

به نام خدا

هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ

مجموعه اولین و آخرین مشکلات جنسی در زنان و
مردان و راهکارهای درمانی
(داروهای گیاهی)

تألیف:

دکتر حسین ستاورز

مهندس م. قاسمی

دکتر ط. حاج سیدجوادی

ستاورز، حسین، ۱۳۳۱ -	مترجمه
Setavarz, Hussein	عنوان و نام پدیدآور
متداولترین مشکلات جنسی در زنان و مردان و راهکارهای درمانی (با تأکید بر داروهای گیاهی) / تألیف حسین ستاورز، مهتر، افسسی.	مشخصات نشر
تهران: انتشارات آراه، ۱۳۹۷.	مشخصات ظاهری
۲۳۹ ص.	شابک
978-600-8695-72-1	وضعیت فهرست نویسی
فیفا	یادداشت
کتابخانه	موضوع
امور جنسی -- اختلالات	موضوع
Sexual disorders	موضوع
زناشویی -- مسائل جنسی	موضوع
Sex in marriage	موضوع
زنان -- رفتار جنسی	موضوع
Women -- Sexual behavior	موضوع
مردان -- رفتار جنسی	موضوع
Men -- Sexual behavior	موضوع
امور جنسی درمانی	موضوع
Sex therapy	موضوع
گیاهان دارویی	موضوع
Medicinal plants	موضوع
افسسی، مهتر، ۱۳۵۰ -	نشر
Ghasemi, Mitra	نشر
RC556/س2م2 ۱۳۹۷	رده بندی
۶۱۶/۸۵۸	رده بندی
۵۵۷۴۲	شماره کتابخانه

متداولترین مشکلات جنسی در زنان و مردان و راهکارهای درمانی

(با تأکید بر داروهای گیاهی)

مؤلفین: دکتر حسین ستاورز - مهندس م. قادسی، دکتر ط. حاج سیدجواد

ویراستار: آرمیتا آقاکشیری

دستیار تحقیق: فاطمه ستاورز، صدرا ستاورز

چاپ و نظارت بر چاپ: محمداسد دولتی

ناشر: انتشارات آراه

طراح جلد: محمد اسد دولتی

لیتوگرافی و صفحه‌آرایی: مینیاتور

سال نشر: ۱۳۹۷

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

آدرس: خیابان آزادی - روبروی دانشگاه دامپزشکی - ساختمان کاوه - طبقه ۶ - واحد ۸۹

تلفن: ۶۶۴۶۹۳۸۲

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین عوامل خوشبختی در زندگی زناشویی و کیفیت زندگی خوب، روابط لذت‌بخش جنسی است، زیرا رضایت‌بخش نبودن آن، سبب ایجاد احساس محرومیت، ناآرامی و عدم امنی در همسران می‌شود. این محرومیت جنسی می‌تواند در نهایت موجب طلاق و از هم گسستگی زندگی زناشویی گردد؛ به عبارت دیگر نارضایت‌مندی جنسی در بسیاری از موارد طلاق نقش مهمی دارد. از سوی دیگر، آنجا که در کشور ما بسیاری از افراد در مباحث مرتبط با امور جنسی شرم و حیای زیادی از خود نشان می‌دهند، بسیاری از ازدواج‌ها به همین دلیل با ناآگاهی طرفین همراه است و در نتیجه پس از گذشت مدتی از رهاش روی ممکن است مشکلات زیادی برای زوجین در روابط حسی آن‌ها پدید آید. از همین رو این کتاب با هدف معرفی متداول‌ترین مشکلات و اختلالات جنسی در میان بانوان و آقایان و معرفی روش‌های درمانی با تأکید بر درمان‌های گیاهی به رشته تحریر درآمده است. لازم به تأکید است که برای برطرف کردن مشکلات جنسی به هر داروی گیاهی اعتماد نکنید. امروزه به هر عطاری یا فروشگاه عرضه محصولات یا مکمل‌های با منشأ طبیعی و گیاهی بروید انواع و اقسام محصولات را می‌بینید که برای

درمان مشکلات و اختلال‌های جنسی و زناشویی وجود دارد و فروشندگان مصرف آنها را برای درمان و برطرف کردن این مشکلات موثر می‌دانند اما نکته مهم آن است که بخش زیادی از این قرص‌ها یا کپسول‌ها هنوز به تایید مراکز علمی معتبر جهانی نرسیده است، اگر چه اثرگذاری برخی از آنها در تحقیقات و پژوهش‌های مختلف مثبت ارزیابی شده است. بنابراین باید در انتخاب مکمل‌ها و داروهای گیاهی در هر زمینه‌ای به ویژه برای دره‌ان اختلال‌ها و بیماری‌های جنسی دقت کرد و صرفاً دارو یا گیاهی را به این واسطه که طبیعی است و عوارضی به همراه ندارد سرخود و بدون دستور متخصصین طب سنتی مصرف نکرد. حتی گیاهان و داروهایی که ما بر اساس طب سنتی به شما توصیه می‌کنیم بهتر است با مشاوره پزشک و متخصص طب سنتی برایتان تجویز شود چرا که طبع افراد با هم متفاوت است و ممکن است یک گیاه اثر درمانی متفاوتی روی دو شخص مختلف داشته باشد.

سلامت همیشگی روح و جسم شما عزیزان آرزوی همیشگی ماست.

دکتر حسین ستاورز

مهندس م. قاسمی

دکتر ط. حاج سیدجوادی

فهرست مطالب

۱۱	فصل یک- عملکرد و رعایت جنسی
۱۱	آشنایی با مفهوم عملکرد جنسی
۱۲	تأثیر کیفیت روابط جنسی بر زندگی زناشویی
۱۳	اهمیت کسب اطلاعات مربوط به دانش جنسی
۱۴	تفاوت های میل جنسی زنان و مردان
۱۷	فصل دو- مشکلات و اختلالات جنسی در زنان
۱۷	مقدمه
۱۸	فراوانی مشکلات جنسی در زنان
۱۹	عوارض اختلالات جنسی در زنان
۲۱	مراحل چرخه واکنش جنسی زنان
۲۳	متداول ترین اختلالات جنسی زنان
۲۴	کم بودن میل جنسی زنان (سردمزاجی)
۲۴	مقدمه
۲۵	نشانه های سرد مزاجی در زنان
۲۶	دلایل کم بودن میل جنسی در زنان
۲۹	درمان کاهش میل جنسی در زنان
۳۳	اختلال در برانگیختگی جنسی (عدم تحریک)

۳۳	مقدمه:
۳۳	علائم اختلال برانگیختگی جنسی:
۳۴	انواع اختلال در برانگیختگی جنسی:
۳۵	دلایل اختلال در برانگیختگی جنسی در زنان:
	نسخه های گیاهی جهت درمان سردمزاجی و اختلال در برانگیختگی جنسی
۳۸	بازمان:
۴۰	انزجار جنسی (بیضاری یا تنفر جنسی):
۴۱	علائم انزجار جنسی:
۴۱	دلایل انزجار جنسی:
۴۲	درمان بیضاری جنسی:
۴۳	اختلال نرسیدن به اوج لذت جنسی (آنورگاسمی):
۴۴	فراوانی اختلال نرسیدن به ارگاسم:
۴۴	علل نرسیدن به ارگاسم در خانم ها:
۴۷	درمان اختلال در ارگاسم:
۵۰	نسخه های گیاهی موثر در اختلال در ارگاسم:
۵۱	علائم دیسپارونیا:
۵۲	دلایل بروز مقاربت دردناک:
۵۷	واژینیسموس (واژینیسم - انقباض غیر ارادی واژن):
۵۸	علائم واژینیسم:
۵۹	انواع واژینیسم:
۶۰	علل بروز واژینیسم:
۶۲	روش های درمان واژینیسموس:
۶۶	خشکی واژن:
۶۷	دلایل کم بودن رطوبت جنسی (خشکی واژن):
۶۸	درمان خشکی واژینال:
۷۳	شلی عضلات کف لگن:
۷۳	وظایف عضلات کف لگن:

۷۳.....	علایم ضعیف بودن عضلات کف لگن:
۷۴.....	دلایل ضعیف شدن عضلات کف لگن در زنان:
۷۴.....	اصول پیشگیری و کمک به درمان شلی وضعف عضلات کف لگن:
۷۵.....	تمرینات کگل و نقش آن در تقویت عضلات کف لگن:
۷۶.....	روش انجام تمرینات کگل:
۷۷.....	نکات مهم در تمرینات کگل:
۷۷.....	نسخه های گیاهی تقویت عضلات کف لگن:
۷۹.....	مشکلات جنسی یائسگی:
۷۹.....	نظیر یائسگی و روابط جنسی:
۸۲.....	روش های درمان مشکلات جنسی در یائسگی:
۸۲.....	هورمون درمانی:
۸۴.....	طب مکمل:
۸۴.....	اهمیت گیاه درمانی در مشکلات جنسی یائسگی:
۸۷.....	نسخه های گیاهی جهت کاهش مشکلات جنسی ناشی از یائسگی:
۹۱.....	فصل سه - مشکلات و اختلالات جنسی مردان و روش های درمان:
۹۱.....	مقدمه:
۹۲.....	مراحل اعمال جنسی در مردان:
۹۳.....	متداول ترین مشکلات جنسی مردان:
۹۴.....	کم بودن میل جنسی (اختلال لیبیدو - سردمزاجی):
۹۶.....	دلایل کم بودن میل جنسی در مردان:
۹۹.....	درمان کم بودن میل جنسی مردان:
۱۰۱.....	نسخه های گیاهی جهت افزایش میل جنسی در مردان:
۱۰۳.....	اختلال نعوظ (ناتوانی جنسی):
۱۰۳.....	انواع اختلال نعوظ:
۱۰۴.....	عوامل موثر در اختلال نعوظ:
۱۱۰.....	درمان اختلال نعوظ:
۱۱۵.....	نسخه های گیاهی جهت درمان اختلال نعوظ:

۱۱۶	زود انزالی:
۱۱۷	عوامل موثر در زود انزالی:
۱۲۰	روش های درمانی زود انزالی:
۱۲۵	نسخه های گیاهی جهت درمان زود انزالی:
	فصل چهار- مواد و ریز مغذی های موثر در رفع اختلالات جنسی در زنان و
۱۳۱	بردان:
۱۳۱	مقدار:
۱۳۲	ویتامین ای:
۱۳۲	ویتامین بی:
۱۳۳	ویتامین ث
۱۳۳	ویتامین آن:
۱۳۴	ویتامین های گروه ب:
۱۳۴	اسید فولیک:
۱۳۵	روی:
۱۳۵	منیزیم:
۱۳۶	سلنیوم:
۱۳۶	آهن:
۱۳۶	امگا ۳:
۱۳۷	ال آرژنین:
۱۳۷	اسید آمینه تورین:
۱۳۸	کوآنزیم کیوتن Q1۰:
۱۳۸	ال کارنیتین:
۱۴۰	فصل پنج- گیاهان موثر در رفع اختلالات جنسی:
۱۴۰	سنجد:
۱۴۲	سیاهدانه:
۱۴۴	گزنه:
۱۴۶	کندر:

۱۴۸	مصطکی:
۱۵۰	سویا:
۱۵۲	رازبانه:
۱۵۵	پنج انگشت (ویتاگنوس):
۱۵۸	شیرین بیان:
۱۶۱	گل مغربی:
۱۶۳	شواگاندا (بوزیدان - جینسینگ هندی - پنیریاد خواب آور):
۱۶۵	میانان:
۱۶۷	چین سیسک:
۱۷۱	جودوسر:
۱۷۳	خرما:
۱۷۵	خارخسک:
۱۷۸	دارچین:
۱۸۰	زعفران:
۱۸۳	جوز هندی:
۱۸۵	میخک:
۱۸۷	گل سرخ (گل سرخ دمشق - گل محمدی):
۱۸۹	چینکو:
۱۹۲	مریم گلی:
۱۹۵	زنجفیل:
۱۹۷	بلوط (جفت بلوط):
۲۰۱	یوهیمب:
۲۰۳	نخل اره ای (ساو پالم تو):
۲۰۵	ایمیدیوم (شاخ بز - بز شاخدار):
۲۰۸	مومیا (مومینا - عرق الجبال):
۲۱۲	فصل شش - داروهای گیاهی موجود جهت رفع مشکلات جنسی:
۲۱۲	مقدمه:

۲۱۳	الف - داروهای گیاهی جنسی ویژه ی بانوان
۲۱۳	فمکسایت:
۲۱۴	لاولایف:
۲۱۵	لبیدوفم:
۲۱۶	ب - داروهای گیاهی جنسی ویژه ی مردان:
۲۱۶	ایپیدوکس:
۲۱۷	رگدن:
۲۱۷	اسل هرب:
۲۱۸	اهورا اکس لایف:
۲۱۹	ویگورم:
۲۲۰	سینورکس:
۲۲۱	لاوویگ:
۲۲۲	ج - داروهای گیاهی جنسی مشترک برای زنان و مردان
۲۲۲	پاور گل:
۲۲۲	فینوتون:
۲۲۳	آفرو دیت:
۲۲۴	هرانکس:
۲۲۵	ساتیوا:
۲۲۶	منابع انگلیسی:
۲۳۴	منابع فارسی: