

## جنسی و زناشویی (جلد دوم)

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

### مفهوم بلوغ

نوجوانی یک دوره بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می افتد . از نظر لغوی بلوغ در فرهنگ فارسی به معنی « رسیدن » ، « رسیدن به سن رشد » ، « مرد شدن » ، « زن شدن » ، « رسیدگی و پختگی و به حد کمال رسیدن » آمده است . سازمان جهانی بهداشت ، نوجوانی را به سنین ۱۱ تا ۱۶ اطلاق می کند . این دوره منشأ تغییرات زیادی در وجود شخص است و موجب می شود که شخص به گونه ای متفاوت ، رفتار و احساس کند . نگاه نوجوان نسبت به جهان تغییر می کند و گاه دچار تشویش و نگرانی می شود . تصمیم گیری برایش مشکل می شود که این عوامل موجب بروز مشکلاتی در برخورد وی با خانواده و جامعه می شود . بلوغ دوره بحرانی انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان اکتساب قدرت باروری است . دوره ای که تغییرات تکاملی در مغز و غدد بدن باعث تغییرات جسمانی ، روانی ، روحی و رفتاری می شود

اهمیت شناخت بلوغ و مسائل آنان

بلوغ یکی از حیاتی ترین مراحل زندگی انسان است . این مرحله زمان تغییر سریع رشد و نمو و تغییرات سریع اجتماعی است . هر چند در سنین بلوغ تمایل نوجوانان از خانواده به افراد همسن و سال خود تغییر پیدا می کند . ولی مطالعات گسترده انجام شده در ایران نشان می دهد که پسران در سنین پایین تر و دختران در سنین مختلف مایلند که منبع اطلاعات آنها والدینشان باشد . بنابراین آگاهی والدین از بلوغ ، نحوه آموزش و حل مشکلات نوجوانان قبل از بلوغ ، در هنگام بلوغ و بعد از آن بسیار مهم است .

### تغییرات جسمی بلوغ در دختران

بلوغ عبارت از یکسری تغییرات جسمی و روانی که سلسله وار به دنبال هم اتفاق می افتد و نهایتاً در پایان این دوره ، نوجوان زمینه و آگاهی کافی جسمی و روانی را برای زن شدن پیدا می کند . علامتهای جسمی بلوغ به دنبال یکسری تغییرات هورمونی بدن که از طریق مغز ( سیستم هیپوفیز و هیپوتالاموس ) کنترل می شود و ارتباط مستقیمی با تخمدان ( در دختران ) دارد ، ظاهر می شود . سن بروز تغییرات بدنی در دوره بلوغ بسیار متغیر است . اکثر دختران در سنین ۹ تا ۱۲ سالگی نخستین تحولات دوره بلوغ را از خود نشان می دهند . یک تا دو درصد جمعیت شروع تغییرات بلوغ را در خارج از این محدوده سنی تجربه می کنند . این افراد را از نظر بلوغ زودرس و یا دیررس می بایست ارزیابی کرد . در دختران بین ۸ تا ۱۰ سالگی ، استخوان لگن رشد بیشتری می یابد . بین ۱۰ تا ۱۱ سالگی قسمت غده ای پستان شروع برشد می نماید . بین ۱۱ تا ۱۲ سالگی به رشد بافت چربی پستان ، رویش موی در شرمگاه و رشد دستگاه تناسلی داخلی و خارجی اختصاص دارد . در سالهای ۱۲ تا ۱۳ سالگی پیدایش رنگ دانه در

نوک پستانها جلب توجه مینماید . در ۱۳ تا ۱۴ سالگی رویش مو در زیر بغل و شروع خونریزی ماهیانه فکر دختر را بخود معطوف میدارد . بین ۱۴ تا ۱۵ سالگی امکان باروری بوجود می آید. و بعد از ۱۶ سالگی کند شدن و توقف رشد بدن جلب توجه می نماید . بلوغ در دختران ۳ تا ۴ سال طول می کشد. غده هیپوفیز شروع به ترشح هورمون هایی می کند که تخمدان ها را برای تولید هورمون های جنسی زنانه یعنی استروژن و پروژسترون، تحریک می کنند. این هورمون ها باعث ایجاد تغییرات فیزیکی از جمله بزرگی پستان ها و لگن ها و رشد موهای عانه و زیر بغل می شوند و به دنبال آن، تخمک گذاری و قاعدگی را تحریک می کنند. ساختارهای داخلی دستگاه تناسلی زن (تخمدان ها، لوله های حمل تخمک، رحم و مهبل) در یک سوم پایینی شکم قرار دارند. تخمدان ها، حاوی فولیکول هایی هستند که تخمک ها (سلول هایی که با اسپرم مرد ترکیب شده، نوزاد ایجاد می کنند) را در خود نگه می دارند. هر ماه یک تخمک بالغ شده، از تخمدان رها می شود؛ شیپور (فیمبریا) تخمک را به داخل لوله حمل تخمک هدایت می کند و از آنجا تخمک به طرف رحم رانده می شود. مهبل که مسیری با جدار عضلانی است، ارتباط رحم را با خارج بدن برقرار می سازد. ساختارهای خارجی که مجموعاً فرج نام دارند، شامل کلیتوریس حساس و چین های پوستی به نام لب هستند که ورودی مهبل و پیشابراه را محافظت می کنند. غدد بارتولن که مایعی را برای لیز کردن در حین مقاربت جنسی ترشح می کنند، درست در داخل ورودی مهبل قرار دارند.

تغییرات دوران بلوغ در دختران عبارتند از :

**رشد جسمی و قدی**

**جوانه زدن نوک پستانها و رشد آنها**

## پیدایش موهای ناحیه تناسلی و زیربغل

### قاعدگی

طول مدت رشد در پسرها طولانی تر از دخترهاست به طوری که معمولاً مردها قدبلندتر از زنها می شوند .

علائم جسمی بلوغ در دختران

### \*رشد قد

جهش رشد معمولاً در دختران حداقل ۲سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشمگیر است . به طوری که در مدت یک سال میزان رشد ۲برابر می شود و قد حدود ۱۰-۲ سانتی متر بیشتر می شود . جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن ، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد . سرعت رشد در دختران به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی ( استروژن ) مربوط می شود . هورمون رشد باعث افزایش رشد بخصوص در استخوانها و غضروف می شود . ولی هورمون جنسی ( استروژن ) سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانی و کاهش و کند شدن رشد استخوان می شود . به همین دلیل است که بعد از شروع قاعدگی ، سرعت رشد قد کندتر می شود و معمولاً بیش از ۳ سانتی متر افزایش نمی یابد .

### \*رشد پستانها

مرحله بعدی ، رشد پستانهاست که معمولاً در سنین ۱۲-۱۰ روی می دهد . به طور متوسط در ۲/۶ سالگی پستانهای رشد می کنند . جوانه زدن پستانها از نوک پستان شروع می شود و به طور معمول دردناک ، حساس و در دو طرف همزمان است . در

پایان دوره بلوغ ، رشد پستان کامل می شود و به صورت پستان بالغ درمی آید .

### **\*قاعدگی**

آخرین مرحله بلوغ ، قاعدگی است که در سنین ۱۰-۹ و به طور متوسط در ۱۰ سالگی اتفاق می افتد . چرخه قاعدگی در طول چرخه قاعدگی، بدن زن برای بارداری احتمالی آماده می شود . این چرخه به وسیله ۲ هورمون تنظیم می شود. هورمون تحریک کننده فولیکول و هورمون لوتئینی که از غده هیپوفیز ترشح می شوند، باعث بلوغ یک تخمک در یک فولیکول و آزاد شدن آن می شود. تخمک و فولیکول آن، استروژن و پروژسترون ترشح می کنند که باعث ضخیم شدن مخاط رحم می شوند. اگر یک تخمک بارور شود، خود را وارد سطوح داخلی رحم می کند و اگر بارور نشود، در طول قاعدگی به همراه خون و سلول های حاصل از مخاط داخلی رحم، از بدن خارج می شود. این چرخه حدود ?? روز طول می کشد ولی مدت زمان آن ممکن است از ماهی تا ماه دیگر و از زنی به زن دیگر فرق کند. یک چرخه قاعدگی کامل این تصویر تغییرات حاصل در آندومتر(مخاط رحم) و تخمدان را در طی چرخه قاعدگی نشان می دهد. تخمک می تواند در زمان تخمک گذاری که از فولیکول آزاد می شود، به وسیله یک اسپرم بارور گردد. عامل وراثت ،عوامل محیطی از قبیل محل جغرافیایی و تماس با نور ، وضعیت سلامت و وزن و تغذیه و شرایط روانی در شروع سن بلوغ دخالت دارند . کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند زودتر بالغ می شوند . در پایان دوره بلوغ ، تغییر فرم بدن و پیدایش هیکل زنانه رخ می دهد . به طوری که چربی به شکل زنانه در بدن توزیع می شود . یعنی لگن پهن و رانها کلفت می شود .

پستانها کاملاً رشد می کند . همچنین علاوه بر قاعدگی ، رحم ، مهبل و اعضای تناسلی زن نیز به اندازه کافی رشد می کنند . این مراحل معمولاً در ۱۲ سالگی کامل می شوند . بر اثر ترشحات هورمونی ، فعالیت غدد چربی و عرق نیز در دختران افزایش پیدا می کند و ممکن است باعث پیدایش جوش در صورت و یا سایر اعضا بدن شود . این جوشها نباید دستکاری شوند زیرا در این صورت عفونی می شوند و پس از بهبودی اثرات آنها روی پوست باقی می ماند . در صورتی که میزان عرق کردن زیاد باشد ممکن است لازم باشد دختران ( علاوه بر استحمام ) از اسپری زیر بغل و یا لوسیونهای ضد عرق استفاده کنند .

### بهداشت جسمی بلوغ در دختران

توجه به نظافت پوست موجب زیبایی ، شادابی ، تبخیر ، تعریق و تنفس پوستی و از بین رفتن بوی بدن می شود . شستشو با آب ولرم و صابون سبب پاکیزگی پوست می شود . در این دوره غدد عرق ، ماده چربی با بوی بد ترشح می کنند که سبب بد بو شدن بدن می شود . شستشوی بدن و استحمام علاوه بر تمیزی و نشاط و شادابی نوجوان ، سبب از بین رفتن بوی بد بدن نیز می شود .

بنابراین بهترین و مهمترین وسیله نظافت پوست حمام کردن و شستن تمام بدن بوسیله آب گرم و صابون است . استحمام مرتب برای سلامتی نوجوان لازم است . استحمام روزانه در دوران عادت ماهانه لازم است . البته توصیه می شود از حمام کردن در وان خودداری شود . دردهای دوران عادت ماهانه اغلب به دلیل انقباضات عضلانی رحم بوجود می آیند که می توان آن را از طریق استحمام با آب گرم و یا استفاده از کیسه آب گرم به مدت ??-?? دقیقه تسکین داد .

در دوران عادت ماهانه ، شستشو و گرفتن طهارت ضروری است و سبب هیچ نوع بیماری نمی شود . با شستشوی خون ، بوی بد از بین می رود و از مساعد شدن محیط برای رشد انواع میکروبها جلوگیری می شود .

در شروع بلوغ به علت فعالیت‌های هورمونی بدن ، فعالیت غدد پوست زیاد شده ، باعث ایجاد جوش می شود . جوشهای صورت نباید دستکاری شوند زیرا موجب عفونت و برجای ماندن محل جوشها به شکل جای زخم بر روی صورت می شود . در موارد خفیف بایستی از طریق شستشوی مرتب با آب ولرم و صابون آنها را تمیز نگهداشت و از دستکاری یا فشاردادن و کندن آنها خودداری کرد .

استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح ، از نکات ضروری است که باید رعایت شود .

محافظت و پاکیزگی دست و صورت که بیشتر در معرض آلودگی هستند ، اهمیت زیادی دارد . شستشوی مرتب پاها و مسواک زدن منظم و مرتب و صحیح دندان ها از نکات بهداشتی ضروری در همه دوره های زندگی و بخصوص در دوران بلوغ هستند . با رعایت بهداشت دهان و دندان ، پوست و سایر موارد بهداشت فردی ، نوجوانان می توانند از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری کنند .

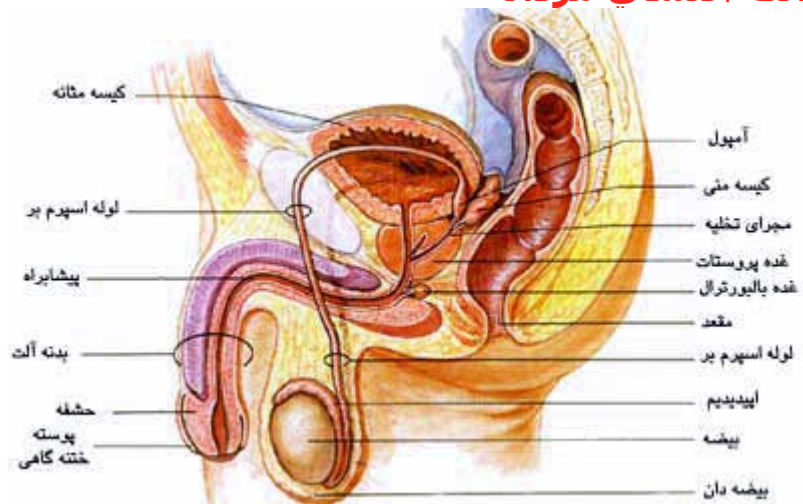
با اجتناب از مصرف سیگار و مواد زیان آور دیگر ، می توان سبب حفظ و افزایش سطح تندرستی خود و جامعه شد . بسیاری از انحرافات و مشکلاتی که دامنگیر جوانان می شود ( مثل اعتیاد به مواد مخدر ) با کشیدن سیگار آغاز می شود . برای مبارزه و

پیشگیری از بروز این مشکلات ، روی آوردن به مطالعه ، ورزش و تفریحات سالم مثل کوهنوردی ، معاشرت با دوستان شایسته و شرکت در فعالیت های هنری ، علمی و ورزشی به صورت فردی و گروهی ، روشهای بسیار ضروری و مؤثری هستند .

ورزش مناسب ترین وسیله برای تأمین سلامت نوجوانان است . ورزش علاوه بر تفریح و تخلیه انرژی نوجوان ، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد . ورزش سبب بهبود کار سیستمهای بدن شامل عضلات ، استخوانها و ... می شود و قلب ، ریه و سیستم گردش خون را تقویت می کند ؛ فشارهای عصبی ، افسردگی و نگرانی را کاهش می دهد ؛ موجب گسترده شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان و تقویت خودباروری ، احساس لیاقت و توانایی او می شود . انتخاب ورزش مناسب با توجه به ساختار بدنی فرد و سلامت و بیماری وی و همچنین گزینش محیط مناسب برای ورزش از نکات اساسی است

منبع : amizeshirani

## آلت جنسی مردانه

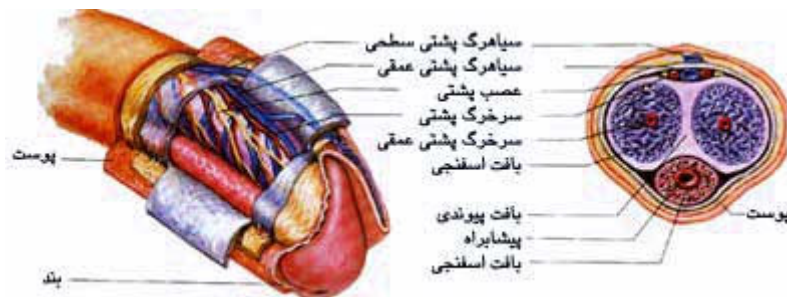




آلت جنسي مردانه ( Penis ) از بخش كلاهك مانندي به نام حشفه ( Glans ) بدنه يا بخش استوانه اي شكل ( Shaft )، بيضه دان و دو بيضه ( Testis ) تشكيل شده است. بدنه آلت از سه بافت اسفنجي نرم و استوانه اي تشكيل شده است که تعداد زيادي رگ خوني كوچك دارد. پاينه هاي عصبي زيادي به آلت وارد مي شوند و آنرا به تماس، فشار و دما حساس مي سازند.

حشفه که بخشي از پوست ختنه گاهي آن را در بر ميگيرد، نسبت به بدنه آلت پاينه هاي عصبي بيشتري دارد و به اين دليل به تحريك فيزيكي حساسيت بيشتري دارد. ناحيه بين حشفه و بدنه که لبه تاجي ناميده مي شود و بخش مثلثي كوچكي که زير آلت قرار دارد، جايي که نوار نازكي از پوست به نام بند ( Frenum ) به حشفه متصل است، دو ناحيه ديگر آلت اند که حساسيت زيادي دارند.

دو بيضه درون بيضه دان قرار دارند. بيضه ها محل توليد سلولهاي جنسي مردانه (اسپرمها) و هورمون جنسي مردانه (تستوسترون) هستند، هنگام تحريك جنسي رگهاي خوني بافت اسفنجي با خون پر مي شوند و آلت متورم مي شود. انبساط موثر رگهاي خوني طول آلت باعث بزرگ شدن اندازه و سفت شدن آن مي شود. تبديل حالت آلت نرم به آلت سفت و بلند، نعوظ ( Erection ) ناميده مي شود. آلت پس از تخليه مايع مني يا پس از رفع تحريك جنسي به سرعت به حالت استراحت در مي آيد.



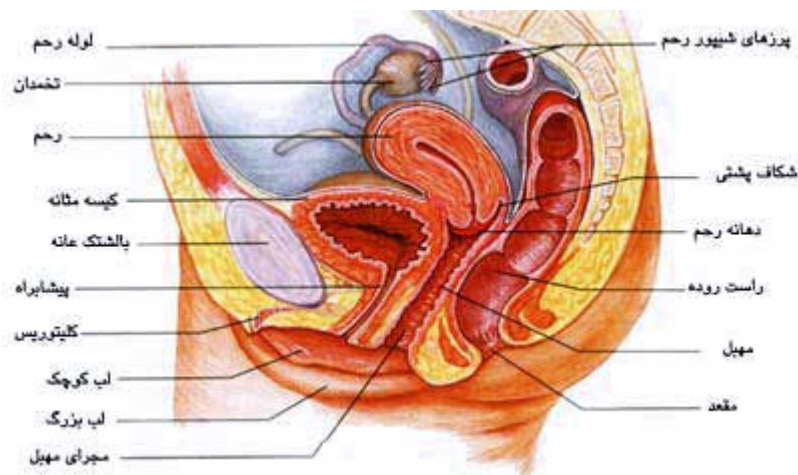
وقتي آلت جنسي مردانه در آلت جنسي زنانه يا مهبل ( Vagina ) فرو مي رود و به اصطلاح مقاربت يا نزديكي ( Intercourse ) رخ مي دهد، تماس حشفه با سطح داخلي مهبل به تحريك اعصاب آن، تهيج جنسي، اوج تحريك جنسي ( Orgasm )، خروج مني ( Semen ) از نوک آلت و تخليه آن به مهبل مي انجامد. مني حاوي تعداد زيادي اسپرم است. اسپرمها سلول جنسي زن يعني تخمک ( Ovum ) را بارور مي کنند. به اين عمل لقاح ( Fertilization ) مي گویند.

اندازه مهم نيست

ظاهر آلت جنسي مردانه از فردي به فرد ديگر تفاوت دارد. اين تفاوت ممكن است در رنگ، شكل، اندازه و حالت پوست ختنه‌گاهي باشد. بين وزن، قد، جثه فرد و اندازه آلت ارتباطي وجود ندارد. در برخي عكس‌ها آلت تناسلي بزرگتر از حالت معمول نمايش داده مي‌شود. بيشتر اين عكس‌ها ساختگي بوده و باعث نگراني برخي افراد در مورد آلت تناسلي شان شده است. همه مردان در هر سني ممكن است اين نگراني را داشته باشند. جاي هيچ‌گونه نگراني نيست و هر آلتی با هر اندازه‌اي عمل خود را به خوبي انجام مي‌دهد. برخي اين باور غلط را در خود تقويت مي‌کنند که "بزرگتر و کلفت تر بهتر است" و تصور مي‌کنند آلت بزرگ باعث افزايش رضاي جنسي زن مي‌شود. در واقع، قطر آلت تاثير ناچيزي بر رضاي جنسي زن دارد، زيرا ساختمان مهبل طوري است که با هر قطري به خوبي سازش پيدا مي‌کند.

اندازه آلت که عمق نفوذ آن را در مهبل تعيين مي‌کند اهميت چنداني ندارد زيرا يك سوم اول مهبل بيشترين پايانه‌هاي عصبي را دارد و در تحريك جنسي زن نقش اصلي را ايفا مي‌کند. با وجود اين اندازه آلت ممكن است از لحاظ رواني براي زن اهميت مثبت يا منفي داشته باشد.

## شناخت اعضاي تناسلي زن



**در أسطوره خلقت، چنانکه در قرآن می خوانيم، مطلب جالبی است:**

**خدا پس از اتمام ساخت انسان، نامها را به او ياد داده و تسلط او را بر جهان نسبت به فرشتگان از همين جهت مورد آزمایش قرار داد.**

به این قبیل اسطوره ها، در کتب آسمانی یا زمینی؛ اگر که معرفت شناسانه بنگریم، آنگاه آبرهای فُسون و راز آنها به کناری می روند و ما تا حدّی به عقل و فهم «انسان-قدیم» دست می یابیم. به کتب به اصطلاح آسمانی و اسطوره های زمینی، به عنوان موزه فکر و روان انسان کهن بنگرید. در عدم صحّت و صدق آنها شکی نیست، اما این داستانها، همچون «فسیل ها» سرشار از اطلاعات درباره ذهنیت اجدادمان می باشند. نیاکان ما در عمل «نام گذاری» یک تسلّط خاصّ روانی و معرفتی در ذهنشان نسبت به اشیاء و اُمور در اطرافشان احساس میکردند (چون شما تا یک چیز را از ظرف «عینی» به محیط «ذهنی» منتقل نکرده و اسمی روی آن نگذارید، هم تصوّر آن برایتان مشکل است و هم توصیف آن). آیا تا به حال دقّت کرده اید که رایانه تا مادامیکه روی سندی، file، که می خواهید ثبت و حفظ، save، شود اسمی نگذارید، آن را حفظ نمیکند؟ خوب مغز انسان نیز همینطور عمل میکند دیگر!

از خلقت خدا و کار رایانه ها گفتم تا نیم گامی را که میخواهم در این مقال بردارم برایتان کمی توجیح کرده باشم. آخر این چه فلاکتی است که ما در ایران و زبان و فرهنگ فارسی، آنهم با این زبان زنده و توانا، هنوز اسامی مناسب و در خوری برای عضوهای آلت جنسی و تناسلی زن و حتّی مرد، بدون ان تبادرات تابویی و احیاناً زشت و ناپسند، نداشته باشیم ... چرا؟! آمان از این مناهی، تابوها، ... آیا می توان به «طبیعتِ انسان» اندیشید و در موردش سخن گفت مادام که «انسانِ ذهنی» در زبان و ذهن ما اصلاً حضور ندارد، و یا اگر دارد به طور مبهم است؟! توجیه فلسفه یک قرارداد (که ما از این پس در این سایت به کار خواهیم برد مگر اینکه معادلهای زیباتری از جانب شما عزیزان به دستمان برسد) :

آلت‌های جنسی + آلت‌های تناسلی = سکس + آبزار = سکس-  
آبزار

### یالان، : Valva

یالان قسمت قابل رؤیت و یالی شکل سکس-ابزار است. در بالا و جلوی آن بخشی مثلثی شکل، دارای بافتی نرم و پوششی از مو، می باشد که با ماهیچه معقدی، Premium، که آن هم قابل رؤیت است، در ارتباط میباشد. کار این ماهیچه جدا کردن یالان از معقد و نگاه داشتن عضله تناسلی در قسمت تحتانی شکم است.

یالان از دو لب بزرگ، مَلَبان، تشکیل شده که کار آن پوشش و نگهداری از عضوهای حسّاس سکس-ابزار است. دو لبان کوچک، کَلَبان، در زیر مَلَبان قرار دارند و از قسمت فوقانی به هم متصل شده و به شکل پوششی، کِچُل را در بر میگیرند. قسمت داخلی یالان، در میان کَلَبان است. در اینجا بابَهشت، فرج، و مدرار قرار دارد از همین رو تشخیص این دو برای افراد بی تجربه، مشکل و دردسر آفرین است. بابَهشت، در دختران باکره با غشایی نازک و ظریف پوشیده شده که به اصطلاح «پرده بکارت» نام دارد. این پوسته به علل گوناگون مانند: پزیدن، کشش دو پا از هم، دوچرخه و آسب سواری، دخول آلت مرد، بازی با خود و در نهایت به طور نسبتاً کامل در اثر زایمان، به تدریج از مقابل بابَهشت زائل می شود و فقط بخشی از آن باقی می ماند. در بخش دوم از این مقاله در مورد بی مسماً بودن این نام یعنی؛ «پرده بکارت» توضیح مختصری خواهم داد.

### مَلَبان، : Labia Major

مَلَبان، لبهای بزرگ، دو لایه کلفت از بافت پوستی هستند که از قسمت فوقانی دستگاه تناسلی آغاز و تا مَكُون، معقد، ادامه

میابند. قسمت خارجی این لبها از پوست رنگی، غُد چربی و البتّه پس از بلوغ از مو پوشیده میشود. قسمتهای داخلی نرم و بدون مو با چند غده چربی قرار دارند. زیر این لایه های پوستی اغلب بافتی از چربی، چند رباط، رشته های نرم ماهیچه ای، عصب ها و رگهای لَنفاوی و خونی قرار دارند. مَلَبان در حین دخول، با بیضوان مرد در تماس قرار می گیرد. غدّی که در این لبهاست عطری از خود تراوش می کند که موجب تحریک در هر دو جنس میشود. ملبان، بابَهشت را از آسیب مستقیم خارجی حفظ می کند؛ به عبارتی دیگر، به نوعی سپر بابَهشت است. ملبان، همان خایه در مردان است اما به صورت دو نیم صفحه. اگر با دقّت به کلبان نگاه کنید و آن را با بافت پوستی خایه مقایسه کنید متوجه می شوید که از یک جنس هستند منتها در زن به صورت دو نیم صفحه و در مرد به صورت کُروی شکل است.

### **کَلبان، : Labia Minor**

کلبان، لبهای کوچک، در زیر مَلَبان قرار دارند و دو لایه نازک و نرم پوستی بدون مو هستند که حالت و شکل آنها در زنها متفاوت است؛ آن هم بر حسب بافت و رنگ، از صورتی گرفته تا قهوه ای. این لبها ممکن است صاف یا تو رفته باشند و با ملبان پوشیده شده باشند یا خیر. دقّت کنید که شکل، بافت پوستی، نرمی و سختی و رنگ سکس-ابزار، در بانوان و دوشیزگان متفاوت است. در داخل و میان کلبان و در دو نیمه سکس-ابزار، حبابهای دهلیزی، وجود دارند. کار این حبابها یا اسفنجهای این است که حین تحریک جنسی، با جذب خون به داخل خود متورم شده و در طول این جریان، فُطر کلبان را دو یا حتّی سه برابر حجم آن در حالت عادی کند. معمولاً زنانی که کلبان در آنها به وضوح پیداست،

دارای حسّاسیت جنسی بالاتری هستند یا به عبارتی فنّی تر، « آستانه ی تحمّل تحریک جنسی » آنها پایین است.

کلبان دارای کارکرد های زیر میباشد:

- ۱- محفوظ نگه داشتن هر چه بیشتر اندامهای داخلی سکس-ابزار.
- ۲- افزایش حسّاسیت جنسی در حین آمیزش، به علّت وجود رگهای نسبتاً بزرگ خونی و سررشته های عصبی.

کلبان به مراتب از تراکم بیشتری از رشته های عصبی نسبت به چنّل برخوردار است؛ از همین روست که نیز در اثر تحریکات جنسی شدّت و حسّاسیت بیشتر و بالاتری نسبت به چنّل از خود نشان میدهد.

### کچل، Clitoris :

گاهی پیدا کردن کچل، برای خود زن یا فردی که در حال آمیزش با اوست، مشکل است، زیرا گاه کاملاً در جوف مَلَبان پوشیده شده و به اصطلاح در زیر سقف آن مخفی است (البته در هر حال نوک آن تا حدّی بیرون است). کچل، در جریان تحریکات جنسی بزرگ می شود و بافت آن از همان بافت چنّل (چتر چول مردان) است. ضمناً فقط ۴٪ از کلّ جسم کچل در خارج از بدن زن قرار دارد، بنابراین نسبت به چل مرد کوچکتر مینماید و دارای لوله مدرار هم نیست و فقط به کار آمیزش میاید و بس. ضمناً هیچ عضو جنسی در مرد ها به حسّاسیت کچل وجود ندارد. دستگاه تکامل، کچل را با آن بافت بسیار حسّاس و ظریف، فقط برای سکس-ابزار زنان تعبیه و جا سازی کرده است. به راستی چرا ...؟!

---

### سکس ابزار

#### بخش دوم

”سکس-ابزار“ داخلی زن شامل دو سیستم ”تناسلی“ و ”جنسی“ است که بنوبه خود در برگیرنده اعضای زیر میباشد: بابهشت، vagina، رحم، لوله های فالوپ و تخمدان یا زهدان. ”بابهشت“ مجرای است که قسمت بیرونی سکس-ابزار را به

گردنه یا قیف-رحم، cervix ، ارتباط میدهد--دهانه این قیف به سمت رحم است و لوله آن به سمت بابهشت. رحم که خود با تخمدانها از راه لوله های فالوپ در ارتباط است. در هر ماه یکی از زهدانها یک تخمک، egg، رها میکند که بلافاصله توسط حبابهایی که در مجرای لوله های فالوپ هستند احاطه میشوند (این حبابها نقش حفاظت از تخمک را دارند). حال این تخمک چه بارور شده و چه نه از این مجرا عبور میکند و خود را به داخل رحم میرساند. اگر چه باروری تخمک به تخم، zygote ، در همان مجرای لوله های فالوپ توسط یک اسپرم صورت میگیرد اما این رحم است که محل مناسب را برای پرورش تخم در اختیار آن قرار میدهد.

#### بابهشت :

بابهشت مجرای کاملاً انعطاف پذیر و عضلانیست که طول آن از هشت تا دوازده سانتیمتر فرق میکند و پهنای آن حدود دو و نیم سانت میباشد. بابهشت ظرفیت رشد طولی تا چندین سانتیمتر و پهنای آن دو برابر در هنگام تحریکات جنسی را داراست. ورودی بابهشت در طی زایمان تا حد قابل ملاحظه ای گشاد میشود و معمولاً به پهنایی تا ده سانتیمتر نیز میرسد. بابهشت در دختران باکره تا حدی با پرده-بکارت، hymen، پوشیده شده است. وقتی یک زن ایستاده است "بابهشت" وی بصورت عمودی، در راستای بدنش، قرار ندارد بلکه قسمت فوقانی آن به سمت پایین متمایل است. محل دقیق بابهشت بین مثانه و راست روده است. دیواره بابهشت با لایه هایی پوشیده شده و دارای عدد مترشحه نیست. آستر داخلی بابهشت فوق العاده به هورمونهای تخمدان حساس میباشد و سلولهای سطحی آن خیلی ناپایدار هستند. با مطالعه بر روی این سلولها میتوان به سرطان "دهانه-رحم" و همچنین سرطان "بابهشت" پی برد. با توجه به سن و دوره ماهیانه

ساختار مخاطی آستر داخلی تغییر میکند. این مخاط در یک زن بالغ به صورت مایعی سفید و لزج است که شامل باکتریهاست و البته مایه رطوبت و لزاجتِ بابَهشت میشود. این مایع با اسیدی نگه داشتن این محل در حفظ و نگهداری بابَهشت از میکروبیها نقشی عمده دارد و دلیل این امر نیز اسید لاکتیک، از خانوادهٔ همان اسیدی که در ماست نیز هست، موجود در آن است.

### نقش بابَهشت :

در طی آمیزش جنسی چُل مرد وارد بابَهشت میشود تا اسپرم و منی، semen، خود را در آن تزریق کند. در طی زایمان اندازه بابَهشت برای بیرون آمدن جنین و جفت آن از پنج تا شش برابر گشادتر میشود.

### رَحْم :

رحم عضله ایست کم حجم که به شکل گلابی وارونه میباشد. ارتفاع آن شش تا هشت سانتیمتر و پهنای آن سه تا چهار سانتیمتر است اما در طی حاملگی رحم تغییرات زیادی را متحمل میشود، مثلاً در نه ماهگی ارتفاع آن به سی سانتیمتر میرسد. رحم در این وضع در انتهای بابَهشت قرار گرفته و تقریباً به سمت مثنای متمایل و بدان متکی میشود. حتی در طول عادت-ماهانه نیز رحم محلّ خود را به راحتی تغییر میدهد. "رباطهای نرم" تا حدی به رحم انعطاف پذیری میدهند و در همان حال آن را معلق نگه میدارند. در هر طرف انتهایی رحم "لوله های فالوپ" وجود دارند. عضله رحمی با مخاطی به نام "اندومتریم" پوشیده شده است. این مخاطها که حاوی رگهای خونی و غدّ مترشّحه میباشند همچنین دریافت کننده "تخم" نیز هستند؛ و البته با توجه



به سنّ و دوره-ماه‌یانه هر شخص تغییرات مهمی در بافت آنها رخ می‌دهد. وقتی تخمک بارور نشود این مخاط بعلاوه تخمک از رحم خارج میشوند. رحم با گردنه آن که قسمتی سفت و محکم (حدوداً سه سانت) میباشد بسته میشود. شما میتوانید این قسمت را با انگشت خود در انتهای باهشت حس کنید. مجرای ظریف از بین قیف-رحم میگذرد و بدین ترتیب رحم به باهشت مرتبط میشود. از طریق همین مجراست که خون-قاعدگی بیرون میاید یا اسپرمها نیز وارد رحم شده و به سمت لوله های فالوپ به قصد باروری تخمک میروند. گردنه-رحم در وسط خود مجرای کوچکی دارد، این مجرا در زنانی که هنوز بچه دار نشده اند کوچکتر از کسانی است که زایمان داشته اند.

### **نقش رحم :**

رحم اصلاً یک عضله است، آنهم با نقشی بسیار مهم در تمام مراحل تولید مثل؛ از ورود اسپرم به باهشت و سپس خود گرفته تا تکامل جنین و شکل پذیری جفت آن و انقباضات رحمی که منجر به تولّد نوزاد میشود.

### **لوله های فالوپ :**

لوله هایی انعطاف پذیرند با درازای تقریبی ده تا دوازده سانتیمتر که قطر داخلی آنها کمی بیشتر از قطر یک تار پوست. این لوله ها از انتهای بالای رحم شروع و تا تخمدانها که به صورت منگوله های متحرکی هستند ادامه میابند.

### **نقش لوله ها :**

لوله های فالوپ تخمک را با محاطی آن از مقصدش تا رحم در برمیگیرند. همچنین؛ این لوله ها مسیری مناسب برای عبور

اسپرم به محلّ باروری، تحصیل اطمینان از صلابت و قدرتِ باروری اسپرم و بالاخره حمل نطفه به سمتِ رحم هستند.

### تخم‌دانها :

”تخم‌دانها“ دو عُدّه به اندازه دو بادام بزرگند که حدود چهار سانتیمتر بلندی و دو و نیم سانتیمتر پهنا دارند. این غدد از دو طرف توسط رباطی نازک به رحم متصل میباشند. و رباطی دیگر این غدد را به لوله های فالوپ متصل میکند. یک دختر در هنگام تولّد حدود ۷۰۰،۰۰۰ تا ۲۰۰۰،۰۰۰ تخمک دارد که بیشتر آنها در طیّ بچگی از بین میروند و به ۳۰۰،۰۰۰ تا ۴۰۰،۰۰۰ تا کاهش می یابد که بالاخره فقط حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ تخم به دوره بلوغ میرسند. این امر نزدیک به سی سال (دوره باروری یک زن به طور متوسط) و حدوداً سیزده بار در سال یعنی با فاصله های ۲۸ روزه ادامه دارد تا اینکه تمام تخمکها به اتمام میرسند و زن وارد دوره یائسگی میگردد. در نتیجه فعالیت تخمدانها نامحدود نیست همانطور که می بینید شروع این فعالیت بلوغ، و پایان آن یائسگی است. تخمکها در یک نوع مجتمع سلّولی محصور هستند که پس از طیّ یک دوره ای در اثر هورمونهای که از غده هیپوفیز ترشح میشوند به رشد خود میرسند. نام این مجتمع ها ”فُولیکول“ است که یک بار در هر ۲۸ روز بالغ و باز شده یک تخمک رها میکند.

### چند نکته:

زنانی که تمرین و تکنیکهای یوگا را انجام بدهند نه تنها انرژی بالقوه جنسی خود را از دست نداده بلکه ان را افزایش نیز میدهند. این زنان بسیار زیبا، جوان و شاداب، حتی در سنین

پیری، باقی میمانند.

نقش زهدانها تولید تخمک است. تخمک سلول تولید مثل زنانه است، این سلولها هورمونهای جنسی استروژن و پروژسترون زن را در جوف خود دارند. این هورمونها در جریان عادت-ماهیانه، حاملگی و عملکرد نرمال سکس-ابزار زن نقش اساسی دارند

## ( پرده بکارت )

### انواع پرده ساتن یالان مولوی

Hymen یا همان پرده بکارت غشایی است که تمام یا قسمتی از دهانه واژن را می پوشاند . Hymen لغتی یونانی است به معنای پوست یا پرده که از نام الهه ازدواج و عروسی یونانیان God Hymen وام گرفته شده . یونانیان باستان از این لغت برای انواع پرده ها از جمله پرده ای که قلب را احاطه می کند (پریکارد) ، استفاده می کردند ، اما با گذشت زمان ، کاربرد آن به پرده بکارت محدود شد

در طول نخستین مراحل رشد جنینی ، به طور کلی هیچ بخش ورودی به واژن وجود ندارد . لایه باریک بافتی که در این مرحله واژن را می پوشاند ، قبل از تولد به طور ناقص تقسیم می شود ، این لایه بعدها پرده بکارت را به وجود می آورد . در صورتیکه در مرحله قبل از تولد ، تقسیم لایه به طور کامل صورت گیرد ، موجب می شود بعضی زنان به طور مادرزاد ، پرده بکارت نداشته باشند .

بسیاری تصور می کنند که پرده بکارت ، داخل واژن قرار دارد . در صورتیکه اینطور نیست . پرده بکارت ، بخش خارجی اندام جنسی است و دقیقا در ورودی دهانه واژن قرار دارد .

اندام خود را چقدر می شناسیم ؟

بسیار مهم است که بدانید بدنتان به چه شکلی است . البته در مورد شکل یا رنگ اندام جنسی تان نگران نباشید . بعضی ها تیره اند ، بعضی روشن ، بعضی کوچکند ، بعضی بزرگ . اما غیر عادی نیستند . در نظر داشته باشید که هیچ واژنی دقیقا شبیه آن دیگری نیست . اندازه و شکل آن از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است . انواع رایج پرده بکارت عبارتند از :

حلقوی : در این نوع ، پرده به صورت حلقه ای دور ورودی واژن را می پوشاند .

ارتجاعی : پرده ای که به اندازه کافی انعطاف پذیر و قابل ارتجاع است و به هنگام ورود آلت تناسلی مرد ، پاره نمی شود یا به طور جزئی پاره می شود و هیچ خونریزی ندارد .

**دو سوراخی یا تیغه ای : پرده ای که یک تیغه ممتد در طول ورودی واژن دارد .**

غربالی (سوراخ سوراخ) : این پرده به طور کامل در عرض مهبل کشیده شده اما سطح آن سوراخ سوراخ است .

بعضی ها مادرزاد پرده بکارت ندارند ، بعضی دیگر پرده بکارتشان بدون سوراخ است ، درحالیکه برخی دیگر پرده های بسیار ضخیمی دارند که ممکن است برای پاره کردن آن ، کمک پزشک مورد نیاز باشد تا از بروز درد در هنگام ارتباط جنسی جلوگیری شود ، این شیوه را بریدن پرده می نامند . طی اولین دخول ، پرده بکارت در چند جا پاره شده و به چند قطعه تقسیم می شود ، غالباً تا زمانی که زن ، نوزادی به دنیا بیاورد باقیمانده پرده در دهانه واژن وجود خواهد داشت .

پرده بدون سوراخ یا بسته چیست ؟

پرده ای که تنها با خروج نوزاد پاره می شود ، اما به صورت خطوط نامنظم گوشتی پیرامون ورودی واژن باقی می ماند . در دخترانی که به سن بلوغ می رسند ، در صورتیکه دارای پرده بسته باشند ، خون قاعدگی پشت آن جمع شده و نمی تواند خارج شود در نتیجه باعث بروز درد می شود ، اینگونه افراد باید به دکتر مراجعه کرده تا طی عمل جراحی و ایجاد برشی در سطح پرده ، خون قاعدگی از آن خارج شود .

چرا بعضی زنان در اولین ارتباط جنسی خونریزی ندارند و برخی دارند ؟

گذشته از فقدان مادرزادی پرده بکارت در بعضی زنان ، در صورتیکه زن در هنگام سکس ، آرام و بدون تنش بوده ، زمان کافی برای عشق ورزی داشته باشد ، با طرف مقابل خود احساس راحتی کند و دهانه واژنش به اندازه کافی مرطوب باشد ، آلت تناسلی مرد به نرمی وارد واژن او می شود و به این ترتیب در اولین ارتباط خونریزی نخواهد داشت . اما اگر زن مضطرب

## **باشد یا بترسد و پاهایش را جمع کند دهانه واژن تنگ خواهد شد و هنگام دخول خونریزی و درد خواهد داشت .**

بعضی مردها ادعا می کنند که می توانند در حین سکس تشخیص بدهند زن قبلا سکس داشته یا نه ، چنین نیست . تنها چیزی که مردان می توانند حس کنند ، مضطرب و نگران بودن زن است که به همین دلیل خودشان را منقبض کرده و دهانه واژن به نظر تنگ تر می آید .

از آنجائیکه در نظر مردم پرده بکارت ، پرده ای بسیار سفت و محکم است که تنها با فشار پاره می شود ، برخی مردها در هنگام سکس فشار زیادی به دهانه واژن آورده و موجب پارگی دهانه واژن ، درد و خونریزی می شوند . در صورتیکه ، اگر زن هنگام سکس آمادگی کافی داشته و به دور از احساس اضطراب باشد هیچ نیازی به فشار از جانب مرد نیست .

نکات قابل توجه در مورد پرده بکارت :

رشته های عصبی در پرده کم هستند و به همین دلیل در صورت آرامش جسمی و روانی، پارگی آن معمولا بدون درد است . عمل دخول و پاره شدن پرده بهتر است در زمانی که بدن آرام است و هیچ اضطراب و خستگی وجود ندارد انجام شود . بنابراین نزدیکی در اولین شب ازدواج و پس از مراسم طولانی عروسی توصیه نمی شود .

**زنان بهتر است قبل از نزدیکی ، نه به منظور گرفتن گواهی سلامت پرده بکارت بلکه به دلیل آگاهی از نوع پرده به پزشک متخصص زنان مراجعه کرده و توضیحات لازم را درخواست کنند . زیرا در موارد نادری که پرده از نوع ضخیم است ، احتیاج به عمل جراحی دارد**

**در صورت تنگی دهانه واژن ، بهتر است از کرم و ژلهای تسهیل کننده یا اسپری بی حس کننده استفاده کرد . ضمن اینکه تحریک زن و خروج ترشحات از دهانه واژن موجب روان شدن دهانه واژن و سهولت ارتباط جنسی می شود .**

گاهی پرده بکارت با یک یا دو بار نزدیکی کاملا پاره نمی شود و هر دفعه قسمتی از آن پاره شده و کمی خونریزی می کند . بدون پارگی پرده ، مایع اسپرم ریخته شده بر روی آن می تواند موجب حاملگی شود ، زیرا اسپرماتوزوئید موجود در اسپرم می تواند از سوراخ پرده حرکت کرده و به طرف تخمک زن برود و حاملگی ایجاد گردد . در این موارد زن با پرده سالم حامله می شود .

ورزشهایی مانند سوارکاری ، دو ، پرش ، شنا ، رقص ، باله ، هرگز باعث پاره شدن پرده دختر نمی شوند مگر اینکه وی طی حادثه ای و در هنگام بازی ، سقوط کرده و در همان زمان جسمی نوک تیز به پرده اصابت کند و موجب پارگی آن شود .

## اهمیت پرده بکارت

در بعضی فرهنگها این مسئله خیلی اهمیت دارد که دختر به هنگام ازدواج باکره بوده و پرده بکارت داشته باشد . در این جوامع ، پرده بدین معنی ست که وی قبل از ازدواج ارتباط جنسی نداشته است . هر چند که ، پرده بکارت نشانه ضیعی برای بکارت واقعی است ، زیرا بیشتر زنان ، این پرده را قبل از داشتن ارتباط جنسی بر اثر خودارضائی ، استفاده از تامپکس (نوعی نوار بهداشتی) ، یا فعالیتهای غیر جنسی (مثل برخی حوادث ) از دست می دهند .

اما سوال اینجاست که حتی با وجود پرده بکارت چه کسی می تواند تعیین کند که آیا دختر قبل از ازدواج رابطه جنسی داشته است یا خیر ؟ غالباً خونریزی در شب عروسی می تواند دلیلی بر باکره بودن فرد باشد در صورتیکه این نظریه توسط اطلاعات پزشکی رد شده زیرا همانطور که گفته شد یا به دلیل آرامش زن ، یا عدم وجود پرده بکارت به طور مادرزاد ، این خونریزی می تواند وجود نداشته باشد .

علاوه بر این ، راههای برقراری ارتباط جنسی فقط دخول نیست ، دختر می تواند با حفظ پرده بکارت از راههای مختلف ارتباط جنسی داشته باشد و یا حتی با وجود پاره شدن پرده بکارت برای تظاهر به باکره بودن ، با عمل جراحی ، آن را دوباره به حالت اول برگرداند . به همین دلیل وجود یا عدم وجود پرده بکارت ، همیشه نمی تواند مدرک معتبری برای تعیین باکرگی شخص باشد . البته ، اینکه نگرش باکره پسند مردان به خصوص در ایران ، در حالیکه غالباً خود ، پیش از ازدواج ، ارتباط جنسی دارند ، اساساً درست است یا ناشی از نظامی مردسالارانه ، بحثی دیگر است که در این اینجا نمی گنجد

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

ارضای شدن به صورت غیر عادی بواسطه تحریک مجازی توسط عکس فیلم و یا شخصیت و انجام سکس خیالی در ذهن را خود ارضایی می نامند . یکی از بارزترین مشکلات جوانان به خصوص در ایران به علنت نیاز میل جنسی و عدم دسترسی به جنس مخالف برای ارضای شدن این گزینه پدیده خود ارضایی میباشد این پدیده در زنان ۲۰ درصد بیش از آقایان میباشد اما ضررهای وارده بر جسم و روان مردان تا ۵۰ درصد بیش از زنان می باشد بر حسب لذت و امنیت خاطر و محیا بودن محیط و سهولت

انجام این عمل اعتیاد به آن بسیار زیاد می باشد و ترک آن بسیار سخت هرگونه خارج شدن اسپرم یا مایع تخاعی از آلت مردانگی بواسطه خودارضایی باعث می شود تا انرژی زیادی از بدن به هدر رود خواب آلودگی ، احساس خستگی ، بی حوصلگی ، عدم تمرکز ذهن را می توان از مهمترین مشکلات روانی این عمل به شمار آورد .

راه درمان:

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

(۱) از تنها بودن خودداری کنید

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

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

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

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

عوارض خودارضایی:

(۱) عوارض روحی و روانی:

این عارضه هم در مردان و هم در زنان مشترک میباشد زمانی که شما شخصی را در ذهن خود تجسم می کنید و عمل سکس را بازسازی می کنید به مغز یک دستور مجازی می دهید در این صورت مغز هم به اندامها

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

(۲) عوارض جسمانی:

در آقایان:

پوکی استخوان ، دیسک کمر ، عارضه کم بینی با دوپینی ، لاغری ، به هم خوردن ریتم ضربان قلب ، ابتلا به عوارضی همچون نارسایی قلبی و تیروئید ، احساس گرسنگی ، کم شدن آب بدن ، عدم باری بیضه ها ، عدم تولید اسپرم یا کاهش آن و در نتیجه کافی نبودن اسپرم برای تولید جنین و...

در خانمها:

سردرد ، کم شدن قدرت شیر دهی ، لرزش انگشتان دست ، کم بینی ، درد استخوان و مفاصل ، عدم باربری تخمکها ، تغییر مدت زمان دوره ماهانه ، انحراف استخوانها و البته تاثیر مستقیم بر روی جنین و ...

### **پستانها و زیبا نگه داشتن و سلامت آنها-ویژه خانمها**

اصولاً پستانهای زن را نمی توان جزئی از اندام جنسی او به شمار آورد. مهمترین نقش آنها در شیردهی است ولی از طرفی نمی توان نقش بسزای پستانها در تحریکات جنسی و لذت شهوانی را نادیده گرفت. فرایند ظهور و رشد سینه های زن در دوره بلوغ جنسی اش رخ می دهد و این رشد توسط هورمونهای جنسی از جمله استروژن و پروژسترون کنترل می شود.

**ساختار پستانها**



غدد پستانی بجز دوران بارداری و شیردهی در یک مرحله غیر فعال به سر می برند. ساختار اصلی آنها بافت چربی و همینطور بافت کشی متشکل از رشته های الاستیک می باشد. هر پستان از ۱۵-۲۰ بخش به نام «لوب» تشکیل شده است که مانند گلبرگهای گل مینا در کنار هم قرار دارند. هر لوب بنوبه خود از لوبولهای کوچکتر و در نهایت هزاران لوبول ریز تشکیل یافته است که در آنها شیر تولید می شود. در بین این اجزا شیارهایی به نام مجرا وجود دارد که به مرکز نوک پستان در ناحیه تیره پوست که «آرالا» نام دارد منتهی می شود. فضای باقیمانده میان مجراها و لوبولها را چربی پر می کند.

کدام از این غدد مولد در سطح رویی قفسه سینه و در بالای ماهیچه پکتورالیس قرار دارند. زمان حاملگی حجم اجزای خوشه مانند داخل لوبها افزایش یافته و طی دوره تولید شیر، سلولها مواد تشکیل دهنده شیر از جمله پروتئین و چربی تولید می کنند. این سلولها همچنین به هنگام شیردهی منقبض شده و باعث خروج آن از پستانها می شوند.

داخل پستانها هیچ ماهیچه ای وجود ندارد، بلکه ماهیچه «پکتورالیس» درست زیر آنها قرار گرفته و دنده ها را می پوشاند. علاوه بر بافت چربی و فیبرهای الاستیک می توان به رگهای خونی و همچنین رگهای لنفاوی در سینه اشاره نمود. رگهای لنفاوی در مسیر خود به اجزای لوبیا مانندی بنام غدد لنفاوی که معمولاً زیر بغل، کشاله رانها و دیگر نواحی بدن یافت می شوند، می پیوندند.

شکل ویژه پستانها و جایگاه مخصوصشان از طریق رباطهای خاصی که بافت پستانها را در بر گرفته و آنها را حفاظت می کنند تعیین می شود. این رشته ها که به «رباطهای کوپر» معروفند در دوره حاملگی و نیز کهولت شل و یا کشیده می شوند و موجبات آویزان شدن آنها را فراهم می آورند.

هورمونهای جنسی در رشد و تکامل پستانها در دوره بلوغ و تولید شیر از اهمیت بسزایی برخوردارند. استروژن در رشد و نمو غدد

و مجاری پستان نقش داشته و پروژسترون محرک اصلی تغییر و تکامل سلولهای سازنده شیر می باشد.

از دیگر هورمونهای موثر می توان به پرولاکتین اشاره کرد که از قسمت پیشین غده هیپوفیز ترشح شده و عامل محرک تولید شیر می باشد. در پاسخ به محرک مکش نوزاد، اکسیتوسین (مترشح در هیپوفیز پسین) به نوبه خود موجب خروج شیر از پستان مادر می شود.

اصولاً تحریکات هورمونی موجب رشد مجاری و بافت آلیولار و همچنین بافت چربی و در نتیجه افزایش حجم پستان می شود. نوک پستانها و ناحیه اطراف آن نیز بزرگتر شده و به لمس و تحریکات خارجی حساس می شوند. در دوران عادت ماهانه زنان، پستانها تحت تاثیر هورمونهای جنسی دچار تغییرات خاصی می شوند که در هر شخص به گونه ای متفاوت بروز می کند. از جمله این تغییرات می توان به افزایش حجم، ورم و نیز درد خفیفی در آنها اشاره نمود.

این علامات معمولاً پس از چند روز اول پیود ناپدید می شوند. در دوره بارداری سائز پستانها بنا بر تاثیر هورمون پروژسترون بطور چشمگیری افزایش می یابد. نوک پستانها و نواحی پیرامونشان نیز بزرگتر شده و دارای رنگ دانه های بیشتری می شوند. این مکانیزم چربی پستانها را جایگزین کرده و آنها را برای تولید شیر در مرحله نهایی حاملگی آماده می سازد. درست پس از زایمان، شیر در پستانها ساخته می شود. بعد از اتمام دوره شیردهی پستانها به حالت دوران شروع حاملگی بر می گردند. در دوره پس از یائسگی نیز گرچه ممکن است شکل پستانها زیاد تغییر نکند، اما قسمت عمده ساختار مخصوص تولید شیر با چربی جایگزین می شود. در هر صورت گفتنی است پستانهای

زن تنها در دوره حاملگی او شکل قطعی و نهایی خود را می گیرند.

با توجه به این که هدف اصلی از وجود پستانها نقش مهم آنها در ساختن شیر برای شیردهی می باشد، اما این دوران تنها دوره مختصری از زندگی زن را تشکیل می دهد و با نقش زیبایی شناختی آنها در کیفیت زندگی اش به هیچ وجه قابل مقایسه نیست.

از آنجا که سینه های زن نشان اصلی مونث بودن اوست، رضایت او از فرمشان در هویت و ابراز وجود او از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد. مراقبت و توجه لازمه به سینه ها بخشی از سلامتی و زیبایی یک زن است که در بهبود روحیه اش موثر می باشد.

و اما با مُد روز چه می توان کرد؟ زمانی سینه های بزرگ و زمانی سینه های کوچک مد می شود. بنابراین زیبایی پستان لزوماً در اندازه آنها نیست. سینه ها می توانند به شکل سیب و یا گلابی باشند. زیبایی سینه های یک زن در چگونگی بها دادن او به آنهاست. هر فرم سینه ای زیبایی منحصر به فرد خود را دارد و صد البته در نظر نظاره گر آن زیباست.

### **چگونه به حفظ زیبایی و طراوت سینه ها پردازیم؟**

یک توازن مناسب هورمونی لازمه داشتن پستانهای زیبا، سفت و باطراوت می باشد. این بالانس هورمونی که از هیپو تالاموس - منطقه عصبی واقع در مغز--کنترل می شود، مطابق با وضعیت روحی زن تغییر می یابد. و به همین خاطر داشتن روحیه ای شاد، خوش بین و متوازن زمینه سینه هایی سفت و زیباست.

در شرایط خاصی شاید بتوان فرم و اندازه سینه ها را با یک عمل جراحی تغییر داد، ولی با مراعات قوانین ساده و مختصر

بهداشتی و عدم سهل انگاری حداقل می توان از شل و آویزان شدن آنها جلوگیری نمود.

### **آیا قرار دادن پستانها در معرض آفتاب مضر است؟**

بنظر می رسد که نور خورشید باعث سرطان سینه نمی شود؛ با این وجود بهتر است به دلیل پوست بسیار حساس و آسیب پذیرشان آنها را تا حد ممکن از تابش نور شدید آفتاب پوشانند. نور آفتاب تاثیر مخربی روی بافت پیوندی و فیبرهای الاستیک سینه ها داشته و موجب پیری زودرس آنها می شود. بنابراین همیشه پیش از قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب پستانها را با لوشن ضد آفتاب پوشانید.

### **آیا حجم سینه ها با دیگر تغییر و تحولات بدن فرق می کند؟**

با افزایش وزن، بافت چربی موجود در پستانها و در نتیجه حجمشان افزوده می شود. در مقابل با کاهش وزن بافت پیوندی و الاستیک نامتغیر باقی مانده و بافت چربی کاهش می یابد. از آنجایی که تغییر وزن موجب نابودی رشته های الاستیک و شل شدن پوست می شوند، بهتر است از تغییرات رادیکالی وزن جلوگیری نمود.

یکی از پیامد های حاملگی افزایش حجم پستانهاست. اصولاً پس از خاتمه دوران شیردهی که پستانها به حالت اولیه خود باز می گردند، کمی جمع و چروکیده می شوند. مکمل های استروژن و پروژسترون، دارو، اختلالات هورمونی، یائسگی و در نهایت کهولت نیز هر کدام به نحوی موجب تغییرات عدیده در حجم پستانها می شوند. با بالا رفتن سن پوست نازکتر شده و هورمونها در بدن افزایش می یابند که به نوبه خود باعث جمع شدن لوبولهای پستان می شود. اما نگران نباشید یک روش طبیعی برای حفظ طراوت و شادابی پستانها وجود دارد آنهم: **آمیزش**

**جنسی مداوم در طول زندگی**

## **سوتین، لازمه پستانهای بزرگ!**

وزن زیاد سینه ها طی مدت طولانی موجب آویزان شدن آنها می شود. استفاده از سوتین باعث حفظ الاستیسیته یا حالت کشسان پوست می شود. به هر حال بدون در نظر گرفتن سایز پستانها پوشیدن سوتین به هنگام ورزشهایی از قبیل دو و دیگر فعالیتهای پرشی توصیه می شود. زنان حامله و شیرده نیز می بایستی از سینه بند استفاده کنند، اما هنگام شنا لزومی به داشتن آن نیست.

بنابر ساختار پستانتان و نه مد روز یک سوتین مناسب که هم از لحاظ سایز و هم جنس بکاررفته آن احساس راحتی نمایید، انتخاب کنید.

### **چرا پستانها دارای فرمهای متفاوت هستند؟**

اگر رشد غدد پستانی هم سطح و همتراز دنده ها بود شکل آنها نیز پهن و کشیده می شد. در صورت عمودی بودن این زشد فرم آنها نیم کره ای می شود. حالت میانی این باعث می شود تا فرمهای گوناگونی پدید آید.

### **چرا همه پستانهای دارای سفتی و استحکام یکسان نیستند؟**

زمینه یک سینه شخ و سفت بیشتر بودن بافت پیوندی نسبت به بافت چربی در آنهاست و برعکس در صورت غالب بودن بافت چربی سینه ها شل تر خواهند بود.

### **چرا معمولاً یکی از پستانها بزرگتر از دیگریست؟**

نیمه راست بدن انسان با نیمه چپ آن گرچه در ظاهر مشابه و متناسب بنظر می رسد ولی در واقع کاملاً متقارن نیست. این پدیده در مورد پستانها نیز صدق می کند. وجود دو عضو جفت متقارن در بدن بسیار نادر است. ۹۹،۹٪ سینه های زنان با هم متقارن نیستند؛ بدین معنی که هر کدام دارای مقدار متفاوتی از چربی، بافت پیوندی، لوبها و دیگر اجزای تشکیل دهنده آنها می باشند. نوک پستانها نیز می تواند دارای

تفاوت‌هایی در سایز، رنگ و برجستگی یا فرورفتگی باشد. برخی ناهموار و برخی دارای چند تار مو هستند.

### **چرا پستانها در سایزهای متفاوتی دیده می‌شوند؟**

فاکتورهای تعیین کننده در چگونگی سایز پستانها بسیارند؛ مقدار بافت پیوندی، درصد چربی بدن، ارث و تعداد حاملگی‌ها در زندگی در اندازه آنها تاثیر چشمگیری دارد.

### **نوک فرو رفته پستان... این دیگر چیست؟!**

این نوع پستان بر خلاف حالت معمول آن که برجسته است، مانند ناف در قسمت داخلی بدن قرار دارد. این اختلال مادرزادی است و در آینده فرد را به هنگام شیردهی دچار مشکل می‌سازد. البته با یک عمل جراحی مختصر می‌توان اشکال را برطرف نمود.

### **آیا امکان موزدایی در ناحیه نوک پستان وجود دارد؟**

وجود چند تار مو روی نوک پستان به دلیل وجود غدد در این ناحیه کاملاً عادی است و مو زدایی در این مورد بی‌خطر است. اما از آنجایی که پوست نوک پستان حساس است بهتر است برای جلوگیری از عفونت به جای کندن مو از ریشه، روزانه آن را تراشید.

### **مواظب طرز ایستادن، نشستن و راه رفتن خود باشید!**

همیشه حالت کمر و ستون مهره‌های خود را کنترل کنید. راست نشسته و عمیق نفس بکشید. خمیده نشستن مستمر در درازا موجب استهلاک ماهیچه‌های کمر و سینه و در نتیجه باعث آویزان شدن سینه‌ها می‌شود. در یک آینه به حلت نیم رخ بایستید. شانه‌ها را عقب داده و چانه را بالا بگیرید. چه تفاوتی حس می‌کنید؟

### **تمرینات صورت**

سعی کنید روزی بیست بار با انقباض ماهیچه های گردن ماهیچه پکتورالیس بزرگ (ماهیچه واقع در زیر پستانها) را نرمش دهید. تمرین دیگر تلفظ حرف «ایکس»، آنهم با باز کردن هر چه بیشتر دهان است. انجام این تمرین روزی ۱۰-۲۰ با توصیه می شود.

### **از گرما خودداری نمایید!**

حرارت حاصل از تابش آفتاب و یا آبتنی با آب داغ موجب منبسط شدن رگها و کند شدن جریان خون در رگهای سینه می شود؛ از طرفی قبلاً نیز اشاره شد که قرارگیری در معرض نور شدید آفتاب باعث پیری پیش از موعد پوست، زایل شدن رشته های الاستیک و در نتیجه چروکیده شدن آن می شود.

از این رو توصیه می شود سینه های خود را از حرارت شدید بدور نگه دارید و سعی کنید با آب خنک پستانها را مالش داده و با تحریک جریان خون در رگها، بافت آنها را تقویت کنید. یک دوش دو دقیقه ای آب سرد برای سینه های کوچک و سه دقیقه ای برای سایز بزرگ توصیه می شود. دوش آب سرد گردش خون در رگها را سرعت بخشیده و به دفع توکسین ها (مواد سمی) کمک می کند.

**توجه:** در انجام این تمرینات از یک دوش استفاده کنید و سینه ها را با یک حرکت چرخشی مالش دهید. در صورت عدم دشترسی به دوش می توانید با یک لیف ابری بزرگ آب سرد را کم کم روی سینه بریزید و آن را بمالید.

### **شنا**

شنا یکی از ورزشهای مناسب برای سینه هاست؛ بخصوص شنای قورباغه، آنهم بدلیل این که ماهیچه های پشت و سینه را وادار به مقاومت در مقابل فشار آب می کند. در واقع فشار آب خود نوعی ماساژ فوق العاده برای سینه ها حساب می شود. برای تمرین بیشتر می توانید

پاها را در کف استخر بگذارید تا جایی که آب شانه هایتان را بپوشاند. دستها را بالا برده و آهسته در جلوی خود پایین آورید. ۱۰ بار این عمل را تکرار کنید.

### **استفاده از کرم‌ها و لوشن‌های مخصوص سینه**

استفاده از کرم‌های مخصوص علی‌رغم تبلیغات گاه اغراق آمیزشان شاید معجزه‌ای در پستانها ایجاد نکنند اما مصرف آنها در حفظ حالت ارتجاعی آنها بی‌تاثیر نیست. استفاده از عصاره‌های گیاهی و یا بیولوژیکی روی سینه‌ها علاوه بر اینکه ما را به ماساژ سینه‌ها وادار می‌سازند، نقش بسزایی در حفظ رشته‌های کشسان سینه دارد.

*نظرات شما مهربانان روشنگر راهم اسن مرا از مهربانیان محروم نکنید*

هنگام قرار گرفتن در نور آفتاب نیز سعی کنید برای حفظ پوست از مضرات اشعه ماورای بنفش از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نمایید. پس از هر بار دوش گرفتن بدن خود را با لوشن‌های مخصوص نرم و مرطوب کنید تا پوست رطوبت از دست داده خود را باز یابد.

موفق باشید!

منبع از وبلاگ [amuzesh6](#) و سایت [womanology](#)

### **سلامت پستانها ویژه خانمها**

پستانها از دو نوع بافت، یکی بافت محافظ یعنی چربی و فیبرها یا رشته‌های الاستیکی و دیگری بافت اپیتلیال یعنی غدد تولیدکننده و مجاری هادی شیر تشکیل یافته است. حال اگر بدلیل اختلالات ژنتیکی و یا محیطی\* در رشد و نمو سلولها تغییر ایجاد شده و تعدادشان بطرز خارج از کنترلی افزایش یابد، با پدیده‌ای



به نام سرطان / تیومر مواجه هستیم، که به نوبه خود می تواند خوش خیم و یا بدخیم باشد. این سلولها می توانند از طریق خون و رگهای لنفاوی به دیگر ارگانها من جمله ششها، اسکلت، کبد و ارگانهای دیگر انتشار یابند، که در این صورت آنها را متاستاس یا تشکیلات توموری ثانویه می نامند .

### انواع سرطان سینه

معمولاً اگر تغییرات سلولی به صورت کیست و یا تجمع فیبرها در بافت محافظ پستان باشند، خوش خیم و بی خطر (Epithelial and Stromal Tumors) می باشند. اما اگر تغییرات سلولی و توده ای تشکیل شده بعنوان مثال در غدد تولید کننده شیر و مجاری آن، از دیواره شان گذشته و به بافتهای مجاور نیز نفوذ کند از نوع بدخیم / کرسینوم (Ductal and lobular carcinoma) می باشد.

### اپیدمیولوژی و علل ابتلا

سرطان سینه، بعد از سرطان شش ها مهم ترین دلیل جهانی مرگ زنان در سن ۴۰ تا ۵۵ سالگی می باشد. به گزارش (World Health Organization, WHO) همه ساله بطور متوسط از هر هشت زن یکی دچار سرطان سینه می شود .البته با فن آوری های جدید در زمینه با تشخیص هرچه زودتر و درمان موثر این بیماری، این آمار هر ساله کاهش می یابد. گفتنی است مردان نیز پس از سنین شصت- هفتاد سالگی به سرطان سینه دچار می شوند اما میزان ابتلاشان در مقایسه با زنان بسیار ناچیز است؛ تنها یک درصد آمار میزان ابتلا در زنان .

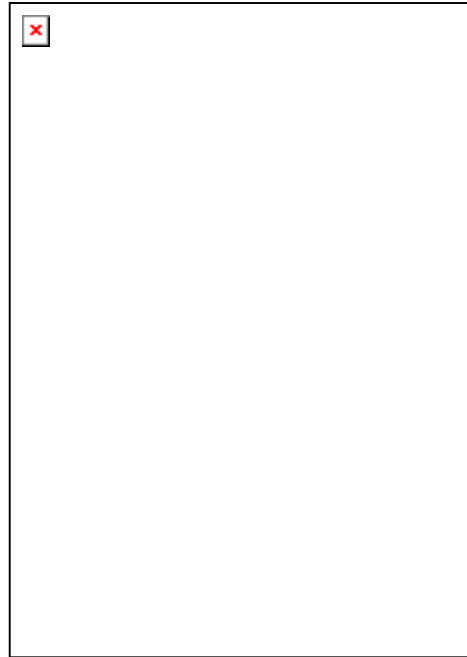
از جمله عوامل موثر در ابتلا به سرطان سینه، سابقه قبلی سرطان سینه در فرد، سابقه مشهود سرطان سینه در فامیل،

پریود زودرس، یائسگی دیررس و عدم شیر دهی می باشد. بر اساس مطالعات اخیر فاکتورهای دیگری از جمله چاقی و الکل، رژیم غذایی پرچربی و همین طور قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس نیز به نوبه خود شانس ابتلا به بیماری را افزایش می دهند. در این زمینه همچنین می توان به قرصهای استروژن دار که برای کنترل علائم یائسگی تجویز می شود، اشاره نمود، که احتمالاً نقش افزایشده ای در ابتلا به این سرطان دارد. البته هنوز رابطه مستقیمی بین مصرف دراز مدت قرصهای ضدبارداری که حاوی استروژن می باشند و سرطان سینه پیدا نشده است .

### علامات

معمول ترین نشانه سرطان سینه ایجاد یک توده برآمده/قلنبه در پستان و یا نواحی اطراف آن، مثلاً ناحیه زیر بغل می باشد. در صورت عدم تقارن دو پستان و یا هنگامی که پوست بخشی از آن به درون کشیده شود، همچنین فرو رفتگی نوک پستان و ترشحات خونی از آن نشانه هایی بر وجود تغییران می باشند. در بسیاری از موارد تغییرات سرطانی بقدری کوچک و ناچیز هستند که تنها با استفاده از ماموگرافی) آزمایش و بررسی پستان با اشعه ایکس) می توان آنها را تشخیص داد. بسیاری از تغییرات غده ای هیچگونه دردی را در سینه ایجاد نمی کنند. به همین دلیل ممکن است هنگام تشخیص بیماری امید کمتری به بهبود آن باشد .

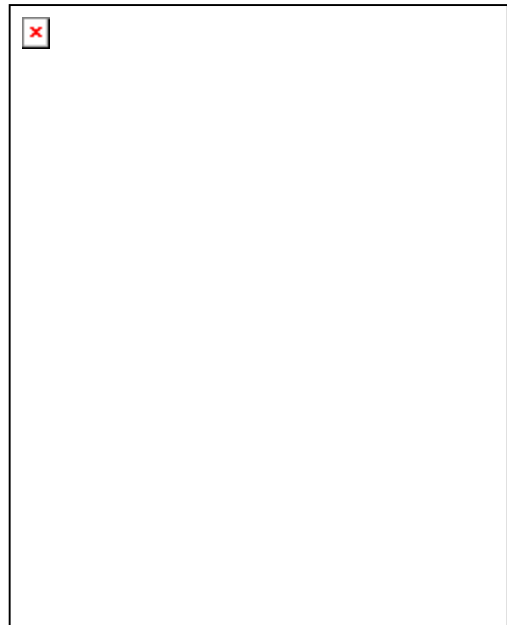
تشخیص و جلوگیری :

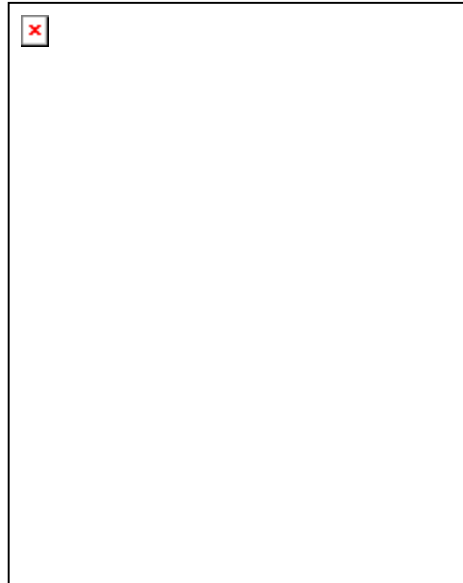


این بیماری با کمک معاینات طبی، ماموگرافی و همچنین آزمایشات سلولی از ناحیه تغییر یافته شده، تشخیص داده می شود. ماموگرافی (پستان نگاری) به همه زنان ۷۰-۵۰ ساله توصیه می شود. اگر در حین ماموگرافی جسم سختی در سینه پیدا شود از آن نمونه برداری شده و سپس برای تشخیص نوع آن به آزمایشگاه پاتولوژی فرستاده می شود. پزشک مربوطه معمولاً باید از اندازه و نوع تغییرات سلولی و همین طور شیوع/عدم شیوع آن به غدد لنفاوی در جریان باشد تا بتواند نوع درمان و همچنین وخامت آنرا تعیین نماید.

از آنجا که دلیل ابتلا به این عارضه در بسیاری از موارد ناشناخته می ماند، توصیه مناسبی نیز برای پیشگیری از آن نمی توان کرد. اما شاید ذکر است که اگر این تغییرات در مراحل ابتدایی سرطان شناسایی شوند احتمال بهبودی کامل و یا درمان موثر آن نیز بیشتر خواهد بود. پس فراموش نکنید که سینه های خود را بطور مرتب جلوی آینه خود آزمایشی نمایید. بهترین روش این است که یک روز معین در هر ماه پس از دوران پرید، که دیگر سینه های

سفتی موضعی خود را از دست داده اند، آنها را با صابون کفی کرده، دست مربوطه را بالابرده پشت سر بگذارید و با نوک انگشتان دست دیگر با حرکات دایره وار و ملایم به بررسی همه قسمت‌های سینه پردازید. از آریولا / تکه پستان شروع کرده و کم کم تا حاشیه های بیرونی پستان و زیر بغلها حرکات را ادامه دهید و بدنال نقاط سخت و گلوله شده در پستان و گره های لنفی باشند. همچنین می توانید با مشاهده دقیق بروز تغییرات در حاشیه و کناره های پستان، اختلاف اندازه و شکل پستانها را در نظر بگیرید. تصاویر زیر توضیح بهتری در این باره ارائه می کنند:





## درمان

عمل جراحی رایج ترین روش زدودن بخش سرطانی در سینه می باشد. اگر قطر غده سه چهار سانتی متر بیشتر نباشد، نیازی به برداشتن کامل سینه /رادیكال ماستکتومی (پستان برداری ریشه ای که طی آن علاوه بر پستان، عضلات جدار قفسه سینه که در زیر آن واقع هستند و همچنین بافت‌های چربی و لنفی زیر بغل نیز برداشته می شود) نیست و طی روشی بعنوان لامپکتومی / حذف تومور و بخشی از بافت طبیعی اطراف آن می توان سرطان های موضعی را بهبود بخشید. از پرتو درمانی/ رادیوتراپی نیز می توان برای از بین بردن تغییرات کوچک و یا تشکیلات توموری ثانویه استفاده نمود. میزان بقای پنج ساله نوع موضعی سرطان سینه ۹۰ درصد می باشد.

اگر تعداد غدد بیش از یکی بوده و همین طور به غدد لنفاوی مجاور نیز پخش شده باشد، چند ماه قبل از عمل شیمی درمانی بکار برده می شود. در این روش دارو در سرتاسر بدن بجز مغز پخش می شود تا سلولهای سرطانی را در همه جای بدن ریشه کن نماید. میزان بقای پنج ساله این نوع سرطان به ۷۰ درصد می رسد. برخی اوقات حتی اگر سرطان از نوع خوش خیم نیز باشد،

آنرا برای اطمینان با عمل برمی دارند و توسط جراحی پلاستیک با یک سینه مصنوعی از سیلیکن آنرا جایگزین می کنند.

هورمون درمانی نیز یکی دیگر از روشهای تکمیلی درمانی می باشد که در آن با تاثیر گذاری بر پیرنده های هورمونی سلولهای سرطانی می توان از رشد و گسترش آنها جلوگیری نمود.

یکی از عوارضی که پس از عمل جراحی سینه ایجاد می شود، تورم دست بیمار است. آنهم به دلیل اینکه در جریان عمل ، گره های لنفی زیر بغل نیز که وظیفه دورسازی آب و ترشحات اضافی سلولها را به عهده دارند، برداشته می شوند. این عارضه را می توان با ماساژی مخصوص توسط افراد حرفه ای بهبود بخشید. امروزه با تکنیک جدیدی، با نمونه برداری / بیوپسی از هر غده لنفاوی قبل از جداسازی می توان از سالم بودن آن اطمینان یافت و به این ترتیب از ایجاد اختلال در جریان لنف در بازو و دست جلوگیری نمود. خیلی از افراد بعد از عمل دچار تغییراتی در حس لامسه و همچنین احساس ضعف و سستی در دست و سختی در کتف خود می شوند. برای جلوگیری از بروز مجدد غده، که درصد آن طی دو سه سال اول بعد از عمل بسیار بالاست، از روشهای درمانی تکمیلی چون رادیوتراپی و شیمی درمانی استفاده می شود و البته مهمتر از همه مراجعه مرتب به پزشک مربوطه برای چک آپ و ماموگرافی است.

منبع از وبلاگ amuzesh6

اکثر خانمها به اندازه کافی به پستانهای خود توجه نمی کنند و خیلی مسائل را در مورد پستان نمی دانند. در این مقاله خانم سالی وادیکا نکات مهمی را در مورد پستانها آموزش می دهد:

### 1- رشد پستان:

پستان یک زن ۲۰ ساله شامل چربی، غدد شیری و ماده ای به نام کولاژن یا کلاژن است) که باعث پیوند بافتها به هم و سفت نگه داشتن پستان می شود). اما به تدریج با بالا رفتن سن، غدد شیری و کولاژن تحلیل رفته و جای خود را به چربی بیشتر می دهد و این چربی اضافی باعث افتادن پستانها می شود. راهی برای جلوگیری از این روند نیست ولی پوشیدن سینه بندی که زیرش سیم دارد روند افت پستانها را کند می کند .

### 2- وزن پستانها:

اگر وزن پستان بالا رفته و پستانهایتان بزرگ شده اند گناه وزن اضافی را به گردن آنها نیندازید. یک جفت پستان سایز یک چهارم A پوند، سایز B نیم پوند، سایز C سه چهارم پوند و D یک پوند وزن دارد .

### 3- پوست پستان:

پوست ناحیه پستان به خاطر کشیده شدن آن بسیار نازکتر از پوست بقیه بدن است و به همین خاطر سریعتر دچار خشکی می شود. حتما با استفاده از یک کرم سفت کننده پستانها را مرطوب نگه دارید. این کرمها باعث تحریک کولاژن و الاستین شده و حاوی عنصر ضد اشعه ماوراء بنفش و عنصر رتینول (ضد چروک) هستند. در عین حال از کرمهای مرطوب کننده معمولی مثل وازلین و آکوافور هم غافل نشوید .

### 4- مو روی پستان:

تقریباً همه زنها چند تار مو (بین ۲ تا ۱۵ تار) روی پستان و نوک پستان دارند. قانون کلی این است که هر چه رنگ موی سر و پوست تیره تر باشد، احتمال داشتن مو روی نوک پستان بیشتر است. اگر این موها آزارتان می دهد، می توانید هر چند وقت یک بار موم بیندازید. اما اگر چند تار مو بیشتر نیست، استفاده از

موجین راحت تر است. اول با الکل اطراف موها را ضدعفونی کنید. موها را با موجین بردارید و بعد با یک محلول ضد باکتری ماساژ دهید. با این کار یکی دو هفته ای از شر موها خلاص خواهید بود.

#### 5- نوک پستان:

اندازه و شکل نوک پستان آدمها با هم تفاوت دارد. جهت آنها هم متفاوت است. نوک پستان می تواند سر بالا، سرپایین، به چپ، یا به راست باشد. حتی جهت نوک دو پستان بعضی از زنها با هم متفاوت است. همه این ها بستگی به نوع رشد هاله تیره دور نوک پستان دارد.

#### 6- سیکل پستانها:

تغییر در میزان هورمونهای بدن باعث تغییر حالت مداوم پستانها است. در روزهای اول پس از عادت ماهانه به خاطر توازن هورمونها بافت پستان از همیشه نرم تر است. در میانه دوره به خطر هورمون استروژن پستانها حساستر می شود و بالاخره در هفته قبل از عادت ماهانه به خاطر میزان بالای پروژسترون پستانها متورم و کمی دردناک می شود. در ای حالت اگر خیلی اذیت می شوید می توانید از یک مسکن استفاده کنید و مصرف چای و قهوه را کم کنید.

#### 7- زمان مراجعه به دکتر:

اگر نوبت معاینه پستانهایتان رسیده است، بهترین موقع همان هفته اول پس از عادت ماهانه است چون پوست پستان نرمتر است و اگر غده یا رشد غیر عادی وجود داشته باشد تشخیص راحت تر است.



## 8- جراحی پلاستیک پستان:

تابحال حدود ۲ میلیون زن در آمریکا پستانهایشان را جراحی پلاستیک کرده اند و هر سال هم ۲۵۰ هزار نفر به این تعداد افزوده می شود. متوسط سن زنانی که جراحی می شوند ۳۴ است. ۹۰ درصد پس از زایمان این کار را می کنند و اکثرا دو سایز پستانهایشان را بزرگ می کنند. حدود ۶ درصد از کسانی که جراحی می شوند ناراضی هستند و برای دستکاری مجدد یا برداشتن ژلاتین دوباره زیر تیغ می روند.

## 9- خطر جراحی:

تقریبا در ۱۰ درصد از موارد ژلاتین تخت می شود یا نشتی می کند و یا باعث چروک شدن پستان می شود و باید جایگزین یا کلا برداشته شود. مشکل دیگر سفت شدن بافت زخم مانند دور ژلاتین است که مستلزم یک جراحی مجدد است. در ضمن همیشه خطر عفونت و خونریزی پس از جراحی هم هست.

## 10- آفتاب سوختگی:

حتی از زیر سینه بند هم امکان آفتاب سوختگی پستان هست. سینه بند فقط به اندازه یک کرم ضد آفتاب با SPF پنج تا هفت عمل می کند. حتما اگر قصد دارید به ساحل دریا بروید یا حمام آفتاب بگیرید از یک کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ و محافظ ماوراء بنفش (نوع A و B) استفاده کنید و گرنه دچار چروک زود رس و لکه های قهوه ای خواهید شد.

## 11- مراقبت از پوست اطراف پستان:

منطقه بالا و میان دو پستان پر از غدد چربی است و به همین خاطر راحت لک می شود و خال در می آورد. در ضمن هر چه پستانها بزرگتر باشد، بیشتر عرق می کند و محل تجمع باکتری می شود. با استفاده از پودرهای جذب کننده در منطقه زیر و

میان دو پستان از جمع شدن و مسدود شدن حفره های پوست جلوگیری کنید. در ضمن هر روز خصوصا پس از ورزش این دو منطقه را با دستمالهای باکتری کش تمیز کنید و اگر خواستید بعد از تمیز کردن از یک تونر حاوی کمی اسید سالیسیلیک استفاده کنید.

**12- شکاف بین دو سینه:**  
اندازه پستانها ربط زیادی به زیبایی شکاف بین سینه ندارد. بیشتر حالت سینه و موقعیت سینه روی بدن است که مهم است. در ضمن پهنای بدن هم مهم است. اگر بدن از زیر بغل به پایین باریک باشد، شکاف بین سینه ها زیباتر خواهد بود.

**بهداشت جنسی خانم ها**  
( نقل از دکتر سمانه علیمرادی )

با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانید به میزان زیادی از بروز

عفونت های مجاری ادراری و مهبل ج جلوگیری بعمل آورید. ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری میباشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند. عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولا در زنان شایع است بطور مختصر با علائم این بیماریها در ادامه مطلب آشنا شوید:

۱) عفونت قارچی(کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل-تورم و درد در نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاربت دردناک.

۲) عفونت باکتریایی:ترشحات سفید، خاکستری و زرد-بوی نامطبوع ماهی-خارش و سوزش-التهاب و تورم خفیف مهبل.

۳) عفونت انگلی(تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل-ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز-بوی نامطبوع ماهی-درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

۴) عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار-وجود خون در ادرار-ادرار با بوی تند و تیره رنگ-اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد-قطره قطره آمدن ادرار-تکرار ادرار.

## **نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان :**

(۱) پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشوید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.

(۲) در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.

(۳) از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.

(۴) برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

(۵) از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید .

(۶) کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.

(۷) حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه

آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.

۸) لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.

۹) حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

۱۰) از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.

۱۱) در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۴-۳ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشوید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.

۱۲) نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۶-۴ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

۱۳) از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۱۴) همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میبخشد.

۱۵) بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.

۱۶) حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.

۱۷) هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.

۱۸) هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.

۱۹) پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۲۰) هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

۲۱) از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشود.

۲۲) پس از استحمام ادرار کنید.

۲۳) از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

۲۴) در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

۲۵) مصرف روزانه ماست از بروز عفونت‌های قارچی مهبل جلوگیری میکند.

۲۶) مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیک‌ها میکروب‌های مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونت‌های قارچی را افزایش میدهد.

۲۷) خانم‌های که در دوران حاملگی، شیر دهی و یائسگی میباشند و همچنین خانم‌هایی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمون‌های بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

منبع از : amizeshirani

**درد و ناراحتی در حین سکس :**

**(برای خانمها)**

زنان و دخترانی هستند که در حین سکس درد زیادی احساس میکنند و علیرغم میل آنها به سکس و هم آغوشی . اما تجربه درد مانع از این کار میشود .

هیچ کس نباید در حین سکس درد و ناراحتی بکشد . به همین دلیل اولین توصیه به کسانی که درد را تجربه میکنند میگوییم که اول دست نکه دارید . سکس برای لذت و خوشی و کیف کردن است نه برای درد و رنج . خود احساس درد در هنگام سکس نشانگر این است که یک جای کار می لنگد اما متأسفانه بسیاری با این مشکل دست به گریبانند .

دخترانی که برای اولین بار عمل دخول آلت پسرانه را در درون خود تجربه می کنند ( دختران باکره ) ممکن است خود عمل پاره شدن پرده بکارت یا نفس عمل دخول و خروج آلت مرد باعث احساس عدم راحتی آنان شود که شدت عدم راحتی یا درد هم به تجربه مرد برمی گردد و نیز جنبه های روانی دختر که به انقباض ماهیچه های بدن او و در نتیجه احساس درد و ناراحتی منجر میشود .

برای جلوگیری از این مشکل ، بهترین کار صحبت با همدیگر آماده سازی هم و اعلام این مسئله که اولین بار من است و تجربه ندارم و عمل دخول را با کمک و هماهنگی هم انجام دهند .

در بسیاری از مواقع شکل و شیوه فعالیت و تحرک شریک جنسی شما ( مرد یا پسر ) باعث این درد میشود . مثلاً مثل افراد .... ندیده ، تلمبه زدن یا همان عقب و جلو رفتن ها را خیلی تند و سریع و بدون توجه به احساس و تحمل شما انجام میدهد یا اینکه از یک زاویه نامناسب آلت خود را وارد شما کرده است . دلیل دیگر احساس درد میتواند کمبود ترشحات آلت شما باشد استفاده از



یک سری دارو ها در کم کردن ترشحات واژن تاثیر منفی دارد ، از آن گذشته رسیدن به دوره یائسگی و تغییرات هورمونی ناشی از آن باعث کم شدن ترشحات واژن میشود .

صحبت کردن با هم ، تغییر زاویه دخول ،یواش کردن عقب و جلو رفتن ها از راه حل های این مشکل است . راه دیگر استفاده از کرمهای لزوج کننده است که به همین نام در داروخانه یافت میشود .

در بسیاری از مواقع ، خودداری از بوسه های داغ و معاشقه و ناز و لیسیدن و نوازش و خلاصه آماده سازی بدن ونحریک ترشحات باعث خشک ماندن واژن و عدم آمادگی آن برای استقبال از آلت طرف میشود که به احساس درد و ناراحتی زن از سکس منجر میشود .( اهمیت " هنر بوسیدن " و " اهمیت نوازش" در اینجاست که حتما مطالعه نمایید .)

اما گاهی اوقات با وجود به کارگیری دهان و زبان و دست (معاشقه) برای تحریک و آماده سازی زن برای دخول ،واژن زن ترشحات لازم را انجام نمیدهد یعنی واژن هموز خمار است و زهدان هنوز خواب آلود .در نتیجه تماس و ضربه های یک آلت سفت را بر نمیتابد و باعث درد میشود .

برای حل این مشکل مرد باید قبل از چپاندن آلت از انگشتان خود استفاده کند . و حسابی به تحریک واژن ، اطراف وقسمتهای داخلی آن پردازد .به شرط آنکه نوازش ،بوسه ، تحریک چوچوله و..... را قبلا انجام داده باشد .

به کارگیری انگشت برای تفحص آلت زنان و سنجش آمادگی آن برای استقبال از معشوق دلخواه راه خوب و مطبوعی است . چون هم به نوبه خود زن را تحریک میکند و هم مرد میزان

آمادگی زن را احساس میکند. ( محیطی گرم . نرم . خیس . ازج و منبسط " بد نیست توی چشمهای هم نگاه کنید "

گاهی انقباض شدید ماهیچه های کنار دیواره واژن هم باعث احساس درد میشود . دلیل سفتی و سختی دیواره ها معمولا از اضطراب . نگرانی . ترس . واهمه و فشار روانی به زن به خاطر احتمالا توقعات نا مناسب و بیجای مرد از او در امور سکسی و .... ناشی میشود . یعنی مشکل یک عامل روانی دارد . تلاش برای عمل هماغوشی در یک فضا و محیط مناسب . بوسه و معاشقه طولانی آماده سازی درست و حسابی ۲ طرف برای دخول و کنار گذاشتن توقعات بیجا به حل مشکل میانجامد .

اما هستند زنانی که پس از طی همه این مسیر ها باید به پزشک مراجعه کنند . عامل دیگر احساس درد عفونت واژن ( به دلایل مختلف ) است که راه آن مراجعه به پزشک است . استفاده از عطر و کرم در واژن و اطراف آن ممکن است باعث ایجاد حساسیت واژنی در معدودی از زنها شود .

در نهایت مراجعه به روان پزشک برای عده ای از خانمها که باز هم مشکل دارند توصیه میشود .

**نکته مهم پایانی :**

در آخر نباید درد و ناراحتی ناشی از یک عامل مهم روانی دیگر را از یاد برد .

زنان و دخترانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند یا بنا به آموزشها و اعتقادات محدود کننده و یا فشارهای فرهنگی و خانوادگی ، از انجام عمل سکس احساس گناه با آلوده بودن میکنند . بهترین راه برای غلبه بر این مشکل ، بالا بردن آگاهی خود درباره مسائل

جنسی تلاش برای کنار گذاشتن اخلاقیات و آموزشهای محدود کننده . اعتماد منطقی به طرف مقابل ، صحبت کردن با هم و تبادل تجربیات است .

**امیدوارم مردان طرف اینگونه زنان لیاقت اعتماد را داشته باشند و سو استفاده نکنند**

منبع از وبلاگ amuzesh6

### **احساس درد در زمان رابطه جنسی**

بعضی از زنان در طول رابطه جنسی احساس درد میکنند. برای بعضی از این افراد این درد موقتی می باشد و برطرف خواهد شد اما در بعضی از زنان درد تبدیل به یک بخش از رابطه آنها می شود. تحریک نشدن جنسی به اندازه کافی در زمان قبل از دخول یکی از دلایل کاملاً شایع برای احساس درد در میان زنان می باشد. زمانی که بدن زن از نظر جنسی آماده گردیده باشد دیواره های واژن از جهات مختلف کش می آیند و بزرگتر می گردند. در این زمان در واژن مواد لازمه ترشح می گردد و دیواره واژن را کاملاً مرطوب و لیز و ضد عفونی می نماید. در نتیجه کاملاً مشخص است که واژن برای نفوذ بدون برنامه ریزی و غیر منتظره طراحی نشده است .

مشکل دیگر درد در زمان رابطه این است که زنان با وجود درد از تحریک جنسی عقب می مانند و دیگر رابطه را دنبال نمی کنند چراکه با وجود درد دیگر لذتی نمی برند. خود عدم تحریک در طول رابطه باعث برگشت به مرحله یاد شده بالا می شود و مسائل ذکر شده را دنبال خواهد داشت. از طرفی زنان گاهی خود را در یک سیکل دردآور می بینند. اینکه فرد قبلاً یک رابطه دردآور را تجربه کرده باشد خود باعث می شود که از رابطه بترسد. ترس از خشک شدن واژن و درد ناشی از آن و یا نبود معاشقه لازمه و نظایر این خود باعث می شود که فرد از رابطه بترسد و درد بیشتری را تحمل کند .

امروزه در سکس شاپ ها میتوان دستگاہهایی رو دید که ادعا می کنند می توانند جریان خون را در واژن افزایش دهند و در نتیجه مرطوبیت بیشتری را در آن ایجاد کنند. از طرفی بعضی دستگاہهای الکترونیکی ساکشن هم هستند که قبلا توسط مردان ، برای برطرف کردن مشکل عدم نعوذ در آلت تناسلی استفاده می شد ، نیز وجود دارد که ادعایی مشابه دارد. اما استفاده از این دستگاہها تنها باید توسط دکتر ، لازم تجویز شود . یکی از راههایی که می توان برای از بین بردن درد و ایجاد مرطوبیت در واژن بکار برد ایجاد تمرینات مخصوص است که در زیر یکی از آنها را برای شما توضیح می دهیم .

۱) آرامش داشته باشید : این اولین کاری است که باید انجام دهد. سعی کنید یک دوش آب گرم بگیرید ، نور اتاق را تنظیم کنید ، دراز بکشید و نفس خود را تنظیم نمایید و سپس با گوش دادن به موزیکی که آرام کننده است سعی کنید خود را آرام کنید

۲) به روی مسائل فی ما بین شما و شریکتان کار کنید. باید قلب و وغز شما همچون بدن شما برای سکس آماده باد. اگر هر چیزی در شما نسبت به همسرتان وجود دارد که شما را اذیت می کند بهتر است از سکس خود داری کنید .

۳) فانتزی ذهنی: سعی کنید با فرو رفتن در رویاهای جنسی خود را آماده ایجاد رابطه کنید .

۴) از اینکه معاشقه می کنید لذت ببرید قبل از اینکه تحریک جنسی بشوید - ذهنتان را بطور کامل به معاشقه و تماس لمسی که با شما صورت می گیرد متمرکز کنید و سع کنید از آن لذت ببرید و کاملا آن را حس کنید .

۵) مرطوب سازی: منایب نیست که بخواهید واژن و کلیتوریس رو که خشک هست ماساژ بدهید. بهتر است همیشه مواد چرب کننده و مرطوبیت زا در کنار تخت خود آماده داشته باشید تا در موقع لازم از آنها استفاده کنید و به پروسه سرعت ببخشید .

۶) هیجان - تحقیقات نشان داده که بین ۱۵ تا 30 دقیقه بعد از هیجان که باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون میشود ، بدن خیلی بهتر به تحریکات جنسی پاسخ میدهد. این هیجان می تواند شامل دیدن یک فیلم و یا ورزش شبانه و نظایر اینها باشد .

اگر هیچکدام از این راهها باعث رفع مشکل نشد نگران نشوید. چراکه به هر حال هر چیزی که باعث این درد میشود درمان خود را دارد. بهتر است در این شرایط شما به دکتر خود مراجعه نمایید و با وی مشورت کنید. خود را برای سوالاتی که وی از شما می کند آماده کنید. سوالات وی چنین چیزهایی خواهد بود :

آیا درد در ناحیه خارج واژن خلاصه می گردد یا اینکه در قسمت‌های داخلی نیز درد احساس می شود؟ آیا درد در زمانیست که آلت فرو می رود یا در هنگام خروج نیز درد وجود

دارد؟ آیا شما کمر درد نیز دارید؟ درد رو چطور توصیف میکنید؟ ریش ریش میشوید؟ می سوزاند؟ کوتاه؟ عمیق؟ تیر میکشد؟ آیا زمانیکه رابطه تمام میشود شما همچنان درد رو احساس میکنید؟ آیا این درد در پوزیشنها و یا زمانهای مختلف تغییر می کند؟ تعداد از دلایل هم وجود دارند که بصورت موقت باعث درد میشوند. از قبیل زایمان .خیلی شایع است که زنان پس از بارداری تا مدتی در سکس دچار ناراحتی هستند خصوصا زنانی هم که برای زایمان راحتتر مقداری واژن آنها برش هم داده شده باشد. دیگر دلیل می تواند یائسگی باشد. رابطه جنسی در این زمان دشوارتر است چراکه میزان استروژن کمتری در دیواره های واژن وجود دارد. برای رفع آن با دکتر خود صحبت کنید. وی بشما کرمهای مخصوص را خواهد داد. بیماریهای ادراری می تواند دلیل دیگری برای این مهم باشد. دلیل دیگر می تواند حساسیت فرد به استفاده از کاندوم باش

منبع : irani amizesh

بعضی از زنان در طول رابطه جنسی احساس درد میکنند. برای بعضی از این افراد این درد موقتی می باشد و برطرف خواهد شد اما در بعضی از زنان درد تبدیل به یک بخش از رابطه آنها می شود که بنام dyspareunia شناخته می گردد

تحریک نشدن جنسی به اندازه کافی در زمان قبل از دخول یکی از دلایل کاملا شایع برای احساس درد در میان زنان می باشد. زمانی که بدن زن از نظر جنسی آماده گردیده باشد دیواره های واژن از جهات مختلف کش می آیند و بزرگتر می گردند. در این زمان در واژن مواد لازمه ترشح می گردد و دیواره واژن را کاملا مرطوب و لیز و ضد عفونی می نماید. در نتیجه کاملا مشخص است که واژن برای نفوذ بدون برنامه ریزی و غیر منتظره طراحی نشده است.

مشکل دیگر درد در زمان رابطه این است که زنان با وجود درد از تحریک جنسی عقب می مانند و دیگر رابطه را دنبال نمی کنند چراکه با وجود درد دیگر لذتی نمی برند. خود عدم تحریک در طول

رابطه باعث برگشت به مرحله یاد شده بالا می شود و مسائل ذکر شده را دنبال خواهد داشت. از طرفی زنان گاهی خود را در یک سیکل دردآور می بینند. اینکه فرد قبلا یک رابطه دردآور را تجربه کرده باشد خود باعث می شود که از رابطه بترسد. ترس از خشک شدن واژن و درد ناشی از آن و یا نبود معاشقه لازمه و نظایر این خود باعث می شود که فرد از رابطه بترسد و درد بیشتری را تحمل کند.

امروزه در سکس شاپ ها میتوان دستگاہهایی رو دید که ادعا می کنند می توانند جریان خون را در واژن افزایش دهند و در نتیجه مرطوبیت بیشتری را در آن ایجاد کنند. از طرفی بعضی دستگاہهای الکترونیکی ساکشن هم هستند که قبلا توسط مردان ، برای برطرف کردن مشکل عدم نعوظ در آلت تناسلی استفاده می شد ، نیز وجود دارد که ادعایی مشابه دارد. اما استفاده از این دستگاہها تنها باید توسط دکتر ، لازم تجویز شود.

یکی از راههایی که می توان برای از بین بردن درد و ایجاد مرطوبیت در واژن بکار برد ایجاد تمرینات مخصوص است که در زیر یکی از آنها را برای شما توضیح می دهیم.

1-ریلکس باشید - این اولین کاری است که باید انجام دهد. سعی کنید یک دوش آب گرم بگیرید ، نور اتاق را تنظیم کنید ، دراز بکشید و نفس خود را تنظیم نمایید و سپس با گوش دادن به موزیکی که آرام کننده است سعی کنید خود را آرام کنید

2-به روی مسائل فی ما بین شما و شریکتان کار کنید. باید قلب و وغز شما همچون بدن شما برای سکس آماده باد. اگر هر چیزی در شما نسبت به همسرتان وجود دارد که شما را اذیت می کند بهتر است از سکس خود داری کنید.

3-فانتزی ذهنی - سعی کنید با فرو رفتن در رویاهای جنسی خود را آماده ایجاد رابطه کنید.

4-از اینکه معاشقه می کنید لذت ببرید قبل از اینکه تحریک جنسی بشوید - ذهنتان را بطور کامل به معاشقه و تماس لمسی که با شما صورت می گیرد متمرکز کنید و سعی کنید از آن لذت ببرید و کاملا آن را حس کنید.

5-مرطوب سازی - منایب نیست که بخواهید واژن و کلیتوریس رو که خشک هست ماساژ بدهید. بهتر است همیشه مواد چرب کننده و مرطوبیت زا در کنار تخت خود آماده داشته باشید تا در موقع لازم از آنها استفاده کنید و به پروسه سرعت ببخشید.

6-هیجان - تحقیقات نشان داده که بین 15 تا ۳۰ دقیقه بعد از هیجان که باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون میشود ، بدن خیلی بهتر به تحریکات جنسی پاسخ میدهد. این هیجان می تواند شامل دیدن یک فیلم و یا ورزش شبانه و نظایر اینها باشد.

اگر هیچکدام از این راهها باعث رفع مشکل نشد نگران نشوید. چراکه به هر حال هرچیزی که باعث این درد میشود درمان خود را دارد. بهتر است در این شرایط شما به دکتر خود مراجعه نمایید و با وی مشورت کنید .خود را برای سوالاتی که وی از شما می کند آماده کنید.سوالات وی چنین چیزهایی خواهد بود:

آیا درد در ناحیه خارج واژن خلاصه می گردد یا اینکه در قسمت های داخلی نیز درد احساس می شود؟

آیا درد در زمانیست که آلت قرو می رود یا در هنگام خروج نیز درد وجود دارد؟

آیا شما کمر درد نیز دارید؟

درد رو چطور توصیف میکنید؟ ریش ریش میشوید؟ می سوزاند؟  
کوتاه؟ عمیق؟ تیر میکشد؟

آیا زمانیکه رابطه تمام میشود شما همچنان درد رو احساس  
میکنید؟

آیا این درد در پوزیشن‌ها و یا زمانهای مختلف تغییر می کند؟

تعداد از دلایل هم وجود دارند که بصورت موقت باعث درد  
میشوند. از قبیل زایمان. خیلی شایع است که زنان پس از  
بارداری تا مدتی در سکس دچار ناراحتی هستند خصوصا زنانی  
هم که برای زایمان راحتتر مقداری واژن آنها برش هم داده شده  
باشد. دیگر دلیل می تواند یائسگی باشد. رابطه جنسی در این  
زمان دشوارتر است چراکه میزان استروژن کمتری در دیواره های  
واژن وجود دارد. برای رفع آن با دکتر خود صحبت کنین. وی بشما  
کرمهای مخصوص را خواهد داد. بیماریهای ادراری می تواند دلیل  
دیگری برای این مهم باشد. دلیل دیگر می تواند حساسیت فرد به  
استفاده از کاندوم باشد. منبع - bbtaz - tiztaz

## احتمال حاملگی در دوران پریود

خیلی ها فکر میکنند که اگر فرد در زمان عادت ماهیانه اقدام به  
رابطه جنسی نماید ، احتمال بارداری وجود نخواهد داشت. اما  
باید گفت که این امکان وجود دارد که وی در دوران خونریزی نیز  
باردار گردد. تعدادی دلیل برای این مهم وجود دارد که برجسته  
ترین آنها عبارت است از:



دلیل تمام خونریزی های مهبلی عادت ماهیانه نمی باشد .  
مواقعی وجود دارد که زنان خونریزی کمی رو در زمان تخمک گذاری مشاهده مینمایند . این زمان درست زمانی می باشد که فرد برای باردار شدن کاملاً آماده بوده و به اصطلاح کشش رحمی وی بالاست. در زمان تخمک گذاری یک تخم از لوله تخمدان رها شده و بسمت پایین و لوله فالوپ (شیپور رحمی) حرکت میکند. این بسیار طبیعی است که دختری در زمان تخمک گذاری مقداری خون را مشاهده نماید و آن را حمل بر تغییر زمان عادت ماهیانه و یا به اشتباه خود عادت ماهیانه تلقی نماید بعضی وقتها تخمک گذاری می تواند قبل از اینکه خونریزی پررود در فرد به پایان برسد اتفاق بیافتد و بعضی وقتها نیز میتواند اتفاقش بلافاصله بعد از پایان یافتن عادت ماهیانه نیز می باشد. از طرفی اسپرم نیز می تواند تا ۳ روز بعد از رها شدن تخمک رو باردار نماید. بنابراین داشتن رابطه جنسی در هر دو صورت میتواند بارداری نا خواسته رو بهمراه داشته باشد داشتن سکس بدون استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی، در زمان عادت ماهیانه و حتی در زمان خونریزی همچنان دارای ریسک میباشد. خارج از این مسئله ، روابط جنسی در زمانی که فرد دارای شرایطی اینچنین می باشد هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی توصیه نمی گردد. در این شرایط حتی ریسک مبتلا شدن به انواع بیماریهای جنسی از قبیل ایدز و یا زگیلها و واژن و انواع دیگر بیماریها کاملاً بالا می باشد تنها راه قابل اطمینان و شایع برای جلوگیری از بارداری نا

خواستهو بیماریهای واگیردار، در شرایط فعلی استفاده از کاندوم

میباشد.

## آیا خانمها انزال میکنند؟

این سوال برای آقایان و خانمها همیشه مطرح بوده که آیا خانمها هم انزال داشته و مایعی از خود دفع میکنند؟ خانمها بهنگام ارگاسم، مایعی از غدد بارتولین ( در داخل واژن ) خود دفع می نمایند. نظر غالب براین است که تحریک نقطه جی میتواند به دفع مایع بهنگام ارگاسم منجرشود. البته برخی از دخترها حتی با سکس دهانی و یا تحریک دست هم میتوانند چنین مایعی دفع کنند.

مقدار مایع دفع شده کاملا متغیر است. این مایع بهنگام خروج گرم، چسبنده و کمی تیره رنگ است. در عوام فکر میکردند که این ماده از پیشابراه ترشح میشود ، اما این مسئله اصلا صحت ندارد و این ماده صرفا از واژن ترشح شده و جنبه پزشکی دارد. (برای لیز کردن مجرا و ورود راحت اسپرم به داخل رحم میباشد.)

شناسائی طرز ترشح برای رساندن زن به ارگاسم کاملا مهم است. برای این منظور اصولی را برای شما ذکر میکنیم :

### اصل اول:

در ابتدا خیلی مهم است که سکس شما در محیطی آرام و بدون استرس صورت گیرد. بعلاوه باید ارتباط شما صمیمانه و راحت باشد. اهمیت این موضوع از آن جهت است که موقع ارگاسم، خانمها احساسی مشابه دفع ادرار دارند، بنابراین شما با اطمینان بخشیدن به او از اینکه هیچ اتفاق بدی نمی افتد و مانع شدن از ایجاد اضطراب در او بخاطر این احساس میتوانید شانس ارگاسم را در شریک جنسیتان بالاتر ببرید.

### اصل دوم:

با استفاده از نوک انگشتان در داخل واژن به فاصله یک بند انگشت قسمت اسفنجی را پیدا کنید. میتوانید انگشت دیگر خود را هم وارد واژن کرده و این نقطه را به سمت بالا مالش دهید. فشار کمی به آن وارد کنید. همین موقع ممکن است به او احساس دفع ادرار دست دهد. این حالت دقیقاً برابر با ارگاسم است.

### **قدم سوم:**

همزمان با تحریک نقطه جی ( نقطه ای که در بالا ذکر شد) از داخل واژن، با انگشت دیگر خود کلیتوریس را هم تحریک کنید. از او بخواهید تا ماهیچه های لگنی خود را منقبض کند. با دست شکم او را نوازش کنید. با تمرین این روش میتوانید لذت زیادی از سکس خود ببرید و ارگاسم را برای او لذتبخش تر کنید.

## **آیا امکان تنگتر کردن واژن وجود دارد؟**

من تا کنون سه بار زایمان کرده ام و آخرین اونها رو بدون سزارین بدنیا آوردم. در نتیجه این مسئله، من متوجه تغییر سایز در واژن خودم شده ام که متأسفانه این امر باعث شده ، در هنگام سکس احساس شرمساری بکنم چراکه حس میکنم واژن من بسیار گشاد شده است. آیا این مسئله بعد از زایمان مرتب یک امر همگانی می باشد؟ من خیلی خجالت میکشم که در مورد این مسئله از کسی سوال بپرسم. لطفاً بهم بگید آیا راهی برای به حالت قبل در آوردن واژن وجود دارد؟

متأسفانه خیلی از زنها هستند که این مورد نگرانی اونها رو تشکیل می دهد و مشخصاً هم زمانیکه اونها چندین بار زایمان کرده باشند. پزشکان اصلاً جا نمی خورند وقتی که می شنوند

شما نگران چنین مشکلی هستید. در نتیجه این کاملاً منطقی هستش که شما مشکلتون رو در اولین وقت معاینه که گرفتید عنوان کنید و چقدر هم برایتان مشکل می باشد اگر وی دکتر شخصی شما باشد که بارها شما را معاینه کرده است شما نوشته اید که خجالت میکشید که سکس داشته باشید تنها بخاطر اینکه احساس گشادی در واژن میکنید. حال باید از شما پرسید که آیا این چیزی نیست که شریک شما به شما گفته یا بخاطر معاینه های شخصی خودتون از واژن اینطور نتیجه گرفته اید؟ یا حتی خواستید با وارد کردن انگشت بداخل واژن میزان گشادی اون رو حدس بزنید و اینکار رو زمانیکه در شرایطی بودید که ماهیچه های واژن باز بوده اند انجام داده اید؟ یا اینکه آسان قرار گرفتن پنبه های مخصوص قانذگی در داخل واژن باعث شده شما چنین نتیجه ای بگیرید؟

به هر جهت زایمان باعث تغییراتی در بدن فرد و همچنین نحوه پاسخگویی و رفتارهای جنسی فرد خواهد شد که میبایست فرد خود را به آنها بوسیله کارهایی مثل امتحان کردن پوزیشنهای مختلف ، یا انتظارات و درخواستهای مختلف ، یا کارهای دیگر ، با آن تطبیق دهد . بعضی وقتها موارد و کمکهای پزشکی نیز راهگشا خواهند بود اما در ابتدا با همسرتان مشورت کنین اگرچه که ممکن است برایتان سخت باشد که در مورد چنین چیزی که احتمالاً مد نظر و نگرانی هر دوی شماست صحبت کنید. باید پذیرفت که این تغییرات ناخواسته به هر ترتیب جزئی از زندگی هر فرد محسوب میشه و کاملاً هم طبیعی است . فرد نیز باید ظرفیت پذیرش اون رو در یک رابطه دراز مدت داشته باشد. آیا شما در زمان ادرار دچار مشکل خاصی نیز هستید؟ خیلی از زنها بی که احساس میکنند واژن اونها دچار کشیدگی و گشادی شده ، اذعان میکنند که دچار ریزش ادرار هم هستند ، خصوصاً در

زمانه‌هایی که می‌خندند یا غلغلک میشوند و یا عطسه میکنند. تمرینات کیگل باعث تقویت عضلات پایینی لگن خاصره و ماهیچه‌هایی که در هنگام زایمان کشیده شده‌اند، خواهد شد. این تمرینات حتی به لذت بیشتر جنسی (ارگاسم شدیدتر) نیز منجر خواهد شد چرا که باعث قویتر گردیدن و بیشتر انعطاف پذیر شدن ماهیچه‌ها خواهد گردید. اونها کیسه مثانه روهم سفتتر خواهند کرد که در نتیجه شما دیگر چکه های ادراری نخواهید داشت. نکته اینجاست که به هر حال اونها خود واژن رو تنگ نخواهند کرد بلکه در حقیقت ماهیچه های ورودی دهانه واژن رو تنگتر خواهند کرد.

اینجا چگونگی تمرینات کیگل رو بهش اشاره خواهیم کرد:

1- در زمان ادرار، بدون استفاده از دست ماهیچه هاتون رو جمع کنین تا جاییکه جلوی ادرار رو بمدت ۲ ثانیه بگیرید و بعد دوباره ول کنین تا ادرار جاری بشود. تمرینات کیگل بروی این ماهیچه های بخش پایینی لگن خاصره فشار می آورد و آنها را تمرین می دهد. ( 2- در حالت بدون ادرار و طبیعی ) اگر می خواهید که چک کنین تا مطمئن بشید که به ماهیچه درستی دارید فشار میارید، می توانید یک یا دو انگشت خود رو داخل واژن کنید و بعد شروع به سفت کردن ماهیچه نمایید. اگر حس می کنین که داره به انگشتتون فشار میاد حتی به اندازه خیلی کم، مشخص میشه که شما مسیر درستی را حرکت میکنین

3- پنج تا ده بار در روز، بمدت ده دفعه اینکار رو انجام بدهید

4- این کار بین هشت تا ده هفته زمان خواهد برد تا شما بتونین

نشانه های پیشرفت رو در اون مشاهده کنین اما تحمل کنین و بدونین که قطعاً نتیجه میدهد چراکه اساس کار کیگل هم، مثل همه تکنیکهای وزنه برداری و بدنسازی برای تاثیر به زمان نیاز خواهد داشت. میله های هالتر واژن هم برای این مسئله

تاثیر گذار خواهد بود که می توان آنها را از مغازه های مربوطه  
سکس شاپ خریداری نمود.

اگر تمرینات کیگل رو بطور مستمر و پیگیر انجام دادید ولی  
هیچگونه تغییری رو مشاهده کردید بهتره که با دکترتون تماس  
بگیرید و متدهای دیگر پزشکی رو برای رفع این مورد دنبال کنین  
که از جمله اونها:

مخروط واژن :این یک جسم نسبتا وزن دار می باشد و در اندازه  
های پنبه های دوران قاعدگی، که زنها اون رو وارد واژن خودشون  
میکنند و سعی می کنند که نگهش دارند. افزایش وزن این  
اجسام بمرور باعث قویتر شدن ماهیچه های واژن میگردد. ابتدا  
از وزنه سبک شروع خواهد شد و دوبار در روز به مدت ۱۵ دقیقه  
به ماهیچه های واژن فشار وارد میگردد. زمانیکه زن خود رو در  
نگهداری وزنه توانا دید وزن وزنه رو افزایش خواهد داد  
محرکهای الکتریکی :با این روش قدرت ماهیچه های واژن و بخش  
تحتانی لگن خاصره نیز مشخص خواهد شد. با وصل و قطع کردن  
جریانی از برق باعث خواهند گردید که ماهیچه ها خود رو جمع و  
سپس شل نمایند. این روش ازهر یک تا چهار روز ادامه خواهد  
داشت که در بالاترین میزان آمادگی تا ۲۰ دقیقه در یک مرحله نیز  
طول خواهد کشید. بسته به شرایط فرد و ماهیچه ها حتی ممکن  
است بمدت چند هفته مستمر این شیوه ادامه یابد. بعضی از  
دکترها این کار رو خود در مطب انجام میدهند اما دستگاههای  
ساده و قابل استفاده در منزل نیز قابل یافت میباشد.  
نیو کنترل :این شیوه در حقیقت یک صندلی دارای بخش  
مغناطیسی میباشد که ماهیچه های بخش تحتانی لگن خاصره  
رو تحریک خواهد کرد. این شیوه توسط پزشکان مربوطه در مطب

بمدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و آنهم دوبار در هفته انجام میگیرد. طول مدت درمان در حدود ۸ هفته خواهد بود.

اما بعضی از پزشکان نیز برای شما که دارای مشکل کشیدگی واژن هستید جراحی رو پیشنهاد میدهند که مشخصاً این آخرین تیر ترکش خواهد بود محصولات لیزری و چیزهای پیچیده دیگر می توانند که شما رو به وضعیت قبلی برگردانند. و البته شما و پزشکتان هستید که تصمیم میگیرید چه کاری برای شما منطقی تر خواهد بود در پایان باید گفت چیزی برای خجالت وجود ندارد. این یک مسئله همگانیست و اطلاعات مربوط به آن که همکنون در اختیار شماست.

## **نقش مردان در زندگی زناشویی :**

اولا نکته ای در ابتدا لازم میدونم عرض کنم برخی از افراد تصورشان از لغت زندگی زناشویی فقط رابطه جنسی میباشد اما زندگی زناشویی به مجموعه رفتارهای دو زوج در طول زندگی میگویند مثل خوبی بدی منظم بودن احساساتی بودن بد اخلاق یا خوش اخلاق بودن و... حالا که اون افراد معنی زندگی زناشویی را متوجه شدن در اینجا میخوام برخی از رفتارهایی را که خانمها دوست دارند همسرشان انجام دهند را باز گو میکنم:

۱- خانمها از اینکه همسرشان در مورد نوع لباس پوشیدن و نوع ارایش کردن پیشنهاد بدهند یا انتقاد نکنند خیلی خوشحال



میشوند چرا که می فهمند برای شوهرشان اهمیت دارند البته این رو عرض کنم منظور از انتقاد گیره‌های عهد قجر نیست و تو ذوق طرف زدن هم نیست .

۲- همیشه با ملایمت با اون صحبت کنید زمانی که حرف میزند به چشمانش نگاه کنید

۳- زنان از اینکه توسط همسرشان نوازش شوند لذت میبرند بهتر است آنها در آغوش بگیرید با موهای آنها بازی کنید با بوسه ای داغ بر روی پیشانی صورت آنها از نعمت احساس آرامش کردن بهره مند سازید

۴- بعضی وقتها بهتره از سرکار که به منزل تشریف میاورید دست خالی نیمنده و حتی با یه شاخه گل کوچک هم که شده او را غافلگیر کنید حتما احتیاجی نیست که برای غافلگیر شدن از سرویس طلا یا ... استفاده کنید چرا که زن شما از توانایی مالی شما با خبر است

۵- بهتر است قبل از برقراری رابطه جنسی او را مطلع کنید چرا که امکان دارد در شرایطی نباشند که تمایل به برقراری رابطه داشته باشند در این صورت با بد اخلاقی با هاش رفتار نکنید و این رابطه را به زمان دیگری موکول کنید

۶- آقایان باید چند تاریخ را حتما یادداشت کنند و به خاطر بسپارند تاریخ ازدواج ، تاریخ تولد همسر و ولنتاین هم امروزه اضافه شده (از معایب زندگی در قرن ۲۰) بهتر است برای این سه تاریخ پس اندازی داشته باشید

۷- گردش و تفریح از کارهای واجب در طول زندگی میباشد  
همانطور که کسب درآمد وظیفه شما میباشد به همان مقدار  
درست و بجا خرج کردن هم واجب میباشد

۸- زنان عادت دارند یک حرف را چند بار تکرار کنند بهتر است با این  
قضیه کنار بیایید چون راه درمان ندارد

۹- در هنگامی که در دوران قاعدگی (Period) هستید در رفتارهای  
انها تغییراتی صورت میگیرد که موقتی هستند کم حوصلگی زود  
عصبانی شدن احتیاج به هم صحبت و در برخی احتیاج به رابطه  
جنسی در این دوران وجود دارد

۱۰- پوشیدن لباسهای شیک و تزو تمیز استفاده از عطرهای  
خوشبو کفش همیشه واکس زده انداختن جواربهای سوراخ  
موهای مرتب صورت صاف روی خندان روابط عمومی بالا نکاتی  
هستند که حتما شما میدانید و انجام میدهید اینطور نیست...؟

۱۱- بهتر است در جمع همسران را با اسم صدا نزنید و بجای  
استفاده از واژه تو از واژه شما استفاده کنید احترام  
گذاشتن را فراموش نکنید

۱۲- رابطه خود با رفقای مجرد خود را اگرچه صمیمی هم که  
باشند در حد تماس تلفنی و ملاقات یک جلسه در ماه ادامه دهید  
اگر قصد دعوت کردن دوست مجرد خود را به منزل دارید قبلش با  
همسران هماهنگی کنید بهتر است دوستان مجرد و متأهل خود  
را در یک جلسه دعوت کنید تا دوست مجرد شما تشویق به ازدواج  
کردن بشود هرگز خونه دوست مجرد نروید.

۱۳- لج و لجبازی زندگی را به آتش میکشد بهتر است شما  
همسران را شرمنده کنید پیش از اینکه اون اینکار را انجام دهد

امیدوارم تا حدودی مطلع شده باشید که زنان چقدر حساس هستند با  
تشکر از همه شما من یک دوست

## اهمیت لامسه در روابط زناشویی

بودا در یکی از جلسات برای شاگردان خویش چنین گفت: من هیچ  
شکل، رایحه، صدا و یا تماسی را مانند وجود یک زن سراغ ندارم که بتواند  
اینچنین در یک مرد ایجاد هیجان کند. در واقع زمانی که ما چیزی را می‌بینیم  
فقط بینی ما آن را حس میکند. این وضعیت برای در کلام و سایر حواس نیز  
صادق است بجز حس لامسه... در تمام سطح پوست ما مراکز لامسه وجود  
دارند. وقتی می‌گوییم که کسی را با تمام وجود دوست داریم اغراق نکرده  
ایم چون در عشق هر نقطه از سطح بدن ما مرکزی برای احساس لذت  
میباشد. دلیلی که پیرمرد و پیرزنها اینهمه با علاقه یکدیگر را نوازش میکنند  
این است که آنها ضعف قدرت جنسی را براحتی با لامسه جبران  
میکند... حال با این مقدمه می‌خواهم مطلبی را برایتان روشن کنم...  
آقایان متأسفانه بدلیل عدم تربیت جنسی فکر میکنند که کشش جنسی  
یک مرحله دارد و آن هم دواي دردش رابطه جسمی میباشد!!.. آقایان  
بمحض اینکه گرایش از همسرشان به سمت خود احساس کنند میگویند :  
..خب دیگه، الان وقتشه که من نقش یک شوهر ایدآل رو بازی کنم!!! و  
شروع به رابطه جنسی میکنند و بعد هم فکر میکنند که عجب شوهران کار  
درستی هستند که این همه به همسرانشان رسیدگی میکنند!! نتیجه اینکه  
بدلیل عدم استفاده درست از رابطه جنسی زن دچار یک نارضایتی پنهان  
می‌شود. زیرا که مانند کسی میماند که آب میخورد ولی هنوز تشنه  
میباشد.. باید بدانید که کشش جنسی مراحل دارد.. مثلاً اگر آن را به ۱۰  
قسمت تقسیم کنیم از درجه ۱ تا ۶ یا ۷ لازم نیست شما را رابطه جنسی  
داشته باشید چون خواست زن نیست... ولی شما هر مرحله ای رو ۱۰  
تعبیر میکنید و میگویید :... خانم، برو تا بریم!!!!  
چیزی که باید بدانید این است که حس لامسه یکی از عواملیست که  
براحتی نیاز جنسی زن را بدون ایجاد رابطه در مراحل ابتدایی پاسخگو

میباشد...متاسفانه آقایان فکر میکنند که رابطه مانند چراغ برق است که تا کلید آن را بزنی همه جا روشن و غرق شادی شود و به محض خاموشی همواره برای روشن شدن آماده باشد!!..آقایان باید بدانند که اهمیت لامسه برای همسران خانم خیلی بیشتر از میکانیسم اقتران می باشد. حتماً باید کشش را در مراحل ابتدایی شناسایی کنید و از تکنیک های مختلف برای ارضای روحی و جسمی وی استفاده کنید...از آن جمله من به تکنیک ماساژ دادن اشاره میکنم...

ماساژ دادن اندام های بدن ضمن اینکه باعث بهتر حرکت در آمدن خون در بدن شده و خستگی را دفع میکند از نظر روحی یک نوع قدردانی مرد را برای زن تداعی میکند. و نیز امکان ارضا جسمی و روحی را در مراحل پایین که منظور زن ایجاد رابطه نمیباشد را داراست....زن به محض تماس دست یک مرد با خود احساس لذت و شعفی را در تمام بدن خود حس میکند. ماساژ دادن و لمس کمر و نقاط بدن عموماً یک حالت خالصه روحی برای زن بوجود می آورد که این حالت براحتی ارضا کننده روح وی میباشد و دیگر نیازی نیست که شما از رابطه فیزیکی استفاده کنید و پدر خود و همسران را ر آورید...آخرش هم خسته و کوفته یواشکی فکر کنید چرا دیگه لذتی نداره؟؟..انگار به چیزی کمه؟؟!!

پس در لحظاتی که در همسران احساس سبک کشش جنسی میکنید با ماساژ دادن وی را به آرامش برسانید و انرژی خود را حفظ کنید ضمن اینکه از بی اثر کردن رابطه جنسی با همسران جلوگیری کرده اید.....

## عفونتهای آمیزشی در زنان :

عفونتهایی را که در طی مقاربت (مهبلی، دهانی یا مقعدی) از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند، عفونتهای آمیزشی می نامند. هرچند این عفونتها، هم زنان و هم مردان را مبتلا می کنند (به مبحث عفونتهای آمیزشی در مردان مراجعه کنید) ولی علایم در دو گروه اغلب متفاوت است. همچنین بسته به نوع رابطه جنسی، ممکن است نواحی مختلفی از بدن علامتدار شوند. عفونت می تواند از مهبل به همه

اعضای تولید مثلی گسترش پیدا کند و ممکن است در صورت درمان نشدن باعث صدمه دایمی آنها شود، حتی در صورتی که علائم کمی وجود داشته باشد. ابتلا به عفونت آمیزشی در طول دوره ی بارداری ممکن است جنین را قبل از تولد در حین زایمان دچار عفونت کند. در صورتی که فکر می کنید شما یا همسرتان مبتلا به عفونت آمیزشی هستید، به پزشک خود یا به درمانگاه عفونتهای آمیزشی مراجعه کنید. باید تا زمانی که پزشک تأیید کند که عفونت برطرف شده است، از مقاربت پرهیز کنید. خطر ابتلا به عفونت آمیزشی را با مقاربت سالم می توان کاهش داد :

## ۱) عفونت کلامیدیایی

علائم آن در زنان : اغلب هیچ علامتی ندارد یا فقط علائم کمی دارد. ممکن است ترشحات مهملی غیر طبیعی یا موقع ادرار، درد یا سوزش وجود داشته باشد در صورتیکه عفونت لوله ها حمل تخمک (فالوپ) را گرفتار کند ممکن است تب ، درد شکم یا درد موقع مقاربت ایجاد شود. درمان : پزشک یک نمونه از گردن رحم تهیه می کند تا عامل عفونت را مشخص کند. درمان معمولاً به آنتی بیوتیک انجام می شود. دوره خاموشی عفونت ۲۱-۱۴ روز است

## ۲) تبخال تناسلی

علائم آن در زنان : معمولاً درد یا خارش ناحیه تناسلی یا رانها ایجاد می شود که به دنبال آن تاولهای کوچک و دردناک ظاهر می شوند . تاولها می ترکند و زخمهای سطحی ایجاد می کنند که باعث سوزش موقع ادرار کردن می شوند . زخمها بعد از ۱۰ تا ۲۱ روز بهبود پیدا می کنند. این بیماری ممکن است عود کند. درمان : تشخیص معمولاً براساس ظاهر پوست داده می شود. داروهای ضد ویروسی خوراکی در صورتی که در ابتدای شروع بیماری مصرف می شوند ، طول مدت آن را کم می کنند. ولی قادر

به ریشه کن کردن ویروسی نیستند . تبخال تناسلی موقعی که زخم ایجاد شده است بیشتر از سایر مواقع حالت مسری دارد ولی حتی بعد از بهبود زخم نیز ممکن است مسری باقی بماند

### (۳) زگیل تناسلی

به صورت توده های گوشتی و صورتی رنگ بر روی فرج و دربرخی موارد داخل مهبل روی دهانه رحم و اطراف مقعد ایجاد می شود در صورتی که زگیل در اعضای داخلی ایجاد شود ممکن است متوجه آن نشوید. درمان : زگیلها را می توانید با جراحی یا با دارو از بین برد. در برخی موارد ، زگیلها پس از درمان عود میکنند . بررسی منظم نمونه کردن رحم ضرورت دارد، چون برخی از انواع زگیلها تناسلی با سرطان گردن رحم در ارتباط هستند. . دوره خاموشی عفونت ۱-۲۰ ماه است.

### (۴) سوزاک

علائم آن در زنان : ممکن است در زنان علایمی نداشته باشد. ممکن است باعث ترشحات غیر طبیعی مهبل ، درد قسمت پایینی شکم و تب شود در صورت ابتلا به عفونت راست روده ، ممکن است درد موقع اجابت مزاج ایجاد شود. درمان : پزشک یک نمونه از مهبل یا راست روده تهیه

می کند تا عامل عفونت زا را مشخص کند. درمان با آنتی بیوتیک ها انجام می شود. دوره خاموشی عفونت ۲۱- ۷ روز است

## (۵) عفونت با ویروس ایدز

علائم آن در زنان : ممکن است در آغاز هیچ علامتی نداشته باشد اما برخی از افراد ممکن است به یک بیماری کوتاه مدت شبیه آنفلونزا مبتلا شوند که گاهی همراه با بثورات پوستی و بزرگ شده غده های لنفاوی است . بعد از سالها بدون علامت بودن ، ممکن است ایدز ایجاد شود. ویروس ایدز چه علامتدار باشد و چه بی علامت می تواند منتقل شود. درمان : تشخیص بر مبنای آزمایش خون حدود ۳ ماه یا بیش از ۳ ماه بعد از عفونت اولیه انجام می شود. معمولا افراد مبتلا به ایدز داروهای ضد ویروسی اغلب در کاهش پیشرفت بیماری به سمت ایدز تمام عیار موثر واقع می شود. دوره خاموشی عفونت ۸- ۶ روز است

## (۶) شپش عانه

علائم آن در زنان : معمولا خارش شدید به ویژه شبها در ناحیه عانه وجود دارد. اندازه شپش ها ۱ تا ۲ میلیمتر است و ممکن است با چشم هم دیده شوند. درمان : درمان با محلولی انجام می شود که قادر به نابود کردن شپش و تخمهای آن است . چنین محلولهایی را می توان بدون نسخه هم تهیه کرد. دوره خاموشی عفونت ۱۷- ۰ روز

است

## ۷) سیفلیس

علائم آن در زنان : درمراحل اولیه زخمی بدون درد و فوق العاده مسری به نام شانکر در ناحیه تناسلی یا داخل مهبل ایجاد می شود. دربرخی موارد ، متوجه زخم نمی شوید. درصورت درمان نشدن بیماری می تواند پیشرفت کند اعضای داخلی را گرفتار کند و باعث بثورات پوستی ، تب و بزرگ شدن غده های لنفاوی شود. درمان : تشخیص بر مبنای آزمایش خون و تهیه نمونه از هرگونه زخم انجام می شود. درمان معمول به صورت دوره ای از آنتی بیوتیک تزریقی است . شاید لازم باشد تا ۲ سال بعد از درمان مرتب آزمایش خون انجام دهید تا کنترل شود که آیا بیماری عود کرده است یا خیر. دوره خاموشی عفونت ۱۲- ۱ هفته است

## ۸) عفونت تریکومویایی

علائم آن در زنان : ترشح مهبل با بوی ناخوشایند و رنگ زرد مایل به سبز ایجاد می شود که با تحریک و درد اطراف مهبل همراه است و درحین مقاربت درد ایجاد می شود. درمان : تایید تشخیص با بررسی نمونه ای از ترشحاتی است که از واژن تهیه می شود. درمان معمولا با آنتی بیوتیک های خوراکی انجام می شود. . دوره خاموشی عفونت متغیر است

منبع amizeshirani

**چند درصد احتمال حاملگی در رابطه جنسی وجود دارد؟**



سوالات زیادی پیرامون اینکه آیا ورود اسپرم به دهان یا مقعد باعث باردار شدن یا همان حاملگی می شود از من پرسیده می شود به همین دلیل لازم شد که نکاتی پیرامون این مسئله در وبلاگ درج کنم

(۱) احتمال باردار شدن (حاملگی) جنس مونث در رابطه جنسی از نوع مقعدی:

از آنجایی که مقعد یکی از واحدهای خروجی اندام بدن می باشد داخل شدن هر چیزی در مقعد یک امر غیر طبیعی میباشد چرا که اگر سکس مقعدی یک سکس مطمئن بود خداوند دلیلی برای آفرینش واژن در زن نداشت به هر حال همانطور که عرض کردم چون مقعد یک واحد خروجی می باشد بطور طبیعی چنانچه پس از عمل دخول اسپرم (منی) وارد مقعد شود پس از لحظاتی این مایع لزج و سفید رنگ از دهانه خروجی مقعد خارج می شود که خروج اسپرم به صورت غیر ارادی میباشد حال اگر در حالت خوابیده باشید (به پشت) و اسپرم از مقعد خارج شده و به سمت واژن رفته امکان وارد شدن اسپرم به دهانه واژن می رود اما این در مورد افرادی است که پرده بکارت آنها از بین رفته باشد در غیر این صورت امکان عبور این مایع نخاعی از غشاء پرده ضعیف میباشد اما غیر ممکن نمی باشد کلا در مورد اسپرم نکته ای که باید عرض شود اینست که اسپرم پس از چند ثانیه ترکیب با اکسیژن موجود در هوای آزاد خاصیت بارگزاری را از دست می دهد و توانای تحریک تخمکهای جنس مونث را نخواهد داشت اما استثنا هم وجود داشته .

(۲) احتمال باردار شدن جنس مونث در رابطه جنسی از نوع دهانی:

لیسیدن ، و مک زدن آلت مردانگی و وارد شدن اسپرم در دهان به هیچ وجه باعث حاملگی جنس مونث نخواهد شد آیا

(۳) آیا وارد شدن اسپرم در دهان ضرر دارد و باعث بیماری خاصی می شود؟

در پاسخ باید عرض شود به هر حال تماس دهان با آلت مردانگی و زنانگی یکی از روشهای انتقال بیماریهای همچون ایدز، سفلیس و ... میباشد اما چنانچه از طرف جنسی خود اطمینان دارید وارد شدن اسپرم در دهان و قورت دادن آن حتی باعث بیماری نخواهد شد اما این مایع سفید رنگ یک مایع نخاعی میباشد و از نظر منطقی و علمی بهتر است قورت داده نشود اما چون رابطه جنسی بر گرفته از احساسات و در برخی موارد شهوت است اصولاً منطقی در کار نیست بهتر است قورت داده نشود در ضمن در خیلی از سایتها خوانده ام و شنیده ام که اعلام داشتند این مایع برای پوست و بخصوص پوست صورت مفید است اینجا باید یاد آور شوم این مسئله جنبه پزشکی نداشته و اسپرم هیچگونه خاصیتی برای پوست و سایر جاهای بدن ندارد .

با تشکر از شما علی س م

## **مصرف چه نوع خوراکیها و غذاهایی قبل و بعد از رابطه جنسی اهمیت دارد**

این موضوع را به دو بخش زیر تقسیم بندی می کنم

الف) مصرف خوراکیهای قبل از رابطه جنسی

همانطور که می دانید عمل رابطه جنسی از ابتدای امر تا پایان علاوه بر لذت جسمی و روحی باعث مصرف انرژی نیز می شود حتی انرژی مصرف شده در حین رابطه جنسی بر لذت آن می افزاید این از خصوصیت بسیار خوب سکس میباشد که خداوند در سیستم آفرینش بشر قرار داده و همانند تمامی نعمتهایش قابل ستایش از اینرو که بعد از انجام رابطه جنسی به علت مصرف انرژی ، بدن احتیاج به استراحت دارد آرامشی که در حین این استراحت بوجود می آید باعث رشد فوق العاده سلولهای مغزی می شوند و دقیقاً به خاطر همین امر است که بعد از یک سکس صحیح و به جا تا مدت زیادی شارژ می شوید و انرژی مضاعف در شما پدیدار می شود و همین طور توانایی فکر و تصمیم گیری شما افزایش

می یابد اما نکته ای که حائز اهمیت می باشد اینکه این انرژی از دست رفته به خودی خود قابل بازگشت نیست و ما باید برای تقویت بدن خود و بازگشت و ذخیره انرژی از ساعاتی قبل از شروع سکس بدن را آماده کنیم برای اینکا اولاً خوردن نوشیدنیهای مانند آب میوه های طبیعی مخصوصاً آب هویج و آناناس بسیار بسیار قبل و بعد از سکس توصیه می شود به هیچ وجه از خوردن نوشیدنی های مثل آب هندوانه و آب پرتقال قبل از سکس استفاده نکنید اما بعد از سکس بلا مانع است خوردن سیب بسیار مفید است چرا که قند خون را تا حدی بالا برده و از خستگی زودرس در سکس جلوگیری می کند در ضمن سیب یک میوه ی اعجاب انگیز میباشد و قوه شهوت و تحریک پذیری را بالا میبرد فکر کنم برای همین میوه ی بهشتی هم بهش می گویند اگر قصد انجام سکس در شب را دارید از خوردن غذاهای چرب پرهیزید و غذای سبک مصرف کنید تا آنجا که می شود غذای حاضری باشد خانمها قبل از انجام سکس کمتر آب میل کنند آقاین بهتر است تا چند ساعت قبل از سکس اصلاً آب مصرف نکنند چرا که در حین خروج اسپرم امکان دارد بر اثر فشار بر اندامهای بدن فعالیت مثانه از حالت ارادی خارج شده و قدرت جلوگیری از خروج ادرار را نداشته باشند همینطور در خانمها موقع ارگاسم امکان ادرار کردن وجود دارد از مصرف غذاهای سرد پرهیزید ( منظور طبع غذا میباشد نه دمای آن) چرا که باعث پایین آمدن فشار خون در خانمها می شود علت اینکه برخی افراد در حین سکس یا در پایان سکس با لرزش بدن روبرو هستند کمبود خون و یا پایین آمدن فشار خون می باشد حتماً فاصله زمانی ۲ ساعت بعد از خوردن آخرین خوراکی با شروع سکس رعایت شود متأسفم که این مطلب را رک عرض میکنم در خیلی از روابط جنسی که از راه مقعد میباشد به علت رعایت نکردن نکات مذکور باعث آغشته شدن آلت مرد به مدفوع زن می شود که صورته خوبی ندارد و باعث خجالت کشیدن جنس زن می شود .

#### (ب) مصرف خوراکیهای بعد از رابطه جنسی

پس از انجام یک رابطه جنسی کامل که منجر به ارضاء شدن طرفین شده باشد برای بدست آوردن انرژی از دست رفته به خصوص در آقایان ضروری میباشد مصرف ۲ عدد تخم مرغ ، پیاز، جعفری و گشنیز ( کلا سبزیجات ) ، مصرف مواد لبنی مخصوصاً ماست ، مصرف یک لیوان نوشیدنی مثل نوشابه ، مصرف آب میوه هایی مثل آب آناناس تا حدود زیادی می تواند انرژی از دست رفته را بازگرداند البته نوشیدن یکی دو لیوان آب هم پیشنهاد می کنم به خاطر داشته باشید قبل و بعد از سکس تا چند ساعت از مصرف شیر خودداری کنید خانمهای که داری نوزاد شیرخوار هستند توجه داشته باشند تا ۲ ساعت بعد از سکس به فرزند خود از پستان شیر ندهند

با تشکر از شما علی س م

## با تشکر از مدیریت وبلاگ amuzesh6

### زن ، مرد نحوه درخواست

یکی از اصولی که زنها باید آن را بیاموزند نحوه درخواست از همسرشان می باشد...عموماً خیلی مواقع بدلیل نحوه غلط درخواست کار آنان به مشاجره می انجامد و طرفین هرکدام سی هزارتا فکر چرت و پرت برای خودشان می کنند...

اولین نکته ای که باید توجه کنید زمان درخواست است.وقتی که همسرتان روی موضوعی دقیق شده عمراً انتظار نداشته باشید که به تقاضای شما فوراً پاسخ دهد.مخصوصاً مردها وقتی روی موضوعی تمرکز میکنند ورودی های مغزشان را می بندند و فقط پردازش میکنند و اگر بخواهید زوری بازشون کنید و از حس درشون بیارید مطمئناً به چیزی بهتون

می پرون!!!اونها این مواقع جداً شوخی ندارند.  
آقایون هم خواهشاً بدونن که اگه حرف نزنن خیلی بهتره تا با هان ، هون ، چیه؟ و یک مشت بله و چشم الکی پاسخ بدن..همینطور خانمها توجه کنند که خدا وکیلی میزان عشق همسرشان هیچ ربطی به پریدن یا نپریدنش از روی مبل در هنگام کمک خواهی شما ندارد...!!!  
نکته بعدی لحن شماست.اگر مرد احساس کند که در لحن شما دستور نهفته است جونتون رو نوک لبتون میاره تا کار کنه!!

او دیگر زیبایی کلمه برایش مهم نیست.. شما دستور داده اید ..مردها دوست دارند اگر کاری برایتان میکنند در نهایت قدرت و ابهت باشد. ولی اگر حس کنند که شما امر میکنید و آنها کوچک شده اند به نظر من زور مفت نزنید!! توپ هم تکانشان نخواهد داد... **پس دستور ندید..**

مورد بعدی اینکه حالا که داره یه کاری میکنه هی توضیح واضحات ندید لطفاً!!... مثلاً وقتی داره سطل آشغال رو میبره دم در هی نگین.. بپا نریزی... چکه نکنه.. کیسه پاره نشه.. اینجوری فکر میکنه شما مامانش هستید نه همسرش!!.. حالا خدا وکیلی گربه اومده کیسه رو پاره کرده دم در کثیف شده اون بیچاره چه گناهی داره نق به اون می زنی؟؟؟. آقایون هم بدونن که منظور خانمها از توضیح اضافی این است که شما اهمیت موضوع را بدانید.. اونها فکر میکنن اینجوری دارن کمک میکنن... فکر نمی کنن شما دست و پا چلفتی هستید... اگه این فکر و میکردن صد سال سیاه زنتون نمی شدن!!!.. خیالتون تخت....

مسئله بعدی اینکه خانمها لطفاً درخواستتون رو کوتاه و صریح بگید... مثلاً نگوید... وای از صبح تا حالا میوه ها تو صندوق عقب ماشین جا مونده.... این برای مردها یک جمله خبری توام با تقصیر از جانب آنها تفسیر میشود نه یک درخواست... کافیهست بگید لطفاً میوه ها رو از تو ماشین بیار... به همین سادگی... صریح و راحت... کشتین خودتونو!!...  
یه مسئله دیگه اینکه از کلمه میتونی استفاده نکن.. بعضی ها هم میخوان مؤدبانه ترش کنن میگن آیا میتونی فلان کار رو انجام بدی؟؟ اونوقت بیشتر قهوه ایش میکنن.... این برای مردها یعنی اگه میتونی پس وظیفته که انجام بدی (اجبار) اگه نمی تونی هم که یه فکری خودم میکنم (ضعف)... چرا راحت از کلمه لطفاً استفاده نمیکنین... صریح باشید... سخته براتون بگین ممنون میشم که برام فلان کارو بکنی... حالا یه امتحان کنین ببینین چقدر فرقی شه....

قسمت دوم:

## زن ... مرد .. نحوه درخواست (قسمت دوم)

.....در ادامه مبحث دیروز باید بگم که نکته بعدی و اصلی ترین مورد برای انجام کار از سوی مردان این است که آنها در جواب منفی دادن آزاد باشند. معمولاً زنها وقتی می خواهند خواسته ای را مطرح کنند از قبل جواب آن را پیش بینی میکنند و سعی میکنند به جوری مرد را لای منگنه بگذارن. بعضی از زنها هم که حساسترند وقتی از قبل حس کنند که بله قراره کلی خواهش تمنا کنند و بعد هم جواب نه بشنوند اصلاً زکل بیخیال قضیه میشوند! ولی بعدش بدون اینکه سوالی کرده باشند از یک جواب احتمالی ناراحت شده و حرص میخورند. در نتیجه شوهر از همه جا بی خبر رو الکی میچزونن...!!

خانمهای عزیز... تمرین کنید معنی اصلی کلمه نه رو بفهمید... باور کنید کلمه نه که در فرهنگ لغات زنها با کلمه گودزیلا هم معنیه هیچ ربطی به میزان عشق و علاقه همسرتون به شما نداره... وقتی همسرتون در حال دیدن تلویزیونه و شما تقاضایی میکنید مسلماً باید پیش بینی جواب نه رو هم بکنید چون در غیر این صورت ۲ تا کنایه شما میزنی ۲ تا هم اون، میشه جنگ جهانی... شما فقط کافیه در جواب کلمه منفی بگید : **بسیار خوب**.... اما نه با لحنی که معنیه خب حالا باش تا کمت بذارم یا صبر کن باباتو در میارم رو بده.... بلکه یعنی . Ok من میفهمم که شرایطت به هر دلیلی برای اجابت خواسته من مسائد نیست و این جواب منفیه تو هیچ تاثیری رو عشقم به تو نمی ذاره... یعنی آخر منطق مثلاً... به عبارت ساده یک بسیارخوب عاشقانه... بمیرم الهی...

اتفاقی که می افته اینکه %۹۰ خواسته شما رو بعد از انجام کارش در اولویت قرار میده ! اصلاً خودش ممکنه پیشنهاد بده که : خوب خانم من چیکار باید بکنم؟؟... ولی در حالت معمولی مردها خیلی ملوس آن را فراموش میکنند یا خیلی ریلکس پشت گوش می اندازن (به خدا دلپیش مرض نیست در مباحث بعدی میگم دلیلشو..)... حالا اینجوری بهتره یا اصلاً

انجام ندن؟؟

مورد بعدی اینکه شما معمولاً گاهی بعد از درخواست غرغر  
میشنوید...زنها معمولاً غرغر را بمعنی: نمیخواه کار کنه منت میذاره ..بونه  
مفت میاره ..معنی میکنند در حالیکه غرغر یعنی : من مشغول یم کار  
دیگه هستم ولی با اینکه تمرکز به هم میخوره کار شما رو انجام میدم  
چون اون هم کار مهمیه....مردها اگر بدونن که کار شما مهم نیست همون  
اول میگن نه...پس غر که میزنن یعنی میدونن مهمه...آنها صرفاً از غرغر  
اعلام وضعیت کاری میکنند ولی خوب به زبان شیرهای یونانی قبل از  
میلاد مسیح!!!!

زنها فکر مینن غرغر یعنی : | | | ه ...تو هم وقت گیر اوردی؟؟..اصلاً  
نمیخوام انجام بدم....در نتیجه ملاج مرد را هدف گرفته و با کلمات نظیر  
:خوب بابا اصلاً ولش کن ...نخواستم...انتظار نداشتم (مثلاً کلی با کلاس )  
و امثالهم شلیک میکنند.....اما..

بهترین کار اینه که زنها در این مواقع فقط سکوت کنن...همین ...سکوت  
مطلق...غرغر مرد یعنی آماده شدن برای انجام کار شما پس هیچی نگین  
که فکر کنه شما بهش امر میکنین..  
مهمترین و آخرین نکته اینکه...حتماً بعد از انجام کار با مهربانی ازش تشکر  
کنید....این کارو یک دستور اساسی بدونین...البته میل خودتونه اگه می  
خواین دفعه بعد واسه یه کار نصفه جونتون کنه تشکر نکنین.....

**فراموش نکنین.....در انتها با محبت به مردتون پاداش بدین.....**

منبع از وبلاگ amuzesh6

منبع اصلي: [asheghi4u.blogspot.com](http://asheghi4u.blogspot.com) با تشكر از مديريت سايت

asheghi4u