

نقش طب ایرانی در سلامت جنسی

سلامت جنسی از عوامل اساسی و مهم در پایداری و افزایش کیفیت زندگی زناشویی است. شیوع قابل توجه اختلالات عملکرد جنسی و تأثیرات انکارناپذیر آن بر احساسات و روان فردی، مشکلات خانوادگی و افزایش آمار طلاق در جامعه، بهره‌مندی از تدابیر مناسب را جهت پیشگیری و مدیریت آن ضروری می‌کند. راهکارهای کاربردی طب سنتی ایرانی برای سلامت جنسی به عنوان یک طب کل نگر که بر و سبک زندگی سالم و عملکرد صحیح جسم و روان پایه ریزی شده است، می‌تواند با بهبود کیفیت روابط زناشویی، گام مؤثری در جهت ارتقای سلامت افراد جامعه و پایداری کانون خانواده بردارد.

الف- تدابیر مقاربت و رابطه جنسی متعادل

مقاربت به هنگام نیاز و با رعایت تدابیر مناسب می‌تواند باعث پاکسازی بدن، نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش قوا و اشتها، فرونشاندن خشم و غضب و رفع برخی از بیماری‌ها مانند افسردگی و وسواس شود.

۱. آمادگی همسر قبل از رابطه جنسی

آماده کردن همسر در شروع آمیزش از نظر روحی و معاشقه قبل از مقاربت باعث لذتبخش‌تر شدن آن به علت تحریک و انزال همزمان که مناسبترین وضعیت برای تشکیل نطفه جهت بارداری است، فراهم می‌شود.

۲. زمان مناسب برای رابطه جنسی موفق

بهترین زمان برای آمیزش جنسی زمانی است که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند:

- ✓ زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده که حدوداً ۲ ساعت بعد از صرف غذا می‌شود انجام گیرد.
- ✓ در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد.
- ✓ پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلاء به برخی بیماری‌ها بویژه اسهال، مشکلات تنفسی و مفاصل که باعث ضعف بدن شده‌اند، از مقاربت پرهیز شود.
- ✓ مقاربت در هوای معتدل محل زندگی و اعتدال دمایی بدن انجام شود.
- ✓ مقاربت در اوایل شب به جهت نیاز بدن به استراحت پس از انجام مقاربت بهتر است.

۳. دفعات مناسب مقاربت:

تجربه زوجین در رعایت فاصله مقاربت‌ها برای ایجاد احساس لذت و نشاط و سبکی بهترین معیار تعیین دفعات مقاربت است. به طور متوسط ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) مناسب است. در صورت تصمیم بر بارداری، مقاربت بهتر است در زمان باروری (میانه دوره عادت ماهیانه) بیشتر گردد. توجه به مزاج زوجین در میزان توانمندی جسمی و جنسی آنها نقش دارد. معمولاً افراد گرم مزاج میل و توان بیشتر و افراد سرد مزاج میل و توان کمتری دارند. همچنین میزان توان و دفعات مقاربت از سنین جوانی به سالمندی به تدریج کاهش می‌یابد.

۴. وضعیت قرار گیری مناسب هنگام رابطه جنسی

بهترین وضعیت به ویژه برای باروری آن است که زن به پشت خوابیده و مرد بالای زن میان دو ران او نشسته باشد. این وضعیت باعث سهولت خروج منی از مرد و تسهیل جذب آن توسط رحم می شود. عمل لواط (رابطه جنسی مقعدی) نامناسب ترین شکل رابطه جنسی دانسته شده و با توجه به حرمت شرعی، انجام آن نهی شده است.

۵. اقدامات بعد از رابطه جنسی

- ✓ پرهیز از هوای سرد
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد
- ✓ پرهیز از شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد
- ✓ ادرار کردن و تخلیه مثانه بعد از مقاربت
- ✓ خوردن چند لقمه شیرین و چرب
- ✓ استراحت به منظور تجدید قوا
- ✓ پرهیز از تحرک زیاد و مدیریت هیجانات مانند استرس، غم و ترس

۶. مضرات افراط در رابطه جنسی

ضعف عمومی، سردی بدن، لاغری و خشکی به خصوص در افراد با مزاج های سرد و خشک و گرم و خشک، ضعف بینایی و فرورفتگی چشم، کاهش اشتها، طپش قلب، ضعف معده و تشدید درد مفاصل

ب- توصیه های عمومی برای تقویت قوای جنسی

- ✓ ماساژ ملایم ساق و کف پا هنگام خواب
- ✓ مالش بدن با روغن های معطر و خوشبو هنگام خواب
- ✓ گرم نگه داشتن ناحیه پهلوی و کلیه ها
- ✓ رعایت آراستگی و نظافت و زدودن موهای ناحیه تناسلی
- ✓ استفاده از عطریات و بوی خوش
- ✓ معاشرت با کلمات شوق انگیز و ملاعبه همراه با درآغوش گیری، بوسه و لمس نقاط حساس، پیش از دخول

ج- توصیه های سبک زندگی برای تقویت قوای جنسی

- **خواب:** تاجای ممکن تا پیش از ساعت ۱۰ شب بخوابید (حدود ۲ ساعت پس از غروب آفتاب). در صورت وجود اختلالات خواب مانند عادت به دیر خوابیدن یا کلنجار پیش از خواب، حتما آن را برطرف کنید. محیط خواب، ساکت، آرام و تاریک باشد. اگر به خواب روز عادت دارید. کم کم آن را حذف کنید.
- **فعالیت بدنی:** همان گونه که بی تحرکی، ضعف جنسی ایجاد می کند، حرکات سخت و شدید، ایستادن و راه رفتن های طولانی و مشغولیت دائمی به کار نیز تضعیف کننده هستند.
 - منظم ورزش کنید.
 - ورزش درست یا معتدل، ورزشی است که باعث گرم شدن بدن و سرخی ملایم رنگ چهره (زرد شدن رنگ چهره، نشانه ورزش نامناسب است)، تعریق معتدل، افزایش ضربان قلب و تنفس (تنگی نفس مانع

از ادامه ورزش است)، احساس سبکی و نشاط در زمان ورزش و پس از اتمام آن شده و هیچگونه درد یا ناراحتی در اعضای مختلف به وجود نیامورد.

○ تحرک بدنی متعادل شامل: ورزش درجا روزانه حداقل ۸ بار در روز هر بار ۵ تا ۱۵ ثانیه، پیاده روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته، یوگا یا پیلاتس

- مدیریت دفع روزانه و اصلاح یبوست
- اصلاح قاعدگی نامنظم
- اصلاح روابط عاطفی با همسر
- مدیریت استرس و اضطراب
- پرهیز از نشستن در مکان های سرد
- پرهیز از شستن ناحیه تناسلی با آب سرد در ایام خونریزی قاعدگی
- هنگام ظرف شستن از پیش بند استفاده نمائید.
- از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها سرما نبیند و از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک پرهیزید.
- اصلاح آداب تغذیه و نوع خوراک و نوشیدنی ها:

○ **منظم غذا بخورید.** غذا را خوب بجوید. تنها در هنگام گرسنگی، غذا میل کنید. از برهم خوری و پر خوری پرهیز کنید. از نیم ساعت پیش از غذا، حین غذا و تا دو ساعت پس از آن، از مصرف مایعات به ویژه سرد، پرهیزید و در صورت عطش زیاد، مقدار کمی آب را جرعه جرعه بنوشید. از نوشیدن آب، به ویژه آب سرد، در حالت ناشتا، بین خواب، در حال ورزش و بلافاصله پس از ورزش و کار سنگین، استحمام و رابطه جنسی، پرهیز کنید.

○ **غذاهایی که باعث کاهش میل جنسی می شود:**

- ✓ مصرف مکرر ترشی جات مانند سرکه و چیزهای ترش مانند سماق، ریواس و میوه های ترش مانند سیب یا انار ترش
- ✓ مصرف زیاد گیاهان ضد نفخ مانند زیره و مرزنجوش
- ✓ مصرف زیاد خوراکی های خشک کننده مانند شاهدانه، عدس و ارزن، برخی سردی جات مانند گشنیز و اسفزه، مصرف زیاد برخی خوراکی های سرد و بسیار تر مانند کاهو، کدو و خیار (به جز در مزاج های بسیار گرم)

✓ مصرف انواع فست فود و نوشابه، غذاهای خمیری مانند ماکارانی، الویه و مصرف قارچ

○ **غذاهای مقوی نیروی جنسی:**

- ✓ زردۀ تخم مرغ (خاگینه، کوکوی تره، زردۀ تخم مرغ عسلی با ادویه مختلف)
- ✓ حبوبات نخود (نخوداب، فرنی آرد نخود، قلیۀ نرگسی، هلیم، نخود پخته، آب نخود)، لوبیا، باقالی
- ✓ شیر (بیشتر شیر گاو، بز، گوسفند و شتر توصیه شده و مصرف شیر شتر به مدت ۲۰ روز، به مقداری که قابل هضم باشد) و به صورت شیر برنج، حریره آرد جو با شیر، شیر با چهارمغز
- ✓ هویج و تخم هویج (بذر جَزَر) و به صورت مربای هویج، به ویژه مربای هویج عسلی، مربای شقاقل (هویج برّی)، خورش هویج، هویج پلو، تاس کباب هویج و به، آش شلغم و هویج، آش هویج

- ✓ خورش کرفس
- ✓ سوپ جوجه و خوراک جوجه خروس با عسل
- ✓ استفاده از ماءالعسل (عسلآب) به جای آب
- ✓ سبزیجات مقوی جنسی در غذا یا همراه غذا (تره، نعنا، پیازچه، پیاز، شبدرد، شنبلیله و شاهی، و در مزاج های بسیار گرم سبزی های سرد و تر مانند کاهو، کدو و خرفه)
- ✓ مغزیجات (بادام، پسته، فندق، گردو)
- ✓ میوه های مقوی انگور یا شیر انگور و مویز، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما (به خصوص در مناطق رویش خرما)، توت شیرین
- ✓ گوشت (به خصوص گوسفندی)