

اولین وب سایت پژوهشی بررسی مسائل جنسی و زناشویی مسیحیان فارسی زبان

این مقاله در تاریخ "امروز، 04:12" نوشته شده است. برای دریافت آخرین ویرایش از مطلب "زودانزالی و درمان آن(مرجع کامل)+نظرسنجی" به وب سایت زوج شاد مراجعه نمایید

www.ZojeShad.com < اختلالات جنسی > زودانزالی و درمان آن(مرجع کامل)+نظرسنجی

انزال زودرس(Premature ejaculation) چیست؟

	درمان زود انزالی	معیارهای زود انزالی
	درمان روانی	لزوم درمان
Masters and Johnson	درمان فیزیکی	تفاوت انزال و اورگاسم
Squeeze Technique	درمان دارویی	عوامل زود انزالی
فشردن پرینه	روشهای تجربی	آیا خودارضایی باعث زودانزالی میشود؟
کمی متنوع تر باشید		تأثیرات شرایط روحی نامساعد
حرکات ریز		
تمرینات کیگل		
تغییر حالت نزدیکی		
تکنیک شماره گذاری	وظایف خانمها	
آیا میتوان شفا یافت؟	شفا	
	توصیه ها	



(جهت رعایت محدوده سنی، تنها اعضا سایت قادر به مشاهده مطلب کامل هستند. برای عضویت در سایت روی این قسمت کلیک نمایید.)

انزال زود رس (Premature ejaculation) چیست؟

تعریف علمی و ثابت شده ای از انزال زود رس موجود نمی باشد ولی به طور کلی انزال زود رس به انزالی غیر قابل کنترل گفته می شود که قبل از نزدیکی و یا در حین انجام رابطه جنسی و یا مدت زمان بسیار کمی پس از شروع رابطه جنسی با میزان تحریک کم و خلاف میل فرد انجام گیرد، که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این نارضایتی میتواند یک طرفه یا دو طرفه باشد، به طوریکه حتی اگر همسر فرد از زمان انزال ناراضی باشد، انزال را زود رس می گویند. یعنی اگر شوهر نتواند تا رسیدن همسرش به اورگاسم و یا کسب لذت کافی، انزال خود را کنترل کند باید به فکر درمان و یا ارتقاء خود باشد. البته این تعریف در مورد شوهرانی که همسرشان دچار اختلالات اورگاسم می باشد صدق نمیکند. هر چند این بیماری در بسیاری از مردان شایع می باشد و از جمله بیماری های رایج در مردان به شمار می رود، اما کمتر به آن توجه شده و در اکثر موارد درمان نشده باقی می ماند. این بیماری یا به عبارتی دیگر ناهماهنگی، زمینه ساز بسیاری از اختلالات و نارضایتی های زناشویی می باشد. [1]

معیارهای زود انزالی:

از لحاظ عملی تعداد حرکت داخل واژن از زمان دخول تا انزال مورد بحث قرار گرفته است. بعضی از آنها 8 بار و دیگران تا 15 بار را حد مناسب تعریف کرده اند، این ارقام نه تجربی است و نه جنبه اثبات شده علمی دارد. در منابع مختلف، زمان ها و تعداد دخولهای مختلفی را معیار زودانزالی درج کرده اند که هیچ کدام از لحاظ علمی ثابت شده نیست زیرا سرعت رسیدن همسر به اورگاسم نیز عاملی کلیدی در این رابطه می باشد.

Ejaculatory Latency Time Intervaginal

این تعریف بر حسب محاسبه زمان انزال پس از دخول صورت گرفته است. زود انزالی در این تعریف عبارت است از کوتاهی زمان بین دخول کامل و انزال. بیشتر تحقیقات علمی بر روی زود انزالی بر پایه این تعریف استوار است.

بطور متوسط زمان مقاربت تا انزال 4 تا 7 دقیقه بوسیله یکی از محققین گزارش شده که اگر کمتر از 4 دقیقه باشد آن را انزال زودرس می گویند. محقق دیگری پس از مطالعه بر روی 700 نفر زمان 11 دقیقه را زمان میانگین مقاربت محاسبه کرد. اگر چه دیگران زمانهای کوتاهتر یا حتی بلندتری را نیز محاسبه کردند. انزال در حین عشق بازی در بیشتر مواقع در 5/6% مردان اتفاق می افتد. زود انزالی از ابتدای زندگی (اولیه) در 74/4% و زود انزالی اکتسابی (ثانویه) در 25/6% در مردان وجود دارد. متوسط سن افرادی که جهت درمان زود انزالی سراسر زندگی (اولیه) و اکتسابی (ثانویه) به کلینیک ها مراجعه می کنند تقریباً در یک حد قرار می گیرند و حدود 33 سالگی است.

لزوم درمان زود انزالی:

فرض کنید اگر همسرتان دچار زود انزالی بود و بعد از انزال همه چیز تمام میشد، چه حس بدی به شما دست میداد و در آن شرایط چه دیدی نسبت به همسرتان پیدا میکردید؟

همسرتان نیز همچون شما نیاز به اورگاسم و ارضاء جنسی دارد. به همان اندازه ای که شما رضایت جنسی همسرتان، آرامش، امنیت، شادی و رضایت از شما و وفاداری را در او تقویت میکند به همان میزان عدم رضایت جنسی همسرتان نتیجه عکس آنچه ذکر کردیم را در پی دارد. لطفاً در همین رابطه مقاله سلامت و مسئولیت

جنسی مسیحی را مطالعه بفرمایید.

انزال زودرس مانع اورگاسم میشود:

متأسفانه اکثر مردان از تفاوت اورگاسم و انزال آگاه نیستند. اگر مایلید در طی رابطه جنسی با همسرتان، اورگاسم را تجربه کنید لازم است دیرتر به انزال برسید تا قادر به کسب اورگاسم کامل باشید.

عوامل زود انزالی:

در اکثر موارد انزال زود رس فاقد عامل یا دلیل خاص است. با بالاتر رفتن تجربه جنسی و سن، شوهران با شناسایی احساساتی که در حین نزدیکی دارند یاد می گیرند که ارگاسم خود را به تاخیر بیندازند. انزال زود رس ممکن است برای تازه دامادها اتفاق بیوفتد، یا اینکه مدت زمانی طولانی باشد که فرد ارگاسم نشده باشد. عوامل روانی مثل اضطراب، اختلالات سایکولوژیک (روانی)، احساس گناه، یا افسردگی و یا زیادی نیروی جذب کننده واژن همسر اگر مزاجش گرم باشد نیز ممکن است منجر به انزال زودرس شوند. از آنجا که مصرف مشروبات الکلی، ارگاسم را به تاخیر میندازد، قطع مصرف این نوشیدنی ها قبل از برقراری رابطه جنسی نقش مهمی در این مشکل خواهد داشت. در برخی موارد، انزال زودرس ممکن است به خاطر عوامل پزشکی مثل مشکلات هورمونی [2]، آسیب های جسمی و یا عوارض جانبی بعضی داروها باشد. همچنین بر اساس مطالعاتی که بر روی حیوانات و انسان انجام شده احتمال وجود اثرات عوامل ژنتیک و ژن مربوط به سروتونین را از نظر بیولوژی در زود انزالی می توان مطرح کرد.

آیا خودارضایی باعث زود انزالی میشود؟

بسیار شنیده ایم که **خودارضایی** باعث زود انزالی میشود در صورتی که خودارضایی زمانی باعث زودانزالی میشود که با الگوی نادرستی انجام شود. کسانی که خودارضایی را گناه میدانند و در اثر نیاز شدید بدن اقدام به خودارضایی میکنند از آنجایی که با هیجان بسیار زیاد اقدام به خودارضایی میکنند، به سرعت به انزال میرسند همچنین نوجوانی که خودارضایی را با نگرانی و ترس از اینکه کسی او را در حین خودارضایی ببیند و یا اینکه دیگران متوجه خودارضایی او شوند، سعی میکند که خودش را به سرعت به انزال برساند، در نتیجه تکرار انزال سریع باعث میشود که مغزش نیز یاد بگیرد که با کمترین تحریک آلت تناسلی فرد باید به انزال برسد بنابراین حتی به هنگام تنهایی و یا در طی رابطه جنسی با همسرش نیز مغز به همان شکل

عمل میکند و کنترل انزال برخلاف برنامه مغز کمی مشکل میشود. اگر شخص با اطمینان از پاک بودن خودارضایی، آنرا در آرامش و محیط امن انجام دهد نه تنها باعث زودانزالی نمیشود بلکه از لحاظ پزشکی امروزه خودارضایی با روشهای خاص خودش یکی از کارآمدترین روشهای درمان زودانزالی بشمار میرود. به همین دلیل لازم است نوجوانان **روش درست خودارضایی** را فرا بگیرند.

ارتباط شرایط روحی نامساعد و زودانزالی:

استرس و فشار روحی می تواند باعث انزال زودرس شود. شاید به تجربه خود متوجه این حقیقت شده باشید که زمانهایی که در آرامش کامل روحی و روانی و جسمی هستید رابطه جنسی طولانی تر با اورگاسم کاملتر داشته اید. زمانی که دچار استرس هستید و یا از لحاظ روحی شرایط خوبی ندارید کنترل کمتری بر روی رفتار و یا صحبت خود دارید و رفتار و گفتار شما منطبق با زمانی که در آرامش کامل هستید نیست به همین ترتیب شرایط نامناسب روحی و روانی بر کنترل انزال شما تاثیر گذاشته و همچون حرفی که ناخواسته از دهانتان بیرون آمده باشد، شاهد انزال ناخواسته خود خواهید بود. اگر در شرایط نامناسب روحی هستید به منظور خلاصی از نیاز جنسی دست بکار نشوید، زیرا خلاص نخواهید شد و انزال شما با اورگاسم ناقص همراه خواهد بود. اگرچه رابطه جنسی همچون یک آرامش بخش عمل می کند، اما برای داشتن یک رابطه جنسی ایده آل بهتر است ابتدا خود را از لحاظ روانی کمی آرامتر کنید، تا بتوانید به ارگاسم کاملتر و در نتیجه به آرامش بیشتر برسید.

درمان انزال زود رس:

زود انزالی ریشه های روانی و فیزیکی دارد بنابراین درمان زمانی موثر است که هر دو روش درمان روانی و فیزیکی با هم بکار بسته شوند.

درمان روانی:

- **فانتزی سکس** (تخیلات جنسی) و یا **فیلمهای پرنو** باعث هیجان ناگهانی شده و کنترل انزال را از شما میگیرد و بجای اینکه در آرامش از یک رابطه جنسی طولانی با همسرتان لذت ببرید، به سرعت انزال میشوید. در رابطه با فیلمهای پرنو نیز عرض کنیم که نه تنها اثرات بسیار مخرب بر رابطه زناشویی بلکه بر

- روح شما نیز اثرات بسیار مخرب بر جای میگذارد.
- ترس از زودانزال شدن باعث میشود که کنترل بر روی انزال خود را از دست بدهید. بنابراین در مورد این مشکل با همسرتان صحبت کنید در این صورت احساس آرامش بیشتری از اینکه همسرتان شما را درک میکند خواهید یافت و نتیجتاً تسلط بیشتر بر انزال خواهید داشت. همچنین میتوانید اول همسرتان را توسط انگشت یا سکس دهانی یا بوسیله [Sex Toys](#) به اورگاسم برسانید پس از آن اقدام به دخول نمایید در این صورت دیگر مهم نیست که شما چه مدت می توانید دوام بیاورید و این عدم نگرانی کمک زیادی به کنترل بیشتر شما بر روی انزال دارد.
- بجای تمرکز بر تحریک و تصور لحظه انزال خودتان به تحریک و لذت همسرتان فکر کنید و یا متمرکز بر اموری به غیر از سکس مثلاً یک موزیک آرامش بخش شوید.

درمان های فیزیکی:

- استفاده از کاندوم تاخیری . این کاندوم ها درصد کمی مواد بی حس کننده در خود دارند. خود کاندوم نیز تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است. بعضی افراد به یک کاندوم کفایت نکرده و از دو کاندوم برای کمتر کردن تحریک آلت استفاده میکنند.
- استفاده از بیحس کننده های موضعی مانند لیدوکائین در قسمت تحتانی نزدیک به سر آلت تناسلی ده دقیقه قبل از نزدیکی نیز موثر است اما لذت نزدیکی را به شدت میکاهد. در صورتی که از مواد بی حس کننده استفاده کرده اید قبل از نزدیکی با صابون آلت تناسلی و دستتان را به خوبی بشوید تا هیچ اثری از مواد بی حسی باقی نماند، زیرا بافت کولیتوریس و واژن به سرعت کوچکترین اثر این مواد را جذب کرده و بی حس میشود بنابراین همسرتان قادر به تحریک و کسب لذت نخواهد بود.
- افزایش تعداد مقاربت نیز موثر می باشد. بیضه مردان جوان و سالم تقریباً هر 24 ساعت به اندازه یک انزال کامل اسپرم تولید میکند. به هر میزان تعداد رابطه جنسی شما بیشتر باشد طبیعتاً هیجان جنسی و همچنین تجمع اسپرم در آمپول کمتر شده بنابراین شما فرصت بیشتری برای ادامه رابطه جنسی با همسرتان خواهید داشت.

تکنیک مستر و جاسون :

این روش شامل یادگیری، تشخیص و کنترل احساسات و رفتارهایی است که منجر میشود فرد به اوج نقطه لذت جنسی برسد و انزال صورت گیرد، این روش نیاز به اراده و تمرین زیاد دارد، اما از جمله موثرترین روشهای درمانی است که تاکنون برای درمان انزال زود رس شناخته شده است، بر طبق آن فرد در ابتدا توسط خود یا همسرش، تحریک میشود و هر بار که به نزدیکی نقطه اوج لذت جنسی میرسند، عمل تحریک را متوقف و بعد از چند لحظه که احساسات فروکش کرد، دوباره اقدام مینمایند [3] در هر توقف نه فقط عضلات اندام تناسلی بلکه تمام عضلات بدن تان را شل کنید و برای حداقل یک دقیقه نفس عمیق بکشید. بعد از چند روز تمرین اولیه (تحریک با دست یا دهان)، سکس به روشی که شوهر در زیر و زن در بالا قرار میگیرد تمرین تکرار میشود به این صورت که شوهر در زمان نزدیک شدن به اوج نقطه جنسی با آگاه کردن زن که در اینجا کنترل عملیات جنسی را در دست گرفته، او را باخبر میسازد تا رابطه را کنترل کند. به مرور زمان قادر خواهید بود تعداد دفعاتی که به اوج رسیده و متوقف کرده اید را افزایش دهید و تا نقطه نزدیکتری از انزال پیشروی کنید و آنرا کنترل کنید. بر طبق این روش که از جمله بهترین روشهای درمانی است، فرد بعد از چندین هفته تمرین و ممارست، به مرحله ای میرسد که کنترل رابطه جنسی برایش شرطی میشود چون مغز یاد میگیرد که همیشه بعد از تحریک، انزال فوری در پیش نیست و شوهر میتواند با کنترل احساسات سکسی خود، هم زمان رابطه جنسی اش را زیاد کند و هم همسرش را ارضاء کند. اگر بتوانید یک وقفه طولانی در بین این تحریک ها ایجاد کنید مثلاً یک ساعت یا چند ساعت بعد، تاثیر بیشتری خواهد داشت. انجام این تمرین با موفقیت باعث میشود، حجم منی و لذت شما بهنگام خروج آن افزایش قابل ملاحظه ای بیابد.

تکنیک فشردن Squeeze Technique:

بر طبق این روش با فشار دادن انتهای آلت یا فشار محکم ناحیه زیر سر آلت در بین انگشت شست و انگشت اشاره قبل از ارضا، از انزال جلوگیری میشود که دلیل جلوگیری کردن آن این است که با فشار آوردن به این نقاط، فشار خون در این نقاط کم میشود و در نتیجه نعوظ کم میشود و انزال دیر انجام می پذیرد. با تمرین مرتب این روش، فرد میتواند کنترل بیشتری بر انزال خود به دست بیاورد. در نهایت، دیگر استفاده از روش فشردن لزومی نخواهد داشت. این تکنیک نیز بر پایه روش تحریک و توقف است. این روش به دلیل دردی که در اثر فشار ایجاد میشود زیاد پیشنهاد نمیشود.

فشردن پرینه:

پرینه (یا میان دو راه) به حفاصل میان بیضه و مقعد اطلاق می شود. در این قسمت یک نقطه ویژه وجود دارد که اگر با انگشت خود به آن فشار وارد کنید، می توانید از انزال جلوگیری بعمل آورید. البته شاید قدری طول بکشد تا جای دقیق آنرا پیدا کنید، اما زمانیکه متوجه محل دقیق آن بشوید، می توانید انزال را به تعویق بیندازید.

کمی متنوع تر باشید:

در لابلای نزدیکی، دخول را متوقف کنید و کمی کارهای متنوع انجام دهید. مثلا تحریک **کولیترویس (چوچوله)** با آلت. این مدل ابتکارات هم باعث تاخیر در انزال شما و هم لذت بیشتر همسرتان خواهد شد.

حرکات ریز:

بجای حرکات رفت و برگشتی عمیق و کامل، از حرکات ریز استفاده نمایید. یعنی با دخول دو سوم آلت در همان محدوده با حرکات رفت و برگشت ریز (حداکثر 1 یا 2 سانتی متر جابجایی). این تکنیک کمک میکند تا نزدیکی طولانی تری داشته باشید.

تمرینات کیگل :

تمرینات کیگل را مفصلا در مقاله ای جداگانه شرح داده ایم. این تمرینات تاثیر زیادی در درمان زودانزالی و اختلال نعوظ دارد.

انتخاب حالت‌های (پوزیشن‌های) مناسب:

در حالت‌هایی که مرد رو و یا سرپا است به دلیل تجمع خون بیشتر در آلت تناسلی، انزال سریعتر اتفاق خواهد افتاد. بنابراین حالت‌هایی را انتخاب کنید که شوهر یا زیر یا پهلوئی زن باشد. هرچه **حالت انتخابی** شما راحتتر باشد، تسلط بیشتری بر انزال خود خواهید داشت.

درمان های دارویی :

تمامی دارو‌هایی که در این مورد مصرف می گردد رفلکس را به تاخیر انداخته و اعصاب را آرام می کند. اما ما به شما توصیه می کنیم با روش‌های طبیعی اقدام به کنترل انزال خود بنمایید. درمان های دارویی را در مراحل حاد بیماری که بیماری از فاز پزشکی وارد فاز روانی شدید شده و باعث مشکلات عدیده در روابط فرد شده است، تجویز میشوند و استفاده بدون نظر پزشك از این داروها به دلایل ماهیت های

اعتیاد آور و شرطی کننده و همچنین آمار بالای خودکشی در اثر استفاده از داروهای ضد افسردگی، توصیه نمیشود، لذا در صورت تمایل به استفاده از این روش حتماً قبلاً با یک متخصص سایکوتراپ یا روانکاو مشورت کنید.

آیا میتوان شفا یافت؟

در صورتی که شما در شرایط حاد بیماری قرار دارید بهترین توصیه ما به شما این است که شفای خود را از عیسی مسیح **بطلبید**، ما و دیگر مسیحیان نیز برای شما در **دعا** خواهیم بود. برطبق کتاب مقدس، عیسی مسیح شفای هر درد و مرض ما را آماده کرده است و بر طبق شهادتهای بسیار زیاد شفای عیسی مسیح فقط برای سرطان و ام اس و دیگر بیماری های حاد نیست بلکه برای انزال زودرس و اختلال نعوظ، اختلال اورگاسم و حتی برای زیبایی بیشتر شما نیز مهیاست.

روشهای دیگر درمان (غیر علمی):

- گفته میشود قدیمیها از سفیده تخم مرغ بصورت استعمال خارجی استفاده می کردند
- فرو بردن آلت تناسلی در آب یخ برای فرو نشاندن برانگیختگی آن.
- رابطه جنسی با شکم پر علاوه بر احتمال فشار مضاعف به شکم که خطرناک است باعث انزال سریعتر میشود به بیانی دیگر شکم خالی در انزال دیرتر موثر است مخصوصاً اگر بعد از ورزش باشد.
- از خوردن ماست و ترشی و نیز **مواد غذایی تحریک کننده غریزه جنسی خودداری کنید**.
- دمکرده گل شقایق و دارچین و همچنین سیاه دانه و بخته سنجد در روغن مفید می باشد.
- مالیدن حنا هم در بعضی از متون قدیمی آمده شده

وظایف خانمها در درمان زودانزالی شوهران:

اگر شوهر شما دچار زودانزالی میشود لازم است چند نکته را رعایت نمایید:

- برخورد نامناسب شما، مشکل را بسیار حادتر میکند. به شوهرتان اعتماد به نفس بدهید. لازم است بدانید که بیشتر مردها لااقل در سالهای اولیه شروع زندگی زناشویی مشکل زودانزالی را دارند و یک سوم مردها این مشکل را تا سالها بعد از ازدواج به همراه دارند. بنابراین نه تنها در ارتباط با این مشکل، عکس العمل نامناسب نشان ندهید بلکه نشان بدهید که مشتاق هستید برای ارتقاء رابطه زناشویی تان با هم تلاش کنید.

- با حوصله، مشترکاً بر روی متدهایی که برای تاخیر انداختن انزال است کار کنید.
- در طی رابطه جنسی نباید تنها **واژن** فعال باشد بلکه باید تمام اندام نقش خود را ایفا کند بنابراین در انجام تمرینات تحریک و توقف از طریق تحریک با دست و سکس دهانی و ... با حوصله و ذوق تمام وقت صرف کنید. سکس دهانی قبل از دخول میتواند کمک زیادی به آرام شدن آلت مردانه در هنگام دخول شود و به درمان زود انزالی کمک کند. شاید شوهرتان بخاطر رعایت شما و یا فشار جنسی از شما بخواهد که کار را زودتر تمام کنید ولی این شما هستید که می توانید برخلاف برنامه ریزی مغز شوهرتان با تداوم تمرین تحریک و توقف، ظرفیت جدیدی در شوهرتان برای رابطه جنسی طولانی تر ایجاد نمایید.
- **تکنیک شماره گذاری:** از شدت برانگیختگی شوهرتان در کل مدت سکس آگاه باشید. با یک تمرین ساده می توانید کنترل بیشتری بر روی میزان برانگیختگی شوهرتان بدست آورید. به این منظور می توانید میزان تحریک شوهرتان را به عنوان مثال در یک بازه 1 تا 5 تعریف کنید. به این ترتیب که عدد 1 نشانگر پایین ترین میزان برانگیختگی و عدد 5 بیانگر مرحله ی انزال باشد. پیرو این شماره گذاری شما همیشه باید میزان تحریک شوهرتان را روی مابین 1 تا 4 نگه دارید. از شوهرتان بخواهید که خودش میزان برانگیختگی اش را با این اعداد گزارش کند در این صورت شما میتوانید با آگاهی بیشتر از فاصله ای که شوهرتان تا انزال دارد، به شیوه دلخواهتان او را تحریک کنید. این تکنیک ساده باعث میشود شوهرتان به دلیل تحریک اضافه در زمان نامناسب دچار انزال ناخواسته نخواهد شد.

توصیه ها:

- اگر در هر شکل قبل از اینکه همسرتان اورگاسم شود شما ارضاء شدید، پرونده را نبندید بلکه به هر روشی که همسرتان بیشتر می پسندد او را به اورگاسم برسانید. حتی اگر به اورگاسم هم نرسید معاشقه و نوازش را فراموش نکنید. اگرچه اورگاسم برای یک زن بسیار لذت بخش و پراهمیت است ولی همسرتان هر روز نیازمند اورگاسم نیست بلکه هر روزه نیازمند نوازش و معاشقه و محبت شما است.
- یکی از بهترین ها و موثرترین روشها برای رفع انزال زود رس و افزایش لذت در روابط زناشویی، جایگزینی عشق بازی در رابطه جنسی است، بدیهی است که در زمانیکه عشق بازی در رابطه جنسی برقرار باشد و دو طرف در حال عشق بازی بایکدیگر اند، دیگر زود انزالی معنی خود را از دست میدهد!

کارهایی مثل نوازش ، تحریک کلامی و بدنی همسر قبل از دخول و کارهایی مانند توجه و دادن احساس قدرت به مرد در رابطه میتوانند به این مهم کمک کنند . به طور خلاصه اگر زن و مرد در هنگام سکس مشغول عشق بازی باشند به دلیل اینکه رضایت جنسی هر دو طرف ایجاد میشود ، زود انزالی به طور کلی کم رنگتر میشود .



• در صورت داشتن انزال زودرس، با همسران در این مورد گفتگو کنید تا روشن شود که این نوع انزال مورد رضایت شما نیست و انزال زودرس شما، خودخواه تلقی نشود. مهم است که همسران درک کند او وسیله ای برای ارضای یکطرفه شما نیست بلکه شریک شما در لذت جنسی است.

• **بیراهه:** بعضی از سایتها تریاک را برای

تاخیر در انزال پیشنهاد میکنند که متأسفانه این مسکنی موقتی است نه درمان و خودش علاوه بر اسارتی که ایجاد میکند، رابطه جنسی و تمایل جنسی را نیز معتاد به خودش میکند. بسیاری از معتادین امروزی ، جوانان سالم چند سال پیش هستند که برای تاخیر در انزال و رابطه جنسی طولانی تر تریاک استفاده کرده اند و ناگهان زندگی طبیعی و حتی زندگی جنسی خود را نابود شده دیده اند. همسران کسانی که معتاد به مواد مخدر هستند شاهدین بر این حقیقت هستند که شوهرانشان توانایی جنسی خود را از دست داده اند زیرا اگر این افراد معتاد تحت فشار قرار نگیرند حتی همان ماهی یکبار رابطه جنسی را نیز نمیخواهند.

در خداوند دانا شاد باشید و باز میگویم شاد باشید. فیلیپیان 4:4 زوج شاد

پاورقی:

[1] بر اساس اطلاعات انجمن مبارزه با بیماری های تناسلی امریکا، انزال زودرس رایج ترین بیماری جنسی در آقایون می باشد. تخمین زده شده که این بیماری 27% از 34% مردان - در کلیه رده های سنی و نژاد ها - که دارای رابطه جنسی هستند را تحت تاثیر قرار می دهد. در مقایسه با بیماری های مربوط به نعوذ که تنها 10% از کل 12% مردان در همه سنین را به خود اختصاص داده است، می توان به راحتی مشاهده کرد که بیماری فراگیری است.

این بیماری می تواند تاثیرات منفی زیادی را بر روی تمام جنبه های زندگی یک

فرد بگذارد. نه تنها می تواند میزان لذت جنسی تا حد بسیار زیادی کاهش دهد، بلکه در عین حال می تواند بنیان رابطه زناشویی را تخریب و ویران نماید. می توان گفت که اعتماد به نفس بیمار نیز تا حد بسیار زیادی کاهش می یابد.

یک مطالعه تجربی که در ماه می سال 2005 در ژورنال پزشکی امریکا منتشر شد، بیان می داشت که فاکتورهایی از قبیل فرایند پیش نوازی، و اضطراب از جمله عوامل مهمی هستند که می توانند بر روی انزال زودرس تاثیر گذار واقع شوند. این پژوهش حاکی از این امر بود که همسران افرادی که دچار انزال زودرس هستند، دارای مشکلات خانوادگی بیشتر بوده و دچار عدم رضایت جنسی و روحی می باشند.

مدت زمان انزال غیر واژینال (IELT): این مقوله برای نخستین بار در سال 1994 مطرح شد. پژوهش های ابتدایی از کلینیک های تخصصی که در حال بحث و بررسی بر روی انزال زودرس بودند، شروع شدند. در آزمایشات اولیه یکی از طرفین با استفاده از یک کورنومتر مدت زمان انزال را اندازه می گرفت. این مدت، از زمانیکه دخول انجام می گرفت تا زمانیکه انزال صورت می پذیرفت، محاسبه می شود. مدت زمانیکه این فرایند به خود اختصاص می دهد به عنوان IELT شناخته می شود.

[2] بهم خوردن تعادل هورمونهای مغزی از جمله پرولاکتین، دوپامین و سروتونین بطور طبیعی و یا بر اثر استفاده از برخی داروها می تواند باعث انزال زودرس شود. این قضیه با مراجعه به پزشک و انجام یک سری آزمایشات هورمونی میتواند تایید بشود و در صورت لزوم درمان شود. چنانچه انزال زودرس به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد و به این مسئله رسیدگی نشود شخص دچار انزال زودرس مزمن میشود که احتیاج به درمانهای دارویی و روان-درمانی دراز مدت خواهد داشت.

[3] کلیه اصول این روش بر پایه شروع و توقف (Stop and Start Technique) - قبل از نقطه اوج لذت جنسی میباشد، لذا از جمله بهترین روشها برای افزایش مهارت جنسی محسوب میشود.

[جهت بررسی بیشتر این موضوع به انجمن مرتبط در تالارهای گفتگوی زوج شاد مراجعه نمایید](#)

نویسنده: [zojeshad](http://www.zojeshad.com)