

# درمان زود انزالی



زود انزالی می تواند دلایل متعددی داشته باشد اما مهمترین دلایل این بیماری رژیم غذایی نادرست و استرس می باشد.

خیلی از افراد زود انزالی را غیر قابل درمان می دانند اما شما می توانید به راحتی با نکاتی که در ادامه عنوان خواهیم کرد ،در مدت 6 هفته زود انزالی خود را درمان کنید.

این نکات به قدری مهم و ضروری می باشد که می تواند سیستم بدن شما را مجدد بازسازی کند.

نکاتی که می تواند زود انزالی شما را خیلی سریع درمان کند:

این نکات را برای 6 هفته رعایت کنید.

غذاهای سرخ کرده را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

شکر و شیرینیجات مصنوعی را از برنامه خود حذف کنید.

غذاهای آماده (فست فود) را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

سعی کنید غذاهای تند و ترشیجات را از برنامه خود حذف کنید.

در طول روز 6 وعده غذای کم حجم اما مقوی مصرف کنید.

به مدت 6 هفته مصرف هرگونه مایعات را در بین وعده های غذایی حذف کنید.

از مصرف چای - قهوه - نسکافه 3 ساعت قبل از رابطه جنسی خودداری کنید.

سعی کنید از ترکیب شیر + گردو + بادام + پسته دوبار در روز استفاده کنید.

روزی 2 یا 3 عدد موز مصرف کنید.

روزی 2 یا 3 بار از شربت عسل به همراه لیمو ترش تازه استفاده کنید.

در مدت 6 هفته از ترکیب گل گاوزبان و گل بابونه استفاده کنید.

یک ساعت قبل از رابطه جنسی از ترکیب زنجبیل و دارچین استفاده کنید.

بین وعده غذایی از کپسول امگا 3 استفاده کنید.

هفته ای 2 بار از گرده گل استفاده کنید.

این نکات ممکن است که به نظر ساده برسد اما می تواند خیلی سریع زود انزالی شما را درمان کند.

این نکات بر روی تعدادی از افرادی که به زود انزالی دچار بوده اند آزمایش شده است و در مدت 6 هفته به نتایج خیلی خوبی دست یافتند.

در ادامه به شما روش هایی را آموزش خواهیم داد که می توانید خیلی سریع در رابطه جنسی خود یک تاخیر بالا را تجربه کنید.

برای درمان زودانزالی مردان رعایت موارد زیر توصیه می شود:



قبل از هرچیز باید توجه داشته باشید که محیط و فضا و اتفاقی که در آن استراحت می کند باید فضایی آرام و امن باشد زیرا فضایی امن و آرام زمینه کافی را برای عمل زناشویی فراهم می کند و آرامش روانی محیط زمینه ساز عجله نکردن برای تمام شدن کار لازم و ضروری است. ولی اگر احساس شود ممکن است در معرض مشاهده دیگران حتی کودک خردسال و یا شیرخوار واقع شوید دچار مشکل می شوید بنابراین توصیه می شود در اتاق اختصاصی و درب اتاق بسته و حتی قفل شده عمل انجام گیرد.

اگر از مطلب خاصی دچار اضطراب می شوید به رفع علت اضطراب پرداخته شود زیرا اضطراب از هر مطلب و موضوعی به از دست دادن کنترل و تسلط بر اعصاب و وضعیت روانی منجر می شود

پیش از ارتباط جنسی، مرد حتما باید با مالش نقاط حساس و جنسی بدن زن را تحریک کنید و او را به سر رضایت و شوق آورده تا زمانی که زن به آمادگی کافی برای عمل زناشویی پیدا کند زیرا زن برای رسیدن به اوج لذت جنسی مدت زمان بیشتری نیاز دارد. برخلاف مردان که زودتر تحریک شده و به اوج لذت جنسی می رسند. بنابراین مرد باید تحمل کند و با ایجاد آمادگی در زن زمان ارگاسم همدیگر را نزدیک تر کنند لذا گاهی لازم است 15 دقیقه مقدمات عمل زناشویی طول بکشد

## درمان زود انزالی

قبل از ارتباط جنسی، زن، آلت مرد را به مدت 15 دقیقه ماساژ دهد

در طول شبانه روز و هفته به وضعیت زود انزالی فکر نشود

در طول شبانه روز و هفته به امور غیرجنسی فکر شود و یا به فعالیتی مشغول شود مثلاً آدامس جویده شود

به محض احساس نزدیک شدن لحظه انزال، مقعد خود را سست کرده و با دهان باز نفس آرام و عمیق کشیده شود

برای ارتباط جنسی، مرد در زیر قرار گیرد و زن در رو تا مرد دیرتر به ارگاسم و اوج لذت جنسی برسد

به هنگام ادرار کردن، 2 تا 3 بار و حتی بیشتر ادرار کردن را قطع و وصل کنید

در شبانه روز به طور مرتب ورزش کنید و به تقویت عضلات بدنی خود بپردازید

یکی از بهترین درمان‌ها روش تحریک و توقف است. این روش یک تمرین بسیار خوب و یکی از بهترین درمان‌ها در به تأخیر انداختن انزال است. یک روش دیگر تقویت عضلات ناحیه کف لگن (ناحیه پرینه) است. در این روش فرد باید هر روز چند بار و هر دفعه به مدت چند دقیقه عضلات ناحیه پایین شکم و کف لگن را به صورت پشت سر هم منقبض و سپس شل کند، این روش به مرور به تقویت عضلات ناحیه لگن می‌انجامد و به فرد توانایی بهتری در کنترل انزال می‌دهد.

هسته انبه، هسته عناب و هسته تمبره‌ندی از بهترین گیاهان دارویی در درمان انزال زودرس است. نوشیدن روزانه دو بار دم‌کرده گل میخک نیز توصیه شده است. نوشیدن دم‌کرده زنجبیل و عسل و مصرف روزانه سیر نیز مفید است.

توصیه می‌شود از مصرف ترشی‌ها یا خوراکی‌های ترش مزه پرهیز شود، زیرا این خوراکی باعث تسریع انزال می‌شود. البته کنگد سیاه و گشنیز نیز مفید هستند که بهتر است مصرف این گیاهان براساس مزاج فرد (گرم یا سرد) و از سوی متخصص طب سنتی تجویز شود.

طب سوزنی با مکانیسم‌های مختلفی از جمله ایجاد آرامش، تنظیم کردن ترشح هورمون‌های مردانه و تند یا کند کردن جریان خون ناحیه آلت تناسلی نیز می‌تواند روش درمانی بسیار موثری در درمان انزال زودرس یا سایر اختلالات جنسی باشد.

بادکش‌گذاری ناحیه کمر و شکم، گرم کردن نقاط خاص طب سوزنی در ناحیه زیر شکم با گیاه موکسا نیز مفید است. آموزش طب فشاری (شامل فشار دادن نقاط خاصی در گوش، کف دست و پا و زیر شکم توسط خود بیمار) نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

## 2 تمرین برای درمان انزال زودرس



اولی تمرین برای کنترل انزال

دومی هم تقویت ماهیچه‌های لگن

روش اول تحریک و توقف که به شما یاد می‌دهد چطور زمان انزال‌تان را تنظیم کنید: فرد به حالتی شبیه خود ارضایی با دست خودش را تحریک می‌کند یا از شریک جنسی‌اش می‌خواهد که این کار را برایش انجام دهد و درست پیش از رسیدن به انزال توقف می‌کند، این کار را برای سه بار انجام می‌دهد و برای بار چهارم می‌تواند به انزال برسد.

(برای چند هفته اول با دست خالی و بعد با ژل‌های لغزنده کننده این تمرین را انجام بدهید که مقاومت را بالا ببرید). از زمانی که این مطلب را می‌خوانید و می‌خواهید تمرین‌ها را شروع کنید، به مدت ۲ تا ۳ هفته سعی کنید رابطه جنسی نداشته باشید. اگر به این اصل

## درمان زود انزالی

پایبند باشید نتیجه بسیار بهتری می‌گیرید چون مغزتان گیج نمی‌شود که تحریکات مختلفی را دریافت می‌کند و به هر کدام باید پاسخ خاصی بدهد.

حتما با شریک جنسیتان از قیل صحبت کنید که این مسئله باعث کدورت نشود. در ضمن در این مدت ارتباط فیزیکی‌تان را با هم نگهدارید مثل نوازش کردن و بوسیدن و غیره. بعد از ۲ یا ۳ هفته می‌توانید رابطه را کم کم شروع کنید اما باز هم اول یک یا دو بار به مرحله انزال برسید ولی حرکت را کم کنید یا متوقف کنید و بگذارید حالت تحریک از بین برود و برای بار سوم می‌توانید به انزال برسید.

در ضمن کشیدن نفس عمیق هم در به تعویق انداختن انزال و کنترل روی زمان آن نقش موثری دارد. این تمرین برای همسران ممکن است کمی سخت باشد چون مراحل پیوسته نیست بنابراین حتما قبل از آن با هم صحبت بکنید. بعد از شش ماه که این تمرین را بطور پیوسته انجام دهید نتیجه آن را خواهید دید.

تمرین بعدی تمرین ماهیچه‌های کف لگن است: این تمرین روی ماهیچه‌هایی کار می‌کند که مسئول نعوظ و انزال در مردان هستند. برای پیدا کردن آن‌ها در حین ادرار کردن، ادرار خود را نگاه دارید و سپس رها کنید. ممکن است مدتی طول بکشد تا این عضله‌ها را پیدا کنید و بتوانید آن‌ها را کنترل کنید.

بعد از شناسایی این ماهیچه‌ها حتی در حالت عادی هم (در حین دیدن تلویزیون، کار و غیره) می‌توانید مرتباً آن‌ها را منقبض کرده برای چند ثانیه نگاه دارید و سپس رها کنید. پس اول مدتی وقت صرف کنید تا این عضلات را پیدا کنید. بعد که دیگر بدون ادرار کردن هم آن‌ها را تحت کنترل داشتید می‌توانید از دو سری ۱۰ تایی صبح و شب یعنی ۲۰ تا صبح و ۲۰ تا شب شروع کنید و عضلاتتان را منقبض کنید، برای ۱ تا ۳ ثانیه نگهدارید و بعد رها کنید. هر هفته ۱۰ تا به این تمرین‌ها اضافه کنید زمانی که تعداد آن‌ها رسید به ۵۰ یا ۶۰ تا صبح و ۵۰ تا ۶۰ تا شب همین عدد آن را نگهدارید.

وقتی که به انجام تمرین‌ها عادت می‌کنید دیگر حتی لازم نیست که فقط صبح آن‌ها را انجام دهید می‌توانید در طول روز آن‌ها را به مرور انجام دهید. در ضمن اگر عضلات کف لگن قوی داشته باشید دچار عوارض بالا رفتن سن هم نخواهید شد چون اکثراً در افراد کهنسال قدرت نعوظ کم می‌شود و زاویه آلت به سمت پایین تغییر می‌کند اما با داشتن عضلات کف لگن قوی این عوارض بسیار کمتر می‌شوند. این را هم تاکید کنم که نتیجه این تمرین‌ها حداقل پس از شش ماه اگر بطور مرتب انجام شوند بروز می‌کنند. توقع تاثیر یک شبه نداشته باشید.

انزال زودرس می‌تواند روی رابطه جنسی افراد تاثیر منفی بگذارد. روی اعتماد به نفسشان، رضایت از خودشان و از همه مهم‌تر احساس طرف مقابلشان. بعضی از زوجها حتی کارشان به جدایی می‌گردد. در بعضی افراد حتی آنقدر روی روحیه‌شان اثر منفی دارد که ممکن است به مشکلات نعوظ هم دچار بشوند.

بنابراین افراد درصدد حل این مشکل برمی آیند و بعضی اوقات کارهایی می‌کنند که در دراز مدت متأسفانه باعث پشیمانی می‌تواند بشود. بنابراین اگر دقیقاً کارهایی را که گفته شد انجام دادید و اصلاً نتیجه نداد آن وقت می‌توانید به پزشک عمومی مراجعه کنید که تست‌ها را انجام دهد و اگر لازم باشد به متخصصین دیگر ارجاع داده شوید

## درمان زود انزالی

در برخی موارد، درمان زود انزالی می‌تواند مراحل ساده ای داشته باشد مثلاً یکی از روش های درمانی، خود ارضایی یک تا دو ساعت قبل از برقراری رابطه جنسی می باشد. این کار در تاخیر در انزال به شما کم می‌کند. همچنین ممکن است پزشک به شما توصیه کند که برای مدتی از برقراری رابطه جنسی اجتناب کنید و بر روی سایر رفتار های جنسی تمرکز داشته باشید

### تکنیک فشار

ممکن است پزشک به شما و یا شریک جنسیتان توصیه کند که برای درمان زود انزالی از تکنیک فشار استفاده کنید. روش انجام این تکنیک به شرح زیر است:

**مرحله ۱:** فعالیت جنسی خود را طبق روال همیشگی شروع کنید و تا زمانی که احساس می‌کنید نزدیک به انزال هستید ادامه دهید

**مرحله ۲:** در این مرحله از شریک جنسیتان بخواهید که سر آلت به تنه آلت متصل می‌شود، آلت تناسلی شما را فشار داده و تا زمانی که احساس نیاز به انزال رفع می‌شود فشار را حفظ کند.

**مرحله ۳:** بعد از مرحله ۲، شریک جنسیتان باید فشار را متوقف کند و سپس به مدت ۳۰ ثانیه بدون انجام فعالیتی منتظر بماند. بعد به ادامه رابطه جنسی خود بپردازید. ممکن است احساس کنید که فشار دادن آلت تناسلی و صبر کردن به مدت ۳۰ ثانیه از میزان نعوظ آلت کم می‌کند. نگران نباشید. بعد از شروع مجدد تحریک جنسی، نعوظ دوباره به حالت قابل قبول باز خواهد گشت

**مرحله ۴:** مراحل ۱ تا ۳ را تا هر زمان که لازم دانستید (مثلاً تا زمانی که شریک جنسیتان به اورگاسم رسید و یا آماده اورگاسم است) تکرار کنید. بعد از چند جلسه انجام این مراحل ممکن است خودتان به تاخیر در انزال عادت کنید و پس از آن دیگر نیازی به انجام این مراحل وجود نخواهد بود

### 4 گیاه برای افزایش میل جنسی

در این قسمت، به چند گیاه افزایش دهنده میل جنسی در مردان و زنان و یک داروی گیاهی که فقط در خانمها باعث افزایش میل جنسی و برطرف کردن بی میلی و سردمزاجی می شود، اشاره می کنیم

عوامل مختلفی از جمله مسایل روحی روانی، نوع تغذیه، تحرک، شرایط آب و هوایی، سن، بسیاری از داروها و بعضی از بیماریها می توانند در کاهش یا افزایش میل جنسی در مردان و زنان اثرگذار باشند. بسیاری از گیاهان نیز با توجه به مواد موجود در آنها می توانند برای کاهش یا افزایش این میل موثر باشند

البته قدرت گیاهان از این نظر یکسان نیست و مواد موثر و میزان مصرف آنها در این اثر دخالت دارد

#### دارچین



دارچین پوست درختی بسیار معطر است. دارچین را از زمان های قدیم به عنوان دارو و غذا استفاده می کردند و در حال حاضر از پرمصرف ترین ادویه های معطر جهان است. خواص مهم دارچین شامل آثار ضد درد، ضد میکروب، ضد تهوع، ضد اسهال، ضد هیستامین، کاهش دهنده پرفشاری خون، کاهش دهنده چربی خون، محرک و مقوی معده و چند اثر ارزنده دیگر است. یکی از خواص دارچین به دلیل طبیعت گرم آن، افزایش دهنده قوای جنسی است. دارچین به صورت پودر می تواند به اشکال مختلف مصرف شود. مقدار مصرف معمولی و بدون ضرر آن تا ۴ گرم در روز است و بهتر است در ۲ یا ۳ نوبت مصرف شود. مصرف مقدار زیاد آن باعث بی خوابی و حرکت تند قلب می شود. پودر دارچین را باید در ظروف شیشه ای رنگی یا فلزی نگهداری کرد و در آنها



را محکم بست تا رایحه آن از بین نرود. همچنین باید آن را از محل گرم و نور آفتاب حفظ کرد چون باعث کاهش و تخریب رایحه آن شده و از آثار آن کاسته می‌شود

### زنجبیل



زنجبیل یا زنجبیل ریزوم نوعی ریشه گیاهی است که به صورت متورم و گره‌دار است. زنجبیل به دو شکل تازه و خشک در بازار وجود دارد و گاهی نوع خشک آن را آسیاب و پودر می‌کنند. زنجبیل طبیعت گرمی دارد و مزه آن تند و سوزاننده است و دارای رایحه‌ای قوی و خوش‌بوست. زنجبیل از قدیم به خصوص در نواحی شرقی دنیا به وفور به عنوان معطر کننده غذاها، داروها و به عنوان یک گیاه دارویی مهم استفاده می‌شده و امروزه یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی و غذایی است

آثار مهم زنجبیل شامل خاصیت ضدتهوع و استفراغ قوی، ضداکسیدان و ضدسرطان، کاهش‌دهنده چسبندگی پلاکت‌ها (رقیق کردن خون)، هضم‌کننده، محرک و مغذی معده، ضد میکروب، کاهش‌دهنده کلسترول، معرق، صفراآور و چند اثر مهم دیگر است. یکی از آثار زنجبیل، افزایش قوای جنسی است. مصرف زنجبیل تا روزی ۳ گرم بلامانع است که می‌توان آن را در ۲ یا ۳ نوبت استفاده کرد. مصرف بیش از حد زنجبیل باعث تحریک مخاطها می‌شود و ممکن است به روده و معده آسیب برساند. افرادی که داروهای قلبی و ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند باید با احتیاط از زنجبیل استفاده کنند

به تازگی یک محصول استاندارد و صنعتی به نام قطره «آرومین» از زنجبیل به بازار ارائه شده که در داروخانه‌ها موجود است و بدون نسخه در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرد. این قطره را می‌توان روزی ۱ تا ۳ نوبت و هر نوبت ۴۰ قطره در آب یا مایعات دیگر رقیق و مصرف کرد. همچنین می‌توان آن را در چای یا غذا هم مورد استفاده قرار داد

گیاهان دیگری که در افزایش قوای جنسی می‌توانند موثر باشند شامل: انار، انجیر، پسته، خرما، جوز بویا، کنجد، نخود، نارگیل، برنج، شاهی و خارخاسک هستند

### فلفل (سبز یا قرمز)



فلفل سبز گیاهی است که از میوه‌های آن استفاده می‌شود. فلفل قرمز نیز همین گیاه و میوه است که با گذشت زمان و پس از رسیدن کامل فلفل سبز تغییر رنگ می‌دهد و کم‌کم قرمز می‌شود. فلفل از ادویه‌های تند بسیار پرمصرف دنیاست که نقش مهمی در تغذیه دارد و مخصوصاً در قسمت‌های شرقی جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. به غیر از مصرف خوراکی، داروهای نظیر شمع‌های طبی و پمادهایی از فلفل تهیه می‌شود که به عنوان ضددردهای اسکلتی مصرف زیادی دارد.

مهم‌ترین اثری که تاکنون در مورد فلفل مطالعه و به اثبات رسیده است شامل آثار ضد درد، رقیق‌کننده خون (افرادی که خونشان غلیظ است)، ضد میکروب، ضد سرطان، آنتی‌اکسیدان، ضد نفخ و اسپاسم، ضد تب، محرک گردش خون، معرق، محرک و مقوی معده، هضم‌کننده غذا، اشتهاآور، کاهش‌دهنده چربی خون و آثار دیگر است. با توجه به طبیعت گرم قابل‌توجه، فلفل دارای اثر افزایش قوای جنسی است و جزو ادویه‌های محرک محسوب می‌شود.

مصرف فلفل در حد خوراکی بدون عارضه است و فقط ممکن است بعضی‌ها به آن حساسیت داشته باشند. مصرف بیش از اندازه فلفل ممکن است باعث التهابات غشای مخاطی روده و معده شود.

### زعفران



## درمان زود انزالی

زعفران نه تنها ادویه‌ای خوش‌بو و خوش‌رنگ است بلکه می‌تواند برای تمایلات جنسی نیز محرک خوبی باشد. به گزارش خبرگزاری فرانسه، به زعفران خواص بسیاری از جمله ویژگی ضد افسردگی، تنظیم‌کننده جریان خون، برطرف‌کننده دیابت، سرطان و بیماری آلزایمر نسبت داده شده است.

تحقیقات اخیر پژوهشگران مرکز طب گیاهی لیون هم نشان داده‌اند از آنجا که زعفران سبب بهبود جریان خون می‌شود می‌تواند باعث گرم شدن بافت‌های بدن و افزایش احساسات شده و حتی بافت رحم را نیز تحریک کند. به همین دلیل از سویی می‌تواند محرک تمایلات جنسی باشد اما مصرف بیش از یک گرم آن از آنجا که سبب خون‌ریزی رحم، حالت تهوع و استفراغ می‌شود به زنان باردار توصیه نمی‌شود. مصرف بیش از دو گرم از آن نیز کشنده است. در حال حاضر محققان در پی کشف روشی هستند تا با کمک زعفران دارویی برای تقویت قوای جنسی تهیه کنند.

### یادآوری

یادتان باشد پیش از مصرف هر گونه دارو یا حتی گیاهانی با خواص دارویی، به ویژه اگر بیماری خاصی دارید و یا دوران درمان را سپری می‌کنید، با پزشکان مجرب و آگاه مشورت کنید.

## درمان زود انزالی یا سستی کمر به زبان ساده



زود انزالی یا سستی کمر یکی از رایج‌ترین مشکلات امروزه زوج‌های جوان است که متأسفانه باعث عدم لذت از یکی از بهترین لذت‌های زندگی که همان مسائل زناشویی است می‌شود. تقریباً از هر ۳ مرد یک نفر مبتلا به این مشکل است و متأسفانه گاهی شاهد این هستیم که برخی جوانان با تصور اینکه این مشکل غیر قابل درمان است و شاید باعث شکست در زندگی زناشویان شود حتی به ازدواج فکر هم نمی‌کنند، این تصور در واقع تصور غلطی است و ریشه در مسائل آموزشی دارد، برخی پدران که باید تجربه خود را در مسائل زناشویی در اختیار فرزندشان که به سن ازدواج رسیده و قصد تشکیل زندگی دارد بگذارند و این اتفاق نمی‌افتد با این

تصور که فرزندم خود این مسئله را به تجربه متوجه خواهد شد، این کابوس که در بین جوانان و به خصوص افرادی که به تازگی ازدواج کرده اند رواج زیادی دارد. در این قسمت قصد معرفی روشهایی را خواهیم داشت که نه تنها به شکل بی نظیری باعث درمان و از بین رفتن این مشکل و رضایت زوجین از زندگی و مسائل زناشویی را در بر خواهد داشت بلکه کمترین هزینه را داشته و به مصرف دارو هم نیاز نیست.

**انزال زودرس یا سستی کمر به زبان ساده :** انزال و خروج مایع منی قبل از دخول حتی فقط با لمس بدن و یا در ابتدای عمل نزدیکی که هنوز طرفین به اوج لذت جنسی نرسیده اند که باعث احساس نارضایتی شدید در طرفین می شود را انزال زودرس و یا به اصطلاح عامیانه سستی کمر می گویند

### شناخت عوامل تاثیر گذار در زودانزالی

اطبای سنتی و بسیاری از روانشناسان تا به حال عوامل بسیاری را در ایجاد این مشکل کشف کرده اند که به آنها اشاره ای خواهیم داشت

**استفاده از غذاهای ناسالم :** مصرف غذاهای بی محتوی مانند انواع فست فود باعث زود انزالی در مردان و پرخاشگری و احساس ترس و وحشت در خانم ها می شود

**عدم آگاهی از جنس مخالف :** بی شک یکی از مهمترین مسائل زندگی زناشویی شناخت احساسات و خواست طرفین از یک رابطه است، بهتر دیدم تا با ذکر مثالی این موضوع را بیشتر روشن کنم. ابتدایی ترین لازمه تحریک جنسی خانم ها احساس آرامش و توجه به احساسات آنها از ساعتی قبل از رابطه است، داشتن صبر و حوصله در انجام معاشقه و بوسیدن ، ماساژ قبل از شروع رابطه یکی دیگر از مهمترین مسائلی هستند که باید به آن توجه داشت، با توجه به توضیحاتی که داده شد هر چه بیشتر به احساسات طرف مقابل توجه داشته باشید باعث شناخت بیشتر خواهد شد که در بدست آوردن موفقیت کامیابی در زندگی و مسائل زناشویی پیش خواهید رفت

**کم خوابی :** کم خوابی و اختلالات جریان خواب یکی از شایعترین مواردی است که مسائل جنسی را تحت تاثیر قرار می دهد که بسیاری از افراد به سادگی با آن کنار می آیند، بی خوابی خود تحت تاثیر عوامل بسیاری از جمله : نداشتن برنامه غذایی صحیح ، تحمل تنش و استرس در محیط کار و زندگی ، وجود بیماری ها و اختلالات طبی و روانی، سوء مصرف مواد و دخانیات اینها گوشه ای از مشکلاتی است که شخص را دچار بی خوابی می کند. باید گفت بی خوابی خود مادر بسیاری از مشکلات و بیماریهاست که باید با شناخت عوامل تشکیل دهنده و با استفاده از مشاوره های روانی و پزشکی راه حل مناسبی را انتخاب و این مشکل را از بین برد

**فاصله زیاد بین روابط جنسی:** یکی از مهمترین عوامل انزال زودرس فاصله طولانی بین هر نزدیکی است، وقتی که احساسات جنسی بین زوجین متراکم میشود ، معمولاً کنترل یک باره آنها سخت میشود و منجر به انزال زودرس میشود

**تجربه جنسی کم :** اگر شما هم از دسته افرادی هستید که تا به حال رابطه ی جنسی نداشته اید و از این موضوع نیز نگران هستید که باید چه کنم ؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت که شاید نیمی از افرادی که در جامعه با آنها در تماس هستیم با این مسئله روبرو هستند و این به معنی بیماری نیست! بلکه با پذیرش این مسئله و حفظ آرامش خود این مسئله را برای همیشه از بین برد، در ادامه مطلب شما را با روشهایی آشنا خواهیم کرد که تا انتهای این مطلب با ما همراه باشید

### تفاوت در ارگاسم (اوج لذت جنسی) زن و مرد:

یک – اولین مرحله در یک رابطه موفق ایجاد حس برانگیختگی در زن و مرد است ، برانگیختگی در مردان به سادگی و از راه های متعددی انجام می شود ولی در زنان بسیار پیچیده تر بوده و به راحتی به وجود نمی آید. مدت زمان رسیدن به ارضای جنسی و ملزومات آن در زنان و مردان کاملاً متفاوت است

دو – مردان گاهی در عرض چند ثانیه یا حداکثر چند دقیقه به ارضای جنسی (انزال) می رسند، ولی زنان برای رسیدن به ارگاسم به زمان طولانی تری (معمولاً ۱۰ دقیقه یا بیشتر) نیاز دارند. برخلاف آقایان، زنان برای رسیدن به ارگاسم به محرک های دیگری نیز نیازمندند. یعنی اگر تمام شرایط مهیا باشد، برای رسیدن به ارضای جنسی در یک زن، حدود ۲۰ دقیقه زمان لازم است که این زمان می تواند در افراد مختلف متغیر باشد

سه – مردان پس از انزال، بلافاصله نمی توانند دوباره رابطه برقرار کنند و مدت زمانی لازم است تا مجدداً توانایی برقراری رابطه را پیدا کنند. این زمان با توجه به سن مرد، از چند دقیقه تا چند ساعت و حتی چند روز متغیر است. در زنان این زمان معنا ندارد و در یک بار رابطه زناشویی، می توانند حتی چند بار به ارضای جنسی برسند

### روشهای درمان زود انزالی یا سستی کمر به زبان ساده

**اصلاح مزاج :** به عقیده بنده اولین قدم برای پیروزی و موفقیت در یک رابطه زناشویی اصلاح مزاج متعادل کردن آن است. سیستم گوارش خود را اصلاح و کبد را پاکسازی کنید، با کمی تحقیق متوجه خواهید شد که احساس رضایت ، شادی، خواب کافی و مناسب، عدم افسردگی نیازمند سلامتی کبد و داشتن گوارش منظم است که این دو نیازمند شناخت مزاج و مصرف مواد غذایی مناسب خواهند بود

**تغذیه و ساعت مناسب برای انجام مسائل زناشویی :** معمولاً زوجها شب را برای انجام مسائل زناشویی انتخاب می کنند که البته انتخاب درستی نیز هست زیرا بدن پس از آن نیاز به بازسازی و احیای مجدد دارد که زمان خواب بهترین زمان مناسب است. بهترین زمان صرف غذا حداقل ۳ ساعت قبل از انجام عمل است که توصیه می شود بسیار سبک باشد تا فشاری به پروستات وارد نشود و بهترین زمان نزدیکی که در درمان انزال زودرس نیز تاثیر دارد پس از خواب شبانه و قبل از طلوع آفتاب است که بدن خستگی خود را بیرون کرده باشد و آماده هر فعالیت سنگینی است. یاد آور می شوم که حتماً قبل از خواب اجابت مزاج داشته باشید

**خونسردی و آرامش :** پرهیز از هیجان زدگی و حفظ آرامش نه تنها باعث از بین رفتن انزال زودرس می شود بلکه باعث طولانی شدن رابطه و احساس رضایت طرفین می شود. یاد آور می شوم که قبل از شروع رابطه باید سعی در تحریک زن داشته باشید که این موضوع با لمس بدن و بوسیدن قسمت های مختلفی از جمله صورت و گردن انجام می شود، احادیث بسیاری از اعمه اطهار ذکر شده که انجام این اعمال باعث استحکام زندگی و احساس رضایت می شود، پس در انجام این اعمال عجله نکنید

**تعدد نزدیکی :** همانطور که فاصله بین هر رابطه باعث افزایش میل و ایجاد هیجان می شود بالعکس زیاد کردن دفعات نزدیکی در طول هفته و روز میتواند به درمان زود انزالی کمک کند به طوریکه اگر هفته ای دو بار نزدیکی 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 :** اگر در ابتدای شروع زندگی زناشویی هستید گاهی از کاندوم و بخصوص از نوع بیحس کننده آن که در بازار به فراوانی موجود است استفاده کنید، میتواند به دلیل کمتر کردن میزان تماس آلت جنسی مردانه ، باعث کمتر شدن زود انزالی شود

**وضعیت مناسب هنگام نزدیکی :** شاید گاهی وضعیتی که هنگام نزدیکی در آن قرار می گیرد باعث طولانی تر شدن زمان آن شود. معمولاً در کلاسهای بهداشت که قبل از ازدواج برای زوجهای جوان برگزار می شود به این نکته اشاره می شود که موقعیت قرار گیری مرد زیر و زن بالا باعث بیشتر و طولانی شدن مدت زمان نزدیکی می شود این در حالی است که روش های معمول ( مرد در بالا ) کمک خیلی زیادی به درمان انزال زود رس نمیکند ، برای درمان میبایست از روشهای جنسی که در آن مرد به پشت خوابیده و زن در رو عملیات جنسی را با فعالیت زیاد کنترل میکند از جمله بهترین روشها برای درمان میباشند

**تکنیک فشار :** گاهی با کمی تلاش به سادگی می توان این موضوع را پشت سر گذاشت. 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

**تکنیک توقف و شروع :** شاید بتوان گفت که یکی از موثرترین روشها که باعث می شود تا کاهی فرد بیش از ۱۰ دقیقه نزدیکی نام دارد. start & stop داشته باشد و از لذت آن هم نیز کم نمی شود. یکی از روشهای موثر برای رهایی از انزال زودرس روش در این روش شما به فعالیت جنسی پرداخته و بعد از آنکه تحریک شما به حداکثر رسید و درست پیش از آنکه انزال شوید، دست از فعالیت برداشته و برای مدت کوتاهی هیچ تحریکی انجام نمی دهید. هر چند در ابتدا ممکن است مشکل به نظر برسد ولی به مرور زمان شما از لذت جنسی زیادی بهره مند خواهید شد. یکی از بهترین راههای انجام این روش آنست که در ابتدا از روش ۴ به ۱ شروع و بعد به تدریج آنرا افزایش داده و به ۹ به ۱ برسانید. یعنی در آمیزش های اول چهار بار آلت خود را وارد واژن نموده و بعد مکث کنید و دوباره چهار بار وارد نموده و مجدداً چند ثانیه صبر کنید و همین طور ادامه دهید تا نهایتاً به انزال برسید. بسته به وضعیت بدنی خود میتوانید در طول چند هفته یا چند ماه تعداد دفعات تحریک را بتدریج افزایش داده و در نهایت به بهترین حالت آن یعنی نه بار ورود آلت تناسلی و یکبار توقف (۹ به ۱) برسانید

**استفاده از حنا :** استفاده از حنا نه تنها در رنگ آمیزی بلکه در ضد عفونی و حتی یکی از رایجترین درمان های گیاهی برای ضخامت بخشیدن به پوست صورت و بدن است که در این مورد نیز کارایی لازم را دارد ، برای استفاده می توان ابتدا آلت را با آب

## درمان زود انزالی

و صابون شست و سپس مقدار ۱ تا دو قاشق مرباخوری حنا را به همراه کمی آب خیس کرده و آلت را در حالت نعوظ و ایستاده تحریک و اقدام به ماساژ دادن با حنا کنید و پس از ۱۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. با استفاده از حنا پوست آلت خود را ضخیم کرده و از تحریکات شدید خبری نیست و در نتیجه مدت زمان طولانی مشغول رابطه خواهید بود.

### توجه!

دوست عزیز درمان زود انزالی بسیار ساده می باشد و می توانید به راحتی در مدت چند هفته از شر مشکلات جنسی کاملاً رها شوید

شما با مطالعه این کتاب اولین قدم را در راه درمان زود انزالی خود برداشته اید.

ما در کنار شما هستیم و تا درمان کامل شما جدیدترین روش ها و تکنیک ها را به رایگان برای شما ایمیل خواهیم کرد

برای دریافت جدیدترین روش ها و تکنیک ها جهت درمان خیلی سریع زود انزالی و افزایش نیروی جنسی می توانید به سایت زیر مراجعه نمایید.

ما جدیدترین روش ها و تکنیک ها را به رایگان در اختیار شما قرار خواهیم داد

آموزش ترفند هایی برای درمان فوق سریع زود انزالی و ناتوانی جنسی که تا به حال نشنیده اید!

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



هر هفته روزهای یکشنبه 9 شب یک ایمیل شگفت انگیز از ما دریافت کنید



جدیدترین تکنیک های درمان خیلی سریع زود انزالی  
جدیدترین روش های افزایش میل جنسی و افزایش اشتیاق شدید میل جنسی در کوتاه ترین زمان ممکن  
جدیدترین ترفند های درمان خیلی سریع سردی جنسی و بی علاقه جنسی  
و هزاران نکته ناگفته از مشکلات جنسی که تا به حال نشنیده اید

این اطلاعات در ایران به راحتی در اختیار هر کسی نمی باشد

ما هر هفته این اطلاعات فوق العاده ارزشمند را به رایگان برای شما ایمیل خواهیم کرد

کافی است بر روی لینک زیر کلیک کنید

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





