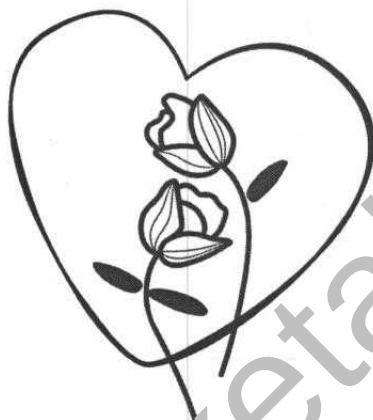




۳

شورز آشنایی

سلامت جنسی خانواده

نویسندگان	جمعیت از محققین مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
ناشر	انتشارات مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
طراح	حسین مرتضایی؛ صفحه آرا؛ زینب ناجی - نجمه عکاف زاده
چاپ و صحافی	چاپخانه بزرگ قرآن کریم (أسوه)
چاپ	اول - بهار ۹۸
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۳۷۰۰۰ تومان

عنوان و ناشر	سلامت جنسی خانواده / مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
مشخصات نشر	اصفهان : حوزه علمیه اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای، ۱۳۹۷ .
مشخصات ظاهری	۶۲ ص
شابک	۹۷۸۰۰۰۶۱۱۰۰۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	ف
یادداشت	کتابنا
موضوع	بهداشت جنسی
موضوع	Sexual health
موضوع	خانواده ها
موضوع	Families
موضوع	خانواده ها - سلامتی و بهداشت
موضوع	Families-Health and hygiene
شناسه افزوده	حوزه علمیه اصفهان. مرکز تحقیقات رایانه ای
شناسه افزوده	حوزه علمیه اصفهان. مرکز تحقیقات رایانه ای
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ س/۸۸۸۸ RAY
رده بندی دیویی	۶۱۳/۹۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۷۱۳۴۶

مرکز پخش : اصفهان- خیابان شهید مطهری- ابتدای خیابان
 اردیبهشت- مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
 تلفن : ۰۳۱-۳۲۳۴۳۶۱۰۵
 داورنگار : ۰۳۱-۳۲۳۴۳۶۱۰
 E- mail: info@hozeh.org
 www.hozeh.org

فهرست

۱۱	 طلوع سخن
۱۶	 رابطه جنسی و اهمیت آن
۱۶	 اهمیت میل جنسی و رابطه جنسی
۱۸	 ضرورت تربیت جنسی
۱۸	 ۱. ویژگی عصر
۱۸	 ۲. اهمیت مسائل بهداشتی
۱۹	 ۳. تأکید اسلام
۱۹	 ۴. خودشناسی و دیگرشناسی
۲۰	 ۵. تهاجم فرهنگی
۲۰	 ۶. جنبه هدایت جنسی
۲۱	 فواید رابطه جنسی در خانواده
۲۲	 ۱. آرامش
۲۲	 ۲. سلامت جسمی
۲۲	 ۳. افزایش سطح ایمنی بدن
۲۳	 ۴. سلامت پروستات
۲۴	 ۶. تقویت ماهیچه‌ها در زنان
۲۴	 ۷. کاهش افسردگی
۲۸	 ۸. افزایش ایمان
۲۸	 ۹. افزایش صمیمیت و کاهش دلخوری‌های زناشویی
۲۹	 ۱۰. افزایش عزت نفس

- ۲۹..... ۱۱. سوزاندن کالری
- ۲۹..... ۱۲. تنظیم خواب
- ۲۹..... تقدس رابطه جنسی
- ۳۰..... واجب بودن رابطه جنسی در دین اسلام
- ۳۱..... تأثیر کم‌رنگ بودن روابط جنسی بر ابعاد دیگر زندگی
- ۳۱..... (الف) ناسازگاری زناشویی
- ۳۲..... (ب) نیاز
- ۳۲..... (ج) همسر آزاری
- ۳۲..... (د) نابسامانی در تربیت فرزندان
- ۳۳..... (ه) افزایش بیماری‌های آمیزشی
- ۳۳..... (و) اعتیاد
- ۳۴..... (ز) طلاق
- ۳۵..... مراحل رابطه جنسی سالم
- ۳۶..... ویژگی‌های رابطه جنسی سالم و ناسالم
- ۳۶..... ویژگی‌های رابطه جنسی سالم
- ۴۰..... روابط جنسی ناسالم
- ۴۵..... رفتارهای جنسی پرخطر
- ۴۷..... رابطه جنسی دهانی
- ۴۵..... رابطه جنسی مقعدی
- ۴۷..... آمیزش در زمان قاعدگی
- ۴۹..... تفاوت‌های رفتاری زن و مرد هنگام رابطه جنسی
- ۴۹..... ۱. اقتدار مرد و لطافت زن
- ۵۰..... ۲. عشق‌بازی مرد و عشق‌ورزی زن
- ۵۱..... ۳. سرعت در مرد و آهستگی در زن

۴. لذت‌جویی زن ده برابر مرد است ۵۲

۵. نوسان میل جنسی در مرد و زن ۵۳

۶. دیداری بودن مرد و شنیداری بودن زن ۵۳

۷. تحریک لمسی ۵۴

۹. رسیدن به اوج لذت جنسی ۵۵

آداب رابطه جنسی ۵۸

آداب پیش از آمیزش ۵۸

بهداشت و راستگی فردی ۵۸

انتخاب زمان مناسب ۶۰

انتخاب مکان مناسب ۶۴

آرامش فکری، عصبی و روانی ۶۵

پیشگیری از بارداری ۶۶

گفتن بسم الله الرحمن الرحيم ۶۶

آداب هنگام آمیزش ۶۷

پیش‌نوازی ۶۷

از تن درآوردن لباس ۶۸

تحریک جنسی و شهوانی بدون تماس ۶۸

صحبت‌های عاشقانه و جنسی ۶۸

تحریک نقاط حساس بدن ۶۸

اوج تماس‌های بدنی و جنسی ۷۵

دخول ۷۵

صحبت نکردن هنگام آمیزش ۷۶

آداب پس از آمیزش ۷۷

عوامل مؤثر بر رضایت جنسی ۸۲

۱. رضایت از زندگی..... ۸۵
۲. عدم اجبار جنسی..... ۸۶
۳. آراستگی..... ۸۷
۴. سازگاری زناشویی..... ۸۹
۵. آگاهی‌های جنسی..... ۹۰
۶. بیداری‌های جسمی و روانی..... ۹۱
۷. ترس از بارداری..... ۹۲
- روش‌های پیشگیری از بارداری..... ۹۲
۸. رسانه‌ها..... ۱۰۰
- رسانه‌های هرزه‌نگار..... ۱۰۱
۹. رفتارهای جنسی سردکننده..... ۱۰۶
- رفتارهای سردکننده زنان..... ۱۰۷
- رفتارهای سردکننده مردان..... ۱۰۷
۱۰. تغذیه..... ۱۰۸
۱۱. اتاق خواب..... ۱۲۰
۱۲. اشتغال زنان..... ۱۲۳
۱۳. ماساژ همسران..... ۱۲۳
- نکاتی که در حین ماساژ باید رعایت شود..... ۱۲۴
- موارد منع ماساژ..... ۱۲۵
- مراحل ماساژ..... ۱۲۶
- رابطه جنسی در مواقع خواص..... ۱۳۴

الف) دوران عقد	۱۳۴
توصیه‌های کلیدی دوران عقد	۱۳۴
ب) رابطه جنسی در عادت ماهانه	۱۳۵
روزهای مختلف چرخه قاعدگی و رابطه جنسی	۱۳۶
ج) رابطه جنسی در بارداری	۱۴۰
حکم شرعی رابطه جنسی در دوران بارداری	۱۴۵
مدیریت رابطه جنسی در ۹ ماه بارداری	۱۴۵
د) رابطه جنسی پس از زایمان	۱۴۹
کاهش میل جنسی زنان پس از زایمان	۱۵۰
کاهش میل جنسی مرد پس از زایمان همسر	۱۵۴
حکم شرعی رابطه جنسی پس از زایمان	۱۵۴
ه) رابطه جنسی در دوران شیردهی	۱۵۵
و) رابطه جنسی در دوران یائسگی و پیری	۱۵۶
آقایان	۱۵۷
خانم‌ها	۱۵۸
اختلالات جنسی	۱۶۲
اختلالات جنسی و انواع آن	۱۶۲
کژکاری‌ها و اختلالات عملکرد جنسی	۱۶۳
اختلالات هویت جنسی	۱۶۴
انحرافات جنسی	۱۶۴
الف) کژکاری‌ها و اختلالات کنشی جنسی	۱۶۴
۲. اختلال تحریک جنسی	۱۷۷
۳. اختلال اوج لذت جنسی	۱۸۴

۴. اختلال درد جنسی ۱۹۹
۵. اختلال جنسی ناشی از بیماری جسمی ۲۰۵
- ب) اختلال هویت جنسی ۲۱۶
- ج) انحرافات جنسی ۲۱۹
- انواع انحرافات ۲۲۰
- چگونه انحرافات جنسی را از خود دور کنیم؟ ۲۲۲
- منابع و مآخذ ۲۵۸

طلوع سخن

خانواده به عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی، بزرگ‌ترین نقش را در حفظ سلامت و بقای جامعه دارد. به همین دلیل محققان مختلف خاصه جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، تربیتی و حقوقی از دیرباز تاکنون به آن توجه داشته‌اند. از جمله موضوعاتی که به ویژه در دهه های اخیر بیشتر به آن توجه شده، سلامت جنسی خانواده است.

کامیابی جنسی و درک متقابل در زندگی زناشویی به حل مشکلات و تحمل سختی‌ها بسیار کمک می‌کند. عملکرد جنسی مطلوب، موجب حفظ سلامت جسمی و روانی، تقویت اعتماد به نفس، احساس کامروایی، سرزندگی و شادابی، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتر به همسر و تربیت بهتر فرزندان می‌شود و نهایتاً به تحکیم روابط خانوادگی کمک می‌کند.

اما اگر به نیاز جنسی، درست پاسخ داده نشود سلامت جسمی و روانی و حتی اجتماعی به خطر می‌افتد.

ناکامی جنسی می‌تواند به اختلالات عمیقی در روابط زوجین منجر شود و

در نهایت موجب از هم گسیختگی زندگی زناشویی شود. آمارهای طلاق بیانگر آن است که علت مستقیم یا غیرمستقیم بسیاری از متارکه‌ها در کشور ناشی از مشکلات و اختلالات عاطفی و جنسی زوجین است. نبود رابطه جنسی مناسب، زمینه را برای دامن زدن به مشکلات جزیی و تبدیل آنها به مشکلات بزرگ مهیا می‌سازد. هرگونه اختلاف در این رابطه به احساس ناکامی و ناامنی روانی، حسادت، بدبینی، اضطراب، عدم تمرکز، بهانه‌گیری و دیگر مشکلات منجر می‌شود. نتیجه این مشکلات نیز چیزی جز حاکم شدن فضای سرد و بی‌روح بر زندگی و یا از هم گسیختگی زندگی مشترک نخواهد بود.

مناسفانه تعداد قابل توجهی از همسران به دلایل مختلف که مهم‌ترین آن عدم آگاهی است، از انجام رضایت‌بخش فعالیت جنسی و رسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم) ناتوانند.

نکته‌ای که در این جا باید بر آن تأکید کرد، این است که گر چه اولاً تمامی مشکلات جنسی ریشه در اتاق خواب ندارد و باید قبل از آن با روابط عاطفی بین زن و شوهر حل گردد و ثانياً اصلاً به میل جنسی، غریزی و فطری است، رفتار جنسی و عاطفی با همسر نیاز به آموزش و مراقبت دارد.

برخی افراد از نیازهای مرتبط با سلامت جنسی خود، آگاهی کافی ندارند؛ در حالی که حق دارند از یک زندگی جنسی سالم و رضایت‌بخش برخوردار باشند. بعضی نیز به برخی اختلالات جنسی مبتلا هستند، اما به خاطر شرم و حیا و باورهای غلط حاضر نیستند مشکل خود را حل کنند. به همین دلیل لازم است دختران و پسران جوانی که تصمیم دارند ازدواج کنند، دانستی‌های لازم را برای این کار یاد بگیرند. این دانستی‌ها شامل شناخت نیازهای عاطفی یکدیگر در هنگام آمیزش و رعایت آن، شناخت راه‌های مختلف هم بستر شدن، آگاهی از راه‌های جلوگیری از بارداری و تنظیم خانواده، آگاهی از احکام شرعی آمیزش، بهداشت جنسی و ... است.

بر این اساس مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه اصفهان خانواده و سلامت عاطفی و جنسی نیز از سال ۱۳۹۵ ه.ش با نظارت علمی کلینیک سلامت خانواده

دانشگاه شاهد تهران، اقدام به تولید کتاب و نرم‌افزار درباره موضوع سلامت جنسی و عاطفی خانواده کرده است. این فعالیت‌ها در سه موضوع «تشکیل خانواده»، «سلامت عاطفی» و «سلامت جنسی» آماده عرضه شده است.

در پایان جای دارد سپاس خود را از کارشناسان محترمی که بررسی و نظارت بر محتوای علمی این کتاب را به عهده داشته‌اند؛ به ویژه جناب آقای دکتر سید کاظم فروتن مسئول کلینیک سلامت خانواده، استاد حکیم حسین خیراندیش و همچنین گروه پژوهش مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه اصفهان که تألیف این اثر را به عهده داشتند بیان دارم. از خدای منان می‌خواهم بر توفیقات این بزرگواران در راه ارتقای سلامت خانواده‌های ایران اسلامی بیفزاید.

وَأَخِرُ دَعْوَانَا إِنِ احْمَدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

سید احمد سجایری