



آناناسی

راهنمای سلامت جنسی همسران

عبدالرضا آتشین صدف

فهرست

مقدمه.....	۷
دیباچه.....	۹

(۱) مفهوم شناسی

مفهوم شناسی.....	۱۳
------------------	----

(۲) نگرش اسلام درباره ارضای جنسی

یک) وظایف جنسی همسران.....	۱۹
دو) پرهیز از زیاده‌روی.....	۱۹
سه) فضیلت ارتباط جنسی با همسر.....	۲۰
چهار) پرهیز از رابطه نامشروع.....	۲۲

(۳) تدابیر پزشکی در بهداشت جنسی

یک) منافع مقاربت.....	۲۷
دو) پیش‌نوازی.....	۲۷
سه) زمان مقاربت.....	۲۷

چهار) دفعات مناسب مقاربت	۲۸
پنج) عوارض ترک آمیزش	۲۸
شش) افراط در آمیزش	۲۹
هفت) توصیه‌های مفید	۲۹
هشت) تقویت قوای جنسی	۲۹
نه) غذاها و ادویه مقوی	۲۹

۴) ناهنجاری‌ها و آسیب‌های جنسی

یک) پورنوگرافی	۳۲
دو) خشونت جنسی	۴۲
سه) خیانت جنسی	۴۹
الف) تعریف	۵۰
ب) گونه‌شناسی خیانت‌کاران	۵۳
ج) آسیب‌ها و صدمات	۵۴
د) زمینه‌های خیانت	۶۲
هـ) تفاوت‌های زن و مرد در خیانت	۷۳
و) نشانه‌های خیانت	۷۴
ز) راهکارها	۷۷
چهار) نارضایتی همسران از روابط جنسی خود	۸۲

نتیجه‌گیری	۸۹
کتاب‌نامه	۹۳



مقدمه

یکی از موضوعاتی که در سال‌های اخیر در موضوعات مربوط به خانواده و ارتباطات زناشویی اهمیتی یافته، مسئله سلامت جنسی به معنای بهره‌مندی از آسایش جسمی، عاطفی، ذهنی و اجتماعی در زمینه جنسی است. این اهمیت به‌گونه‌ای است که در حال حاضر موضوع سلامت جنسی یکی از اولویت‌های سلامت‌های همگانی به شمار می‌آید.

یکی از دلایل اهمیت مذکور آسیب‌ها و پیامدهای گسترده فردی، خانوادگی و اجتماعی آن است که طیفی از مسائلی همچون هرزه‌نگاری، روابط پیش از ازدواج، روسپی‌گری، خشونت جنسی، فرار دختران از خانه، ازدواج سفید، خیانت زناشویی، بیماری‌های آمیزشی و نارضایتی همسران از روابط جنسی را در برمی‌گیرد.

در آموزه‌های دینی، ارضای نظام‌مند و صحیح نیازهای جنسی ازجمله مهم‌ترین کارکردهای خانواده برشمرده شده است. دین اسلام با مشروع دانستن ارضای نظام‌مند تمایلات جنسی و تأکید بر استحباب آن، ازدواج و تشکیل خانواده را راهکاری درست برای تأمین این نیاز دانسته و با تأکید بر رعایت فرایند ارتباط جنسی همسران همچون پیش‌نوازی، تکنیک‌های معاشقه، رعایت عواطف و احساسات همسر از آغاز تا پایان رابطه جنسی، بیان ابعاد زمانی، مکانی، شیوه‌های رابطه جنسی و حتی راهکارهای تقویت قوای جنسی آموزه‌های مهم و کاربردی خود را برای دستیابی و حفظ سلامت جنسی همسران ارائه کرده است.

