

تصور اکثر مردم اینست که سردی جنسی فقط در زنان رخ می دهد ولی باید بدانید این موضوع هم در زنان و هم در مردان به وجود می آید ولی درصد آن در زنان بیشتر از مردان است و عوارض و عواقب روحی و عاطفی زیادی به دنبال خواهد داشت.

کاهش استحکام رابطه و در موارد بسیار شدید طلاق و جدایی زوجین از یکدیگر، نارضایتی شریک جنسی، احساس سرخوردگی و افسردگی در مردان، دوری و جدایی زوجین و کاهش اعتماد به نفس در هر دو طرف برخی از عوارض و پیامدهای سرد مزاجی جنسی هستند.

تعریف سرد مزاجی جنسی

سرد مزاجی جنسی یک اختلال جنسی در زنان و مردان می باشد که شامل بی میلی جنسی، تحریک نشدن و لذت نبردن و نقص تکامل روان جنسی و ارضا نشدن می باشد.

سرد مزاجی جنسی در زنان

سرد مزاجی جنسی در زنان، به ناتوانی زنان در رسیدن به ارگاسم در حین آمیزش جنسی، سردی عمومی رفتار یا عدم علاقه به محبت جسمانی تا بیزاری از عمل آمیزش جنسی و عدم پاسخگویی به تحریکات جنسی اطلاق می شود که یک سوم زنان به آن گرفتارند. به این مشکل هیپوژینیسموس، یعنی ناتوانی زن در به دست آوردن رضایت جنسی در شرایط مناسب گفته می شود.

در این حالت شخص میلی به برقراری رابطه با شریک جنسی شان ندارد. آن ها به زور و با بی اشتیاقی وارد سکس می شوند و هیچ لذتی از داشتن رابطه جنسی نمی برند بلکه این کار برای آن ها ممکن است عذاب آور و همراه با درد و ناراحتی باشد.

زنان مبتلا به این بیماری ممکن است در برانگیختگی مشکل داشته باشند، ممکن است از رابطه جنسی لذت نبرند و نتوانند ارگاسم داشته باشند. سردمزاجی می تواند با درد در ناحیه واژن یا مقعد هم همراه شود. کسی که چنین مشکلی را از سر می گذراند، خود را با بی میلی ملزم به ورود به رابطه ای می کند که هیچ لذتی در آن در کار نیست.

علائم سرد مزاجی جنسی در زنان

سردی جنسی یا عدم تمایل در ارتباط طبیعی میان دو جنس و میان همسران، عموماً سردمزاجی نامیده می‌شود.

- میل جنسی زنان به طور طبیعی در طی دوره های مختلف زندگی تغییر می‌کند.
- دوره های تشدید یا تضعیف میل جنسی معمولاً با شروع یا پایان روابط عاطفی و همچنین رویدادهای مهم زندگی زنان (بارداری، یائسگی، ابتلا به بیماری ها) همزمان می‌شود.
- اگر کاهش یا فقدان میل جنسی در جسم و روان یک زن ادامه پیدا کند یا این میل به صورت مکرر و متناوب در نوسان باشد و باعث آشفتگی او شود، معمولاً در اصطلاح عامیانه گفته می‌شود که آن خانم به سردمزاجی جنسی مبتلا شده است.
- البته هیچ معیار دقیق و مطلق برای تعیین کمبود میل جنسی در زنان وجود ندارد و این مساله در میان زنان مختلف کاملاً متفاوت است.

علائم سرد مزاجی یا سردی جنسی

علائمی که حکایت از وجود این اختلال هستند عبارتند از:

- تمایل کم به عمل جنسی
- پایین بودن یا سخت بودن سطح تحریک
- عدم کارکرد مناسب اندام جنسی
- تاخیر یا عدم وجود ارگاسم
- درد در هنگام نزدیکی

عوامل موثر بر سردی جنسی

از دیدگاه طب سنتی عوامل مختلفی بر سردمزاجی و تضعیف تمایل جنسی بانوان تأثیر گذار است از جمله:

- سبک زندگی و تغذیه

- غلبه بلغم در اندام جنسی
- عدم آموزش رفتار مناسب جنسی که می‌تواند منجر به سردی یا تنفر در ارتباط شود.
- افراط در استفاده از غذا یا نوشیدنی‌های خاص (نوشیدنی‌های الکلی)
- استعمال مواد مخدر
- باورهای غلط در مورد ارتباط با همسر
- انتظارات نامناسب و نداشتن روابط عاطفی صمیمی
- بی‌توجهی به تمایل یا شرایط بدنی همسر از طرف شوهر
- روابط خشونت آمیز
- بروز برخی از بیماری‌های غیر جنسی مانند آرتрит، سرطان، دیابت، فشارخون بالا و...
- مصرف برخی از داروها از جمله داروهای ضدافسردگی
- تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی، بارداری و شیردهی
- وجود دعوا و نزاع خانوادگی
- عدم توانایی برای انتقال یا بیان نیازهای جنسی

ریشه‌های روانی سرد مزاجی

وضعیت ذهنی زنان می‌تواند اثرات مخربی بر تمایلات جنسی آنان داشته باشد. مهم‌ترین علت‌های روان‌شناختی از این منظر عبارتند از:

- مشکلات سلامت روان مثل اختلال اضطرابی و افسردگی
- استرس مثل استرس‌های اقتصادی یا استرس‌های شغلی
- داشتن تصویر ذهنی نادرست از بدن

- عزت نفس ضعیف
- مورد سوء استفاده جنسی یا جسمی قرار گرفتن در گذشته
- داشتن تجربیات جنسی منفی و ناخوشایند در گذشته

عوامل منفی و تاثیرگذار در سلامت ارتباط جنسی

۱. استفاده از عوامل سرد کننده طبع و مزاج مانند مواد غذایی صنعتی و کنسروی، فست فودها و غذاهای مانده و سودازا که سردی جسمی و مزاجی ایجاد می‌کنند.
۲. عدم تحرک، خمودگی و خواب‌های طولانی در مناطق مرطوب و نمناک
۳. عدم رعایت بهداشت جنسی که منجر به ایجاد عفونت و زخم در نواحی تناسلی و در نتیجه فرار از ارتباط خواهد شد.
۴. استفاده از لباس‌های زیر مصنوعی و پلاستیکی
۵. مصرف تنقلات بسیار چرب و شیرین

درمان سرد مزاجی زنان در طب سنتی

- اولین قدم در رفع این سردی، رفع علل جسمی و فیزیکی در صورت وجود مشکلاتی مانند زخم، عفونت یا هر گونه عدم توانایی جنسی مانند تنگی بیش از حد واژن و ... در نزد پزشک متخصص است.
- مرحله بعد گرم کردن بدن و رفع سودای رسوب شده و اضافی است.
- مصرف غذاهای گرم و محرک زیر نظر طبیب، قدم بعدی است.

تدابیر تغذیه ای

- در این میان خوردن عسل خالص و با کیفیت در وعده صبحانه و در ساعات اولیه صبح، در این مورد بسیار موثر و توصیه شده است.

- از جمله گیاهانی که بر گرمی جنسی و تحریک تمایل بانوان می‌تواند تأثیر داشته باشد، گیاه سنجد و عطر شکوفه های بهاری آن است.
- مصرف این میوه (سنجد) چه به صورت عطر و چه به صورت خوراکی، نقش بسیار موثری بر میل جنسی بانوان و کاهش اضطراب آن‌ها در زمان ارتباط دارد.
- مصرف دمنوش تهیه شده از سنجد یا جوشانده سنجد در درمان برخی از اختلال های جنسی به ویژه در زنان موثر است.
- همچنین گیاه نعنا به صورت دمنوش، تنفس عطر آن و استفاده از اسانس و روغن آن در طول روز برای بانوان گرم کننده مغز و افزایش میل جنسی است.
- از دیگر گیاهانی که برای رفع این اختلال توصیه می‌شود گیاه پنج انگشت است.
- شکوفه های این گیاه را می‌توان برای تهیه دمنوش که برای تقویت میل جنسی زنان موثر است استفاده کرد
- همچنین سبزیجات تازه و گرم مانند چغندر قند، شاهی و فلفل، پیاز، ترب و میوه هایی مانند تمشک، نارگیل، انبه، خربزه شیرین، انار شیرین، انجیر، گلابی و انگور شیرین و خشکباری چون مویز، کشمش، بادام، پسته و فندق بسیار توصیه شده اند.
- برای گرم مزاجان هندوانه، خیار، شفتالو، کاهو، کدو، خرفه مفید است.
- کلیه غذاهایی که با نخود تهیه می‌شوند مانند همان آبگوشت، کوفته و شامی های مختلف محلی با نخود یا آرد نخود و تمام فرآورده های آن بر گرم کردن و تشدید میل جنسی در هر دو زوج موثر است.
- ترکیبی از خرما، گردو و دارچین یا مصرف رنگینک به عنوان میان وعده و دسر، خصوصا در بحبوحه کار و فعالیت روزانه بانوان مثرثمر است.

- برای تهیه ترکیب بالا، به ۶ خرما و ۳ مغز گردو و کمی دارچین احتیاج دارید. هسته خرما را جدا کرده و مغز گردو و خرما را بکوبید تا نرم شود. دارچین را به آن اضافه کنید و حب های تهیه کنید و هر روز ۴ تا ۵ حب بخورید. این حب ها را روزانه تهیه و مصرف کنید.
- توصیه شده بانوانی که با سرد مزاجی و کاهش میل جنسی رو به رو شده اند در برنامه غذایی خود از نخود، لوبیا، تخم خربزه، کنجد، پیاز، هویج، ماهی ازون برون، خاویار، عسل، زعفران، گوشت گوسفند، شلغم، کلم، حلیم گندم، کنگر، نعناع، شنبلیله و مارچوبه استفاده کنند و به فراخور خوراکی ای که برای وعده غذای شان آماده می کنند از این گیاهان و سبزیجات دارویی به عنوان ماده اولیه یا چاشنی استفاده کنند.
- مصرف گل سرخ و هل در چای یا دمنوش های مختلف در طول روز هم بسیار درمانگر خوبی خواهد بود.
- به علاوه حکمای طب گیاهی دوره های مشخصی از سنین مختلف بانوان را توصیه به مصرف عرق رازیانه با عسل به صورت شبانه و در زمان پاکی از پیود می کنند که بسیار موثر بوده و با رعایت کلیه موارد دیگر و تنظیم رژیم غذایی، تأثیر صد در صد بر رفع مشکل خواهد داشت.
- در نهایت بادکش گرم کمر و تخمدان توسط متخصص هفت تا چهارده مرتبه توصیه می شود.

عوامل ضعیف کننده میل جنسی

- استعمال گلاب، بوییدن گل سرخ، بوییدن شکوفه بادام شیرین در زنان
- مداومت در خوردن ترشی ها و سردی ها و رطوبت زاها مگر در گرم مزاجان
- خوراکی های بادشکن مانند زیره سبز و سیاه، اسفند، مرزنجوش
- خوراکی های خشک کننده مانند شاهدانه، ارزن، عدس
- چیزهای سرد و خشک مانند نیلوفر، کافور، گشنیز، اسفرزه
- ترشیجات مخصوصا چیزهای ترش و قابض مثل سماق، ریواس، سیب ترش، به ترش و نارنج

- بوییدن اسانس گل سنجد اصلاً به مردان توصیه نمی‌شود چرا که موجب کاهش توانایی جسمی آنها می‌گردد.

تغییر سبک زندگی برای بهبود سرد مزاجی

(۱) ورزش و فعالیت بدنی

انجام ورزش‌های هوازی و تمرین‌های قدرتی اگر منظم صورت گیرد هم تصویر ذهنی از بدن و هم تمایلات جنسی را ارتقاء می‌بخشد.

(۲) کاهش استرس

راهی پیدا کنید که شما را از استرس روزانه دور نگه دارد، کتاب بخوانید، موسیقی آرامبخش گوش دهید، آشپزی کنید، با دوستانتان وقت بگذرانید.

(۳) صحبت کردن با همسر در مورد روابط جنسی

در مورد خواسته‌های جنسی خود با همسرتان صحبت کنید و علاقه‌مندی‌های خود را در این خصوص به یکدیگر بگویید تا صمیمیت جنسی بین شما برقرار شود.

(۴) برقراری روابط بهتر با همسر

یاد بگیرید که در یک فضای آزاد و صمیمی با همسرتان ارتباط برقرار کنید، معمولاً رابطه عاطفی صمیمی و قوی رابطه جنسی موفق را به همراه خواهد داشت.

(۵) ایجاد تنوع در زندگی جنسی

شما می‌توانید با انتخاب یک زمان متفاوت، محل متفاوت یا موقعیت متفاوت برای داشتن رابطه، پیامدهای مثبت آن را ببینید.

(۶) حذف عادت‌های مضر و ناسالم

شیگار کشیدن، مصرف نوشیدنی های الکی و استعمال مواد مخدر جزأ عادات ناسالمی هستند که میل جنسی را تضعیف و تخریب می کنند پس هر چه زودتر آن ها را حذف کنید.

سرد مزاجی جنسی در مردان

همانطور که گفتیم سرد مزاجی جنسی در مردان نیز اتفاق می افتد. سردمزاجی مردان در زبان انگلیسی معادل Erectile dysfunction است که به اختصار آن را ED می نامند. سرد مزاجی جنسی در مردان ممکن است شامل عدم تمایل به برقراری ارتباط جنسی با همسر، کوتاهی در معاشقه، عدم بروز محبت به همسر، عدم رسیدن به برانگیختگی و نعوظ، ناتوانی در به ارگاسم رسیدن و ... می شود.

نشانه های سرد مزاجی جنسی در مردان

- عدم رسیدن به برانگیختگی جنسی.
- عدم کشش و تمایل برقراری ارتباط جنسی.
- تن دادن اجباری به ارتباط جنسی بر خلاف تمایل.
- کاهش علاقه به رابطه جنسی و سپری کردن مدت طولانی بدون داشتن رابطه جنسی.
- عدم ابراز علاقه.
- نداشتن افکار جنسی.
- احساس بسیار کمی در ناحیه تناسلی در طول فعالیت جنسی دارند.
- عدم داشتن تمایلی به شروع رابطه جنسی توسط مرد، به طور کلی حتی زمانی که همسر وی سعی می کند آن را آغاز کند، علاقه ای به آن ندارد.
- عدم داشتن لذت در صورت داشتن رابطه جنسی.

علل جسمی سردمزاجی جنسی در مردان

- کاهش تستوسترون.

- وجود یک بیماری مزمن.
- افزایش سن.
- التهاب مفاصل.
- سرطان.
- مصرف برخی داروها.
- مصرف مشروبات الکلی و دخانیات.
- چاقی.
- بیماری‌های قلبی و عروقی.
- سیگار کشیدن و مصرف بی‌رویه الکل.
- ابتلا به بیماری‌های نوروزنیک نظیر پارکینسون و MS.
- بالا بودن فشار خون.
- ابتلا به دیابت.
- بالا بودن کلسترول.
- تصلب شرایین.
- اختلالات کبدی.
- بیماری‌های کلیوی.
- آسیب‌های نخاعی.
- وارد شدن ضربه و آسیب به دستگاه تناسلی.
- ابتلا به پروستات.

- مشکلات مادرزادی ناحیه تناسلی.
- اختلال در خواب.
- افزایش هورمون پرولاکتین.
- پرکاری تیروئید ناشی از اختلال عملکرد کلیه.
- انسداد عروق کاورنوز.
- فیبرومیالژیا یا درد مزمن در بافت عضلانی.
- کاهش ترشح نیتریک اوکساید.

علل روحی _ روانی سرد مزاجی جنسی در مردان

- عدم اعتماد به نفس.
- ترس از تکرار تجربه ناتوانی در رابطه جنسی به دلیل تجربه‌های ناخوشایند جنسی در گذشته.
- ضعف در برقراری ارتباط و عصبانیت.
- افسردگی.
- اختلال در رابطه عاطفی با شریک جنسی.
- مشکلات عاطفی، بحث، مشاجره مداوم و ایجاد فضایی پر تنش.
- مشکل در خواب، کم خوابی، بیخوابی یا سایر اختلالات خواب.
- درگیری‌های ذهنی.
- استرس.
- سبک زندگی و مشکلات بین زوجین.

علل دارویی سرد مزاجی جنسی در مردان

- اعتیاد به مواد مخدر و الکل.
- مصرف دخانیات.
- مصرف داروی فشار خون.
- شیمی درمانی.
- استفاده از هورمون‌های موثر در درمان سرطان پروستات.
- مصرف کورتیکواستروئیدها.
- مصرف داروهای تسکین‌دهنده درد و مورفین.
- مصرف داروهای ضد افسردگی.

ضعف نیروی جنسی مردان

در دیدگاه طب کلاسیک برای ضعف نیروی جنسی مردان دلایلی مانند بی میلی جنسی، اختلال نعوظ، عدم وجود لذت جنسی، عدم وجود ارگاسم (اوج لذت جنسی) و انزال زودرس بیان شده است. در حالی که ضعف نیروی جنسی مردان از دیدگاه طب سنتی ایران دارای ۲ علت عمده جسمی و روحی می‌باشد. که در ادامه به بررسی دلایل جسمی، علائم و توصیه های غذایی مربوط به هر علت، می‌پردازیم. چرا که در منابع طب سنتی ایران توجه طبیبان ایرانی به امر تغذیه، نکته کلیدی در درمان بیماری هاست.

۱) کم بودن حجم مایع منی

در دیدگاه طب سنتی ایران کم بودن حجم مایع منی به عنوان یک عامل ضعف نیروی جنسی شناخته شده است که دلایل آن خود در دو دسته کلی قرار گرفته و هر کدام علائم و توصیه های غذایی مربوط به خود را دارند.

- **ضعف قوای بدنی:** از علائم ضعف قوای بدنی می‌توان به ضعفی و لاغری بدن، زردی رنگ چهره و از دست دادن مایعات بدن نام برد. غذاهایی که برای جبران ضعف بدن نام برده شده اند عبارتند از: گوشت بره و مرغ و کبک، قلیه کدو و شلغم و پیاز، شربت سیب، عصاره گوشت، قلیه