگونه صدمه‌ای نمی‌زند ولی عده‌ای به محض اینکه چنین تغییری را در بدن خود مشاهده کنند چنان دچار اختلال فکری و عصبی می‌شوند که خود را بدبخت و ناتوان می‌شمارند و همین اختلال عصبی و تصور ناتوانی آنها را دچار وضع مشکلی می‌سازد این اشخاص خیال می‌کنند حالا که فقط دارای یک بیضه‌اند قدرت جنسی‌شان نیز نصف قدرت جنسی اشخاص معمولی شده است ولی آنها نمی‌دانند که برای تولید قدرت جنسی



مورد احتیاج یک فرد معمولی، یک چهارم یک بیضه هم کافی است. در کسانی که میل جنسی شان ضعیف است، قدرت جنسی بزودی از میان می‌رود. این کسانی که محروم از تمایل و هوس هستند به پاک‌ی و تقوی شهرت دارند. و چون در تمام مدت زندگی خودشان احساس هوس و تمایل جنسی نمی‌کنند، خیلی زودتر از دیگران دچار ناتوانی می‌شوند. زیرا قدرت جنسی پول نیست که آنرا پس‌انداز کنند و زیاد شود، در صورتیکه مصرف نشود ضعیف می‌گردد و رفته‌رفته کار به ناتوانی می‌کشد.

علل روانی

روح دخالت مهمی در ناتوانی جنسی دارد، از ده نفر افراد ناتوانی که به پزشک مراجعه می‌کنند هشت تا نه نفر آنها بعلت روانی می‌باشد و در آنها تحریک جنسی وجود ندارد و ما در بالا گفتیم اولین عامل رابطه جنسی تمایل است و هر چه سن زیادتر می‌شود دخالت روانی بیشتر می‌گردد. در ۲۰ سالگی برای مرد چندان مهم نیست ولی در ۳۵ - ۴۰ سالگی چنین نیست بعلاوه سردی زن اغلب سبب ناتوانی مرد می‌شود و دیگر عادت در امر زناشوئی زندگی یکنواخت بتدریج باعث ناتوانی جنسی مرد می‌گردد از طرف دیگر جهالت زن و مذمت و حسادت وی نسبت به شوهر می‌تواند ناتوانی موقتی را به ناتوانی دائمی تبدیل نماید.

مردان هم در این قسمت می‌توانند مقصر باشند و پاره اوقات عقده حقارت سبب ناتوانی می‌گردد مثلاً اگر یکدفعه بعللی نتواند امر زناشوئی را انجام دهد این موضوع تولید فکر و خیال نموده ممکن است بعد هم این تصور که دیگر قادر نیست ناتوان گردد به عنوان مثال دکتر چنین می‌گوید: «مرد جوانی با زنی که وضع مالی و زندگی او به مراتب بهتر از خودش بود ازدواج می‌کند و در اولین برخورد مبتلا به ناتوانی جنسی می‌شود در صورتیکه سابقاً کاملاً طبیعی بود به من مراجعه کرد و او را به یک روانشناس معرفی کردم و علت را عقده حقارت تشخیص داد چون زن از حیث مالی به او برتری داشت.»





دختری می‌گوید: شبها در اطاق پدرم و مادرم می‌خوابیدم و هر شب متوجه می‌شدم که آن کار را می‌کنند و راستی از این عمل آنها من شرمنده و خجل بودم فکرأ ناراحت و در عذاب بودم بعداً شروع کردم به خوابهای شهوانی دیدن کم‌کم زرد شدم و دور چشمهایم حلقه‌های تاریکی زده بود از خودم بدم می‌آمد که در این سن با این امور آشنا بودم، همبازیهایم را پاک و معصوم می‌دانستم و پیش خود می‌گفتم من قابل معاشرت با آنها نیستم.

عنن

اگر چه در زنان، نازا بودن و سردمزاج بودن دو امر متفاوت است ولی عنن مردان شامل کلیه نواقص آلات تناسلی است که بعلت آن مردان مقاربت کامل یا ناقص ناتوان باشند. زن ممکن است سردمزاج باشد و لذتی از عمل نزدیکی نبرد ولی آبستن شود و در کار مادری خالی از نقص باشد یا برعکس زن می‌شود نازا باشد ولی از مقاربت متمتع گردد.

معمولاً از کلمه عنن نواقص را در آلت تناسلی مرد اراده می‌کنند که مانع نعوظ^(۱) باشد ولی بین بعضی اقوام این کلمه برای مواردی هم مصطلح است که مرد در اثر فقدان ترشح غدد تناسلی اولادش نشود پس گاه می‌شود که مرد بهنگام مقاربت کاملاً طبیعی است ولی زن را آبستن نمی‌شود، اینکه همیشه تقصیر را از زن می‌پندارند خطاست و شاید علت در تخمه مرد بوده و

۱- نعوظ یعنی سخت شدن و راست شدن قفیب



زن تندرست باشد.

عمل نزدیکی در مرد چهار مرحله دارد، اول هوس جماع، دوم نعوظ، سوم انزال، چهارم اوج لذت انزال هر یک از این مراحل دستخوش عوارضی می‌شود پس انواع عنن بسیار متنوع و پیچیده و شرح آن مفصل است ولی من در این فصل تنها به بیماریهایی می‌پردازم که مورد ابتلای بیشتر مردم است.

۱- هوس

در اثر تراوش ماده‌ای بنام هورمن از غدد ایجاد می‌شود و هیچ بشری نیست که بکلی فاقد این ترشح باشد چنانکه هیچ انسانی بکلی فاقد اشتها نیست جز آنکه گاهی این هوس از امور متعارفی جنسی منحرف می‌گردد و این نوع بیماری جنسی است که شخص را از مقاربت بیزار می‌کند و عمل جماع در نزد شخص موجب انزجار گشته و این کیفیت مانع پیدا کردن فرزند است.

زنان و مردانی یافت می‌شود که از حیث انزال و غیره تندرست و سالمند لکن برای برانگیختن هوس محرکی غیر از آنچه عادی است محتاجند و این عنن نیست، مثلاً برخی مردها دچار حالتی می‌شوند که برای حصول نعوظ باید به وسائل زشتی متشبث گردند گاهی باید شلاقشان زد یا کارهای شگفت‌انگیز دیگر نمود وگرنه نعوظ حاصل نمی‌شود و هوسشان تحریک نمی‌گردد.



۲ - نعوظ

گاه می شود مردی که کاملاً سالم و طبیعی است خواستار نزدیکی با زن خود می شود چون با او مواجه گشت نعوظ دست نمی دهد. باید توضیح داد که زمانی نعوظ دست می دهد که اعصاب نعوظی تحریک شده خون به جسم اسفنجی قصب ریخته و آن را راست و سخت می کند.

عنن بر دو قسم است یکی عنن ناقص و یکی عنن کامل. کسی که گرفتار عنن ناقص باشد اگر شرایط خاصی مهیا شود از عهده جماع برمی آید ولی آنکه دچار عنن کامل گشت به هیچوجه از نعوظ بهره مند نیست. عنن ناقص در اثر اختلالات روحی دست می دهد و موقتی است ولی عنن کامل دشوار تر و ناشی از نواقص جسمی است.

از عنن ناقص و موقتی یکی خستگی است که چون قوای بدنی ضعیف و فرسوده شد اثر آن به اعصاب نعوظی نیز می رسد.

مرض قند و ورم کلیه مزمن در کار نعوظ موثر است، سل سینه در آغاز قوا را تحریک می کند ولی سرانجام به عنن می گردد، بیماریهائی که باعث فربهی است فعالیت جنسی را کند می نماید و بطور کلی وفور چربی چه در مرد و چه در زن علامت نقصی در آلت تناسلی است.

عنن عصبی مسأله پیچیده تری است و در آن حال شخص از یافتن علت عنن موقتی عاجز است، با اینکه علت امری جزئی است معهداً شخص را بفکر می اندازد و موجب پریشان خیالی او می شود مثلاً اگر اطاق کثیف یا بستر



ناراحت باشد یا محیط غیر مطلوب و اوضاع خلوت طبق مذاق نباشد گاهی شخص حساس را به قدری متأثر می نماید که عنن ناقص دست می دهد، به همین دلیل باید به خاطر داشت که عمل نزدیکی تنها امری جنسی نیست بلکه جنبه روحی آن نیز همان اندازه مهم است.

یک مانع مهم روحی نعوظ، مخالفت نهانی ضمیر است که بر اصول اخلاقی استوار باشد غیر از عوامل اخلاقی که نعوظ را خاموش می نماید امر دیگری که موجب عنن ناقص می شود ترس است که انواع علل دارد.

آنچه بیشتر باعث ترس می شود هراس از امراض واگیردار است، اندیشه آنکه شخص ممکنست دچار سوزاک یا سفلیس شود به اعصاب نعوظ اثر نموده اعصاب را از انجام وظیفه باز می دارد.

۳ - عمل انزال

که آنرا ممکنست همان عللی که موجب نقص کار نعوظ می شود مختل و معیوب نماید و دو نوع بیماری دارد، یکی آنکه انزال بی اختیار و بی موقع دست دهد و یکی آنکه انزال حاصل نشود.

انزال زود بیشتر وقتی دست می دهد که شخص بیمار حساس یا مبتلا به ضعف اعصاب باشد و نیز چون کسی سالیان، از مشتاقان وصال معشوق باشد سرانجام هجران به پایان رسد و وصال میسر گردد گرفتار این عارضه می شود تاثر روحی این کیفیت گاهی چنان شدید است که کوچکترین تماسی موجب انزال مرد می شود و زنان گمان می کنند چنین مردی دچار عنن است.



انزال زود اگر ناشی از آماس قسمت فوقانی پیشابدان نباشد همانا ضعف اعصاب جنسی را می‌رساند و علل بسیاری می‌تواند داشته باشد و چنانچه بسیاری از دانشمندان معتقدند به نظر ما نیز نشانه آنست که این اشخاص ضعیف‌الاراده از رسیدن به آرزوی خویش مأیوس شده و یا اینکه بین میل درونی و رعب از مقاربت گرفتار شده‌اند. وحشت آنکه مبادا بوقت آماده عمل نشوند. ترس و تصور پنهانی که شاید مبتلا به عنن باشند، هراس آنکه نکند کسی برسد یا مبادا کسی از روزنه‌ای تماشا کند. و آواز درونی وجدان که با هوای دل مخالف است یا بیم از بیماریهای واگیر یا عوامل دیگر همه ممکنست موجب انزال زود شود.

پس معلوم شد علل انزال زود شبیه به علل نعوظ ناقص است.

هر عمل جنسی که از حد طبیعی و اعتدال خارج شود از جماع گسیخته گرفته تا جماع مطلوب که اولی گسیختن مقاربت است در حین انزال و دومی عقب انداختن انزال است، ممکن است بالاخره فاعل را دچار مرض انزال زود کند نادر نیست شخصی که مدتی جماع گسیخته نمود چون بخواهد جماع طبیعی کند از عهده برنیاید.

آنچه از لحاظ ناخوشی عنن در مانش دشوارتر است عننی است که در نتیجه خودداری طولانی از جماع عارض شده باشد که در اثر بیکاری و ورزش نکردن فعالیت جنسی ضعیف می‌شود و این کیفیت در مورد همه اعضای بدن صدق می‌کند که چون عضوی مدتی بیکار ماند افسرده و خشک شده و استطاعت عمل را از دست می‌دهد.



غیر از این علل جسمی و روحی که درمان آن کار پزشکان مخصوص این فن است گاهی عنن در اثر کج شکلی آلت یا اختلالات ترشحات داخلی (مقصود غدد بیضه و غیره است) یا در اثر جراحات وارده به مجرای بول یا لوله‌های دیگر ترشح دست می‌دهد که مانع انزال می‌شود لکن عنن ناقصی که مراد از آن نقص نعوظ باشد غالباً مربوط به امور روحی است و ترس عنن که در نتیجه شوخی‌های زمان بچگی یا علل دیگر عارض شده باشد مرد سالم تندرست طبیعی را عنین می‌کند.

مرض دیگر بیماری رقیق بودن منی است که در اینحال مقداری مایع کافی است ولی کیفیت آن ضعیف است و این عارضه چند نوع است یکی آنکه تخمه منی کم باشد، دیگر آنکه فعالیت تخمه‌ها کم باشد و قبل از رسیدن به تخم زن تباه شوند. دیگر آنست که تخمه‌ها نه جان و نه حرکت داشته باشند این عوارض همه در اثر غیرمنظم بودن اختلال ترشحات درونی است.

منی برای اینکه رسیده و کامل شود محتاج به تراوشات چند غده است: «بیضه، بیضه پشت، لوله منی و پرستات»، آماسهایی که در اثر سوزاک تولید شود غالباً باعث بی‌حالی و ضعف تخمه منی می‌شود و این مرض هم در مردان و هم زنان غالباً ریشه و اصل عقیمی است.

وظیفه پزشکی که چنین مرضی به او مراجعه کند بسیار ظریف و مشکل است. از تجربه و امتحان منی همیشه نمی‌توان مطمئن بود که منی در حال تجزیه عیناً همان کیفیتی را داشته باشد که هنگام انزال، چه کیفیت منی منوط به حالت روحی مرد است و تغییر می‌کند و از این گذشته ترشحات



مهبل زن در کار موثر است، خلاصه اگر در امتحان و تجزیه اولی تخمه سالم دیده نشده پزشک نباید فوراً چنین نتیجه بگیرد که مرد عقیم است. باید مکرر در مکرر منی را تجزیه نمود تا اطمینان کامل دست دهد. یکی از پزشکان مجرب معتقد است که بهترین وسیله آنست که منی را برای تجزیه از مهبل زن بگیرند و پزشک معروف دیگری می گوید:

«به تجربه رسیده است که گاهی چون منی امتحان می شود ظاهراً تخمه زنده کم دارد ولی منی همان شخص را چون پس از مقاربت از مهبل زن گرفته امتحان کنند پر از تخمه های فعال و زنده است چه در آنجا با ترشحاتی می آمیزد که هنگام مقاربت از مهبل زن خارج می شود، پس قبل از اینکه پزشک حکم قطعی راجع به عقیم بودن مردی بدهد نخست باید کیفیت سازش داشتن ترشحات مرد و زن را به دقت مطالعه کند که مبادا نقصی در این وادی موجود باشد.»

عنن به دو صورت بروز می کند:

۱- مرض داخلی مرد

۲- علل خارجی



علل داخلی عنن

علل خارجی بیان شد و اگر مقدمات و سبب آنها برطرف گردد، طبعاً عنن مرد نیز زائل می شود.

گاهی گروهی از شوهران که همیشه نعوذ به آسانی بایشان دست می دهد، دچار عنن موقت می شود. این غالباً ناشی از خستگی عادی بدن است که بر اثر کار و فعالیت زیاد، پدید می آید. اینها انواع عننی است که با عنن ناشی از بیماری های مقاربتی و یا ارثی و یا در اثر استعمال مسکرات و مخدرات، خیلی فرق دارد و درمانش چنانکه گفته شد آسانست.

عنن موقت یا انزال سریع که ناشی از ضعف عمومی بدن باشد، بر حسب تجویز پزشک، نه با داروهای مقوی نیروی بآء بلکه با تقویت عمومی بدن توسط تغذیه خوب و راحت و آسایش کامل و گردش در هوای آزاد و بیلاق برطرف می گردد.

اما استعمال داروهای مقوی نیروی بآء، عواقبی بدتر از عنن دارد و خیلی بندرت از طرف پزشک تجویز می شود. همچنین استعمال بعضی از انواع ادویه و مخدرات برای درمان انزال سریع، عاقبتی وخیم تر از عنن پیدا می کند. مرد عنین موقت باید طوری درمان شود که به حال سالم و طبیعی بازگردد.



درمان با مخدرات و مقویات داروئی یک علاج مصنوعی است که چون تاثیرش پایان یافت، عکس العمل بسیار بد دارد. باید دانست که بدن، وقتی سالم و راحت بود، نعوظ رخ می دهد و عنن موقت غالباً ناشی از خستگی و کوفتگی عضلات یا اعصاب و ضعف عمومی بدن نیست و چون این حال برطرف گردید، نعوظ طبیعتاً در موقع خود دست خواهد داد.

خستگی عمومی و کوفتگی اعصاب

بیشتر ناتوانیهای جنسی موقتی از ناحیه اعضاء عمومی بدن است مثلاً اغلب ناخوشیها سبب ضعف اعصاب و در نتیجه ضعف قواء آمیزش می شود، آنهایی که مدتی بیمار بوده اند و حتی سرشت بسیار قوی داشته اند می دانند چگونه دچار ضعف و سستی می گردند، قواء شهوانی بتدریج مانند وظایف سایر اعضاء بدن برقرار می گردد ممکن است نعوظ اولین علامت بهبودی باشد.

گرفتگی دماغی^(۱) و عصبی از خستگی جسمانی بیشتر روی این قسمت اثر دارد و آن مقدار ذخیره و نیروئی را که برای اجراء عمل جنسی لازم است مختل می سازد. اشخاصی که کارهای دماغی دارند ممکن است از نظر کیفیت و چاپلوسی کامل باشند ولی از نظر کمیت و قدرت بسیار ناچیز هستند.



بعضی از مردان پس از عمل زناشویی و حتی در حین دچار خواب شدید می شوند که بیشتر به علت پائین آمدن فشار خون و یک نوع ناتوانی جنسی که در خستگان جسمی و فکری بیشتر مشاهده می شود.

الکل و دخانیات ناتوانی را شدید می کند

همه می دانند که مخدرات از قبیل تریاک، مرفن، هروئین یا کوکائین و غیره گرچه موقتاً محرک شهوانی ولی بالاخره شخص را دچار ناتوانی جنسی می کنند الکل هم این اثر را دارد بسیاری از افراد اظهار می دارند نوشابه الکلی سبب تحریک شهوانی در آنها می شود ممکن است این ادعا صحیح باشد و مخصوصاً شراب در ایجاد شهوت مؤثر واقع گردد ولی به مرور پس از اینکه شخص به الکل عادت کرد، علاوه بر اینکه معتاد می شود اثرش هم از بین می رود بسیاری از محرومین روابط جنسی الکلیک های مزمن هستند که نمی توانند بطور عادی رابطه جنسی را انجام دهند.

بعضی از داروها هم روی وظایف اعضاء آمیزش اثرات خاص دارند مانند کافور، برومور، کلیه داروهای مسکن و سالیسیلات دوسودآرسنیک حس شهوانی را کم می کنند و یدویسموت و پتاسیم عمل انزال را سریع می نماید.



به چه وسیله می توان به اشباع رسید ؟ درمان عدم اشباع

وسیله رسیدن به اشباع را باید با توجه به علت عدم اشباع پیدا کرد. اگر به علت ترس، حالت روحی و امثال آن باشد باید بطریق مناسب در رفع آن کوشید و اگر مربوط به روش برخورد شوهر و یا عدم صلاحیت او باشد شوهر باید در رفتار خود تغییرات مناسب بدهد و تا زن را به اندازه کافی تحریک نکرده آمیزش با او ننماید تا رسیدن به اشباع برای زن سهلتر بشود. گاهی هم تغییر در قرار گرفتن زن و شوهر در موقع آمیزش ممکنست در رفع این نقص موثر واقع شود.

آیا عدم تناسب آلات مرد و زن اشکالی در آمیزش تولید می کند ؟
خیلی از مردم گمان می کنند که وجود عدم تناسب بین آلات تناسلی مرد و زن اشکالات زیاد تولید می کند در صورتی که این امر ابداعاً حقیقت ندارد و خیلی کم اتفاق می افتد که به این علت آمیزش دلچسب نباشد. بهر حال اگر هم عدم تناسب بین آلات تناسلی مرد و زن اثری داشته باشد می توان با برخورد های شورانگیز این اثر را بکلی خنثی کرد.

اهدافی که در میل جنسی افراد مهم هستند

میل جنسی البته چیز جالبی است اما مردان و زنانیکه در آن افراط می کنند روح و جسم خودشان را فرسوده می سازند.
برای اصلاح این وضع نه فقط باید به اشتباهات موجوده در روابط مرد و



زن پی برد، در عین حال باید دارای این جرأت و اراده نیز بود که چاره های آنرا بپذیرفت و اجرا کرد اینکار همیشه آسان نیست زیرا اغلب لازم می شود نظریات و عقاید نادرستی را که از دوران بچگی یاد گرفته و تربیت غلطی را که پذیرفته ایم بکلی دور بریزیم و بجای آن افکار درست و تازه ای را قبول کنیم. رفتار مردان امروزه درباره روابط جنسی باید از روی اطلاع و دانستن باشد.

باید زنان و مردان بدانند روابط جنسی بهمان درجه که با جسم رابطه دارد مربوط به روح نیز می باشد. برای زنیکه عشق را به درستی احساس کرده و شناخته است، روح نیز مانند جسم محتاج روابط جنسی است.

عشق و تمایل جنسی بیشتر از هر صنعت دیگری احتیاج به درک و رفتار هنری دارد. از طرف دیگر چون مربوط به محرمیت و یگانگی دو نفر انسان می باشد به هیچ وجه درباره آن نباید لابلالی به خرج داد زیرا تولید تلخی و دلتنگی می کند، عشق در عین حال که ارواح را بهم پیوند می دهد باید آرزوهای مشروع جسم را نیز اقناع کند. کسی که دوست می دارد، یواش یواش و بر اثر تجربه به اسرار زندگی و عشق پی می برد.

هدف رابطه جنسی فقط عبارت از ادامه تولید نسل و یا فقط اقناع هوس و آرزوی جسم نیست زیرا این کار را بدون وجود عشق نیز می توان انجام داد. نویسندگانی وجود دارند که می گویند همه اسرار صحت و سعادت در توافق جنسی زن و مرد است. زیرا عشق و توافق جنسی، در عین حال به صداقت، رفاقت و شفقت احتیاج دارد و اگر عدم توافق و هماهنگی جسمی



بین زن و شوهر وجود داشته باشد و رابطه جنسی، آنطوریکه شایسته است انجام نگیرد، همین عناصر دیگر در میان زن و شوهر نمی‌تواند به صورت کاملی بوجود بیاید. زن و شوهری که توافق جنسی در میانشان وجود داشته باشد حتی اگر دارای عقاید و نظریات مخالف نیز باشند می‌توانند بدون اینکه در معرض تهدید خطر جدائی قرار بگیرند و بدون اینکه مرافعه و اختلافی بینشان بوجود بیاید، با هم زندگانی کنند، اما محیطی که عشق و توافق جنسی وجود نداشته باشد، کوچکترین اختلاف فکری، کار را بجای باریک می‌کشد.

مردی که زندگانی جنسی مرتبی داشته باشد، در تمام مدت عمر خویش نوعی خوبی و راحتی احساس می‌کند که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آنرا به او ببخشد. پیوسته با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر زندگی می‌کند زیرا در خود قدرت اقدام و تصمیم می‌بیند و در خود مردانگی سراغ دارد و پیوسته آماده مبارزه با مشکلات زندگی است. زندگی جنسی مرتب او را به خانه و زندگیش پابند می‌سازد. گذشته از آن، عشق و توافق متقابل جنسی، سد قوی و محکمی در مقابل عدم قدرت جنسی می‌باشد.

رابطه جنسی را تا چه حدی باید انجام داد ؟

باید گفت که در افراد مختلف فرق می‌کند. اگر لازم شود که مقیاس و قاعده‌ای بیان کنیم باید چنین بگوئیم: چه شما و چه زنان فقط باید وقتی عمل جنسی انجام دهید که احساس کنید به آن احتیاج دارید و از آن لذت



خواهید برد.

مرد اگر رابطه جنسی را طوری تنظیم کند که هر وقت زن آرزو کند، او با میل و علاقه بتواند انجام دهد خیلی بهتر خواهد بود. والا اگر فقط در مواردی که خودش آرزو می‌کند عمل انجام دهد و در مواردی که زن اظهار تمایل می‌کند، خودداری کند و یا بایی میلی عمل کند، فوائد روحی و جسمی رابطه جنسی از میان می‌رود.

البته گاهی پس از اینکه مدتی از هم دور بوده‌اند، اگر به فاصله‌های کوتاهی چند بار عمل جنسی انجام دهند برای هر دویشان لذت بخش است و مانعی ندارد. خلاصه رابطه جنسی چیزی است که باید زن و شوهر به تناسب تمایلاتشان آنرا تنظیم کنند.

بکوشید که در هنر عشق متخصص شوید ولی در اثنای این کوشش سرمایه مردی‌شانرا نیز افزایش دهید. روح نیز مانند جسم احتیاج به دیسپلین و غذاهای فراوان دارد.

چه روح و چه جسم اگر فقط یک نوع غذا بخورد نمی‌تواند به قدر کافی رشد کند. هیچ زنی فقط اظهار قدرت جنسی را برای مرد کافی نمی‌شمارد. گذشته از آن متمرکز کردن تمام نیرو و انرژی فقط در یک نقطه روح را بی‌حاصل می‌سازد و وجود را دچار فساد می‌کند. فقط در فکر قدرت جنسی بودن و از سایر مسائل صرف‌نظر کردن، مثل اینست که یک چرخ تنها فقط روی یک خط مستقیم راه برود، و اغلب بیماریهای روحی از اینجا سرچشمه می‌گیرد. غذاهای روح، هر قدر که متنوع‌تر باشد منبع نیروی روحی مان



بی پایانتر می شود افق فکری مان بازتر می گردد و شانس ناتوان شدنمان بیشتر و توانائی و جذبه همسری مان زیادتر می گردد.

جسم نیز برای خود حقوقی دارد. بناکردن روح به قیمت تضییع جسم امکان ندارد. گذشته از آن اگر روح کورکورانه تحریک شود جسم خسته می گردد و حال آنکه نیروی انسان بسته به موازنه موجود بین روح و جسم است. ممکن است فردی از لحاظ فکر به درجات فوق العاده ای برسد ولی وقتی که جسم او ناتوان بود، چه فایده ای دارد؟

«ناپلئون» در یکی از حساسترین روزهای زندگیش از درد مرضی بخود می پیچید و او آنروز گفت: «انسان برای اینکه ژنرال خوبی شود باید سالم باشد». صحت و سلامت در عین حال یکی از شرایط اساسی زندگانی جنسی موفقیت آمیز است. مردی که از لحاظ جسم و روح سالم باشد اشکالات جنسی را که گهگاه روبرو می شود به آسانی می تواند رفع کند.

برای اینکه جسم و روح بتواند چه اشکالات جنسی و چه اشکالات روحی را به آسانی شکست دهد باید گذشته از کار و کوشش، بازی و تفریح نیز داشته باشد.

حتی اگر جسممان تاب تحمل داشته باشد، صرف تمام نیرومان برای کار و کوشش کار عاقلانه ای نیست. هیچ ماشینی تاب چنین معامله ای را نمی تواند داشته باشد و بدن ایشان نیز که ماشینی بسیار حساس و ظریفی است اگر با دقت و مواظبت بکار نرود، چگونه می تواند بکار خود ادامه دهد، فقط با دقت و مواظبت در طرز کار آنست که می توانیم انرژی مان را جمع



کنیم و با راحتی، نشاط و شوق بکارمان ادامه دهیم و سرمایه ذخیره شده ای از نیروی جسمی و روحی داشته باشیم که در موارد فوق العاده بتوانیم به مصرف برسانیم. پس از روح و جسم سالم، انتخاب همسر نیز در حفظ قدرت، اهمیت فوق العاده ای دارد. و باید گفت که در ناتوان شدن نیز نقش مهمی دارد. اگر عشق یگانه سبب هر رابطه جنسی و یگانه عامل ادامه زندگی زناشویی بود چنین حوادث ناتوانی چندان زیاد پیش نمی آمد و حال آنکه اغلب از دواجهای کنونی نتیجه یک سری عوامل اجتماعی و اقتصادی و خارج از محیط عشق می باشد. در اینجا باید بگوئیم که امروزه هنر عشق عبارت از همان هنر راضی نگاهداشتن زن است. هر چند که امروز موفقیت در آن چندان کار آسانی نیست.

خارج از رابطه جنسی نیز مسائل دیگری وجود دارد که اهمال در آنها بین زن و شوهر، سردی و بدبختی بوجود می آورد یک شوهر بجای اینکه مثل بچه چهارساله ای اخمهایش را درهم کند و بنشیند بهتر است برای رفع اشکالات و تولید توافق بین خود و زنش بکوشد. باید به ساختمان مزاجی و روحی زنش آشنا باشد و درباره اختلاف ذوق و سلیقه هائی که با هم دارند گذشت به خرج دهد.

اگر آنها این حساب را بکنند که هر شخصی حق استفاده از آزادی را دارد و داشتن نقصها و نقاط ضعفی برای هر کس طبیعی است و همچنین اگر هر دو نسبت بهم احترام متقابل داشته باشند زندگانی شان پر حاصل تر می شود و از نعمت های زندگانی زناشویی بیشتر بهره مند می شوند.



انحرافات جنسی

پرداختن به روابط غیرعادی در مسائل جنسی و ایجاد مسایل و مشکلات حاد، نوعی انحراف و خلاف‌سازی در جریان طبیعت و نقص فلسفه آمیزش و غریزه جنسی است، هدف غائی غریزه جنسی تولید مثل و باروری و تولد و ازدیاد بقای نسل است و هر عملی که خلاف این غایت و هدف باشد خلاف نرم (Norm) و عادت طبیعت بوده و انحراف محسوب می‌شود، این عمل خروج از مدار طبیعت و دستکاری در غرایز انسانی ایجاد بیماری و جرائم و آزار و اذیاء بر علیه اجتماع انسانی می‌کند و نظم انسانی و بشری را در جامعه مختل می‌کند و این اختلال است که ما را وادار می‌سازد آنها را انحرافات جنسی بنامیم و در این بخش بطور اجمال به آنها خواهیم پرداخت.

درمان انحرافات جنسی

درمان کسانی که انحراف جنسی دارند کار آسانی نیست. وقت و دقت و مراقبت بسیار و رژیم سختی لازم دارد و از این گذشته یک درمان کلی برای انحرافات جنسی نمی‌توان پیدا کرد زیرا انحرافات جنسی در هر شخص مسیر مخصوص بخود داشته و آنرا باید شناخت و طبق آن؛ علاج را آغاز کرد بطور کلی روانشناسان پزشک با تجزیه تحلیل روحی و باروش «پسیکیاتری» و یا «پسیکانالیز» مبتلایان انحراف جنسی را پس از چندین ماه یا سال، کم و بیش علاج می‌کنند.



در هر حال مبتلایان انحرافات جنسی باید به پزشک روحی و اعصاب مراجعه کنند و مدتی زیر نظر او حتی در بیمارستان خاصی بستری شوند تا حال طبیعی بدست آورند.

خوراکی‌هایی که در تقویت قوه بقاء دارای اهمیت است

خوراکی‌هایی که در تقویت قوه بقاء دارای اهمیت است یعنی ویتامین E دارد.

ادویه غذا بیش از پیش مورد پسند عامه است و از همه بیشتر فلفل و نمک و میخک و جوز هندی و تخم غاز مصرف می‌شود که سه فقره آخری اثرش در قلوها و آلات تناسلی شبهه ای ندارد، وانیل و زعفران و زنجبیل و زیره نیز بسیار طالب دارد و زنجبیل عمل مجرای پیشاب را تقویت و تنظیم می‌نماید.

آبگوشت‌های پر ادویه در کار تقویت موثر است.

میگو و سالاد ماهی و خاویار بیشتر از جنبه تقویت و تحریک شهوانی است و البته غذائیت نیز دارد، انواع پسته از همین دسته است و یکی از اجزاء پسته همیشه ماده‌ای است محرک شهوت باشد، مثلاً پسته جگر غاز که در بعضی کشورها بسیار طالب دارد در اصل نسخه خاص تقویت بقاء بوده و خوراک دیگری که معروف به والون کاردینال است معجونی است از قارچ و ماهی و ادویه دیگری که همه محرک شهوت است. مایعی که بنام سوس موسوم است نه تنها برای تغییر ذائقه و خوشمزه کردن کباب و خوراک



مصرف می‌شود بلکه تهیه آن مخصوصاً جنبه تحریک و تقویت شهوانی منظور شده و همان مصرف را هم دارد، از همین نوع است کاری هندی که مانند ادویه به خورش می‌زنند و آنرا تند و تیز می‌کند.

تخم مرغ غذائی است بین گوشت و سبزی که غذائیت آن معروف و به انواع طرق تهیه و با خورش‌های دیگر جفت می‌کنند. در کتابهای تازه و کهنه که در باب کیمیای عشق تحریر شده همه جا از اثر شهوانی تخم مرغ تعریف می‌شود.

غذائیت سبزیجات بحدی معلوم است که اینجا لازم به تذکر نیست جز آنکه از نظر بحث فعلی آنچه خاصیت تحریک و تقویت دارد هویج و مارچوبه و کرفس و قارچ است، در نسخه‌های ترکها معجونی از قارچ و پسته با بادام را صاحب بسی فوائدها می‌خوانند و به قول ترکها مغز را تحریک و اعصاب را نرم و مهیا می‌کند.

مارچوبه که اثر روان کردن ادرار دارد در قدیم نیز معروف به محرک شهوت بوده و یک نسخه فرانسوی تأکید می‌کند که آنرا نباشد شست یا زیاد پخت تا خاصیت آن محفوظ بماند، نسخه دیگری که منسوب به شیخ بغدادی است به قدری جزئیات را ذکر می‌کند که شنیدنی است هر که مارچوبه را پخته در روغن سرخ کند و با زرده تخم مرغ و ادویه بیامیزد و آنرا بخورد، اشتها و میلش به مقاربت افزون شده و لذتی که از عمل می‌برد مزید می‌گردد.

سالادی که با مارچوبه و کرفس می‌سازند و دیگر از اغذیه اینکه در قدیم



آنرا محرک شهوت می‌دانستند ولی در این عصر غذائیت آن بیشتر مورد نظر است، عسل می‌باشد.

گوجه فرنگی یا تماته به علت شهرت آن به تقویت باه در بعضی بلاد به سیب عشق معروف است ولی این شهرت به علت غذائیت و اثر صحت بخش تماته است.^(۱)

بهترین شربت گیاهی کاکائو و قهوه و جای است، از نظر تحریک شهوانی کاکائو هیچ اثری ندارد و قهوه چون هر مخدر دیگری که به قلب اثر می‌کند قوای شهوانی را ضعیف می‌کند.

پس از بیان خوردنیها و نوشیدنیها به دسته دیگری محرکات می‌رسیم که می‌شود محرکات خارجی نامید و آن عبارت از استحمام، روغن مالی، عطر و عرق‌های خوشبو است.

استحمامیکه در کار آلات تناسلی ذی اثر باشد وجود ندارد، حتی رومیان نیز به خواص آبهای معدنی آشنا بودند.

آبهای معدنی که دارای آرسنیک باشد و یا خاصیت برق داشته باشد متداول است و فایده آن در کار آلات تناسلی معروف است.

تداوی با آب سرد و غیره برای تقویت اعصاب هم اکنون مورد تصدیق اطباء است و چنانچه تیره پشت را با آب مخلوط به دوا مرتباً دوش دهند بسیار نافع است، حمام لگن خاصره با آب ساده یا آمیخته به عطریات بسیار

۱- در ایران میگوی دریائی و نارگیل معرفت تحریک و تقویت دارد.



قوت بخش است و برای شفای غنی تحریک شهوت تجویز می شود. روغنهای مالیدنی به دو دسته تقسیم می شوند: یکی روغنهایی که بخود آلت می مالند و غرض آنستکه در اثر خارش حساسیت مراکز تحریک دقیقتر شود و دیگر روغنهایی است که خاصیت عطری دارد. دسته اول از داروهائی ترکیب می شود که با تحریک آلت موجب نعوذ شود.

روغنهای دیگر برای استقامت داخلی می سازند. روغنهای عطری شامل عرقهای خوشبو و عطرهاي مختلف است که آنها را محرکات شامه می خوانند. بعضی متخصصین عقیده مندند که اصولاً رواج عطریات در آغاز برای تحریک شهوانی بوده است.

معروف ترین محرک نباتی حشیشة الحمرة و مهرگیا است. از حشیشة الحمرة آتروپین می سازند که در طب مصرف بسیار دارد.

مهمترین محرک گیاهی جدید یوهام بین است که از پوست درختی به همین اسم گرفته می شود و بومیان افریقا سالهاست پی به خواص آن برده انواع ترکیبات آنرا تهیه می کنند و در طب جدید این دارو معروفیتی بسزا دارد و ترکیبات آن برای تقویت مردی بکار می رود.

غریزه جنسی در کودکی

بشر دارای دو غریزه است یکی حفظ خویش و یکی غریزه جنسی غریزه حفظ خویش که موجب طلب خوراک است از لحظه تولد آشکار می شود.



نمو بشری همیشه تدریجی است و غریزه جنسی هم مشمول همین قانون است و در کودکان از ابتدا وجود دارد جز آنکه طرز بروز آن مانند بزرگها نیست. دانشمندان معتقدند و تجربه نشان می دهد که در شیر خواران هم غریزه جنسی فعال است شاید بعضی مادران از این حقیقت متحیر شوند ولی باید دانست که کلمه جنسی همیشه غرض شهوت مقاربت نبوده، در عرف علمای این فن مقصود تمتع و لذت است که بعداً صورت شهوانی پیدا می کند.

طلب لذت چون طلب خوراک در همه هست ولی در کودکان این دو امر از هم متمایز نیست و در آن سن لذت عمده همان سیر شدن است. فروید می گوید حال کودکی که پس از سیر شدن از پستان مادر به کناری افتاده با گونه های گل کرده و لبهای متبسم بخواب می رود چقدر شبیه به رضایت و آرامش خاطری است که پس از مجامعت به شخص دست می دهد.

در دوره شیر خوارگی گذشته از لذت سیر شدن طفل از عمل مکیدن پستان به قدری حظ می برد که بزودی در پی لذت مکیدن تنها خواهد افتاد و یکی از مشغولیت های او این می شود که انگشت خود را می مکد و در این حالت گونه های او پر از خون شده فرط لذت در چشمانش هویدا می گردد.

طلب لذت در طفل صورتهای عجیبی پیدا می کند مثلاً چون کودک را مجبور کنند که جلو پیشاب خود را بگیرد فشار ادرار موجب درد مطلوبی می شود که پس از رها کردن بسیار لذت بخش است. کودکان بزودی این امر را دریافته و بزعم مادران این عمل تکرار و گهواره خود را تر می کنند.



غالباً شنیده می‌شود که مادری از دست بچه خود شکوه نموده می‌گوید پیش از خواب ادرار نمی‌کند و هر شب بستر خود را خیس می‌نماید غافل از اینکه این عمل بچه عمدی است و از آن لذت می‌برد.

معلوم شد که این مظاهر جنسی کودکان شباهت ضعیفی به کیفیت جنسی بزرگها دارد با این تفاوت که در اطفال مرکز آن آلت تناسلی نیست. خواباندن دو بچه کوچک در یک رختخواب خطاست چون بسیاری از اختلافات عصبی از زیاد نزدیک شدن کودکان به یکدیگر تولید می‌شود ولی اگر در موقع بازی بچه‌ها یکدیگر را کاوش کنند نباید ترسید چون حس کنجکاوی بچه در امور جنسی طبیعی و خالی از ضرر است.

گاهی پدر و مادر به تصور اینکه بچه خوابست جلو او مجامعت می‌کنند ولی بعضی بچه‌ها خوابشان سبک و اصولاً اطفال در مشاهده امور بسیار زیرک و شیطانند و خاطره این منظره در ذهنشان باقی خواهد ماند. بچه تصور می‌کند در اینحالت پدرش، مادرش را اذیت می‌کند چنانچه یک دختر هیجده ماهه که دید پدرش مادرش را می‌بوسد دست به گریه گذاشت فریاد می‌زد ماما را اذیت نکن و علمای علم تجزیه النفس عقیده مندند که تأثیر این مشاهدات در اطفال در بزرگی منجر به مرض روحی سادیزم (آزار معشوق) می‌گردد.

برای رفع این شبهه که چون اشخاص امور قبل از پنجسالگی بیادشان نمی‌ماند چگونه این امور در سنین بعد منشاء اثر می‌شوند لازم است توضیح دهیم که انسان دارای دو ذهن یا عقل است یکی ذهن بیدار یا معلوم که



مسائل را دریافته ادراک می‌کند و شخص در همان وقت آگاه است که ذهن ادراک می‌کند یکی دیگر ذهن غافل یا پنهان که امور را می‌فهمد ولی شخص از وجود آن ذهن و ادراک آن بی‌خبر و غافل است. هر یک از این اذهان حافظه مخصوص بخود داشته و یا اینکه آنچه بیدار ضبط است در دسترس فهم و به خاطر آوردن آن در اختیار ما است باید دانست که حافظه ذهن پنهان که امور از لحظه تولد در آن ثبت می‌شود به‌ها یچوجه در حالت عادی در محیط ادراک ما قرار نگرفته و حتی از وجود آن بی‌خبریم تا به نحوی در دایره ذهن بیدار ما نفوذ نموده و در افعال و امور ذهنی تأثیر کند پس از اینرو پدران و مادران باید بسیار مواظب باشند که در پیش اطفال خود زیاد با هم معاشقه نمایند و چنانچه گفتیم باید بقوه مشاهده و فهم بچه‌ها اهمیت بدهند و بدانند که مناظر معاشقه شدید یا مجامعت در خاطره آنها باقیمانده و در زندگانی بعدی آنها بسیار موثر است. برای نمونه دو سه حکایت کوچک که شاهد این مطالب است در زیر گفته و خواهید دید این قصه‌ها یک نتیجه مشترک دارد و آن اینست که تماشای مجامعت در کودکان ایجاد انزجار و تأثر می‌نماید.

یکی از بچه‌ها می‌گوید: متأسفانه وضعیت مالی طوری بود که خانه ما یک اتاق بیش نداشت و یک آشپزخانه و این بود که یک شبی به چشم خود دیدم که پدرم و مادرم آن عمل را می‌کنند، به قدری از این منظره بدم آمد که لحاف را بسر کشیده و گوشه‌هایم را گرفتم و دلم می‌خواست صد فرسخ از آن اتاق دور باشم.



دختر دیگری می‌گوید: شبها در اطاق پدرم و مادرم می‌خوابیدم و هر شب متوجه می‌شدم که آن کار را می‌کنند و راستی از این عمل آنها من شرمنده و خجل بودم، فکرأ ناراحت و در عذاب بودم بعداً شروع کردم به خوابهای شهوانی دیدن کم کم زرد شدم و دور چشمهایم حلقه‌های تاریکی زده بود. از خودم بدم می‌آمد که در این سن با این امور آشنا بودم. همبازیهایم را پاک و معصوم می‌دانستم و پیش خود می‌گفتم من قابل معاشرت با آنها نیستم.

چه مایعی قبل از انزال از آلت تناسلی ترشح می‌شود؟

مایعی است شفاف و اسیدی و فاقد اسپرماتوزوئید، قبل از ورود اسپرماتوزوئید به مجاری، غددی در مجرا وجود دارند که با ترشح اسیدی منطقه را استریل می‌کند تا به اسپرماتوزوئیدها آسیب نرسد و بعضی هم معتقدند این ماده سوای خاصیت سترونی به علت زلای بودن مسیر عبور اسپرماتوزوئید و مایع منی را لیز می‌کند تا این مایع به راحتی دفع شود.

انزال پیش رس یا سردمزاجی مردان چیست؟

خروج مایع منی در مدت کمتر از ۳۰ ثانیه بعد از دخول انزال پیش رس محسوب می‌شود حداقل زمان لازم برای انزال سه دقیقه می‌باشد. در اشخاص مختلف این زمان فرق می‌کند. علت انزال پیش از موعد که برای زن که بهره‌ای از لذت جنسی نیز ندارد اکثر موارد جنبه روانی دارد و در بعضی



موارد نیز به نوع تغذیه و بیمارهای مقاربتی گذشته مربوط می‌شود، روان درمانی و همکاری همسر در معالجه این بیماری چنانچه منشأ تنی نداشته باشد بسیار مؤثر است.

نقش اندازه بیضه‌ها در تولید مثل

بیضه‌ها دستگاه اصلی اسپرم سازی جنس مذکر می‌باشد. کوچکی بیش از اندازه آنها در فعالیت این دستگاه تأثیر منفی می‌گذارد ولی همچنان قدرت تولید مثل را دارند و اگر خیلی کوچک باشند کلاً عمل اسپرم سازی متوقف گردیده و فرد عقیم می‌گردد. کوچک بودن بیضه‌ها با داروهای هورمونی خاص قابل درمان می‌باشد. بزرگ بودن بیضه‌ها نشان اسپرم سازی قوی است ولی در زمان عمل جنسی تأثیری ندارد.

قطع بیضه‌ها یا اخته کردن چه تأثیری می‌گذارد

اگر بهر دلیل بیضه‌ها قطع گردند یا به آنها صدمه اساسی وارد شود صفات مردانه در مرد متوقف شده و صفات زنانه در وی ظاهر می‌شود البته ظهور این صفات بستگی به سن نیز دارد. اگر این عمل در عنفوان جوانی اتفاق افتد، تأثیر سریع تر است و فرد صفات زنانه پیدا می‌کند ولی در سنین بالا دیرتر عوارض بروز می‌کند، البته با تزریق و استفاده از هورمونهای جنسی مردانه می‌توان جبران مافات کرد.



اصولاً هورمونها در احیای صفات جنسی نقش بارز و مثبت دارند و اثرات آن در افرادی که دچار ناتوانی جنسی می‌باشند به خوبی مشهود می‌باشد.

سردمزاجی در زنان چگونه است؟

انزال پیش‌رس در زنان یعنی در زمانی کمتر از ده دقیقه یا عدم انزال یا اسپاسم عضلات جدار مهبل و مقاربت دردناک و هرگونه عدم تمایل به آمیزش بهتر علت سردمزاجی در زنان محسوب می‌شود. این وضع در زنان نیز بیشتر زائیده اختلالات روانی و تربیتی است تا علل جسمانی، البته بیماریهایی وجود دارد که در زن بعلت ناراحتی عمل مقاربت کم میلی در او به وجود می‌آورد ولی جدای از این بیماریها ترس از مرد و زمینه اجتماعی محیط تربیتی وی و ترس از حاملگی، ایجاد نقص عضو، خونریزی و شنیدن افسانه‌های زنانه در مورد ازاله بکارت‌های خشن و اولین تجربیات جنسی منجر به ضایعه از عواملی است که در زنان ایجاد سردمزاجی و عدم کشش به سوی اعمال جنسی می‌کند.

آیا خودداری مضر است؟

مسأله جنسی و مشکلات مربوط به آن جزو اصول زندگی بوده و باید بهر طریقی که ممکن است در این باره گفتگو کرد و نسل جوان را با اصول صحیح آن آشنا ساخت، نخست باید گفت آیا جلوگیری از فعالیت جنسی، خودداری کامل محسوب می‌شود یا خیر؟



چون خودداری کامل در همه اشخاص امکان پذیر نمی‌باشد بخصوص در طبقه جوان و کسانی که توانسته‌اند خودداری کامل داشته باشند، بطور حتم دچار بیماری عدم قدرت یا عدم فعالیت غدد جنسی شده‌اند ولی ممکن است کسانی جلو جریانات و میل جنسی خود را سد نموده و از مقاربت احتراز نمایند، لیکن این گزینه از طریق دیگری تأمین می‌گردد، خوابهای شبانه و غیره.

بر اثر آزمایشات دقیقی که دانشمندان نموده‌اند مسلم شده است که ۹۰٪ از پسران پس از شروع بلوغ تمایلات جنسی خود را بروز داده‌اند و چون نیروی قدرت در سنین جوانی بیشتر است بنابراین خودداری بطور کامل امکان پذیر نیست و از طرفی در چند سال اخیر این حقیقت نیز مسلم شده است که خودداری دائمی با صحت مزاج و سلامتی و عقل منافات دارد. از طرفی هستند کسانی که وضع جسمی و ساختمان آنها امکان خودداری را نمی‌دهد و استاندارد جنسی برای همه یکسان نیست، زیرا اگر این استاندارد برای افرادی راحت باشد امکان دارد برای افرادی هم غیر از این باشد.

بسیار مشاهده شده است کسانی در اثر سرکوبی امیال جنسی دچار ناراحتی روحی و جسمی زیادی شده‌اند بنابراین اثرات این جلوگیری در افراد مختلف متفاوت می‌باشد و از طرف دیگر مصرف دارو برای جلوگیری از فعالیت غدد بدن بطور قطع مضر است. تنها توصیه ما آنست که چنانچه مایلید از افراط و تحریکات به دور باشید سعی کنید همیشه اوقات فراغت خود را به نحوی بگذرانید که کمتر به فکر مسایل جنسی بيفتید.



چه رابطه‌ای بین تغذیه و قوای جنسی وجود دارد ؟

خوراکیها، قوای شهوانی را زیاد می‌کند، ابتلاء به ضعف در نتیجه سوء تغذیه و خوردن و نخوردن بعضی از خوراکی‌هاست چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلاء به امراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه می‌کند لازم است این گونه خوراکیها را بشناسیم. افراط در نوشیدن آبجو و رازیانه برای مردها موجب عنن شدن است زیرا اخیراً در این دو نوع خوراکی هورمون زنانه کشف گردیده است، شیرخشت، گنه‌گنه و قهوه، الکل، کافور نیز در کم کردن قوای شهوانی مؤثر می‌باشد. برعکس انجیر، بهار نارنج، نارگیل، کاهو، ترنجبین، دارچین، فلفل سیاه، سیر و پیاز، شهوت را زیاد می‌کند. میگو شهوت را چندین برابر می‌کند، پسته، پسته شام مفید می‌باشد.

علل انزال پیش رس

- ۱ - حساسیت بیش از حد اندام تناسلی
 - ۲ - حساسیت بیش از حد پیشابراه خلفی و انفکسیونها و اینفلاماسیون مجرای ادرار.
 - ۳ - عوامل روانی، ترس، اضطراب و هیجان.
- که البته در جوانان انزال پیش رس اغلب نتیجه هیجان و التهابات جنسی است و برعکس در پیران بدلیل ضعف قدرت جنسی می‌باشد.



در ردیف بیماریهای جنسی منجر به اعتیاد، مقداری هم بیماریهای سادیستیک و روانی جنسی نیز فاعل قرار می‌گیرند از جمله :

۱ - هموسکسوالیته

که در نتیجه پیشرفت بیماری، سردمزاجی یا *Impotence* نسبت به جنس مخالف در شخص ایجاد می‌شود و لذا برای رسیدن به مرحله اورگاسم در آمیزش با جنس مخالف متوسل به تحریک داروئی (مواد مخدر) می‌گردند.

۲ - جنون مقاربت یا *Satyriasis*

در این بیماری تمایل جنسی، ممتد و دائمی و شدید می‌باشد به طوریکه بیمار تمام امور زندگی خویش را در اطراف این فعالیت متمرکز می‌سازد و به منظور تقویت، تحریک جنسی و طولانی ساختن مرحله مقاربت نیز در پس پرده حاوی مسائل پسیکولوژیک زیادی از جمله :

فرار از مشکلات، جبران ناکامیهای دیگر و پرورش احساس کفایت مردانگی یا زنانگی و... می‌باشد.

۳ - فحشا، یا *Frotitation*

که در پی یک سری فاکتورهای پسیکوپات ناشی از روابط آشفته خانوادگی، قیود دست‌پاگیر محیطی، سرکوبی و ممانعت امیال جنسی،



عوامل فرهنگی و اقتصادی و... بروز می‌کند.

از طرف دیگر عدم توازن ترشحات هورمونی نیز موجب بروز بعضی صفات جنسی از جمله هموسکسوالیته و در نتیجه سردمزاجی و عنن در روابط هتروسکسوالیته می‌گردد که البته بیشتر مربوط می‌شود به نسبت‌های غیرعادی ترشح هورمونهای *Zstrogen* , *Endrogen* ، در این قبیل موارد بدلیل عدم فرهنگ غنی، بیمار رو به مواد مخدر برای تحریک و پایداری جنسی می‌آورد.

همچنین سرکوبی امیال جنسی نیز بهر دلیل و علت موجب پیدایش بعضی بیماریهای روانی می‌شود که راهی است به سوی گرایش به مواد مخدر.

بطور کلی در بیماران جنسی، مصرف مواد محرک مخدر بدلیل اثر تحریکی و تقویتی موقتی که دارند بسیار دیده می‌شود. در اینگونه موارد اغلب تریاک و حشیش استفاده می‌شود که اثر تحریکی عصبی شدید دارند و با آنکه تضعیف کننده سیستم عصبی مرکزی می‌باشند لذا یک حالت نشئه، بیخبری و بی پروائی ایجاد کرده و رسیدن به مرحله اورگاسم در آمیزش جنسی را طولانی تر می‌گرداند، اما در نتیجه مصرف طولانی این مواد ضعف جنسی دائمی می‌گردد.

آیا در زمان حاملگی می‌توان نزدیکی کرد ؟

اصولاً در زمان حاملگی می‌شود عمل دخول انجام داد مشروط بر آنکه



حالت و وضعیت زن مورد توجه باشد. زنی که از نظر زایمان سابقه مشکلات دارد و لانه‌گزینی در رحم وی مخاطرات دارد می‌بایست این زن تا اطمینان کافی از پزشک معالج از مقاربت خودداری کند ولی در زنی که بطور طبیعی عمل باروری و حاملگی انجام گرفته و سابقه سوء نیز ندارد عمل مقاربت اشکال ندارد و در این مواقع بهتر است عمل بصورت طبیعی انجام گیرد زن حامله به پهلو دراز کشیده مرد در حین نزدیکی و انجام عمل از هرگونه فشار و خشونت پرهیز کند و دفعات مقاربت نمی‌بایست زیاد باشد از اجرای حالات غیرعادی و تفننی خودداری گردد.

آیا بعد از یائسگی عمل جنسی می‌توان انجام داد ؟

یائسگی حالتی است که در زن معمولاً از پنجاه سالگی به بعد اتفاق می‌افتد در این وضعیت قدرت باروری زن خاتمه پیدا می‌کند و عمل قاعدگی و خونریزی ماهیانه در زن انجام نمی‌گیرد و تخمک گذاری نیز متوقف می‌گردد. اصولاً یائسگی در زن عوارض مختلف دارد که با تزریق هورمون زنانه مقداری از این عوارض جبران می‌گردد، در این وضع رحم و مهبل زن انعطاف پذیری کافی که در زنان جوان وجود دارد را ندارد ولی ترس و عوارض روانی حاملگی و مسائل پیشگیری از حاملگی نیز موجود نیست. از نظر روانی به اصطلاح خیال زن آسوده تر است و بطور متعادل قادر به فعالیت جنسی است و در صورت سلامت جسمی برای وی لذتبخش تر است بشرط اینکه بطور طبیعی و بدفعات انجام گیرد.



آیا انزال در زن و مرد یکسان است ؟

خیر، عمل انزال در مرد با ترشح مایع منی انجام می‌گیرد ولی در زن مایعی ترشح نمی‌شود بلکه عمل انزال در زن توأم با انقباضات ماهیچه ای رحم و در لحظه ای خاص که عمل انقباض کاملاً انجام گرفته باشد اتفاق می‌افتد و در هر دو جنس نشانه انزال، عبارتند از اتمام حرکات و شل شدن و احساس آرامش و رضایت خاطر از عمل جنسی.

آیا میل جنسی در هر دو جنس زن و مرد یکسان است ؟

خیر، میل جنسی در زن و مرد از نظر شرایط بروز آن اختلاف دارد. مرد از نظر جنسی طوری است که در شرایط مساعد آمادگی پیدا می‌کند و با تحریک مناسب توان عمل جنسی در تمام مدت را دارد ولی زن در زمانهایی خاص که ارتباط به زمان قاعدگی نیز دارد آمادگی بیشتری برای همبستری و مجامعت دارد و بیشترین آمادگی جسمانی زن در زمان تخمک گذاری و رشد آن می‌باشد.

علل جسمی و روحی عدم نعوظ و عنن مرد

ممکنست «عنن» مرد بعلت بلند نشدن آلت او ناشی از افراط در جماع باشد. این علت را اشخاص، کمتر متوجه می‌شوند و چاره ندارند جز آنکه جانب اعتدال را در وصال رعایت کنند. اما اگر عنن مرد را خودش تقصیر نداشته باشد بی شک سبب آن زنست بدین معنی که زن در وصال با او، بی



حس یا جهل و حیا و ترس و وسواس بیجا نشان می‌دهد و به عللی از این قبیل، سبب شکستن نعوظ مرد می‌شود.

زن و شوهر باید بخصوص در نکات مربوط به عمل جنسی، بی‌اندازه نسبت بهم صراحت و جسارت داشته باشند و هیچ نکته از رموز حال خود را در این باره از یکدیگر پوشیده نگاه ندارند و آنچه می‌خواهند، به یکدیگر بگویند و از همدیگر بخواهند تا با وحدت لذت بخشی در جسم و روحشان، بحد کمال و بطور تام و تمام صورت پذیر گردد و در انجام وظیفه زناشویی قصور نورزند، زندگیشان بهم نمی‌خورد.

هیچکس نباید عمل تناسلی را یک عمل غیر قابل اهمیت ثانوی قلمداد کند. این عمل تناسلی است که روابط میان زن و شوهر بشمار می‌رود و هدف عشق است و اگر وجود نداشت، نه اشتباهی صورت می‌گرفت و نه خانواده‌ای پدید می‌آمد و نه مللی در عرصه گیتی پدیدار می‌شدند.

بسا هست که سبب عنن مرد، عادات او باستمناء در دوران کودکی است. مردی به پزشک مراجعه کرد و از عدم نعوظ آلت خود مطالبی اظهار داشت. پزشک او را به خوبی معاینه کرد و علل جسمی برای عدم نعوظ آلت او نیافت جز آنکه متوجه شد که این مرد بسیار خجول است، از اینرو به او نصیحت کرد که با زنش جسور باشد.

از این گذشته زن خود باید داوطلبانه به جستجوی تمایلات و تمنیات شوهر بشتابد زیرا ممکن است شوهرش به دلخواه خود در این باه، اعتراف نکند و شرم و حیا، یا افاده مردانگی و عزت نفس او مانع آن شود که نیاز خاص



خود را در مقدمات عمل جنسی، و توقع خود را در این باره از زنتش به او بازگوید. در این صورت، برای زن دشوار نیست که به راز شوهرش با حدس و تخمین و تجربه و تکرار و آزمایش و پرسش پی برد و چون عکس العمل مطلوب دید، همان را در نظر بگیرد و هنگام وصال مراعات کند تا عمل جنسی آن دو با رضایت از یکدیگر انجام پذیرد.

نتیجه عدم وجود عشق و تاثر و غم و غصه شوهر در عدم نعوظ آلت او:

عنن که ناشی از بیماری خاصی نیست، در شوهرانی پیدا می شود که زنتشان را دوست نمی دارند و یا زنتشان نسبت به ایشان التفاتی ندارد. عدم وجود عشق در میان زن و شوهر، علل بسیار دارد و از آن جمله، یکی اینست که ازدواج یک زن و مرد از آغاز ممکن است بر پایه عشق و محبت قرار نگرفته و بنا به مصالح دیگری انجام یافته باشد. چنین ازدواجی از پایه فاسد است و اگر زن و شوهر در رفع این فساد نکوشند و خود را به تبادل مهر و محبت عادت ندهند، عنن که در مرد بدین سبب بروز کند، در مان پذیر نخواهد بود. زن و مردی که بنا به هرگونه علل و اسباب و مقدمات، زن و شوهر می شوند، باید بدانند که در برابر یک امر واقع قرار گرفته و چاره‌ای جز پذیرفتن آن و رضا دادن به آن ندارند و هر طور هست باید عشق روحی و بدنی را میان خود ممارست کنند. عجب اینست که وقتی زن و شوهری عاشق نبودند ولی خویشان را به دوست داشتن همدیگر، مغالذله با یکدیگر و انجام عمل جماع با تمام قواعد صحیح و به طرز لذت بخش، عادت دادند،



رفته رفته خود این ممارست، در آنان نسبت به یکدیگر ایجاد شور و علاقه می کند...
و باید دانست زن و شوهری که ترتیب میانه خود را اصلاح نکنند، روزگاری تباه دارند.
ممکنست عشق زن و مردی بعد از ازدواج بنا به علل دیگری از میان رفته یا سست شده باشد.

مثلاً طرز رفتار یکی با دیگری زننده باشد و مزاج آن دیگری چنان باشد که گوئی از شیشه درست کرده اند و به کمترین زندگی بشکنند. در این حال، وحدت زناشویی میان زن و شوهر دشوار است زیرا چگونه ممکنست دو همسر با این وضع به بستر روند و در حالی که از یکدیگر بیزارند، بهم پیوند یابند؟! البته ممکن است شوهری که نسبت به زنتش رفتار زننده دارد، در حالی که زن بیزار او، به حال بیزاری، تسلیم است، با او نزدیکی کند اما اگر زنی نسبت به شوهرش تندی و زندگی داشته باشد و یا بی لطفی و خشونت کند، محال است که به چنین شوهر متأثر و خشمناک و ناراضی از زن، نعوظ دست دهد و نزدیکی انجام پذیرد.

مرد هم در هر حال و هر وقت و با هر روحیه و حالت نمی تواند به عمل جنسی اقدام کند. مرد نیز دارای نفس حساس و عواطف رقیق است و زن باید روحیه و احساسات او را رعایت کند و محیطی در پیرامون خود و شوهر پدید آورد که عاری از موجبات تکدر خاطر بوده و آنچه در آن هست، شوق آور و اشتها انگیز و محرک باشد. این یکی از مهمترین وظایف زنست.



چه بسا که سبب عنن و عدم نعوظ آلت مرد، غم و غصه‌های او و ناراحتیش در کارهای روزانه و امور اجتماعی است، چنین مردی، با خاطر آشفته و روح گرفته به خانه باز می‌گردد. کیست که در اجتماعات امروزه از موجبات تکدر خاطر، مصون مانده باشد؟..

در این احوال، عنن موقت بمراد دست می‌دهد و میل به نزدیکی در او مخفی و محو می‌شود. زن باید وقتی شوهرش به خانه باز می‌گردد، در اطاق خواب با او بسر می‌برد و یا در بستر خواب و در کنار او قرار می‌گیرد این نکات را در نظر بگیرد و این احوال را به حساب بی‌لورد و توقعات و یا طرز رفتار خود را با آن هم‌آهنگ سازد.

پس بر زنست که نخست، خاطر شوهر را از گرفتاریهای فردی و اجتماعی، هر طور هست، در خانه آسوده گرداند و آنگاه او را نوازش و محبت کند تا عنن موقت و بی‌میلی ظاهری مرد برطرف شود.

تأثیر اختلاف سن در نعوظ آلت مرد

یکی دیگر از موجبات عنن غیر ناشی از بیماری، اختلاف سن زن و شوهر است. اختلاف سن زن و شوهر موجب سستی و فتور عشق همسری می‌شود که سن کمتری دارد مثلاً مرد مسنی که زن نوجوانی دارد، به سبب عنن موقت که بر اثر عدم تمایل و روگردان بودن از نزدیکی اوست، نمی‌تواند با زنش جماع کند و یا آنکه چنین شوهر مسن، چون از حوصله و هیجان افتاده و یا راه و رسم وصال را درست نمی‌داند، از شوخی و مغالذله و معانقه عاشقانه



بازن تازه سالش غفلت می‌ورزد و زنش نیز مایل نیست با او حرکات عاشقانه انجام دهد و اصلاً دوست ندارد شوهر مسنش با او نزدیکی کند و در هر صورت، عدم وجود عشق و محبت سوزان میان چنین زن و شوهر، موجب عنن مرد شده طبعاً وصال صورت نمی‌پذیرد.

ممکنست زن از شوهر، مسن‌تر باشد در اینصورت هر چه عمرشان زیاد شود، میل شوهر به نزدیکی با زنش کم می‌گردد و در نتیجه، نعوظ در او کمتر رخ می‌دهد بطوریکه منجر به عنن می‌شود و به فرض نعوظ، از وصال لذت نمی‌برد.

بنابراین نباید تفاوت سن در امر ازدواج زیاد باشد.

زیان افراط در جماع و علائم شهوت کاذب

بطور کلی، شهوت مردان برعکس شهوت زنان میعاد خاص ندارد و حالت و مزاج و استعداد خود مردان نیز از این حیث با هم متفاوتست. بعضی از مردان از جوانی تا پیری می‌توانند بدون خستگی روزی یکبار جماع کنند، بعضی دیگر هر دو تا سه روز می‌توانند و شاید همین دسته مردان بتوانند روزی تا سه بار از عهده جماع برآیند بشرطی که هر روز این دفعات متوالی انجام نشود.

انجام دفعات زیاد این عمل محال است که دوام یابد و در صحت و سلامت انسان اثر بد نداشته باشد و هر قدر مرد حس کند که از جماع زیاد خسته و کوفته نمی‌شود، سرانجام روزی خواهد رسید که عواقب افراط در جماع را به



شکل ضعف عصبی و ناتوانی بنیه عمومی یا عنن و فقدان نیروی بقاء در خویشتن به عیان خواهد دید.

وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است

در باره علل اختلاف زن و شوهر و عدم توفیق زن و مرد در روابط جنسی، نکات بسیاری را دخیل دانسته‌اند ولی علت و سبب عمده، خاموشی آتش عشق و فرونشستن شعله میل و کشش است که در آغاز آشنائی، بسیار شدید بوده و پس از آن بتدریج از هیجان می‌افتد.

عاشق و معشوق دو نامزد، زن و شوهری که تازه زندگی زناشوئی را آغاز کرده‌اند، هر لحظه غرق سرمستی میل و جاذبه یکدیگرند ولی همینکه مدتی گذشت، چه می‌شود که میل و کشش شدید، بسستی و بی میلی مبدل می‌گردد.

آن عشق نخستین کجا می‌رود و در زن و مردی که آنقدر همدیگر را می‌خواستند، چه تغییری رخ می‌دهد که منجر به بی میلی آندو نسبت به یکدیگر می‌شود؟

هدف عشق، وصال، به معنی کامل و عالی آنست. اگر عاشق در وصال معشوق شکست بخورد، از او متنفر می‌شود بخصوص اگر این عدم توفیق در وصال، مکرر شود و ادامه یابد، به نفرت شدیدی مبدل می‌گردد اما اگر لذت وصال، کاملتر و شامل تر باشد، محبت و علاقه را بیشتر می‌کند.

تا حدودی اختلافات کوچک و بزرگ، میانشان به صلح و صفا می‌گذرد و



همیشه نسبت به همدیگر گذشت و اغماض خواهند داشت اما اگر زن و مرد نتوانند همدیگر را از نظر احتیاجات جنسی قانع کنند بر سر کمترین امور زندگی با هم اختلاف پیدا خواهند کرد و هیچیک از دیگری چنانکه باید و شاید راضی و راحت نمی‌شود.

شاید تعجب کنید اگر بدانید که درصد زیادی از زنان و شوهران، از وصال یکدیگر چنانچه باید و شاید، لذت نمی‌برند و مقاربت و جماعشان غالباً ناقص و ناتمام است از اینرو آتش عشق و علاقه آنان نسبت به یکدیگر بتدریج فرو می‌نشیند ولی ظاهراً قیافه ساختگی خود را حفظ می‌کنند.

بنابراین، بسیاری از زنان و شوهران هستند که محرومیت جنسی خود را پنهان داشته و با بسستی عشق و علاقه خود نسبت به همسر خویش، در واقع یک نوع جدال باطنی می‌کنند و در انظار دیگران، خود را کامیاب و خرسند نشان می‌دهند در صورتی که، روحی ناراضی دارند و همه اینها ناشی از محرومیت از یک جماع و مقاربت لذت بخش است.

یک زندگی خوش و باسعادت زناشوئی که عشق حقیقی در آن حکمفرما باشد و یک پیوند کامل و محکم زن و مرد که عاطفه و محبت در آن نفوذ داشته باشد، هنر و فن خاصی دارد که بحث در آن، موضوع فصول علمی و مفید این کتاب است و ما از این پس بتدریج وارد راهنماییهای علمی و شرح و بسط صریح آن می‌شویم.



هدف جفت یابی

اندیشه‌های مهم بلوغ لذت روح و جسم

میل جنسی و جاذبه عشق، هر دو از یک اصل است! دلها نیازمند یکدیگرند. طبیعت، ما را ناقص آفریده است تا توسط پیوند با جنس مخالف، کامل شویم نه مرد به تنهایی و نه زن به تنهایی می‌تواند وظایفی را که در عهده جسم بشری است درک کند. هیچ هدفی در زندگی زن و مرد، از هدف یافتن جفت و همسری که با او، نقص خلقت خود را تکمیل کنند، جذاب‌تر و کشاننده‌تر نیست. زن و مرد در پی آنند که خویش را در وجود جفت خود تکمیل سازند و بدینگونه با مکمل خود متحد شوند.

در همه دختران و جوانانی که مبتلای امراض جسمی و روحی نیستند شوق و شور فراوانی نسبت به جنس مخالف وجود دارد و شعله‌ور می‌باشد. در دوران قبل از بلوغ که توأم با احلام و تغییرات سریع بدنی است، میل جنسی و هیجان شهوی بطور قوی و عنیفی بر پسر و دختر حمله‌ور می‌شود. تفاوت شکل آلات تناسلی در پسران و دخترانی که بسر منزل بلوغ نزدیکند، در ایشان توجه خاصی نسبت بخود پدید می‌آورد و موجب تخیلات و



تصورات دور و دراز مبهمی درباره امور جنسی و احوال شهوی می‌شود. این تخیلات و تصورات در دل پسر و دختر وجد و سرور مبهم و در سرشان آرزوهای بسیار پدید می‌آورد!

این همان ندای طبیعت و سنت تناسل است که در پسر و دختر صدا درآمده برای بدست آوردن جفت، حالات عاشقانه در ایشان پدیدار می‌سازد تا هر یک از آنان را بدنبال همسر و هدف میل جنسی بکشاند.

پسران و دخترانی که این حالات را هنگام بلوغ در خود احساس می‌کنند، نمی‌دانند که این فریاد طبیعت است که حکم جفت شدن دو جنس مخالف را در این هنگام صادر می‌کند تا نقصی که در هر یک از آندو هست برطرف و وجود ناتمامشان تمام و موجود ناقصشان، کامل شود. اما این حقیقت تقاضای جنسی در طبیعت پسر و دختر بهنگام بلوغ، چون با این صراحت و آشکار بیان نمی‌شود، حمل بر حالت روحی و فکری غریبی می‌شود که منجر به خیالات و تصورات شاعرانه می‌گردد و پسر و دختر را به آسمانهای هفتم و به عالم ملکوت و عشقهای افلاطونی و عوالم آسمانی و زندگی غیرواقعی می‌کشاند.

عزیزترین رغبت روح و بالاترین حد شهوت آن اینست که در این جهان شخص دیگری را بیابد که بتواند با صراحت و بدون شرم و حیا لذات خود را با او مبادله کند، میان آندو، از «مال من و مال تو» سخن نرود و چنان با هم متحد و یکسان باشند که در کنار یکدیگر مثل آن باشد که با خویشتن هستند و میانشان چنان ارتباط و پیوند روحی و ذاتی حکمفرمائی کند که اشتراک در



غم و شادی، فطری آن شود.

از پیوند با محبوب (۱)، تنها یک حیات جدید جسمانی پدید نمی آید بلکه افق عواطف روحی و انسانی شخص نیز وسعت می یابد و نور درخشان همان روحی تابیدن می گیرد که اگر تنها بود هرگز اینقدر درخشان و فروزان نمی شد.

جزر و مد شهوت زن

عواملی که سبب این مسئله می گردد شامل موارد زیر می باشد:

خشونت مرد نسبت به زن

تبعیت زن از شهوت مرد

سردمزاجی زنان

شهوت زن، دوره و نوبتهای مخصوصی دارد یعنی در موعدهای معین بر طبق نظام طبیعت به اوج شدت خود می رسد. اگر مرد بتواند بر جزر و مد دریا چیره شود، می تواند بر جزر و مد شهوت زن نیز غالب گردد. هیچ مردی قادر نیست که این جزر و مد را از لحاظ زمان، طبق دلخواه خود در آورد، در صورتی که زن در هر حال که هست تابع میل و شهوت مرد می باشد.

آیا به دریا که یک وقت امواج آن به حال جزر و زمان دیگر به حالت مد است، باید گفت دمدمی مزاج است؟! ... زن برعکس، حالات مشخص و

۱ - منظور از محبوب: زن خود بعد از ازدواج کردن می باشد.



معینی که در موقع و نوبت خاص خود بروز می کند و بر مرد دانا و دقیق است که آنرا درک کرده به موقع برای وصال دو جانبه که لذت مشترک دارد و وزن و مرد را در عالمی از وحدت جسمی و روحی مستفیض می سازد، اقدام کند. یک شوهر بصیر و حساس، وقتی که می بیند زن بهنگام عدم آمادگی برای جماع، بدن و اعصاب خود را قربانی شهوت نابهنگام مرد می سازد متوجه می شود که سردی و فتور او عجیب نیست بلکه بر طبق یک سنت طبیعی و اقتضای مزاجی زنست که بی شک، حرارت وحدت و آتش آمادگی فیض بخششی را در پی دارد. در این هنگام است که شوهر مهربان، به انتظار آن روز صبر می کند و آنگاه به وصال زن آماده خود می شتابد.

آیا میل جنسی زن ضعیف است؟

هیجان فیزیولوژیک جنسی در زن بدون آنکه مرد محرک آن باشد، اصیل و فطری است. میل جنسی مانند سایر تمایلات غریزی انسان از قبیل تشنگی و گرسنگی یک امر طبیعی است و هیچ دلیل ندارد که در زن وجود نداشته باشد، یا از اصل، ضعیف باشد. اگر زنی از این حیث ضعیف بود، دلیل بیماری و علل دیگریست که مانع فیض شهوتش می شود.

با وجود این، در بسیاری از دختران، میل جنسی خیلی دیر بیدار می شود و اغلب، اینست که میل جنسی که دختر متوجه و ملتفت آن نیست، چندین سال پیش از آنکه دختر متوجه عمل جنسی و راغب به آن گردد در سراسر ذرات وجود او پخش گردیده و بتدریج در آلت تناسلی او متمرکز



می‌گردد از اینرو بارها اتفاق می‌افتد دخترانی به حجله زفاف می‌روند در حالی که هنوز میل جنسی در ایشان بیدار نشده است و این بیشتر ناشی از آداب و رسوم اجتماعی و عادت خاص خانواده‌هاست که دختر را دور از همه گونه تهیجات جنسی بار می‌آورند.

بیماری جنسی انحراف طریقه

صدها سال جامعه بشریت افرادی را که گرفتار بیماریهای جنسی بودند بزهکار و جنایتکار و مستحق شکنجه و آزار می‌دانست و علت این پنداشت جهالت جامعه بود.

بیماریهای جنسی دو دسته است یکی آنچه ناشی از غیرطبیعی بودن طرز شهوترانی است که آنرا انحراف طریقه می‌خوانیم و دیگر آن دسته از بیماریها است که مفعول معاشقه و هدف تمایل جنسی طبیعی نباشد و آنرا انحراف هدف نام می‌نهیم.

انحراف طریقه هنگامی است که مفعول عشق طبیعی باشد (یعنی مردی مطلوبش زنی باشد) ولی طریقه معاشقه از شیوه عادی منحرف شده و برای تمتع کامل می‌بایستی مثلاً در حضور جمعی نزدیکی کند یا بایستی زن او را آزار دهد یا او زن را شکنجه نماید تا عنایت لذت دست دهد، انحراف هدف به مواردی اطلاق می‌شود که عیب در انتخاب معشوق باشد مثلاً مردی خاطر خواه مردی دیگر شود یا زنی زن دیگری را برای اطفاء شهوت برگزیند



ولی مزاق و طریقه او در انجام عمل مقاربت متعارفی باشد. از انواع بیماران مبتلا به انحراف طریقه کسانی هستند که از تماشای مجامعت دیگران یا تماشای آلت تناسلی زنان یا جفت‌شدن حیوانات و یا مشاهده قضای حاجت نمودن طرف لذت می‌برند.

مرض دیگری تمایل ارائه آلت تناسلی است به دیگران و بیشتر مردان مبتلا به این ناخوشی می‌شوند و از نشان دادن آلت خود گاهی به نشئه انزال می‌رسند.

نوعی دیگر از امراض جنسی که جزو انحراف طریقه است بیماریهایی است که با آزار و درد همراه است و آن دو نوع است یکی مرض خودآزاری است و یکی مرض دیگرآزاری، دیگرآزاری یا سادیسم آنست که بیمار از آزار دادن به معشوقه لذت می‌برد. مرض خودآزاری آنست که شخص خود از آزار کشیدن از دست معشوق متلذذ شود و غالباً این دو مرض بهم آمیخته و بیمار کمابیش گرفتار هر دو مرض است. گاهی مرد برای حصول انزال باید همسر خود را زخم کند و یا زن را شلاق زند و آزار کند. بعضی متخصصین ریشه این مرض را همان میل زن به تسلیم شدن و آزار کشیدن و میل مرد را به تفوق و فشار و آزار دادن می‌دانند.

بعضی دیگر معتقدند مقصود از زجر دادن این بیماران اینست که درد ایجاد لذت در معشوقه کند و مریض خودآزار از زجر کشیدن و صدمه خوردن در راه معشوق لذت می‌برد.

شلاق زدن و چوب و فلک کردن که در قرون وسطی اینقدر رواج داشت و



مخصوصاً در مدارس و مکاتب متداول بود سرچشمه‌اش همین مرض دیگر آزاری است. گاهی این مرض بحدی شدت پیدا می‌کند که کار از زجر به کشتن طرف می‌کشد!

انحراف هدف

در این مورد بیمار سلیقه و طریقه عمل عادی دارد ولی هدف او غیر متعارفی است و از همه انواع این مرض متداول تر همجنس‌بازی است که مرد عاشق پسر بچه شده لواط می‌کند و زن دوستدار زن دیگر می‌گردد و به مساحقه دست می‌زند همجنس‌بازی تفاوتش با دو جنس‌بازی آنست که دومی با هم جنس هم با جنس مخالف عشق‌ورزی می‌کند ولی همجنس‌بازی از جنس مخالف بیزار است اما این کیفیت همجنس‌بازی خاص انسان نبوده حیوانات نیز گاهی گرفتار این حالت می‌شوند.

گرفتاران این مرض بیشتر مردانی هستند که اخلاق و رفتار زنانه دارند و مانند آنها آرایش می‌کنند و حرکات و اطوار زنانه از خود نشان می‌دهند ولی این قاعده کلیت ندارد.

از بیماریهای دیگر جنسی مرض استحاله است که شخص مرد بدنیا آمده ولی روحاً و اخلاقاً زن است بدین معنی که آلت تناسلی و سایر وضع ظاهری بدن شبیه مرد است ولی عشق وسیله و ذوق مریض به زن بودن است و بعضی از این مرضیها به هزار وسیله مثبت می‌شوند و خود را اخته می‌کنند و سرانجام آلت زن بخود پیوند می‌نمایند تا بکلی در ظاهر هم زن شوند. این



نوع بیماران در بدو امر تمایل زیادی به پوشیدن زیر پوش و بعداً به پوشیدن لباس زنانه نشان می‌دهند بسیار مردانیکه گاه و بیگاه لباس زن پوشیده‌اند و غالب مردانیکه در بال ماسکه‌ها به لباس زن در می‌آیند گرفتار این بیماری استحاله جنسی هستند.

بیماری دیگری که معروف به مرض بارسه‌سیزم است وجه تسمیه‌اش یکی از الهه‌های افسانه‌های یونانی است که عکس خود را در آب دیده و عاشق خود شد. این بیماران علاقه شهوانی بخود پیدا می‌کنند. این بیماران از تماشای بدن خود در آئینه لذت می‌برند.

مرض دیگری کودک‌بازی است که تمایل شهوانی غیر طبیعی پیر مردان است به دختران خردسال و این مرض بیشتر بین مردان متداول است و گاهی مفعول فرزند کوچک خود مریض است.

بیماری دیگری که بنام پیربازی می‌توان خواند علاقه شهوانی شخص است به کسی که خیلی از او پیرتر باشد این علاقه هم بین بیماران جوان مرد و هم زن پیدا می‌شود.

ناخوشی عجیب دیگر عشق شهوانی به اموات است که مقدمه آن تمایل مجامعت با معشوقه است در حال خواب و بالاخره گاهی کار بجائی می‌کشد که مریض با میت نزدیکی می‌کند یا به معشوقه اصرار می‌کند که بهنگام نزدیکی بدون حرکت بماند. این اشخاص از عزاداری و تشییع جنازه و مجالس گریه و این قبیل امور بسیار لذت می‌برند و به بهانه صواب آخرت آنرا ترویج و در قبرستانها یا مجالس عزاداری به معاشقه می‌پردازند و معلوم است



این هوس عجیب را زیر پرده دستورات دینی و حکم شرع مستور می‌دارند. از ناخوشی‌های دیگر جنسی حالتی است معروف به عشق به فروغ معشوق یا فیتیش. در حال عادی شخص یادگارهایی از معشوق چون تار موی او یا دستمال معطر او نگاه می‌دارد که پاره‌ای مردان در خفا این یادگار را در پیش نهاده به یاد معشوق می‌افتند.

ناخوشی دیگر حیوان‌بازی است که مریض خاطر خواه حیوانی می‌شود. البته هیچ انسان عاقل و باشعوری که صاحب یک جو ذوق باشد به چنین عمل کثیف و پستی دست نمی‌زند.

از امراض دیگر جنسی نقیصه‌ای جسمانی که معروف به خنثی بودن است و مریض بهنگام تولد هم آتاز و آلات مردی و هم آلات زنی دارد و معلوم است چنین شخصی روابط شهوانیش عادی نیست، از این امراض گذشته کتب طبی از امثال و شواهد اشخاص فراوانست که تا آخر عمر گرفتار تقاضای شهوانی غیر عادی می‌باشند.

خویشتن‌نمایی Exhibitionism اکسی هیبیتیونیسیم

نوعی انحراف جنسی است که در آن بیمار اقدام به نشان دادن آلت تناسلی به جنس مخالف بطور ناگهانی می‌کند، کوشش برای ایجاد تماس بدنی به عمل نمی‌آید. هدف این است که یا نشان دادن آلت در طرف مقابل ایجاد شرمندگی و سراسیمگی کند، در این حالت فرد بیمار به هیجان و تحریک جنسی دست پیدا می‌کند و نوعی ارضاء می‌شود. این بیماری در



زنان به صورت دیگر بروز می‌کند زنان مستقیماً آلت تناسلی خود را نشان نمی‌دهند بلکه اقدام به نشان دادن سایر قسمت‌های تحریک‌آمیز بدن خود می‌نمایند، البته شیوع این بیماری در مردان بیشتر از زنان دیده می‌شود، عریان‌سازی یا پوشش نیمه عریان که بعضی از زنان بطور، افراطی انجام می‌دهند از نشانه‌های خفیف این بیمار است.

کودک‌دوستی Pedophilia پدوفیلیا

این بیماری شاید افراطی‌ترین جلوه بیماری سادیسیم باشد، در این نوع از انحراف جنسی، فرد بالغ به عنف به کودکان تجاوز کرده سپس اقدام به قتل او می‌کند، این نوع از انحراف بیش‌رمانه‌ترین و فجع‌ترین عارضه‌ایست که در جامعه بشری دیده شده و در آن بی‌پناه‌ترین و ضعیف‌ترین فرد جامعه قربانی می‌شود، رفتار چنین بیماری معطوف به جنس مخالف نیست بلکه در مورد نوع همجنس نیز صدق می‌کند، اصولاً نوع همجنس‌گرایی در آن بیشتر می‌باشد، اینان در آغاز کار از انواع و اقسام حیل‌ها و شیوه‌ها برای فریب اطفال استفاده می‌کنند، این بیماران از نظر قضائی مجرم محسوب شده قابل تعقیب و مجازات می‌باشد. و جزء جرائم جنائی بحساب می‌آید.

چشم‌چرانی Voyeurism وایوریسم

نوعی انحراف جنسی است که مبتلایان آن با استفاده از موقعیت‌ها و ابزار و وسایل یا با تهیه آن موقعیت و ابزار و وسایل اقدام به تماشای افراد جنس



مخالف و مناظر مربوط به آمیزش جنسی دیگران می‌کنند. در اینجا تماس با افراد وجود ندارد بلکه تماشا و دیدن است که برای بیمار ایجاد هیجان و ارضاء جنسی می‌کند یا اینکه فرد با تمسک به آنها اقدام به استمناء می‌کند این بیماری در مراحل خفیف ناشی از محرومیت‌های جنسی به دلایل اقتصادی اجتماعی و فرهنگی است و در مراحل پیشرفته توجیه پذیر نیست.

مبدل پوشی *Transvestitism* ترانسو تیتیسیم

این بیماری نیز نوعی انحراف جنسی محسوب می‌شود و در هر دو نوع جنس بشر دیده می‌شود. فرد مبتلا به این بیماری با پوشیدن لباس جنس مخالف یا تقلید نوع آرایش و رفتار و کردار ارضاء جنسی می‌گردد.

در مورد علت مبدل پوشی بین روانشناسان و متخصصین اشتراک نظر وجود ندارد، گروهی آنرا ناشی از مخالف دوستی پدر و مادر یا محبت بیش از اندازه نسبت به یکی از فرزندان که با دیگری جنس مخالف دارد، می‌دانند، عده دیگر رشک و حسد دوران کودکی فرد را نسبت به خواهر یا برادر علت ظهور این بیماری می‌دانند و فریود علت را ترس از اختگی در کودکی دانسته این نوع بیماری نیز می‌بایست روان درمانی گردد.

فتی شیسیسم یا نشی دوستی *Fetishism*

فرد مبتلا به این بیماری از اشیاء زنانه یا اعضاء غیر تناسلی زنانه جهت ارضاء یا تحریک یا انزال استفاده می‌کند، این اشیاء با اعضاء برای فرد



نشانه‌های آلت تناسلی مؤنث بحساب می‌آید، بعقیده فریود این بیماری از علائم ترس از عقیمی در کودکی سر چشمه می‌گیرد.

البته صحت نظریات فریود مورد تردید می‌باشد و می‌توان گفت تداعی ساده این اشیاء و اعضاء در موارد طفیان میل جنسی بطور طبیعی ایجاد انزال می‌کند، نکته مورد توجه این است که این تمایلات بطور طبیعی در افراد موجود می‌باشد و در بیشتر مواقع در زمان محرومیت جنسی مورد نظر است چه در بیشتر موارد با انجام عمل جنسی این تمایلات خود بخود از بین می‌رود، در بعضی موارد دیده شده که این میل باقی مانده و جنبه مرض پیدا کرده است بطوری که فرد مبتلا در مواقع طبیعی نیز بدون تمسک به آنها ارضاء نمی‌شود و در بیشتر مواقع فرد مبتلا به وجود در دسترس داشتن مؤنث حقیقی یا تمسک به این اشیاء و تجسم اعضاء اقدام به استمناء می‌کند اشتغال خاطر فتیشیت بیشتر به اشیاء زنانه از قبیل لباسهای زیر و لباسهای رو یا مو و ناخن یا اعضاء بدن زن از قبیل ساق پا، باسن، سینه،... می‌باشد. درمان می‌بایست از طررق روانکاوای و ایجاد انگیزه طبیعی انجام گیرد.

دگر جنسی *Genderidentity disorder*

نوعی انحراف جنسی است که در تشخیص هویت جنسی فرد مبتلا بروز می‌کند و بیمار خود را جنسی بجز جنس خود می‌داند، اگر زن است تصور می‌کند از نظر جنس مرد می‌باشد و اگر مرد است، خود را زن می‌داند، در



نتیجه در رفتار و کردار و پوشش و مجامعت و آمیزش نقش مورد تصور را باز می‌کند علت این بیماری را در دوران کودکی جستجو می‌کنند، عده‌ای معتقدند تربیت غلط در کودکی و انگاشتن طفل در نقش مخالف جنس وی منجر به این بیماری می‌شود در حالت افراطی تنها راه معالجه جراحی و تغییر جنسیت به نظر می‌رسد، روان‌درمانی و روانشناسی کمتر در معالجه این بیماری قادر به کمک می‌باشند کسانی که با عمل جراحی تغییر جنسیت داده‌اند از مصادیق بارز این بیماری محسوب می‌شوند.

حیوان دوستی Zoophilie زوفیلیا

این بیماری نیز از جمله انحرافات جنسی است، شخص زوفیلیا از ملامسه و نزدیکی با حیوانات لذت بیشتر می‌برد و از حیوانات اهلی و در دسترس برای رسیدن به اوج لذت جنسی استفاده می‌کند، این بیماری بیشتر در اشخاصی دیده می‌شود که با حیوانات سر و کار دارند، یا در کودکی با حیوانات اهلی و خانوادگی از قبیل سگ و الاغ و گوسفند تماس داشته و در سنین بزرگی بصورت بیماری بروز کرده است. این بیماری بیشتر در میان زنان دیده می‌شود، بخصوص در رابطه با سگ مشخص گردیده است زنانی بودند که معتاد بودند به اینکه سگ آلت آنها را بلیسد یا اینکه با وی رابطه جنسی داشته باشد. این بیماری در غرب بیشتر شیوع دارد.



دگر آزاری جنسی Sadism سادیسم

هر نوع دگر آزاری و مردم آزاری را سادیسم می‌گویند و بیشترین کاربرد آن در انحرافات جنسی است و به حالتی گفته می‌شود که شخص منحرف موقع عمل جنسی و آمیزش طرف مقابل را مورد آزار و ایذاء بدنی قرار می‌دهد و این عمل او را به اوج لذت جنسی می‌رساند. تمایلات سادیستی بطور خفیف بسیار شایع است ولی سادیسم افراطی و شدید یک بیماری خطرناک محسوب می‌گردد. یکی از انواع سادیسم از نای به عنف می‌باشد در زنانی به عنف فرد از حرکات جسمانی زن مورد تجاوز که ناشی از درد و رنج است، حالت انزال زنانه را مجسم می‌کند و این موضوع برای وی ایجاد ارضاء و انزال می‌کند. تیپ‌های سادیستی مشهور در تاریخ بسیار وجود دارد، اصولاً مردانی که زنان خود را کتک می‌زنند نمونه‌ای از تیپ‌های سادیستیک می‌باشند. نرون زن‌کش و ملکه مارکیز و ریش آبی از نمونه‌های مشهورند. سفاکان و خونخواران تاریخ همه از شخصیت‌های سادیستی محسوب می‌شوند.

خود آزاری جنسی Masochism مازوخیسم

این بیماری از نام نویسنده اتریشی فون ساخر مازوخ اخذ شده، این نویسنده در کتابهایش از زنانی سخن می‌گوید که هنگام عمل جنسی طالب خشونت و آزار هستند. و کلا مازوخیست با آزار و رنج‌دادن خود در حین عملیات جنسی ارضاء می‌شوند، این بیماری در سواى مسائل جنسی نیز



دیده می‌شود فرد در شرایط دشوار اقدام به خودزنی یا خودمجرم‌بینی می‌کند، در کودکان دیده شده که تنبیه بدنی برای او لذت جنسی داشته است یا اولین انزال در حین تنبیه بدنی روی داده است، در بررسی علل این بیمار وحدت نظر موجود نیست بعضی آنرا ناشی از اضطراب اختگی دانسته، عده‌ای هم به کیفیت اولین انزال طفل نسبت می‌دهند. یا شیوه‌های روان‌درمانی امکان‌معالجه وجود دارد.

همجنس‌بازی Homosexuality هموسکسو الیتی

علیرغم برسمیت‌شناسایی شده بعضی از جوامع غربی همجنس‌بازی به نظر بسیاری از روانشناسان و صاحب‌نظران نوعی انحراف جنسی و بیماری جنسی است که سابقه‌ای طولانی دارد. از خصائص بارز آن میل به همخوابگی و آمیزش جنسی با جنس موافق یا همجنس می‌باشد.

همجنس‌بازی در مورد زنان مصداق علمی و عملی ندارد چه دو زن همجنس‌باز از نظر عملی قادر به هم‌آغوشی و همبستری کامل جنسی نمی‌باشند، بلکه عمل آنها نوعی تحریک و ملامسه تا حد انزال و ارضاء است در این مورد با تحریک اعضاء تناسلی و یا اعضاء غیر تناسلی تحریک‌پذیر یکدیگر را ارضاء می‌کنند و در حالت افراط میل به جنس مخالف در این نوع زنان بکلی از دست می‌رود و با جنس مخالف نمی‌تواند به اوج لذت جنسی نایل آیند.

ولی در مورد مردان وضع فرق می‌کند در بسیاری مذاهب و ادیان و



جوامع نوعی جرم و خلاف محسوب شده و مرتکبین به مجازات می‌رسند و هیچگونه دلیل علمی و عملی برای ادامه آن وجود ندارد و قطعاً شروع آن در مواقع شدید محرومیتها بوده و جنبه انحراف داشته است.

امراض مقاربتی

۱ - سوزاک

مرض سوزاک ناشی از میکروبی است بنام گونرکوک که در جراحی مجرای مبتلایان حاد مرض به سهولت مشاهده می‌شود ولی اگر مرض شد میکروب باسانی دیده نمی‌شود گرچه بعداً کشف شده که با امتحان خون وجود میکروب را می‌توان دریافت.

میکروب سوزاک چون به سطح داخلی مجرا راه یافت پس از کمی مکث (که به سرعت زاد و ولد می‌کند) به داخل گوشت بدن فرو می‌رود. معمولاً مرض بوسیله مقاربت یا تماس آلات تناسلی سرایت می‌نماید و این بهانه که از حوله و دستشویی مرض سرایت کرده عملاً واقع نمی‌شود. ۲۴ ساعت تا ۵ روز پس از سرایت مرض آثار آن که عبارت از خارش و سوزش داخل مجرا و خروج جراثیم و ظهور برآمدگیهای گره ماننده در مجرا بروز می‌کند و در همین چند روزه است که مریض ندانسته سوزاک راه به همسر خود یا اشخاص سالم دیگر تحویل می‌دهد.

هر جراثیمیکه از مجرا بیاید دلیل به سوزاک نیست و بایستی تشخیص بوسیله میکروب‌شناسی صورت گیرد و شایدان در این مورد مریض را به



عنوان سوزاک «مداوا» و جیب او را خالی می‌کند در صورتی که معالجه این جراحات غیرسوزاکی بایستی با نهایت مدارا و ملایمت صورت گیرد.

اگر زود اقدام شود گاهی سه روز هم سوزاک معالجه می‌شود ولی اگر یکی دو هفته پس از سرایت مرض شروع به معالجه شود شاید از یک ماه تا چند ماه دوره معالجه طول بکشد، می‌توان بطور کلی گفت هر سوزاکی چه تازه و چه مزمن قابل معالجه است و طول مدت بسته به استقامت مزاجی مریض و نوع میکروب و غیره می‌باشد.

گاهی میکروب به عللی از مجرا به عقب رانده شده داخل مثانه و از آنجا از راه لوله بزرگ به بیضه‌ها می‌رسد که بیضه ورم می‌کند، گاهی میکروب و جراحیات به پرستات می‌رسد و بایستی آنرا از راه مقعد مالش داد تا جراحات خارج شود.

ناخوشی ورم بیضه بسیار دردناک است و بایستی مریض فوراً استراحت نماید.

چنانچه میکروب بخون سرایت نمود کار سخت می‌شود و جریان خون آنرا به تمام نقاط بدن می‌رساند و گاهی به قلب می‌نشیند که نتیجه غالباً هلاک‌شدن مریض است پس چون این مرضی است که از کسالت جزئی تا ناخوشی مهلک تنوع دارد بایستی به مجرد گرفتار شدن به پزشک مراجعه نمود.

در زنان سوزاک دیرتر بروز می‌کند و این مربوط به ساختمان آلت تناسلی زن است، زنان هفته‌ها بلکه ماهها مبتلا شده نمی‌دانند و گاهی میکروب در



جدار مهبل به حال کموم و بی‌حرکت منتظر می‌شود تا وضعیت مناسب حمله و بسط مرض شود و حتی پزشک ماهر هم نمی‌تواند ادعا کند که پس از یک معاینه بتوان نداشتن سوزاک را در زنان دریافته مگر اینکه مدتی زن تحت نظر و آزمایش قرار گیرد.

در زنان پس از کشف مرض معالجه غالباً بیش از یک ماه طول نمی‌کشد ولی گاهی میکروب به زهدان افتاده از آنجا به شیپور رحم می‌رسد و از آنجا به تخمدان حمله نموده کار مداوا را تقریباً غیرممکن می‌سازد.

سوزاک نه فقط برای خود زن خطرناک است بلکه نوزاد را نیز به مخاطره می‌افکند و میکروب بچشم او حمله نموده بدو موجب ورم پيله و سپس بداخل چشم سرایت و اگر زود معالجه نشود منتهی به کوری می‌گردد، طرز جلوگیری آنست که هر نوزادی را بهنگام تولد یک قطره آرژیرول یا نیترات درزنان در چشمش بریزند.

بوسیله واکسن معالجه سوزاک آسان شده و در مدت کمی مرض برطرف می‌شود.

هنگام معالجه سوزاک امساک در غذا بسیار مؤثر است و مریض باید هرچه می‌تواند نوشیدنی و مایعات غیرالکلی بیاشامد.

الکل برای این مرض سم است، آب‌میوه، شیر، آبهای معدنی بی‌گاز بسیار سودمند است. غذای مقوی و پرادویه، ترشی و فلفل و محرکات دیگر مضر است، باید دقت کرد شکم مرتب و روان کار کند و همه این دستورات کمک بمعالجه سوزاک می‌کند.



بهترین طریقه جلوگیری درباره مردان آنست که قبل از مقاربت روغن کلومل بمالند، کاپوت استعمال نمایند و پس از مقاربت ادرار کنند. با صابون خود را بشویند، مایع ضد عفونی داخل مجرا کنند و آلت تناسلی را دوبار روغن مالی کنند، زنان قبل از مقاربت فرج را با روغن کلومل بیالایند، در مهبل محلول ضد عفونی بمالند، پس از مقاربت ادرار نموده خود را با محلول ضد عفونی بشویند.

۲ - سفلیس

سفلیس مرضی است که بوسیله میکروب از راه خراش یا زخم بدن سرایت می کند و بهنگام نزدیکی خطر این سرایت از طریق آلات تناسلی یا لبهای بسیار زیاد است. گاهی سرایت مرض غیر مستقیم است یعنی از تماس با اشیائی است که مریض آنرا آلوده نموده باشد. میکروب بخون وارد می شود و با سرعت فوق العاده ای زیاد می شود، پس از سه، چهار هفته که خون از میکروب اشباع شد بصورت شانکر سخت به سطح بدن نفوذ می کند. در طول این مدت مریض از وجود میکروب در خون بیخبر و همین علت شیوع فاحش این مرض چه در این هنگام بیمار سفلیس را در اثر مقاربت به شخص دیگری تحویل می دهد با اینکه غالباً با جزئی احتیاط از سرایت مرض می توان جلوگیری کرد.

در سفلیس درجه یک به اضافه شانکر میکروب به غدد سرایت می کند و



از آنجا بسطح خارجی بدن می افتد که این درجه دوم است و علائم آن بسیار پیچیده و مفصل است و به انواع اشکال ظاهر می شود و این مرحله، ۵-۶ سال طول می کشد، سفلیس درجه ۳ آنست که مرض از اعضاء خارجی بدن به اندرون تن سرایت کند و فساد بداخل راه یابد و اگر این مرض جلوگیری نشود البته مهلک است، گاهی هم شانکر همان اوائل التیام می یابد و تاسن کهولت اثری دیگر ندارد.

از عوارض دیگر سفلیس نرم شدن دماغ^(۱) است که منتهی به کوری و فلج می شود گاهی فلج روده و امراض دیگری عارض می شود که مهلک است. نرم شدن دماغ ممکن است منجر به عوارض سخت عصبی و گاهی دیوانگی شود.

سفلیس درجه دوم مسری است ولی سفلیس درجه ۳ از تماس بدن سرایت نمی کند لکن نوزاد وامی گیرد. این میراث را مادر اهدا می کند یعنی جنین در زهدان گرفتار می گردد و غالباً همانجا تلف می شود ولی گاهی چند سال زندگی سالم دارد تا یکباره مبتلایان درجه سه به مرض ناگهانی گرفتار و مثلاً کور یا افلیج می گردند.

کشف اینکه کسی مبتلا به سفلیس است فوق العاده دشوار ولی بر سبیل احتیاط از اشخاصی که دارای علائم زیر می باشند می بایستی اجتناب نمود و مواظبت کرد:



- ۱- هر زخم یا خراش یا برآمدگی آلات تناسلی و مقعد.
- ۲- جوش و دانه یا قرمزی در حوالی شکم، پستان، کمر.
- ۳- غدد متورم گلو یا گردن.
- ۴- زخم و جراحی لب و سر.
- ۵- صدا گرفتن که با سردرد همراه باشد.

توجه دقیق به علائم بالا بسیاری اشخاص را از ابتلاء به سفلیس نجات داده است.

سفلیس مرضی است قابل معالجه ولی درمان آن استقامت و حوصله لازم دارد. بشرط آنکه شروع بمعالجه زیاد دیر نشده باشد و اگر بیمار پشت کار در معالجه بخرج دهد درمان سفلیس ممکن است.

مبتلایان به مرض سفلیس را بایستی از ازدواج منع شد مگر آنکه یکی دو سال مرتباً آزمایش واسر جواب آزمایشات منفی باشد این موضوع مخصوصاً در مورد زنان بسیار حائز اهمیت است. اگر مردی که شفا یافته و اثری از مرض در او ظاهر نیست ولی در خونش علائم مشکوک باشد ازدواج کند چندان مهم نیست ولی اگر زنی با این وضعیت ازدواج کرد نباید بچهدار شود.

ناتوانی در زن

برای موفقیت در رابطه جنسی تنها توانائی مرد کافی نیست بلکه باید زن هم وضعی نداشته باشد که از ابراز توانائی مرد جلوگیری کند. حالاتی را که



مانع دخول آلت تناسلی مرد می شود، ناتوانیهای زنان می نامند. این ناتوانی دو نوع است:

- ۱- ناتوانی حاصله از موانع مادی ۲- ناتوانیهای حاصله از موانع روحی و عصبی.

۱- ناتوانی حاصله از موانع مادی

در این حالت حتماً یک مانع مکانیکی برای دخول قضیب وجود دارد. در رأس این موانع چند مانع زیر قرار دارد: ضخیم و سخت بودن پرده بکارت، چسبیده بودن لبهای خارجی یا لبهای داخلی به همدیگر (این چسبندگی ممکن است مادرزاد باشد یا بعداً به وجود بیاید).

بزرگی بیش از حد لبهای خارجی، وجود زائده‌ها و یا التهاباتی در اعضاء خارجی تناسلی، طولانی بودن لبهای داخلی، بزرگ شدن بیش از حد کلیتریس و ممانعت آن از دخول کامل قضیب، پاره بودن و یا از بین رفتن مهبل بر اثر عارضه‌ای و یا بطور مادرزادی، پاره بودن پوسته داخلی مهبل و تشکیل پلی در راه قضیب، زائده‌های موجود در مهبل، دو قسمت شدن مهبل، تنگی زیاد مهبل... و در بعضی از حالات استثنائی دراز شدن زیاد رحم، افتادن رحم، وجود یک پولیپ در رحم و چیزهای دیگری از این قبیل هم می‌توانند توی مهبل را اشغال کند و راه را بگیرد. گذشته از آن عدم تناسب‌هایی در اندام نیز ممکن است بزن اجازه ندهد که پاهایش را بقدر کافی باز کند و مرد را بخود راه دهد. در حوادث ناتوانی مرد، مخصوصاً در



روزهای اول ازدواج، لازم است که زن را نیز مورد معاینه دقیق قرار دهند و همچنین پزشکی که پیش از ازدواج، زن را معاینه می‌کند در صورت تشخیص چنین معایبی باید عمل جراحی لازم را انجام دهد تا زن در رابطه جنسی دچار اشکال نشود و به این وسیله از بروز فاجعه‌ای در آینده جلوگیری به عمل آورد. چه بسا مردانی دیده شده‌اند که بواسطه همین موانع موجوده در زن، در شب زفاف موفق بازاله پکارت زن نشده و حتی بعضی از آنها از این ناتوانی خود چنان دچار تاثر شده‌اند که دست به انتحار زده‌اند. در اینجا می‌خواهم نکته دیگری را هم روشن کنم. بعضی‌ها خیال می‌کنند که در صورت وجود چنین عوارضی در وجود زن، اگر بتوانند در حالات معینی عمل جنسی انجام دهند، خود را از لزوم عمل جراحی نجات داده‌اند. شکی نیست که برای رفع بعضی از شکالات جنسی می‌توان با تغییر وضعی در انجام عمل آن اشکال کوچک را مرتفع ساخت.

اما در اغلب موارد، با تغییر دادن وضع انجام عمل، امکانی برای حل مسأله تولید نمی‌شود. مردانی دیده شده که بر اثر اجبار بانجام عمل جنسی به وضع غیرطبیعی، قدرت جنسی خود را از دست داده‌اند. البته گاه تغییر وضع انجام عمل جنسی، تنوعی بزندگانی جنسی می‌دهد و لذتبخش است اما اجبار به اینکه مردی به وضع غیرطبیعی عمل جنسی انجام دهد، آن مرد را از همسرش دلسرد می‌سازد.

از اینرو به محض احساس چنین اشکالاتی در زن بجای توسل باین قبیل چاره‌های غیرطبیعی فوراً باید با مراجعه به پزشک و جراح، امکان رابطه



طبیعی جنسی را فراهم کرد.

۲ - ناتوانی حاصله از موانع روحی

در این قبیل ناتوانی جنسی زنان، ممکن است آلت مرد داخل مهبل زن شود اما بمحض دخول، عضلات اطراف مهبل چنان ناراحت می‌شود و احساس درد می‌کند که عمل جنسی غیرممکن می‌گردد. در چنین مواردی یا زن دارای حالت بیماری عصبی است و یا بر اثر تربیت دوران طفولیت از عمل جنسی می‌ترسد التهاب و خراشیدگیهای توی مهبل نیز ممکن است چنین نتایجی بدهد به محض احساس چنین دردی در آلت زن، فوراً باید عمل جنسی را خاتمه داد و با مراجعه به پزشک متخصص دست به معاجه زد.

فقط برای جلوگیری از اشتباه باید اضافه کنم که در نخستین رابطه جنسی، طبعاً زن کمی احساس درد می‌کند و این موضوع ربطی به حالت بالا ندارد و نباید از آن ترسید.



نتیجه گیری

عشق و علاقه و توافق بین مرد و زن اساس زناشوئی و خوشبختی را تشکیل می دهد بعلاوه توافق اخلاقی روانی حتی جسمی برای دو طرف لازم است برای تأمین اساس و پایه خوشبختی مرد و زن در درجه اول عشق و علاقه و بعداً توافق اخلاقی و دماغی حتی جسمی برای دو طرف لازم است و اگر از نظر جسمی (فیزیکی) متناسب در بین نباشد نباید اقدام به ازدواج نماید.

برای عشق و محبت هم باید هر دو طرف آزموده و مطلع باشند. یکنفر دانشمند اطریشی می گوید:

«عشق عبارت است از شناختن طرف»

بالاخره باید در تمام موارد بین زن و شوهر حتی از حیث اداره کردن منزل هم آهنگی کامل موجود باشد.

زن بیشتر از مرد با تمام قلب و جسم و روان خود عشق می ورزد و مراتب توافق جسمی و توافق قلبی یعنی عشق را تکمیل می کند و در بسیاری از موارد یکی از آنها ممکن است مکمل قسمت دیگر باشد.

اغلب اوقات مانع یگانگی و اختلال روابط زن و شوهر از ناحیه عوامل و



روابط جنسی است بطور کلی مردها در این اعمال سریع هستند در صورتیکه در زنان آرام و آهسته پیش می رود پس این خودخواهی و تعجیل مرد باید تعدیل شود که در این صورت علاقه زن بیشتر می گردد.

برای زن یک مقدماتی در اجراء امر زناشوئی لازم است که در مرد وجود نداشته و یا حوصله آنرا ندارد و اغلب مردان شکایت دارند که زن های آنها سرد هستند در صورتیکه عامل مهم آن خود مرد شاکی است.

بعلاوه زن کاملاً احساساتی می باشد پس باید طوری رفتار نمود که مخالف احساس او هیچگونه اقدامی نشود باسیاست و رویه خاص زن راز هر حیث (جسمی و روانی) راضی نگاهداشت.

تحریک احساسات عمقی زن احتیاج به یک تعلیمات کلی مربوط بامور زناشوئی دارد و هر رابطه جنسی باید تجربه و تعلیمات را کاملتر و صمیمیت را بیشتر نماید، تحریکات سطحی زودتر تحصیلی می شود ولی احساسات عمیقی که برای تکمیل صمیمیت و علاقه و تسکین اعصاب لازم است باین سهولت بدست نمی آید.

تنها استرضاء عمقی می تواند سعادت طرفین را فراهم نماید پس تحریکات سطحی یک امر آنی و موقتی است که اگر فقط به این امر اکتفا شود هیچوقت هم بستگی زن و شوهر نمی تواند دوام داشته باشد و اگر در این امر سطحی افراط شود سبب عصبانیت و بهم خوردن تعادل و هم آهنگی دوطرف می گردد.

در زنان احساسات مقام و ارزش مهمتری از مرد دارند مثلاً دیدن -



شنوائی - لامسه بو - طعم نقش بزرگی نزد او دارد.

همچنین صدا مهم است چون صدای بلند و ناهنجار در مقابل زن ابداً خوب نیست و مرد باید در این موارد آهسته صحبت کند تا بتواند بیشتر او را جلب نماید. بعلاوه مرد باید در نظافت بدن خود دقت کامل کند چون زن در این موضوع بسیار دقیق و حساس است.

مردیکه زندگانی جنسی مرتبی داشته باشد، در تمام مدت عمر خویش نوعی خوبی و راحتی احساس می کند که هیچ چیز دیگری نمی تواند آنرا باو ببخشد. پیوسته با اعتماد بنفس و اطمینان خاطر زندگی می کند زیرا در خود قدرت اقدام و تصمیم می بیند و مردانگی سراغ دارد و پیوسته آماده مبارزه با مشکلات زندگی است.

زندگی جنسی مرتب او را بخانه و زندگیش پایبند می سازد. گذشته از آن، عشق و توافق متقابل جنسی، سد قوی و محکمی در مقابل عدم قدرت جنسی می باشد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil