



سرد مزاجی در خانمها (Dysfunction Orgasm):

ناتوانی خانمها در رسیدن به ارگاسم **ORGASM** (اوج لذت

جنسی) **ORGASMIC DYSFUNCTION** نامیده می شود که ممکن است به

صورت تأخیر یا فقدان مستمر ارگاسم باشد. البته ارگاسم همیشه در زن و مرد

یکسان نیست.

سردی مزاج به زنانی اطلاق میشود که تمایل و هوس جنسی کم داشته و یا اصلاً نداشته و از آن بهرمنند نمی گردند. حدود ۱۰٪ از این زنان دچار مشکل در سیستم هورمونی و یا پاتولوژی اعضای جنسی می باشند. و مشکل در ۹۰٪ دیگر این زنان به مسائل عاطفی مربوط می شود.

باید توجه داشت مدت زمانی کافی که زن برای عکس العمل جنسی لازم دارد خیلی طولانی تر است تا مرد، زیرا هم زمان بیشتری لازم است تا تحریک شود و هم زمان بیشتری طول خواهد کشید تا به اوج لذت جنسی برسد.

اگر مرد روابط جنسی را فقط وسیله ای برای ارضای امیال بیولوژیکی خود تصور کرده، قبل از نزدیکی برای تحریک همسر خود کوشش نکند یا نتواند برای مدتی نعوظ خود را نگاه دارد و زود به اوج لذت جنسی برسد، زن ممکن است کاملاً تحریک

عمل مقاربت می تواند برای زن دردناک باشد و تجربه بد از رابطه جنسی در ذهن او باقی بماند.

کامروا نشدن از همبستری :

اکثر مردان متاهل ، باور ندارند که از آیین همبستری اطلاعات ناقصی دارند.

بر اساس اظهارات بانوان معلوم شده که سبب سرد مزاجی نیمی از آنان همین عامل کامروا نشدن از همبستری است .

آنها به موجب نا آشنایی همسرانشان با اصول زن داری و برقراری روابط جنسی ، چه بسا هیچ مفهومی از این روابط در ذهن نداشته باشند، بلکه آن را عملی حیوانی ، غیر بهداشتی و مشمئز کننده بدانند که جز اتلاف وقت ثمری ندارد.

خیلی از مواقع اشکال اصلی به طرف مقابل آنها یعنی به مرد مربوط می شود که باید وظایف خود را درست اجرا کند

گاهی اوقات مرد با آنکه با شیوه های روابط جنسی آشناست بر اثر فشار شهوت یا خودخواهی ، همسر خود را در کامروا شدن یاری نمی کند و پیش از ارضای او دست از عمل زناشویی می کشد.

سردی جنسی خصیصه ای نیست که با انسان زاییده شود و تا دم مرگ باقی و برقرار بماند.

تحریکی که در او عکس العمل به وجود می آورد، مواجه نشده است .

اگر قدرت جنسی مرد ناکافی یا میل جنسی او کم باشد، اگر انزال زود یا بسرعت واقع

شود و مرد خود را عقب بکشد، آن وقت است که در زن تنفر و اکراهی در مقابل

روابط جنسی به وجود می آید. یعنی یا تحریک نشده و یا محرومیت‌های متوالی بتدریج

سبب از بین رفتن احساس لذت و از بین رفتن میل جنسی او می شود. در هر حال اگر

به طور متوالی او را محروم نگاه دارند پس از مدتی به هیچ وجه لذت نخواهد برد .

شاید همسر مردی بسیار مهربان و زن و فرزند دوست و صمیمی و صبور باشد. ولی

از نظر عمل زناشویی هیچ توجهی به رضایت زن نداشته باشد و لذت جنسی همسر را

نادیده بگیرد.

علل روانی و عاطفی که می توانند در سردمزاجی نقش داشته

باشند:



ترس از حاملگی

ترس از آسیب رسیدن به جنین در صورت حامله بودن

دردناک بودن رابطه جنسی به دلیل فقدان برانگیختگی جنسی و لغزندگی مجرای تناسلی

در اثر کمی ترشحات. این حالت در اثر عوامل مختلف مثل تحریک جنسی ناکافی، بی‌زاری

نداشتن تجربه یا اطلاعات جنسی

سابقه آسیب جسمی یا ضربه روحی ناشی از روابط جنسی

نداشتن موقتی اشتیاق به رابطه جنسی

تظاهرات کلینیکی:

اختلال اولیه: که در آن هیچ گاه ارگاسم انجام نشده است (ANORGASM)

اختلال ثانویه: در شرایط خاصی ارگاسم انجام می شود. (وضعیتی)

نوع اکتسابی: تجربه اولیه حداقل برای یکبار وجود دارد.

عوامل ایجاد آن:

عوامل شخصیتی، عوامل وابسته به فیزیولوژی، عوامل فرهنگی، جامعه شناسی و

روانشناسی در ارگاسم خانمها تأثیر دارند.

عوامل روانی مثل ترس از حاملگی، افسردگی پس از زایمان، طرد شدن از جانب شریک

جنسی، ضربه روحی تازه، ترس از آسیب های واژن، احساس خصومت نسبت به

مردها، احساس گناه، از دست دادن کنترل یا رفتار پرخاشگرانه، انتظارات فرهنگی و

محدودیت های مربوط به جامعه در اختلالات ارگاسم زنان مؤثرند.

مشخص شده است که مصرف داروهای ضد افسردگی TCA (مثل ایمپیرامین)، MAOI و

ANTIPSYCHOTICS (مثل بعضی از فنوتیازین ها)، ضد اضطرابها (مثل بعضی از

بنزودیازپین ها) و داروهای ضد فشارخون (مثل متیل دوپا) باعث عدم انجام ارگاسم در

آسیب دیسک بین مهره های کمری و ستون فقرات نیز روی ارگاسم زنان تأثیر دارند.

تفکر اشتباه:

بعضی از زنان فکر می کنند که زن باید همیشه خود دار باشد ، و هیچ گاه خود در

مسائل زناشویی اقدام به کاری نکند. و هرگاه که همسرش به طرف او آمد رابطه را

جنسی را انجام دهد و در هنگام رابطه نیز منفعل باشد و نظاره گر .

برخی از زنان از ترس آنکه از طرف شوهر به شهوترانی متهم شوند از اظهار علاقه به

روابط جنسی امتناع می ورزند و ترجیح می دهند برای همیشه هم خود و هم طرف

خویش را از این لذت محروم سازند.

زنان باید باور کنند که آنها نیز حق لذت بردن از یک رابطه جنسی سالم با همسر خود

را دارند. و باید در این فرآیند مشارکت داشته باشند. و حتی در هنگامی که احساس نیاز

می کنند خود شروع کننده باشند .

در روابط جنسی ، زن نباید به هیچ وجه نقش مفعول [عنصر خونسرد و بی میل]

رابازی کند.

همان طوری که فعالیت مرد در تحریک زن سبب می شود که عکس العمل تحریکی

خودش هم افزوده گردد به همان طریق علاقه و فعالیت زن هم سبب می شود که

علاقه و میل شهوانی خودش زیادتیر شده ، برای انجام روابط زناشویی آماده گردد.

این که زن باید به آمیزش با شوهر علاقه مند باشد بدین معنی است که او پس از رویکرد مرد به وی از تحریک شدن خویش نهراسد و خود را به رغبت در اختیار وی قرار دهد.

کمرویی و حیا

کمرویی و حیا عامل دیگر بی توجهی بانوان به مسائل جنسی است .

این عامل در آغاز ممکن است پدیده ای طبیعی و زودگذر باشد ولی هرگاه همراه با عواملی دیگر، در اخلاق زن باقی بماند، برای وی نوعی منش ثانوی ایجاد می کند که او را از همبستری با وجود میل باطنی گریزان می سازد.

در این حال ، ممکن است او از اخلاق خود رنج ببرد ولی نه به علت آن آگاه است و نه شیوه درمانش را می داند.

تا آنجا که رفته رفته زندگی سرد و ناشاد را بر دلبری و دلگرمی ترجیح می دهد و در این راه چندان پیش می رود که گاهی می پندارد نمی تواند رفتاری غیر از این داشته باشد.

اگر دختری با این فکر و عقیده پرورش یابد که ارتباط جنسی ، عملی حیوانی و باعث پستی منزلت انسان و رفتاری غیر اخلاقی است و یا به طور دایم به خاطر بیان احساسات و عواطفش ملامت و نکوهش شود این خیال باطل در ذهن او نقش می بندد

مسئله این تخیلات پس از ازدواج نیز بسهولت از بین نخواهد رفت .

تجربه بد در گذشته:

گروهی از زنان در گذشته تجربه بسیار بدی از ایجاد رابطه داشته اند که می تواند این مسئله به دست درازی لاس زدن خشونت تجاوز و یا رفتاری از طرف یک فرد باشد که با رضایت ایشان نبوده است این مسئله نیز می تواند در زندگی زناشویی فرد در آینده با عث سرد مزاجی زن شود.



نامناسب بودن شرایط و تاثیر عوامل محیطی :

معمولا در برقراری روابط زناشویی ، مردان در پیگیری خواسته خود بیشتر پافشاری دارند تا زنان .

بعلاوه وجود حیا در بانوان همیشه مانع از آن است که آغازگر این تمنا باشند.

آنها بمراتب بیشتر از مردان به فراهم بودن موقعیت و زمینه ها می اندیشند و ترس از اموری دارند که مردان بندرت بدانها فکرمی کنند.

اگر زمانی در زن تمایلی به برقراری رابطه زناشویی وجود داشته باشد، و زمینه ها فراهم نباشد، این میل دوام نمی یابد.

گاهی هم این بی میلی به سبب فراهم نبودن زمینه ها نیست بلکه به خاطر در نظر

برای مثال هرگاه دسترسی به آب برای انجام نظافت و طهارت ممکن نباشد پیش از مرد، زن است که از انجام آمیزش خودداری می کند و بدان اشتیاقی نشان نمی دهد. گاهی وجود صاحبخانه یا میهمان و افراد دیگر مشکلاتی فراهم می آورد که برای مرد نادیده انگاشتن آنها امری طبیعی است در حالی که تصور وجود آنان، برای بانوان ملال انگیز و دلسردکننده است.

موقعیتهایی چون سفر، ایام بیماری، ضعف جسمی، خستگی و عواملی از این قبیل برای بانوان جدا حایز اهمیت است، در حالی که برای مردان چنین نیست.

تاثیر دلهره و اضطراب بر میل جنسی:

وجود دلهره (به هر دلیل که باشد) میل جنسی را در زنان بشدت کاهش می دهد و چه بسا این عامل در مردان مانعی برای کاهش میل جنسی نباشد.

در نظر آورید که در خانه ای حمام یا آب گرم وجود نداشته و انجام نظافت و طهارت به خبر کردن صاحبخانه نیازمند باشد. در این حال تمایل به برقراری آمیزش چندان وجود ندارد.

بعکس هرگاه در اتاق استراحت، حمام کوچکی وجود داشته باشد که بتوان نظافت کرد، طبیعتاً اشتیاق به آمیزش (حتی اگر میل قبلی نباشد) ممکن است به وجود آید.

همچنین ترس از بارداری و محیط نامناسب و .. برای زن نا امنی و دلهره به همراه می آورد.

تغذیه ناکافی از عواملی است که در تحلیل بردن قوای جنسی نقشی بسیار مؤثر دارد. گاهی انسان به چیزی بی میل نیست ولی برای رو کردن بدان و بهره مند شدن از آن در خود توانی نمی بیند.

این در حالی است که اشتیاق به همبستری بدون تغذیه صحیح (کافی) میسر نیست . اگر تغذیه زن مناسب نباشد انتظار کشش جنسی بیهوده است .

آیا تا کنون با همسر خود در رابطه با ارضاء نشدن خود صحبت کرده اید؟

ازدواج ارتباط بسیار پیچیده ای است که برای نیل به نتیجه مطلوب آن باید هماهنگی و تطابق در تمام شؤون آن حکمفرما باشد، بخصوص در هم آغوشی . زنان می توانند با توجه به توانایی درک همسرش او را در رابطه با کاملاً ارضاء نشدن خود آگاه سازند .

افزایش زمان معاشقه ابراز احساسات بصورت کلامی در حین رابطه آگاه ساختن همسر در حین نزدیکی از مرحله لذت خود و تعیین زمان دخول می تواند بسیار کمک کننده باشد .

نشانه های ارضاء شدن در زنان:

کیفیت ارضای غریزه جنسی در زنان تقریباً متفاوت است ، ولی به طور کلی دو امر گویای ارضای جنسی آنان است :

پیش آید و علامت آن ((احساس موجهای پیاپی در سراسر بدن و ضربان و تپش بی اختیار یا انقباض در ناحیه تناسلی)) است . اما نباید فراموش کرد که اوج گیری و تحریک و نیز طغیان و ارضا در زن به کندی صورت می گیرد و خیلی براحتی فرومی نشیند و پس از عمل نیز به سکوت و سکون بیشتری نیازمنداست .

۲. تمایل به روابط مجدد همین که زنی به ارتباط زناشویی رغبت نشان دهد گواه آن است که مفهوم لذت زناشویی را لاقلاً تا حدودی دریافته است ، چنانکه بی میلی چه بسا به سبب آن است که لذت آن را درک نکرده است .

چگونه رابطه جنسی را آغاز کنیم و چگونه ادامه دهیم؟

لذت نبردن از همبستری از عواملی است که زنان را نسبت به برقراری روابط جنسی دلسرد و چه بسا بیزار می سازد و بر مرد است که پس از آشنایی خود به وظیفه ، او را همراه خویش سازد و نمونه طعمی را که خود می چشد به وی بچشاند.

پیوسته باید به یاد داشت که فراهم نبودن زمینه و موقعیت ، از مهمترین عواملی است که روابط زناشویی را به سردی می کشاند و آن قدر که بر طرف کردن این عوامل در بهبود روابط زن و مرد تاءثیر دارد عوامل دیگر مؤثر نیست و تهدید یا نصیحت نیز کارساز نخواهد بود.

مطمئن باشید که با فراهم بودن زمینه و نبود عوامل بازدارنده ، هیچ مشکلی فرا روی

چگونه باید زن را برای برقراری معاشرت آماده ساخت ؟

بیشتر زنان به سبب سرشت خود دیر تحریک می شوند و نیز دیر به اوج لذت جنسی می رسند. بنابراین آمیزشهای منقطع (با انزال سریع از سوی مرد) برای اغلب آنان رنج آور و دلسرد کننده است .

مرد باید انجام مقدمات آمیزش را تا آنجا ادامه دهد که زن به اوج تحریک جنسی برسد و به همبستری تمایل یابد.

بعلاوه طولانی کردن معاشقه پس از مقاربت ، در صورتی که برای سیراب کردن زن و رضایت جنسی او باشد، نه تنها اشکال ندارد بلکه ضروری است .

مقاربت عجولانه و با انزال سریع امری نکوهیده است .

تمایل روحی در زن وجود دارد اما تا تحریک بدنی صورت نپذیرد در عمل رغبتی از خود نشان نمی دهد و وظیفه شوهر است که وی را در این حال کمک کند و میل جنسی را در نهادش بیدار سازد.

در حقیقت نشان ندادن تمایل نه بدان سبب است که زن اشتیاقی به روابط همسری ندارد بلکه به اقتضای طبیعت خویش (عفت) که ودیعه الهی است ، علاقه خود را بدین عمل اظهار نمی دارد.

مرحله آمیزش مانند کوهی است که مرد چون دارای قدرت بیشتری است زود به قله کوه می رسد.(یعنی مرد زودتر آماده آمیزش می شود.) در حالی که زن هنوز به

همچنین در پایین آمدن ، مرد یکدفعه پایین می آید و زن پله پله ، و این وظیفه مرد است که دست همسر خود را بگیرد تا با هم بالا و پایین روند و از غریزه جنسی یکدیگر برخوردار شوند .

یک کارشناس امور جنسی می نویسد: بر خلاف مردها که نقاط قابل تحریک جنسی آنها در قسمت‌های بخصوص ، محدود می باشد، در زن‌ها این نقاط منتشر و وسیع است . در تحت شرایط روحی مخصوص ، لمس هر ناحیه از بدن ممکن است به وجد آورنده تحریک جنسی شود ...

تحریک این نواحی سبب ظهور و بروز میل جنسی شدیدی خواهد شد.

در اوایل ازدواج زن‌ها معمولا نسبت به تحریک عمومی بدن بیشتر حساس هستند تا به تحریک مستقیم دستگاه تناسلی ، ولی پس از اینکه خجالت و کمرویی طبیعی زن بتدریج زایل گردید آن وقت است که تحریک مستقیم برای او لذتبخش تر خواهد بود...

ولی باید دقت کرد که این گونه تماسها خیلی به آرامی و با مهارت انجام گیرد.

اینکه بسیاری از مردان در انجام اعمال زناشویی از همسر خود اظهار نارضایتی می کنند گاهی بدین علت است که آنها معمولا برقراری روابط زناشویی رابه تندی آغاز می نمایند.

در حالی که به طور معمول تحریکهای یکباره سبب مقاومت و نارضایتی در بانوان می شود و آنها را از همراهی و لذت خواهی دور می سازد.

آنگاه که مرد تصمیم قطعی خود به برقراری روابط زناشویی را از همان آغاز با همسرش در میان گذارد، کمترین بی میلی در زن به مقاومت عجیبی تبدیل می شود که بسانی به انعطاف نمی انجامد. در حالی که اگر این تصمیم اظهار نشود و با مهارت و دلجویی، کار دنبال گردد نتیجه مطلوب تر عاید می شود.



درمان:

در نوع اولیه:

آشنایی بیمار در مورد ساختمان و وظایف بدن خود و نیز کاهش هیجانات، صبر و شکیبایی ضروری می باشد و همچنین چندین جلسه مشاوره و دادن آگاهیهای لازم به بیمار لازم است.

در نوع ثانویه:

آموزشهای لازم به بیمار و همسر وی داده می شود.

در نوع اکتسابی:

اگر علت بیماری آسیب به عضوی باشد، آن عضو درمان شده و اگر علت دارویی دارد با مشورت پزشک معالج تغییر دارو داده شود.