

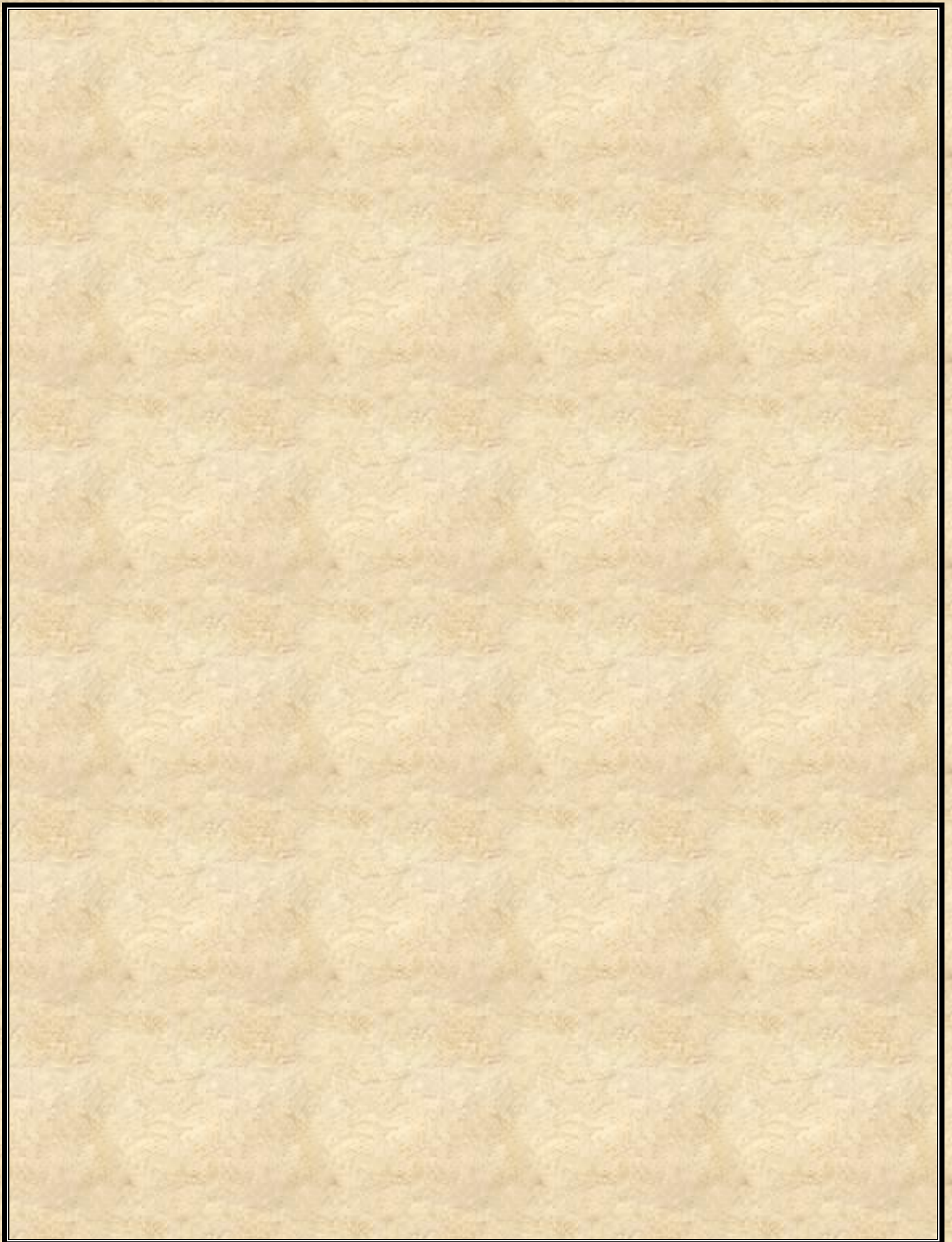
"مجموعه سوالهایی از یک پزشک"



سوالها و جوابهای مطرح شده با پزشکان در سایت تالار گفتگوی پزشکان و

دندانپزشکان ایران





سلام

من میخوام بدونم

1-

قرصی هست که بشه با اون سینه ها را بزرگ کنم؟

2-

عوارضی هم داره یا نه؟

3-

اگه هست قرص رو میشه از تو بازار پیدا کرد؟

4-

آیا کرم های موضعی که در بازار وجود دارند که برای سفت کردن و حجم دادن به سینه ها است تاثیری دارند یا اینکه

کلاهیبردار هست . اگه تاثیر داره لطفا نوع مارکش رو ذکر کنید

5-

یه وسیله ای تو بازار دیدم به نام

Magic Bra

که یک لِرزانده سینه است که نوعی سوتین به سینه وصل میشه . که با استفاده از این دستگاه در عرض 1 ماه یکی دو

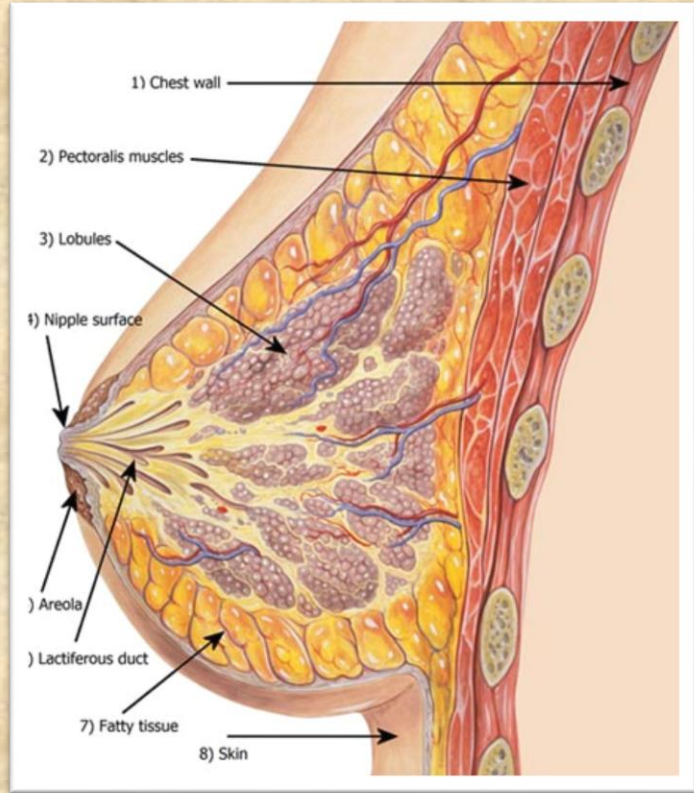
سایز بزرگ تر میشه . آیا صحت داره؟

. خب اینا همه موقتی بود

می خوام بدونم آیا میشه کاری کرد که سینه ها به طور دائم بزرگ بمونه؟ یعنی راهی باشه که برگشت نداشته باشه

. هزینهش هم کم باشه و عمل جراحی هم نباشه

..



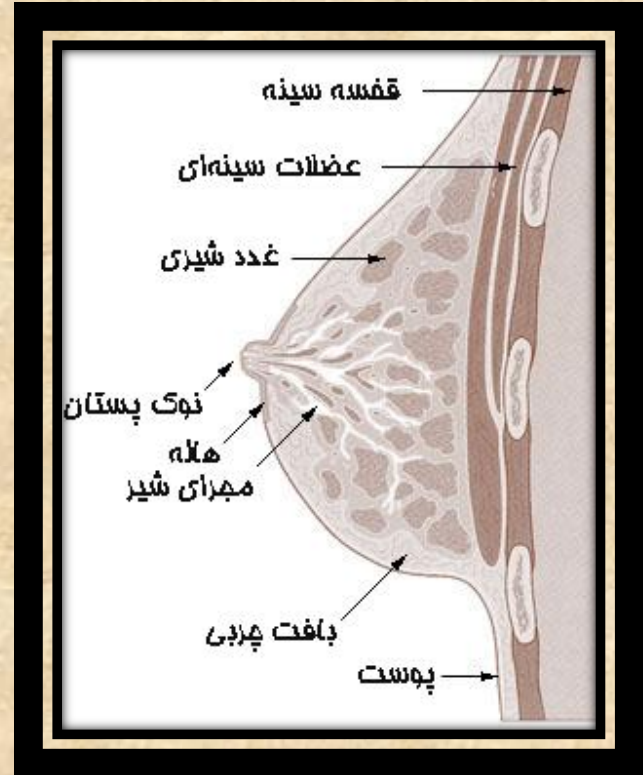
می خوام بدونم آیا همیشه کاری کرد که سینه ها به طور دائم بزرگ بمونه ؛ یعنی راهی باشه که برگشت نداشته باشه
 . هزینهش هم کم باشه و عمل جراحی هم نباشه

پاسخ:

درود!

کم هزینه و بدون جراحی :

ورزش روزانه با وزنه برای افزایش اندازه ی ماهیچه های سینه ای



باورهای درست و غلط در مورد عادت ماهانه



عادات ماهانه برای بسیاری از خانم‌ها رمز و رازی نهفته است. در این رابطه باورهای درست و غلطی وجود دارد که به 8: مورد از آنها اشاره می‌کنیم

1)

در دوره ماهانه باید از خوردن برخی موارد لبنی مانند بستنی خودداری کرد!

اشتباه است.

جالب است بدانید مصرف مواد لبنی و به‌طور کلی مواد غذایی غنی از کلسیم مانند سویا می‌تواند نشانه‌های نشانگان پیش از

قاعدگی

(PMS)

را کاهش دهد

2)

در دوران قاعدگی زنان باهوش‌ترند!

درست است.

تحقیق‌ها نشان داده است که زنان در دوران قاعدگی به دلیل افزایش هورمون استروژن باهوش‌تر می‌شوند

3)

در دوران قاعدگی وزن افزایش می‌یابد!

درست است.

برخی زنان در دوران قاعدگی آب بدنشان افزایش می‌یابد. وزنشان بالاتر می‌رود اما جای نگرانی نیست چون با اتمام

قاعدگی، این مقدار وزن کاهش پیدا می‌کند

4)

نوشیدن آب نارگیل استرس ناشی از نشانگان پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهد!

درست است. آب نارگیل غنی از ویتامین

C

است که خاصیت آرامش‌بخشی دارد. سایر نوشیدنی‌ها که همین خاصیت را داشته باشد نیز مفید است

5)

خوردن موز جلوی افسردگی در این دوران را می‌گیرد!

درست است.

.. در دوران قاعدگی معمولا خلق و خوی زنان رو به افسردگی می کشد

6)

نوشیدن مقدار فراوانی آب جلوی نفخ قبل از قاعدگی را می گیرد!

درست است

بررسی ها نشان داده مصرف زیاد آب به طور کلی و به ویژه چند روز قبل از آغاز قاعدگی، می تواند از نفخ و ورم .

پیشگیری کند

7)

زنان در تمام طول عمر خود عادت ماهانه خواهند شد!

اشتباه است!

به طور میانگین زنان تا حدود 50 سالگی پریود می شوند و از زمان یائسگی به بعد تغییرهای هورمونی مانع از عادت

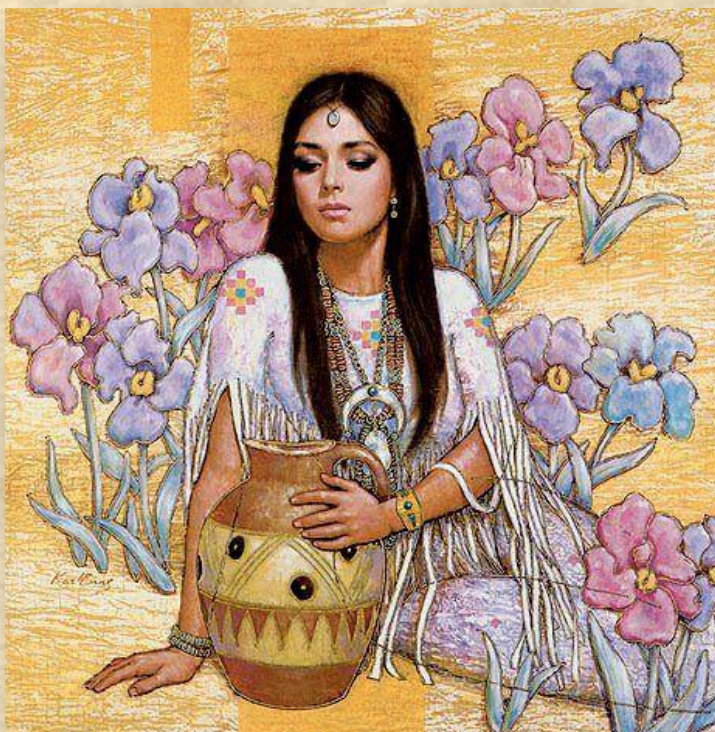
ماهانه خواهد شد

8)

شنا کردن در دوران قاعدگی اشتباه است!

اشتباه است.

این کار در صورتی اشکالی ندارد که شما از تامپون استفاده کنید



برای کاهش درد قاعدگی، این خوراکی ها را بخورید
روزهای قاعدگی را با شیر، پنیر و کلم بروکلی بگذرانید

اخیرا پژوهشگران دانشگاه ماساچوست پس از مطالعه مفصلی بر روی ۳۰۰۰ زن اعلام کرده اند که رژیم غذایی سرشار
از کلسیم و ویتامین

D

PMS می تواند در کاهش بروز علائم این نشانگان

موثر واقع شود

محققان اعتقاد دارند افرادی که در رژیم غذایی خود به مقدار کافی از غذاهای حاوی ویتامین .

D

و کلسیم مانند شیر و پنیر و سایر لبنیات و همچنین جوانه‌ها و کلم بروکلی استفاده می‌کنند، دچار کمترین میزان علائم این بیماری می‌شوند.

از نظر این محققان، دلیل کاهش علائم نشانگان پیش از قاعدگی

PMS

توسط مواد مزبور، افزایش سطح هورمون‌های زنانه مثل استروژن و در عین حال کاهش پروژسترون است

: **دکتر الیزابت جانسون**، مدیر این تیم تحقیقاتی، درباره نتایجی که از این پژوهش به دست آمده، می‌گوید .

<

در این تحقیق، مشخص شد کسانی که دریافت روزانه کلسیم و ویتامین

D

آنها در حد ایده‌آل و یا بالاتر از حد طبیعی است، کمتر از سایرین دچار علائم پیش از قاعدگی می‌شوند

.

>

لا بد می‌دانید که نشانگان پیش از قاعدگی یا پی.ا.ا.اس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های زنانه دنیاست.

در ایران البته آمار دقیقی از این بیماری در دست نیست اما آمارهای امریکا حاکی از آن است که ۴۰ تا ۶۰ درصد زنان این

کشور (و طبیعتاً چیزی نزدیک به همین درصد از خانم‌های سایر کشورهای دنیا)

بین سنین

۱۲

تا ۵۰ سالگی از این بیماری رنج

می‌برند

اگرچه علایم این بیماری با افزایش سن، شدیدتر می شود اما برای دختران جوان و نوجوان نیز، این عارضه می تواند .
کاملاً آزاردهنده و دردسرساز باشد.

این بیماری معمولاً در حول و حوش روزهای قاعدگی اتفاق می افتد.

علایمش کاملاً متنوع و متغیر است اما برخی از شایع ترین علایم و نشانه هایش عبارتند از

:

دل درد، ناپایداری خلقی، تحریک پذیری، تنش عصبی، سردرد، افزایش اشتها، تپش قلب، ضعف، سرگیجه و غش، افزایش وزن، ورم دست و پا، تورم و حساسیت پستانها، میل شدید به شیرینی جات، احساس ورم و نفخ شکم، افسردگی، ضعف حافظه و بیخوابی

دکتر الیزابت جانسون، مدیر تیم تحقیقاتی دانشگاه ماساچوست، .

خاطر نشان می کند که

: <

یافته های ماحاکی از آن است که برای کمک به افرادی که به شدت از سندرم پیش از قاعدگی رنج می برند، می توان از مکمل های دارویی این دو ماده ضروری

(یعنی کلسیم و ویتامین

)D

استفاده کرد و رژیم غذایی را در جهت تامین این منابع ضروری تغییر داد

.>

جالب است که با آغاز دوره این بیماری و ورم ناشی از آن، احساس چاقی به مبتلایان دست می دهد و به همین دلیل، به رژیم های موقت غذایی روی می آورند

اما با برطرف شدن این دوره، دوباره پر خوری شروع می‌شود و در عوض، برای کم کردن این اشتهای کاذب، می‌روند سراغ داروهای لاغری. این چرخه تغذیه‌ای را در اغلب مبتلایان نشانگان پیش از قاعدگی می‌شود سراغ گرفت

و جالب‌ترین نکته در خصوص نشانگان پیش از قاعدگی، این است که رژیم غذایی اغلب مبتلایان به این بیماری شبیه همدیگر است. اکثرشان غذاهای آماده، غذاهای چرب، محصولات لبنی و مواد کافئین دار را زیاده‌تر مصرف می‌کنند و کمتر به سراغ غذاهای طبیعی و سالم می‌روند؛

به همبرگر، سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس، نوشابه‌های کولادار، انواع بیسکویت و شیرینی جات و بخصوص شکلات، ماکارونی و برنج شدیداً علاقه‌مندند و از طرفی برای حفظ تناسب اندامشان هم گهگاه بعضی از وعده‌های غذایی‌شان را کاملاً حذف می‌کنند و در عوض، هر از گاهی هم حسابی در خوردن زیاده روی می‌کنند

:



فراموش نکنید آنچه امروز قابل درمان است، دیروز قابل پیشگیری بوده و فردا ممکن است برای درمان دیر باشد.



نوسانات در سیکل زنانه

نوسانات ماهانه ی هورمون ها می تواند باعث افسردگی و یا خوشحالی، خستگی یا پرخاشگری بودن، بی علاقتگی به مقاربت و یا شهوتی شدن شما شود.

اما اگر شما بتوانید این تغییرات را پیش بینی کنید، می توانید از لحظه های خوبتان بهترین استفاده را برده و این زمان را طولانی تر کنید.

در اینجا چرخه ی خصوصیات شما را از روز 1 تا 28 بررسی کرده و راهبردها و متدهایی برای کنترل و تنظیم رفتارهایتان به شما معرفی می کنیم

روز 7 تا:

هفته ی بدی است برای بدنتان

دوران قاعدگی‌تان روز اول شروع شده است و به همراه خود حالات بدی مثل اسهال نیز می‌آورد (به خاطر بالا رفتن میزان پروستاگلاندین، ماده‌ی شیمیایی که باعث تحریک روده می‌شود این حالت ایجاد می‌شود).

افرادی که مبتلا به آسم یا میگرن هستند، بیماریشان در این دوره تشدید می‌شود.

هفته‌ی خوبی است برای مغزتان

همینطور که به روز ششم نزدیک می‌شوید، وارد یک مرحله‌ی فولیکولی می‌شوید این زمان دوران آرامی است که تخمک‌ها رشد کرده و آماده می‌شوند که از تخمدان بیرون بیایند. برای کارهایی که نیاز به خلاقیت و ابتکار دارد، دورانی فوق‌العاده است.

رابطه‌ی مقاربتی در این دوره

میزان کم استروژن باعث می‌شود که دیرتر تحریک شوید، به همین خاطر باید از شریک جنسیتان بخواهید که کمی بیشتر فعالیت کند.

روز 8 تا 14

هفته‌ی خوبی است برای بچه‌سازی

همینطور که بدن‌تان خود را برای تخمک‌گذاری در روز 14 آماده می‌کند، میزان استروژن کم کم افزایش می‌یابد. علائمی که به شما کمک می‌کند تا بفهمید تخمک‌گذاری انجام شده است یا خیر و قدرت باروری دارید شامل موارد زیر است:

تغییر رنگ مایع تخلیه شده از مهبل از زرد-سفید گرفته تا اینکه کاملاً شفاف می‌شود.

در بعضی زن ها خونریزی و دل درد هم اتفاق می افتد.

هفته ی خوبی است برای خلقتان

استروژن در ابتدا به صورت یکنواختی افزایش می یابد، اما بعد این افزایش سرعت میگیرد. روز 14 (تخمک گذاری) شما دیگر احساس تعادل می کنید. حال و حوصله پیدا می کنید و اعصابتان راحت است.

رابطه ی جنسی در این دوره

رابطه ی جنسی در این دوره بسیار پر لذت خواهد بود و ارگاسم بهتری خواهید داشت. شریکتان نیز همراه شما در این دوران لذت زیادی خواهد برد.

روز 15 تا 21

هفته ی بدی است برای پوستتان

پوشش رحم دوباره در حال ساخته شدن است و ممکن است در این دوره جوش و لک روی پوستتان مشاهده کنید. در چنین وضعیتی می توانید با یک متخصص پوست مشورت کنید. احتمالاً متخصص مربوطه برایتان آنتی بیوتیک برای مصرف یک هفته تجویز خواهد کرد.

هفته ی خوبی است برای اعتماد به نفستان

به اواسط هفته که می رسید، میزان پروژسترون رو به افزایش می رود که یک خوشحالی و خوشبینی ناگهانی به شما می دهد.

در قرعه کشی ها شرکت کنید، یا ترفیع رتبه ای که خیلی وقت بود می خواستید را با رئیسشان در میان بگذارید. تا میتوانید از این دوران لذت ببرید.

روز 22 تا 28

هفته ی بدی است برای

PMS

(علائم قبل از قاعدگی)

میزان پروژسترون به بالاترین حد خود رسیده و نشانه ای است برای اینکه شما به دوره قبل از قاعدگی وارد شده اید.

البته ممکن است هیچگونه علائمی

(همه ی علائم، از درد سینه گرفته تا سردرد) نداشته باشید و یا فقط بعضی از آنها را

در خود مشاهده کنید.

به خاطر تشریح میزان کمی هورمون مردانه ی تستوسترون در این دوره، ممکن است با علائمی مثل زیاد شدن موی

صورت یا تند شدن عرق بدن مواجه شوید

هفته ی بدی است برای روحیه تان

ممکن است در این دوران احساس افسردگی کنید.

اشتهایتان نیز بسیار بالا خواهد رفت و ممکن است برای رفع این گرفتگی و افسردگی زیادتر از معمول غذا بخورید.

پس بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حال شما را هم بهتر کند مثل برگ برگر بوقلمون یا سیب زمینی پخته که هر دو

حاوی آمینو اسیدی هستند که باعث بالا بردن روحیه می شود. اگر احساس نفخ داشتید از غذاهای پر-پروتئین، کم

کربوهیدرات و کم نمک استفاده کنید، هم حالت نفخ را از بین خواهد برد و هم به تقویت روحیه ی شما کمک می کند.

. نگران چاق شدن هم نباشید، به خاطر بالاتر بودن درجه حرارت بدن کالری بیشتری خواهید سوزاند

رابطه ی جنسی در این دوره

. تولید تستوسترون بیشتر باعث آرام تر شدن و در نتیجه جذاب تر شدن صدایتان میشود

روز 28:

با علائمی روبه رو خواهید شد که به شما می گوید فردا روز قاعدگیتان است :

باد کردن شکم، کم خوابی و سردرد

با تشکر از سرکار خانم دکتر ماندانا اصلی بابت این ایمیل



واژینیسموس

Vaginismus

واژینیسموس عبارت است از اسپاسم عضلات اطراف مدخل مهبل؛

اگر شدید باشد، ممکن است مانع از مقاربت گردد.
می‌تواند زنان را در تمامی سنین مبتلا کند

علائم شایع

انقباض غیرارادی عضلات اطراف مهبل و مقعد.

مهبل چنان محکم بسته می‌شود که آلت تناسلی مرد نمی‌تواند برای مقاربت جنسی وارد آن شود
از گذاشتن هرگونه شیء مثل تامپون، دیافراگم یا اسپکولوم (برای معاینه پزشکی استفاده می‌شود) نیز جلوگیری
می‌کند

علل

تمایل ناخودآگاه برای جلوگیری از ورود آلت تناسلی مرد به خاطر عوامل عاطفی یا روانی.
این عوامل ممکن است شامل ترس، اضطراب، خصومت، عصبانیت یا تنفر از فعالیت جنسی باشند
حساس نبودن همسر، ناکافی بودن یا ماهرانه نبودن اعمال جنسی مقدماتی یا ناکافی بودن میزان نرم کردن مهبل قبل از
تلاش برای دخول

اختلالات فیزیکی (نادر) مثل عفونت‌ها، واکنش‌های آلرژیک یا پرده بکارت سفت و سوراخ نشده

عفونت مهبل

عوامل افزایش‌دهنده خطر

اولین تجربه‌های جنسی

سابقه صدمات و آسیب جنسی
(زنا با محارم، تجاوز، سوء استفاده جنسی)

استرس

پیشگیری

معاینه لگن به وسیله یک پزشک و مشاوره قبل از شروع فعالیت جنسی

عواقب مورد انتظار

در صورتی که علت زمینه‌ای را بتوان علاج کرد یا از طریق درمان طبی یا مشاوره روانی بتوان یک روش برای کنار آمدن ابداع کرد، قابل علاج است

عوارض احتمالی

ترومای روانی به خاطر احساس گناه،

اضطراب،

کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی

مشکلات بین‌فردی در نتیجه این اختلال

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل معاینه لگن برای رد کردن اختلالات فیزیکی باشند
(ممکن است برای معاینه دقیق احتیاج به داروهای خواب‌آور باشد).

سابقه جنسی مهم است و شامل تجارب زودهنگام در کودکی، پاسخ‌های جنسی قبلی و فعلی، روش‌های ضد بارداری، اهداف تولیدمثلی، احساس در قبال همسر و مشخصاتی در مورد دردی که تجربه می‌کنید، خواهد بود

درمان در ابتدا متوجه هرگونه مشکل طبیبی و سپس کاهش اسپاسم‌های عضلانی و مشکلات روانی خواهد بود

برای اسپاسم‌های عضلانی، یک نوع درمان شامل گشاد کردن ملایم و تدریجی مدخل مهبل با گشادکننده‌های لاستیکی یا شیشه‌ای است

احتمالاً درمان در مطب 3 بار در هفته لازم خواهد بود و باید در منزل حداقل 2 بار در روز تمرین کنید

قبل از اتساع یا تلاش برای مقاربت، به مدت 10-15 دقیقه در وان آب داغ بنشینید.

حمام گرفتن غالباً عضلات را شل می‌کند و ناراحتی را تسکین می‌دهد.

هر وقت مفید باشد، حمام را تکرار کنید

علاوه بر درمان با گشاد کردن یا در صورتی که موفقیت‌آمیز نباشد، روان‌درمانی یا مشاوره توصیه می‌گردد.

این امر می‌تواند شامل تمرکز حس و بهبود روابط با همسر، همراه با درمان برای حل هرگونه تعارض در زندگی شما باشد

قبل از تلاش برای مقاربت، شما و همسرتان باید از یک نرم‌کننده مثل ژل مهبلی

K-Y

یا روغن بچه استفاده کنید

داروها

معمولاً برای واژینیسموس دارو لازم نیست ولی خواب‌آورها یا آرام‌بخش‌های خفیف ممکن است به مدت کوتاه تجویز

شوند

.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد

.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد

.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم واژینیسموس را داشته باشید

.

اگر علی‌رغم درمان پس از 3 هفته علایم بهبود نیابند

.

اگر بعد از درمان علایم عود کنند

.



مقاربت دردناک و کاهش میل جنسی

در صورتی که دچار مقاربت دردناک هستید، از این نمودار استفاده کنید احساس درد یا ناراحتی در داخل یا اطراف مهبل در زمان دخول یا بعد از مقاربت، از مشکلات شایع زنان است. این موضوع ممکن است به دلیل انواعی از علتهای جسمی یا عاطفی رخ دهد. علت هر چه که باشد، باید در صدد پیگیری پزشکی برآیید، چون ادامه پیدا کردن درد در طی مقاربت، بر میل جنسی تأثیر می گذارد و ممکن است رابطه شما را با همسرتان دچار مشکل کند

مقاربت در سنین بالا

هر دو زوج باید بتوانند علی رغم بالا رفتن سن، از تمامی احساسات جنسی، چه جسمی و چه عاطفی، لذت ببرند.

پس از یائسگی، در اثر کاهش لغزنده بودن مهبل، مقاربت باعث ناراحتی می شود.

علت کاهش لغزندگی، کاهش استروژن است.

بهترین راه حل های کوتاه مدت، استفاده از ژلهای محلول در آب و به کارگیری روشهای جنسی جدید هستند

به عنوان نوعی درمان درازمدت، گاهی می توان خشکی مهبل را با هورمون درمانی بهبود بخشید

به مرور که سن مردان بالا می رود، مدت بیشتری طول می کشد تا به نعوظ کامل دست یابند و نعوظشان هم به سفتی گذشته نیست.

انزال هم ممکن است با اندکی تأخیر اتفاق بیفتد.

با وجود این، اغلب بالا رفتن تجربه و اعتماد به نفس این مسایل را جبران می کنند.

در صورت ابتلای هر یک از طرفین به بیماری ناتوان کننده، استفاده از وضعیت قرارگیری متفاوت و شکل دیگری از

تماس جنسی می تواند کمک کننده باشد

برخی از افراد مبتلا به مشکلات جنسی در گذشته، از سن به .

عنوان عذری برای اجتناب از مقاربت استفاده می کنند، ولی هیچگاه برای مشاوره دیر نیست و سن هم مانعی برای

دستیابی به درمان محسوب نمی شود



مقاربت دردناک در مردان

در صورتی که موقع مقاربت دچار درد می شوید، از این نمودار استفاده کنید
درمان نکردن علت ایجاد کننده درد موقع مقاربت، می تواند به ایجاد مشکلات نعوظ و انزال هم منتهی شود.

چندین علت مختلف و احتمالی برای دردناک بودن مقاربت در مردان وجود دارد از جمله بیماری های درگیر کننده سطح
آلت، تنگی پوست سر آلت، عفونت ها و لغزنده شدن ناکافی

کاهش میل جنسی در مردان

میزان میل جنسی طبیعی در هر فرد متفاوت است.

در صورتی که همیشه میل جنسی کمی داشته‌اید، به ندرت استمنا می‌کنید یا به ندرت احساس برانگیختگی جنسی به شما دست می‌دهد، ممکن است علت فقط این باشد که ذاتاً میل جنسی شما کمتر از بقیه است.

در صورتی که درباره کاهش میل جنسیتان نگران هستید یا در صورتی که اخیراً دچار کاهش میل جنسی شده‌اید، از این نمودار استفاده کنید

کاهش میل جنسی اغلب علت روانی دارد اما ممکن است ناشی از بیماری‌هایی باشد که مقدار هورمون جنسی تستوسترون .
را کاهش می‌دهند



: توضیحات

مقاربت پس از بیماری

بسیاری از افراد نگران این مسأله هستند که آیا مقاربت پس از بیماری‌های بزرگ و عمده مثل حمله قلبی یا سکته مغزی، بی خطر است یا خیر.

مقاربت آسوده و آرام، تقریباً به انرژی معادل بالا رفتن از دو طبقه پله نیاز دارد؛

پس اگر از عهده این مقدار فعالیت بر می آید، بعید است که مقاربت برایتان مشکل ساز باشد.

در صورت وجود هر گونه شک، پزشک می تواند راهنمای شما باشد

یکی از مسایل دیگر، نگرانی درباره تغییر چهره و تصویر جسمی پس از جراحی است. .

چنین حالتی مثلاً موقعی اتفاق می افتد که فردی جراحی روده انجام داده و حالا دهانه خروجی روده (استوما) روی

پوست شکم قرار گرفته و یا زنی که جراحی پستان انجام داده است.

در این شرایط، مشاوره می تواند در تطابق و کنار آمدن با تغییرات بدن مفید باشد.

در صورت ابتلا به بیماری‌های ناتوان کننده مثل آرتریت روماتوئید،

درد می تواند باعث مشکلات مقاربت شود

شاید لازم باشد حالت‌ها و وضعیت های جنسی مختلفی را .

امتحان کنید تا وضعیت راحت تر برای خودتان پیدا کنید.

انجمن‌های حمایتی مرتبط با این مسایل نیز می توانند به شما درباره نحوه مقابله با این مشکلات کمک کنند



: توضیحات

مشاوره جنسی

در اغلب مواردی که مشکل جنسی، مبنای روانشناختی دارد، مشاوره با درمانگر یا مشاور مسایل جنسی مفید واقع می شود.

هر جلسه معمولاً حدود یک ساعت و هر دوره درمان چند هفته تا چند ماه طول می کشد.

هم زن و هم مرد باید در جلسات درمان حضور پیدا کنند تا درمانگر بتواند به آنها کمک کند.

برای این کار زن و مرد باید، نیازهای جنسی خود را مشخص و صادقانه آنها را بیان کنند

همچنین درمانگر ممکن است تمریناتی را برای اجرا در منزل پیشنهاد کند. .

یکی از این تمرینات، روشی به نام «تمرکز احساسات» است.

در این تمرین، هر زوج بدن یکدیگر را کاملاً لمس و تحریک می کنند اما توافق می کنند که تا چند هفته مقاربت نداشته باشند.

تمرکز احساسات برای درمان مشکلاتی مؤثر است که از اضطراب درباره عملکرد جنسی منشأ می گیرند



: توضیحات

گرایش جنسی

هر چند برخی از افراد فقط غیر همجنس گرایی را طبیعی می دانند، اما در دوران نوجوانی قبل از مجذوب شدن به جنس مخالف، عبور از مرحله ای از احساسات همجنس گرایانه شایع است.

با وجود این برخی افراد در تمام عمر خود، همجنس گرا یا دو جنس گرا باقی می مانند.

بعضی از افراد در درباره تمایلات این گونه جنسی خود احساس گناه می کنند.

در صورت داشتن همسر یا شریک جنسی متعدد، خطر انتقال عفونت های آمیزشی از جمله ایدز افزایش پیدا می کند و

لازم است مقاربت به روشی بی خطر انجام شود

).



برخی از زنان، یک یا دو بار در هفته یا حتی کمتر، نیاز به مقاربت احساس می کنند.
در حالی که برخی دیگر، هر روز چنین نیازی را احساس می کنند.
میل جنسی که در این حدود باشد، طبیعی است.
با وجود این، کاهش ناگهانی میل جنسی طبیعی ممکن است نشانه ای از بروز مشکل باشد.
ممکن است علت کاهش میل جنسی، مشکل جسمانی باشد مثلاً وجود عفونت، باعث احساس ناراحتی موقع مقاربت می شود و
میل جنسی را کم می کند.
در بسیاری از موارد، کاهش میل جنسی علت روانشناسی مثل استرس، افسردگی یا اضطراب در باره وجود یک مشکل
جنسی خاص دارد.
در صورتی که از بابت کاهش غیر طبیعی میل جنسی خود نگران هستید یا اینکه دیگر مثل گذشته به راحتی از نظر
جنسی تحریک و برانگیخته نمی شوید، از این نمودار استفاده کنید.
در صورتی که دیر در صدد کمک و درمان برآید، ممکن است رابطه شما با همسرتان دچار مشکل شود.
مهارت های کمک کننده

:

بیان نیازهای جنسی

بسیاری از مردم احساس می کنند که می توانند جنبه جنسی روابط خود را بهبود ببخشند، اما گفتگو درباره نیازهای جنسی با همسرشان برایشان مشکل است
پیشنادهای زیر می تواند برای بهبود رابطه و درک متقابل شما و همسرتان که کلید روابط جنسی مطلوب است، کمک کننده باشد



:

درباره بهترین زمان گفتگو به دقت فکر کنید . .

سعی کنید خصمانه یا تقادانه صحبت نکنید

علاوه بر مشکلات، درباره جنبه های مثبت روابط جنسی خود هم گفتگو کنید .

درباره آن دسته از فعالیتهای جنسی که به آنها علاقه دارید یا می خواهید وقت بیشتری را صرف آن کنید، پیشنهاد و

نظر دهید

نظرات خود را صریح و پیشنهادهای خود را بی پرده بگویید .

به هر آنچه که همسرتان می گوید، گوش فرا دهید

به کمک هم یک برنامه اجرایی تهیه کنید.

اجرای یک برنامه جذاب و در طی آن، به اجرای نکاتی که هر دو دوست دارید، بپردازید



سرطان و بدخیمی های سینه ترسی است که همواره زنان با آن درگیر هستند....ماموگرافی عملی دردناک و استرس
آور است.....شما می توانید قبل از اقدام مداوم به ماموگرافی و تحمل استرس های شدید آن از روشی که در زیر
آموزش داده می شود به معاینه مداوم سینه های خود بپردازید تا از عدم وجود تغییرات در آن خیالتان راحت باشد

خود آزمایی پستان



دراز بکشید و یک دستتان را زیر سرتان بگذارید و با کف سه انگشت دست دیگر به صورت حرکت دورانی به آرامی دنبال هرگونه توده، برآمدگی و سفتی بگردید و در نواحی از پستانتان از انواع فشارهای کم (سطحی)، متوسط و زیاد (عمقی) استفاده کنید و تمام قسمت های پستان از بالای ترقوه گرفته تا نده های زیر پستان را چک کنید و این عمل را برای پستان دیگر تکرار نمایید.



در حالی که جلوی آئینه ایستاده اید دست هایتان را به کمرتان بزنید و به دقت به پستانتان بنگرید، و دنبال توده، تغییرات اندازه و شکل پستان و تورم و فرورفتگی پوست باشید.



یک بازویتان را بالا ببرید و با دست دیگر دنبال توده های زیر بغل و زیر بازو بگردید و این عمل را برای بازوی دیگر تکرار نمایید



نوک پستان هایتان را به آرامی بین دو انگشت شست و اشاره فشار دهید. و جهت پیشگیری هرگونه ترشح و مایع از نوک پستان یا هر توده ای یا تغییراتی در پستانتان به پزشکتان گزارش کنید.

ر صورت لمس توده یا سفتی در سینه یا ترشح از نوک سینه، بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه کنید، زیرا در بسیاری از موارد این علامت ها مربوط به بیماری های خوش خیم سینه است و درمان آنها بسیار راحت است.

بیماریهای عفونی منتقله از راه رابطه دهانی

oral STDs

چون اکثر افرادی که رابطه جنسی دهانی برقرار می کنند انواع رابطه جنسی دیگر را هم انجام می دهند، برای محققین خیلی سخت است که دریابند بیماری های مقاربتی تا چه میزان فقط از طریق رابطه جنسی دهانی منتقل می شوند. در عین حال، همه ما می دانیم که بسیاری از بیماری های مقاربتی متداول از طریق رابطه جنسی دهانی هم منتقل می شوند.

اینها عبارتند از:

- کلامیدیا
- سوزاک
- زونا
- HIV
- (HPV) ویروس انسانی ورم پوستی
- (NGU) التهاب غیر سوزاکی

- سفلیس

- عفونت مخمر

کلامیدیا و رابطه جنسی دهانی

رابطه جنسی دهانی نمی تواند دلیل اصلی بروز کلامیدیا تلقی شود اما احتمال آن وجود دارد. اگر واژن، گردنه رحم، مقعد، آلت تناسلی یا دهان با ترشحات یا مایعات عفونی تماس پیدا کند، احتمال انتقال وجود دارد.

سوزاک و رابطه جنسی دهانی

سوزاک می تواند حین رابطه جنسی دهانی منتقل شود. برای انتقال سوزاک لازم نیست حتماً انزال صورت گیرد. سوزاک خیلی خوب در گلو باقی می ماند و عفونت های سوزاک کی گلو یکی از متداولترین عوارض رابطه جنسی دهانی است.

زونا و رابطه جنسی دهانی

زونا می تواند با تماس پوست با پوست منتقل شود در نتیجه احتمال انتقال آن در رابطه جنسی دهانی کاملاً آشکار است. شایان ذکر است که حتی اگر هیچ زخم مشخصی روی پوست وجود نداشته باشد هم انتقال ممکن است چون ممکن است شما یا شریک جنسیتان مبتلا به زونا باشید و خود ندانید. خیلی ها نمی دانند که تاوولهای تبخالی نوعی زونا هستند

HIV

و رابطه جنسی دهانی

باینکه احتمال انتقال کم است اما نمونه هایی از انتقال این ویروس با رابطه جنسی دهانی از طریق مایع منی، ترشحات واژن یا خون وجود دارد.

HIV

از طریق بزاق منتقل نمی شود و بوسیدن های عمیق یک رفتار جنسی قابل قبول در این مورد است

HPV

و رابطه جنسی دهانی

رابطه جنسی دهانی یک علت نادر برای انتقال

HPV

HPV تلقی می شود اما نمونه هایی از آن دیده شده است. ویروس

از سطح زگیل ها افتاده و هرگونه تماس مستقیم می تواند موجب انتقال شود.

NGU

و رابطه جنسی دهانی

اکثر میکروب‌هایی که موجب

NGU

می شوند می توانند از طریق رابطه جنسی دهانی منتقل شوند حتی اگر آلت تناسلی یا زبان کاملاً وارد واژن، دهان یا مقعد نشود و مایعات بدن جابه جا نشود. یک تحقیق استرالیایی رابطه جنسی دهانی را عامل مهمی در انتقال

NGU

معرفی کرده است.

سفلیس و رابطه جنسی دهانی

رابطه جنسی دهانی راه خوبی برای انتقال سفلیس به شمار می رود. در تحقیق مشخص شد که بیش از 13 درصد از موارد سفلیس از طریق رابطه جنسی دهانی منتقل شده اند. انتقال معمولاً با تماس زخم های سفلیسی با پوست یا غشای مخاطی صورت می گیرد.

عفونت مخمر و رابطه جنسی دهانی

شواهد نشان می دهد که زنانی که بطور مداوم به عفونت مخمر مبتلا می شوند ممکن است آنرا از طریق رابطه جنسی دهانی دریافت کرده باشند. در یک تحقیق مشخص شد که رابطه جنسی دهانی با بالا رفتن احتمال عفونت مخمر در

ارتباط است. رابطه جنسی دهانی با کسی که مبتلا به عفونت مخمر است موجب برفک شده که نوعی عفونت مخمر در گلو می باشد. تماس دهانی با مخمر موجب بروز عفونت مخمر در واژن نمی شود چون مخمر در دستگاه گوارش از بین می رود.

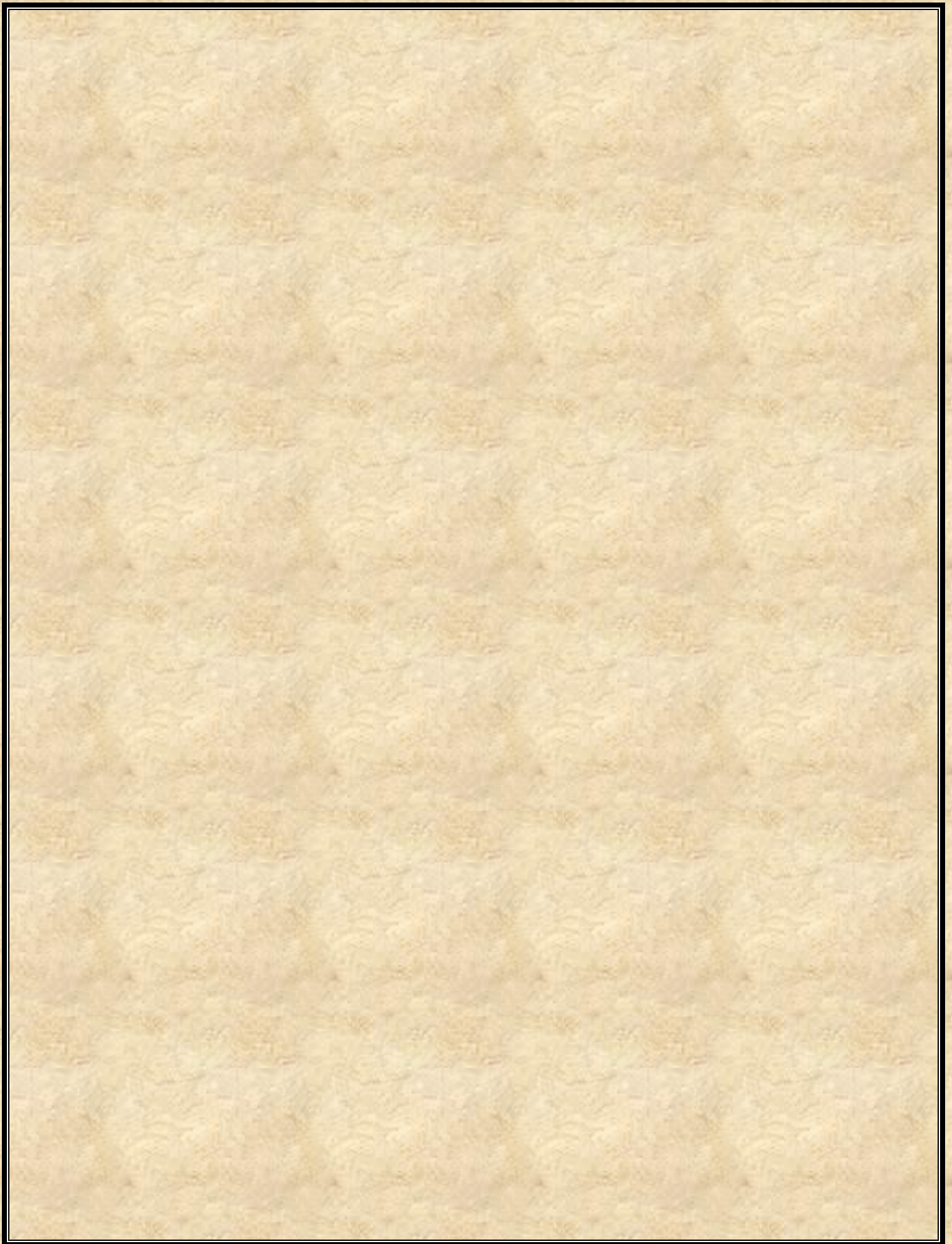
نکات مهم برای رابطه جنسی دهانی ایمن

استفاده از روش های مانعی مثل کاندوم بهترین راه برای ایمن کردن رابطه جنسی دهانی است. افراد بسیاری که از ترشحات بدن خوششان نمی آید رابطه جنسی دهانی با کاندوم های طعم دار را بهتر می بینند.

وقتی مردی طی رابطه جنسی دهانی انزال می کند، اگر مایع خارج شده در کناره های دهان یا چشم های طرف مقابل بریزد، در صورتیکه مبتلا به بیماری های مقاربتی باشد، احتمال انتقال آن را شدیداً افزایش می دهد.

در بسیاری از موارد، بیماری های مقاربتی می توانند حتی با وجود اینکه آلت تناسلی یا زبان کاملاً وارد واژن، دهان یا مقعد نشده است نیز انتقال یابند.

برخی محققان پیشنهاد می کنند که از مسواک زدن قبل از رابطه جنسی دهانی خودداری کنید چون باعث می شود زخم ها و خراش های کوچک احتمال انتقال بیماری های مقاربتی را افزایش دهند.



در آن جایی که همه یک جور شکر می کنند

در واقع هیچ کس شکر نمی کند