

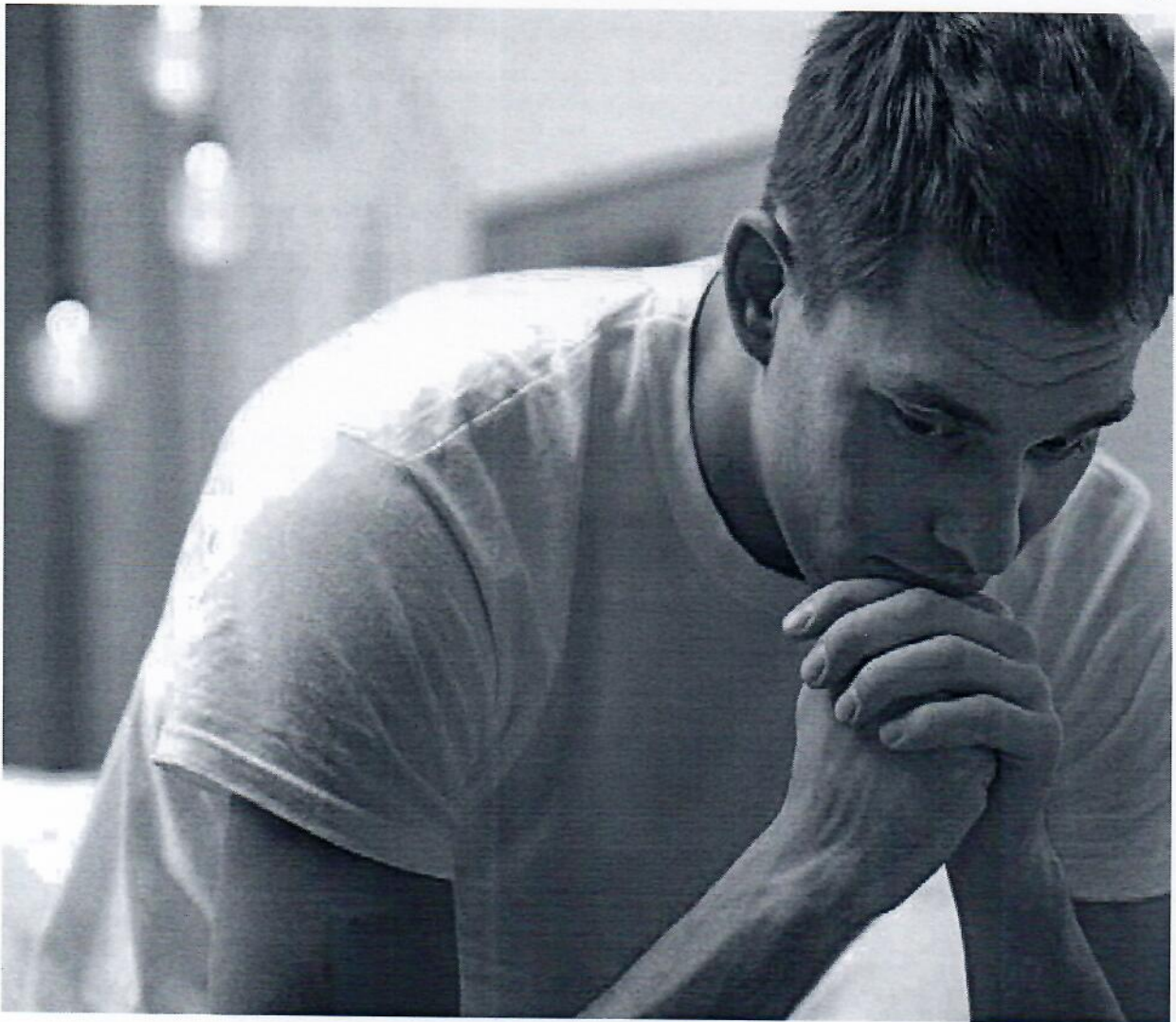
# اختلالات جنسی مردان

برای داشتن رابطه جنسی موفق، باید هم میل و هم امکانات لازم را داشته باشید. در بسیاری از مردان میل وجود دارد ولی اختلال نعوظی، مشکل ایجاد می‌کند. نعوظ موفق، نعوظی است که قوام کافی برای دخول را فراهم نماید و به اندازه کافی تا اتمام نزدیکی باقی بماند. اختلال نعوظی آلت، علامت ضعف و نقص مردانگی نیست. در بسیاری از مبتلایان این مشکل به افت کارکرد اعصاب و عروق آلت مربوط است. در بعضی دیگر این امر ناشی از عوارض دارویی است. برای بسیاری از این علل درمان وجود دارد.

بعضی مردان تنش زیادی دارند، افسرده هستند، یا نگران فعالیت جنسی هستند. این مسایل می‌تواند به ناتوانی در نعوظ بینجامد. احساس خوشایند بودن از نظر جنسی و جذابیت جنسی از دیگر عوامل به شمار می‌آید. اگر نگران هستید که برای همسران جذابیت ندارید، ممکن است نعوظ مناسب ایجاد نشود.

## علائم ممکن:

- ▶ ناتوانی در ایجاد نعوظ
- ▶ ناتوانی در حفظ نعوظ





## اختلالات جنسی مردان

از اینجا شروع کنید

- آیا در ابتدای صبح یا در خواب نعوظ دارید؟
- در هنگام رویاپردازی نعوظ دارید؟

**بله**

این وضع ممکن است اختلال نعوظ نباشد. به پزشک مراجعه کنید.



**خیر**

- آیا اختلال در نعوظ شما به موارد زیر مرتبط است:
- آغاز استفاده از دارویی جدید (به خصوص داروی قلبی یا فشار خون)
- استفاده از دارو یا الکل

**بله**

سعی کنید مصرف الکل را ترک کنید و در مورد دارو با پزشک مشورت کنید.

**خیر**

- آیا سکته مغزی یا بیماری قلبی داشته‌اید؟
- آیا بیماری کبدی یا کلیوی دارید؟
- آیا دیابت دارید؟
- آیا فشارخون بالا دارید؟
- آیا جراحی مثانه، پروستات یا روده داشته‌اید؟

**بله**

شما ممکن است از داروها و دیگر درمان‌ها برای نعوظ فایده ببرید. به پزشک مراجعه کنید.

**خیر**

گاهی تغییرات هورمونی ممکن است عامل مشکل باشد. به پزشک تان مراجعه کنید تا برای حل مشکلات قابل حل چاره‌ای بیندیشد.

# اختلالات جنسی زنان

اختلال کارکرد جنسی در زنان پیچیده است و در چهار حیطة می‌تواند رخ دهد:

- میل:** ممکن است کاهش میل در مقایسه با قبل وجود داشته باشد.
- انگیختگی:** زمانی است که احساس می‌کنید بدن شما انگیختگی پیدا نمی‌کند یا اصلاً آن را حفظ نمی‌کند.
- ارگاسم:** هنگامی که نمی‌توانید به اوج لذت برسید.
- درد:** هنگامی که آمیزش جنسی باعث ایجاد درد می‌شود.

همه زنان تفاوت میان نیازشان به آمیزش جنسی و نیاز همسرشان را تشخیص می‌دهند. راحتی در ارتباط با همسر، تنش‌های خانه، خستگی، کارهای روزانه، مدیریت خانه و نگهداری از فرزندان همگی می‌توانند این میل را کاهش دهند. صمیمیت پیش از هم بستری و ارتباط مناسب با همسر از عوامل مهم در میل و انگیختگی هستند. رفتن به بستر پس از هم نوازی شاید برای مردان مناسب باشد ولی ممکن است زنان هنوز آماده نباشند.

بسته به علت اختصاصی مشکل، درمان‌های خاص می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مشکلات گه گاه در آمیزش، نشانه بیماری نیست. بسیاری از زنان ممکن است در مواقعی آمیزش را خوشایند نیابند. این به معنی وجود مشکل نیست. ولی اگر هیچ‌گاه برای آمیزش اشتیاق ندارید یا آن را خوشایند نمی‌یابید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد. با پزشک‌تان در این باره گفت‌وگو کنید و به خاطر داشته باشید که پزشکان برای کمک به حل چنین مشکلاتی آموزش دیده‌اند.

۱. برای بهبود میل، امتحان زمان‌ها و وضعیت‌های متنوع می‌تواند کمک‌کننده باشد.
۲. اگر خشکی واژن دارید می‌توانید (طبق دستور پزشک) از کرم‌های استروژنی یا روان‌ساز استفاده کنید.
۳. برای رسیدن به اوج لذت (ارگاسم)، شاید تحریک کلیتوریس توسط خودتان یا توسط همسرتان کمک‌کننده باشد. گاهی برای رسیدن به ارگاسم از چند دقیقه تا یک ساعت زمان لازم است. این به معنی وجود مشکل نیست.
۴. اگر آمیزش دردناک است، حتماً پیش از نزدیکی مثانه خود را تخلیه کنید. روش‌های متنوع و وضعیت‌های مختلف آمیزش را امتحان کنید. دخول ملایم‌تر ابتدایی بهتر تحمل می‌شود. وضعیتی که شما در بالا قرار بگیرید شاید آسان‌تر باشد. استفاده از فرآورده‌های روان‌ساز (لوپریکت) یا دوش پیش از اقدام به نزدیکی می‌تواند دخول را با درد کم‌تری همراه سازد.
۵. در بعضی زنان افزودن استروژن یا هورمون مردانه تستوسترون می‌تواند به بهبود میل جنسی کمک کند. با پزشک خود در مورد مزایا و معایب گزینه‌های مختلف مشورت کنید.