

بیماری

## دانستیهای جنسی

به کوشش  
شهناز چوپانکاره

www.ketab.ir

چوپانکاره، شهنار، ۱۳۴۷ -

دانستنیهای جنسی / نویسنده ش. چوپانکاره. -

مشهد: انتشارات سنایاد، ۱۳۹۳

۱۲۸ ص.

۸۰۰۰۰ ریال:

فهرست نویسی براساس اطلاعات قبلی.

۱. آمو جنسی - - آموزش. ۲. زناشویی - مسائل جنسی. الف. عنوان.

د ۹ / ۶۱۳/۹۶HQ۳۱

کتابخانه ملی ایران ۱۰۳۶۲-۹۳ م

## انتشارات سنایاد

مشهد - کلاهدوز ۲۱ نبش تورج ۱۶ تلفن ۷۳۶۴۶۰۳-۷۳۶۴۵۹۴۵۱۶-۰۹۱۵۳۵۹۴۵۱۶

## دانستنیهای جنسی

ش. چوپانکاره

حروفینى و صفحه آرایی: مؤسسه هنری سوژه

طرح جلد: مؤسسه هنری سوژه ۸۳۱۱۳۲۱

چاپ: اول - ۱۳۹۳

چاپخانه هما

تیراژ: ۵۱۰ جلد رقعی

بهاء: ۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۴۷-۲

## فهرست مطالب

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                                   |
| ۱۳ | غریزه جنسی چیست؟                                        |
| ۱۶ | مکانیسم رابطه جنسی                                      |
| ۱۹ | تغییر دوره زندگی                                        |
| ۲۰ | تغییرات در قوای جنسی                                    |
| ۲۱ | شروع عمل جنسی در چه سنی است؟                            |
| ۲۲ | مرد تا چه سنی قادر به عمل جنسی است؟                     |
| ۲۲ | رفتار جنسی تحت تأثیر چه عواملی شکل می گیرد؟             |
| ۲۸ | Hypoactive Sexual desire disorders کمبود میل جنسی       |
| ۲۹ | Sexual aversion disorders ناسازگارهای جنسی              |
| ۳۰ | درمان                                                   |
| ۳۲ | اصلاح عقاید کاذب و پاکسازی اطلاعات غلط                  |
| ۳۲ | حذف عوامل نگران کننده و مضطرب ساز                       |
| ۳۳ | بهبود شرایط زندگی مشترک                                 |
| ۳۳ | نتایج درمانی                                            |
| ۳۴ | معیارهای تشخیص برای سایر اختلالات روانی در ناتوانی جنسی |
| ۳۴ | عوامل روانی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی                     |
| ۳۵ | عوامل فیزیکی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی                    |
| ۳۵ | ورم پروستات چیست؟                                       |
| ۳۶ | آیا غده پروستات در تولید مثل نقش دارد؟                  |
| ۳۶ | درباره ختنه چه می دانید؟                                |

- ۳۷..... علل ضعف جنسی
- ۳۷..... آیا ضعف جنسی درمان پذیر است؟
- ۳۸..... علل بی علاقه‌گی جنسی کدامند؟
- ۳۹..... درمان بی علاقه‌گی جنسی
- ۳۹..... اگر مردی بعد از زناشوئی زن خود را بی میل دید چکار باید بکند؟
- ۴۰..... ضعف قوه بقاء عصبی
- ۴۱..... هیجان
- ۴۱..... عدم رضایت
- ۴۲..... حمله قلبی و فعالیت جنسی
- ۴۵..... بهداشت جسمانی
- ۴۶..... بهداشت روانی
- ۴۶..... بهداشت جنسی
- ۴۷..... هم‌آهنگی بهتر است
- ۴۸..... نصایح به مردان
- ۴۸..... ۱- هرگاه یک دفعه مبتلا به ناتوانی جنسی گردید آنچه نباید کرد.....
- ۴۸..... ۲- هرگاه تکرار شود آنچه نباید کرد.....
- ۴۹..... نصایح به بانوان
- ۴۹..... ۱- هرگاه شوهر شما مبتلا به ناتوانی جنسی گردید آنچه باید کرد.....
- ۴۹..... ۲- هرگاه ناتوانی جنسی تکرار شود آنچه نباید کرد.....
- ۵۰..... ناتوانی
- ۵۱..... عوامل روحی ناتوانی
- ۵۹..... علل روانی

- عنن ..... ۶۰
- ۱ - هوس ..... ۶۱
- ۲ - نعوظ ..... ۶۲
- ۳ - عمل انزال ..... ۶۳
- علل داخلی عنن ..... ۶۶
- خستگی عمومی و کوفتگی اعصاب ..... ۶۷
- الکل و دخانیات ناتوانی را شدید می کند ..... ۶۸
- به چه وسیله می توان باشیاع رسید؟ ..... ۶۹
- درمان عدم اشباع ..... ۶۹
- اهدافی که در میل جنسی افراد مهم هستند ..... ۶۹
- رابطه جنسی را تا چه حدی باید انجام داد ؟ ..... ۷۱
- انحرافات جنسی ..... ۷۴
- درمان انحرافات جنسی ..... ۷۵
- خوراکهائی که در تقویت قوه بآء دارای اهمیت است ..... ۷۶
- غریزه جنسی در کودکی ..... ۷۷
- چه مایعی قبل از انزال از آلت تناسلی ترشح می شود ؟ ..... ۸۳
- انزال پیش رس یا سردمزاجی مردان چیست ؟ ..... ۸۳
- نقش اندازه بیضه ها در تولید مثل ..... ۸۳
- قطع بیضه ها یا اخته کردن چه تأثیری می گذارد ..... ۸۴
- سردمزاجی در زنان چگونه است ؟ ..... ۸۴
- آیا خودداری مضر است ؟ ..... ۸۵
- چه رابطه ای بین تغذیه و قوای جنسی وجود دارد ؟ ..... ۸۶

- ۸۶..... علل انزال پیش رس
- ۸۷..... ۱ - هموسکسوالیته
- ۸۷..... ۲ - جنون مقاربت یا Satyriasis
- ۸۷..... ۳ - فحشاء یا Frostitution
- ۸۸..... آیا در زمان حاملگی می توان نزدیکی کرد؟
- ۸۹..... آیا بعد از یائسگی عمل جنسی می توان انجام داد؟
- ۸۹..... آیا انزال در زن و مرد یکسان است؟
- ۹۰..... آیا میل جنسی در هر دو جنس زن و مرد یکسان است؟
- ۹۰..... علل جسمی و روحی عدم نعوظ و عنن مرد
- ۹۲..... نتیجه عدم وجود عشق و تأثر و غم و غصه شوهر در عدم نعوظ آلتاؤ...
- ۹۴..... تأثیر اختلاف سن در نعوظ آلت مرد
- ۹۵..... زبان افراط در جماع و علائم شهوت کاذب
- ۹۵..... وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است
- ۹۸..... هدف جفت یابی
- ۹۸..... اندیشه های مهم بلوغ لذت روح و جسم
- ۱۰۰..... جزر و مد شهوت زن
- ۱۰۱..... آیا میل جنسی زن ضعیف است؟
- ۱۰۲..... بیماری جنسی
- ۱۰۳..... انحراف طریقه
- ۱۰۴..... انحراف هدف
- ۱۰۶..... خویشن نمائی Exhibitionism اکسی هیپیتیونیسیم
- ۱۰۷..... کودک دوستی Pedophilia پدوفیلیا

- چشم‌چرانی Voyeurism وایوریسم ..... ۱۰۷
- مبدل‌پوشی Transvestitism ترانسوتیتیسم ..... ۱۰۸
- فتی‌شیسم یا شیء‌دوستی Fetishism ..... ۱۰۸
- دگرجنسی Genderidentity disorder ..... ۱۰۹
- حیوان‌دوستی Zoophilie زوفیلیا ..... ۱۱۰
- ه‌گرازاری جنسی Sadism سادیسم ..... ۱۱۰
- خودآزاری جنسی Masochism مازوخیسم ..... ۱۱۱
- همجنس‌بازی Homosexuality هموسکسوالیتی ..... ۱۱۱
- امراض مقاربتی ..... ۱۱۲
- ۱ - سوراخ ..... ۱۱۲
- ۲ - سفلیس ..... ۱۱۶
- ناتوانی در زن ..... ۱۱۸
- ۱ - ناتوانی حاصله از موانع مادی ..... ۱۱۸
- ۲ - ناتوانی حاصله از موانع روحی ..... ۱۲۰
- نتیجه‌گیری ..... ۱۲۲



### مقدمه

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

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

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

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

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



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

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

عشق و تمایل جنسی بیشتر از هر صنعت دیگری احتیاج به درک و رفتار هنری دارد. از طرف دیگر چون مربوط به محرمیت و یگانگی دو نفر انسان می‌باشد به هیچ وجه درباره آن نباید لابیالی مگری به خرج دارد زیرا تولید تلخی و دلشکستگی می‌کند عشق در عین حال که ارواح را بهم پیوند می‌دهد باید آرزوهای شروع جسم را نیز اقناع کند کسی که دوست می‌دارد، یواش یواش و بر اثر تجربه به اسرار زندگی و عشق پی می‌برد. هدف رابطه جنسی فقط عبارت از ادامه تولیدنسل و یا فقط اقناع هوس و آرزوی جسم نیست. زیرا این کار را بدون وجود عشق نیز می‌توان انجام داد.



نویسندگانی وجود دارند که می‌گویند همهٔ اسرار صحت و سعادت در توافق جنسی زن و مرد است. زیرا عشق و توافق جنسی، در عین حال به صداقت، رفاقت و شفقت نیز احتیاج دارد و اگر عدم توافق و هماهنگی جسمی بین زن و شوهر وجود داشته باشد و رابطهٔ جنسی، آنطوری که شایسته است انجام نگیرد، همین عناصر دیگر در میان زن و شوهر نمی‌توانند به صورت کاملی به وجود بیایند. زن و شوهری که توافق جنسی در میانشان وجود داشته باشد حتی اگر دارای عقاید و نظریات مخالف نیز باشند می‌توانند بدون اینکه در معرض تهدید خطر جدائی قرار بگیرند و بدون مرافعه و اختلافی بینشان به وجود بیاید، با هم زندگی کنند، اما در محیطی که عشق و توافق جنسی وجود نداشته باشد، کوچکترین اختلاف فکری، کار را بجای باریک می‌کشانند. خوشبخت‌ترین و مفیدترین انسانهای روی زمین کسانی هستند که از لحاظ ذهنی، فکری، اخلاقی، جسمی و عضوی موازنه‌ای در کار ایشان وجود داشته باشد.

انسان اگر نیروی یدکی نداشته باشد خیلی زود ممکن است دچار عدم موفقیت و ناتوانی شود. چه بسا نویسندگانی که دومین اثرشان بسیار بد و بی‌ارزش بوده است. زیرا هنگام نوشتن نخستین کتابشان تمام نیروی خود را صرف آن کرده‌اند و نخستین اثرشان محصول تمام تجارب زندگی آنان می‌باشد.

و مانند کوزه‌های تمام اندوختهٔ دانش تجربهٔ زندگیشان را توی آن ریخته‌اند. وقتی که اثرشان کسب موفقیت می‌کند این کوزه را چشمه این



می‌شمارند و برای بیرون دادن دومین اثر مغز خود را زیر و رو می‌کنند اما  
بجز آشغال چیزی توی آن پیدا نمی‌کنند.

زندگانی جنسی نیز چنین است با این تفاوت که نیروی جنسی یدکی را  
باپرهیز جنسی نمی‌توان ذخیره کرد، بلکه باید از افراطها و عدم توازنهای  
خسته‌کننده و نیرو بر باددهنده خودداری نمود.

www.ketab.ir