

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

بسم الله الرحمن الرحيم

## علت انزال زود رس در مردان

در خصوص انزال زودرس در مردان و پیشگیری یا درمان آن در هنگام آمیزش با همسر که طبعاً مشکلاتی را ایجاد می کند، توضیح دهید؟

انزال زود رس به چه معناست ؟

از نظر علم روانشناسی : انزالی که بر خلاف میل شخص و بدون کنترل او انجام میگرد را انزال زود رس گویند که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این ناراضی می تواند یک طرفه یا دو طرفه باشد ، به طوریکه حتی اگر شریک جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد ، انزال را زود رس گویند . ( مثلاً اگر مرد در ۸ دقیقه ارضاء میشود و زن در ۱۰ دقیقه ، انزال را زود رس گویند اما اگر مرد در ۲۰ دقیقه ارضاء شود و زن در ۱۰ دقیقه ، مورد را مربوط به انزال زود رس نمیدانند )

از نظر علم پزشکی : انزال کمتر از دو دقیقه که بدون کنترل شخص انجام گیرد را انزال زود رس گویند .

دلایل ایجاد انزال زود رس در مردان :

۱ - عوامل روانی بازدارنده ( عواملی مانند اضطراب در حین عمل زناشویی ، احساس گناه یا افسرده گی میتوانند موجب انزال زود رس شوند )

۲ - فاصله زیاد بین روابط جنسی ( وقتی که احساسات جنسی بین زوجین متراکم میشود ، معمولاً کنترل يك باره آنها سخت میشود و منجر به انزال زود رس میشود. )

۳ - تجربه جنسی کم ( بیشتر افراد در اوایل زندگی زناشویی دچار این مشکل میشوند و به مرور زمان با تجربه بیشتر مشکلشان رفع میگردد )

۴ - عوامل پزشکی بازدارنده ( عواملی نظیر آسیب جسمی ، تداخلات دارویی در هنگام درمان بعضی بیماری ها و مشکلات هورمونی از جمله عوامل پزشکی هستند که منجر به انزال زود رس میشود )

روش های درمان انزال زود رس :

۱ - درمان های موضعی : استفاده از کرم های بیحس کننده مانند ژل لیدوکائین ۲٪ و اسپری های بیحس کننده میتواند در بهبود انزال زود رس موثر باشد . ( ژل ۲٪ لیدوکائین + کرم پریلو کابین ۲.۵٪ + استفاده از کاندوم باعث افزایش زمان انزال میشود و استفاده از اسپری های بیحس کننده به دلیل ایجاد حالت تکرر بعد از مصرف زیاد توصیه نمیشود. )

۲ - درمان های دارویی : دارو های مهار کننده بازجذب سرتونین و ضد افسرده گی در درمان انزال زود رس موثر اند ، بر فرض مثال میتوان به داروهای خانواده اس اس آر آی ، اشاره کرد که شامل داپوکستین ، فلوکستین ، پاروکستین و سرتالین میباشد و همچنین گاه داروی ویاگرا را توصیه میکنند . ( درمان های دارویی را در مراحل حاد بیماری که بیماری از فاز پزشکی وارد فاز روانی شدید شده و موجبات مشکلات عدیده در روابط فرد شده است ، تجویز میشوند و استفاده بدون نظر پزشک از این داروها به دلایل ماهیت های اعتیاد آور و شرطی کننده و گاه تکرر جنسی و همچنین آمار بالای خودکشی در اثر استفاده از داروهای ضد افسرده گی ، توصیه نمیشود ، لذا در صورت تمایل به استفاده از این روش حتما قبلا با یک متخصص سایکوتراپ یا روانکاو مشورت کنید )

۳ - درمان های رفتاری : این نوع درمان ها از موثر ترین و سالم و بدون عارضه ترین نوع درمانها میباشد و بر طبق آنها فرد به جای استفاده از دارو یا مواد مصنوعی با استفاده از روش های آموزشی رفتاری ، سعی میکند که رفتار و احساسات خود را کنترل کند ( در بیشتر مواقع این روشها اولین پیشنهاد برای درمان میباشد ) ، این روشها به هفت بخش تقسیم میشوند که شامل :

تکنیک ماستر و جانسون : این روش شامل یادگیری ، تشخیص و کنترل احساسات و رفتارهایی است که منجر میشود فرد به اوج نقطه لذت 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 شریکش ، تحریک میشود و هر بار که به نزدیکی نقطه اوج لذت میرسند ، عمل تحریک را متوقف و بعد از چند لحظه که احساسات فروکش کرد ، دوباره اقدام مینمایند ، بعد از چند روز تمرین اولیه ، عمل زناشویی به روشی که مرد در زیر و زن در بالا قرار میگیرد عمل تکرار میشود به این صورت که مرد در زمان نزدیک شدن به اوج نقطه لذت با آگاه کردن زن که در اینجا کنترل عمل زناشویی را در دست گرفته ، او را باخبر میسازد تا رابطه را کنترل کند ، 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 و میتواند با کنترل احساسات خود ، هم زمان رابطه اش را زیاد کند و هم شریکش را ارضاء کند . ( کلیه اصول این روش بر پایه تحریک و توقف قبل از نقطه اوج لذت میباشد ، لذا از جمله بهترین روشها برای افزایش مهارت محسوب میشود )

تکنیک فشار : بر طبق این روش با فشار دادن انتها یا سر آلت تناسلی قبل از انزال ، 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 یا ارکیسون کم میشود و انزال دیر انجام می پذیرد .

پوزسیون خوب هنگام مقاربت : روش های معمول ( مرد در بالا ) کمک خیلی زیادی به درمان انزال زود رس نمیکند ، برای درمان میبایست از روشهایی که در آن مرد به پشت خوابیده و زن در رو عمل زناشویی را با فعالیت زیاد کنترل میکند از جمله بهترین روشها برای درمان میباشند .

تعدد مقاربت : زیاد کردن تعداد عمل زناشویی در طول هفته و روز میتواند به در مان زود انزالی کند به طوریکه اگر هفته ای دو بار عمل زناشویی دارید و آن را تبدیل به هفته ای ۴ الی ۶ بار برسانید ، بعد از چند هفته مشکل زود انزالی تا حدودی رفع میشود .

استفاده از کاندوم : استفاده از کاندوم و بخصوص از نوع بیحس کننده آن که در بازار به فروانی موجود است ، میتواند به دلیل کمتر کردن میزان تماس آلت مردانه ، باعث رفع زود انزالی شود .

۴ - درمان های روانی - عاطفی : یکی از بهترین ها و موثرترین روشها برای رفع انزال زود رس و افزایش لذت در روابط زناشویی ، جایگزینی عشق بازی در عمل زناشویی 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 زن 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 عمل زناشویی مشغول

عشق بازي باشند به دليل اينکه رضایت جنسي هر دو طرف ایجاد میشود ، زود انزالي به طور کلي برطرف میشود )

۵ - درمان هاي سنتي و گياهي : دمکرده گل شقایق و دارچین و همچنین سیاه دانه و بخته سنجد در روغن زيتون باعث دير انزالي يا به اصطلاح سفتي کمر میشود ، همچنین مالیدن حنا هم در بعضي از متون قديمي آمده شده ( صحت علمي روشهاي فوق تايد نشده و بیشتر تجربي اند ! تا علمي ! )

جمع بندي و نتیجه گيري :

زود انزالي در اصل مشکل يا بيماري محسوب نمیشود و ميتوان گفت که اين وسواس فکري افراد و اضطراب آنها از داشتن يك رابطه با کیفیت است که منجر بروز اين امر میشود ، لذا کاهش اضطراب و حفظ آرامش در کنار کنترل بدن و احساسات با تمرین بیشتر بهترين راه کار براي پيشگيري و درمان اين مشکل اند .

در پایان جا دارد به چند حديث که در مورد زود انزالي روايت شده اند اشاره کنم :

حضرت محمد ( ص ) میفرمایند : « چون کسی خواهد که با زن خود جماع کند به روش مرغان به نزد او نرود ، بلکه اول با او دستبازی و خوش طبعی کند و بعد از آن جماع کند »

توضیح : حضرت فرموده اند که همان اول کار فوری نروید سراغ دخول ، بلکه با نوازش کردن و تحریک لمسی همسرتان را برای دخول آماده کنید و بعد به انجام مقاربت پردازید . ( اگر فقط همین حدیث را اجرا کنید و سر لوحه زندگی‌تان کنید دیگر مشکلی به نام عدم رضایت جنسی ، تکراری شدن برای همدیگر و زود انزالی دچار نمی شوید ! حال بروید و بگویید که اسلام دینی است خرافی و با مقتضیات زمان هماهنگ نیست ! )

حضرت علی ( ع ) میفرمایند : « هرکسی که میخواهد با زن خود نزدیکی کند ، تعجیل نکند که زنان را کارها میباید »

توضیح : حضرت به مانند پیامبر بزرگوار اسلام تاکید دارند که عجله در عمل زناشویی نادرست است و بهتر است قبل از انجام عمل دخول با عشق بازی همسر را برای انجام این کار آماده کرد ، این را علم روز دنیا هم ثابت کرده که اگر عمل زناشویی این چنین شروع و خاتمه یابد به دلیل ارضاء شدن زن و ایجاد مهر و عطوفت بین زوجین ، موجبات پایداری زندگی زناشویی فراهم میشود .

منبع: راسخون



گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجواد مرتضایی ارزیل  
جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسر بزینید.

[www.sunboys.ir](http://www.sunboys.ir)

میتوانید با ایمیل

[Sunboys.online@yahaoo.com](mailto:Sunboys.online@yahaoo.com)

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.

ناشر الکترونیک: کتابخانه الکترونیکی مای بوک

وبگاه: [www.mybook.ir](http://www.mybook.ir)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil