

سلامت جنسی

تدوین و گردآوری:

مهستی علیزاده

علی تقی زاده اورنگی

صبا حقی

فریما فرهنگی

مهدیه وظیفه

www.ketab.ir



نوان و نام پدیدآور	سلامت جنسی / تدوین و گردآوری مهستی علیزاده... [و دیگران].
مشخصات نشر	تبریز: ستوده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص: مصور.
شابک	978-600-325-150-2
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	تدوین و گردآوری مهستی علیزاده، علی تقی‌زاده اورنگی، صبا حقی، فریما فرهنگی، مهدیه وظیفه.
موضوع	بهداشت جنسی
موضوع	Sexual health
موضوع	زناشویی -- مسائل جنسی
موضوع	Sex in marriage
موضوع	امور جنسی -- آموزش
موضوع	Sex instruction
شناسه افزودن	علیزاده، مهستی، ۱۳۴۸ -
رده بندی کده	RAY88
رده بندی دیوب	۹۵ / ۶۱۳
شماره کتابخانه ملی	۵۹۷۰۲۲۴

سلامت جنسی



تدوین و گردآوری:

مهستی علیزاده، علی تقی‌زاده اورنگی، صبا حقی
فریما فرهنگی، مهدیه وظیفه

چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

صفحه‌آرایی: مهدی میمنده

طرح جلد: دکتر مجازی

چاپ: پر نیان

صحافی: پاندا

شابک: ۲- ۱۵۰-۳۲۵-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات ستوده، شماره ۲۵، خیابان ارک جدید، خیابان طالقانی، تبریز

کدپستی: ۵۱۳۷۷۷۸۷۷۱

تلفن: ۳۵۵۶۷۸۱۸

فاکس: ۳۵۵۵۲۴۵۸

E-mail: sotodeh.pub@gmail.com



۲۵۳۹۱

Health.k.translation@gmail.com

hkt-groups.com | selfmng.ir/app.apk

۱۱ مقدمه

فصل اول. آناتومی دستگاه جنسی زنان

۱۶	 اندام‌های تناسلی داخلی
۱۷	 فرج
۱۷	 مونس یا مونس پوبیس (برجستگی عانه)
۱۸	 لایبیا ماژور و لایبیا مینور
۱۸	 گلنس و کلیتوریس
۱۹	 تنه‌ی کلیتوریس
۱۹	 بولب‌های وستیبول (بیازهای وستیبول)
۱۹	 غدد بارتولین
۲۰	 مجرای خروج ادرار
۲۰	 مدخل واژن و پرده‌ی بکارت (هایمن)
۲۰	 دیواره‌های واژن
۲۲	 نقطه‌ی جی
۲۲	 فورنیکس
۲۳	 سرویکس (دهانه رحم)
۲۳	 پرده‌ی بکارت

فصل دوم. آناتومی دستگاه جنسی مردان

۳۳	 تولید مثل چیست؟
۳۳	 ساختارهای خارجی دستگاه تناسلی مردانه
۳۵	 اندام‌های داخلی دستگاه تناسلی مردانه
۳۶	 دستگاه تناسلی مردانه چگونه کار می‌کند؟
۳۷	 آیا مردان نیز یائسه می‌شوند؟

فصل سوم. عشق و ارتباط

چرا رابطه اهمیت دارد؟.....	۴۱
چگونه باید عشق پیدا کرد؟.....	۴۲
عشق و عاشقی.....	۴۳
رابطه‌ی جنسی.....	۴۶
با وفا بمانید.....	۵۱
ناسازگاری.....	۵۵

فصل چهارم. هویت جنسی

چگونه درباره‌ی جنسیت فکر کنیم؟.....	۶۷
تکین هویت جنسی: الگوهای مانوس تأثیرات پیش از تولد.....	۷۹
تکوین هویت جنسی: الگوهای نامانوس.....	۸۳
اختلالات هویت جنسی در کودکان.....	۹۰
مطالعات در ژنتیک و پررینه‌ها.....	۹۷

فصل پنجم. میل جنسی

میل چیست؟.....	۱۰۳
شکل‌گیری تمایلات جنسی.....	۱۰۴
تمایلات جنسی شما، واقعاً چه حسی را می‌سازند؟.....	۱۰۹
افزایش میل جنسی.....	۱۱۲
در تمایل جنسی چه چیز زنان و مردان را از یکدیگر متمایز می‌کند؟.....	۱۱۳
کاهش میل جنسی چیست؟.....	۱۱۹
برگرداندن میل جنسی به زندگی زنان.....	۱۲۰

فصل ششم. تحریک جنسی

تحریک جنسی زنان.....	۱۳۵
تحریک جنسی در مردان.....	۱۴۰
علل روانشناختی اختلال نعوظ.....	۱۴۳

فصل هفتم. ارگاسم

ارگاسم چیست؟.....	۱۵۷
۵ دلیل برای ارگاسم نمایی.....	۱۶۱
هر آنچه لازم است در مورد ارگاسم بدانید.....	۱۶۳
انواع ارگاسم.....	۱۶۵
ارگاسم در زنان.....	۱۶۶
ارگاسم در مردان.....	۱۶۷
اختلالات ارگاسم.....	۱۶۸

فصل هشتم. انزال

۱۸۱	 انزال طبیعی به چه شکلی است؟
۱۸۲	 زود انزالی چیست؟
۱۹۰	 انزال تأخیری
۱۹۵	 انزال پس‌رونده (رتروگراد)
۱۹۶	 کاهش یا فقدان انزال
۱۹۶	 انزال دردناک یا خونی
۱۹۶	 در حالت عادی، چند بار انزال در ماه عادی است؟
۲۰۲	 آیا زنان هم انزال دارند؟

فصل نهم. پیشگیری از بارداری

۲۰۸	 دیافراگم یا کلاهک پیشگی از بارداری
۲۱۴	 قرص‌های ترکیبی
۲۲۳	 کاندوم زنانه
۲۲۶	 کاندوم مردانه
۲۳۰	 ایمپلنت پیشگیری از بارداری
۲۳۴	 آمپول‌های تزریقی پیشگیری از بارداری (ماه ۳ ماهه)
۲۳۷	 چسب ضد بارداری
۲۴۴	 دستگاه داخل رحمی (IUD)
۲۴۹	 سیستم داخل رحمی (IUS)
۲۵۴	 روش‌های طبیعی پیشگیری از بارداری
۲۵۹	 قرص پروژسترون (مینی‌پیل)
۲۶۶	 حلقه‌ی واژنی
۲۷۲	 عقیم‌سازی زنان
۲۷۶	 وازکتومی (عقیم‌سازی مردان)
۲۸۱	 روش‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری

فصل دهم. رابطه جنسی در سالمندی

۲۸۷	 تمایلات جنسی مردان میان‌سال
۲۸۹	 تغییرات زنان در دوره میان‌سالی
۲۹۶	 مشکلات جنسی در میان‌سالی
۳۰۲	 درمان‌های مؤثر برای مشکلات جنسی

فصل یازدهم. رابطه‌ی جنسی در بیماری‌ها

- ۳۲۷ بیماری‌های قلبی عروقی
۳۳۴ راهنمای زنان در رابطه جنسی در طول و بعد از درمان سرطان
۳۴۴ بیماری‌های اعصاب و روان
۳۴۶ بیماری‌های مقاربتی

فصل دوازدهم. خودارضایی

- ۳۵۹ خودارضایی چیست؟
۳۵۹ چه کسانی خودارضایی می‌کنند؟
۳۵۹ به چه دلایلی افراد خودارضایی می‌کنند؟
۳۶۰ چرا باید خودارضایی را ترک کرد؟
۳۶۳ عوارض جانبی
۳۶۵ خودارضایی چه زمانی مشکل محسوب می‌شود؟

مقدمه

به عنوان یک متخصص پزشکی اجتماعی آموخته‌ام و باور دارم که انسان را، سلامتی و دردهایش را باید در متن جامعه و با عوامل اجتماعی و اقتصادی تحلیل کرد. به عنوان یک درمانگر جنسی، بعد از سال‌ها تجربه، دریافتم که روابط پیچیده‌ای بین عوامل اجتماعی و سلامت جنسی وجود دارد و عدم آگاهی یا آگاهی ناکافی در مورد سلامت جنسی می‌تواند علت برخی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی باشد. به علاوه مشکلات جنسی نیز در بسیاری از مواقع معلول عوامل اجتماعی و فرهنگی هستند.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف کرده است و همین تعبیر برای سلامت جنسی هم صدق می‌کند. سلامت جنسی نه تنها نبود مشکل جسمی در ساختمان و عملکرد جنسی است، بلکه آرامش روانی و سلامت اجتماعی به دنبال آن را برشمار می‌شود. آشنایی با مفاهیم و اصول سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مرتبط با انسان جنسی می‌تواند بر سلامت کلی تاثیرگذار باشد. در سال‌های اخیر افزایش وقوع بیماری‌های منتقله از راه جنسی و بخصوص همه‌گیری ایدز توجه بیشتری را در سلامت عمومی به سمت سلامت جنسی معطوف کرده و نشان داده است که سرپوش گذاشتن روی واقعیت‌های جامعه و سر زیر برف بردن و انکار واقعیت‌ها راهکار از بین بردن آسیب‌های اجتماعی نیست.

در دهه‌های اخیر به دلیل بالا رفتن سن ازدواج رفتارها و برخوردهای جوانان نسبت به دهه‌های قبل بسیار متفاوت است. تکنولوژی اطلاعات، رایانه‌ها و ارتباط سریع با جهان و امکانات دسترسی به تمامی مطالب مربوط به روابط جنسی فضایی غیرقابل کنترل ایجاد کرده است. نوجوانان و جوانان پیش از هرگونه آگاه‌داری و آموزش‌های صحیح خواسته یا ناخواسته با انواع محرک‌های محیطی ارتباط پیدا می‌کنند و همین امر گاه عواقب جبران ناپذیر اجتماعی در پی خواهد داشت.

مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از موارد شروع اعتیاد با انگیزه افزایش میل جنسی و عملکرد جنسی بوده است. همچنین بیش از ۶۰ درصد موارد طلاق در کشور ما به مسائل جنسی ارتباط دارد. آگاهی ناکافی زوجین از ساختار و عملکرد جنسی در ابتدای زندگی بخصوص در ازدواج‌های زیر ۱۸ سال که شیوع نسبتاً بالایی نیز دارد، منجر به عوارض روانی، جسمی و گاه اجتماعی غیرقابل جبرانی در زوجین و بخصوص زنان

می‌شود. سایر موارد مربوط به سلامت جنسی که می‌توانند بر سلامت اجتماعی تأثیرگذار باشند عبارتند از: بیماری‌های منتقله از راه جنسی، خیانت در زناشویی و ارتباط، روسپی‌گری، ناباروری و بارداری ناخواسته.

سلامت جنسی یکی از ابعاد مهم سلامت هر فرد و یکی از تعیین‌گرهای اجتماعی سلامت است و دسترسی به اطلاعات و دانش مرتبط به آن حق هر فرد است.

هدف از تهیه این کتاب، افزایش آگاهی و دانش جامعه در مورد ساختمان و عملکرد اعضای جنسی، ارتباط بین فردی و روابط جنسی و برخورد با مشکلات جنسی است. این کتاب برگرفته از منابع علمی معتبر بوده، به زبان ساده برای مخاطبین تهیه شده است. امید است با افزایش متون با کیفیت و علمی و در عین حال به زبان ساده، فرهنگ و دانش در مورد سلامت جنسی ارتقا یابد.

بدینوسیله از همدان، حمایت فرهیخته بزرگوار، آقای سعید جلالی، مدیر محترم انتشارات ستوده سپاسگزارم. انسان که با روشنگری دیدگاه عمیق‌تری نسبت به مسائل اجتماعی و زیرساخت‌های اجتماعی سلامت و بیماری در بنده ایجاد کردند.

دکتر مهستی علیزاده

متخصص پزشکی اجتماعی و درمانگر جنسی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تبریز