



# دانستیهای زناشوئی

راهنمای روابط جنسی

سهراب جینور



جینور، سهراب، ۱۳۵۰ -  
 دانستنیهای زناشویی: راهنمای روابط جنسی / تهیه و تنظیم سهراب جینور. قم: جام  
 جوان، ۱۳۸۱.  
 ۱۷۶ ص.  
 ISBN- 964 - 93739 - 7 - ۷ - ۱۰۰۰۰ ریال:  
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیا.  
 کتابنامه: ص. ۱۷۶.  
 ۱. زناشویی: مسائل جنسی. ۲. امور جنسی - آموزش.  
 الف. عنوان. ب. عنوان: راهنمای روابط جنسی  
 ج ۹۵۲ / HQ۳۱  
 ۶۱۳/۹۶



## انتشارات جام جوان

### دانستنیهای زناشویی - راهنمای روابط جنسی

تهیه و تنظیم ..... سهراب جینور  
 حروفچینی و صفحه‌آرایی ..... انتشارات کشف الفطاء  
 ناشر ..... مؤسسه انتشارات جام جوان  
 نوبت چاپ ..... اول / پاییز / ۱۳۸۳  
 چاپخانه ..... ولیعصر (عج)  
 قیمت ..... ۱۰۰۰ تومان  
 شمارگان ..... ۳۰۰۰  
 شابک ..... ۹۶۴-۹۳۷۳۹-۷-۷

\* کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد \*

### مواکز بخش

قم خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۰  
 انتشارات ائمه (علیهم‌السلام) - انتشارات جام جوان تلفن: ۷۷۳۷۹۱۸  
 فاکس: ۷۷۴۷۲۳۴ همراه: ۰۹۱۲۱۵۲۰۲۸۹ ۰۹۱۲۳۵۳۰۲۶۴  
 صندوق پستی ۳۷۱۸۵-۳۷۱۶  
 تهران - تلفن: ۰۲۱-۶۸۹۹۰۷۷

E \_ mail \_ jame javane \_ aemme nashr 2000 @ yahoo.com

## فهرست

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۹  | ..... مقدمه                                             |
| ۱۱ | ..... بلوغ جنسی و بلوغ دینی                             |
| ۱۴ | ..... غریزه                                             |
| ۱۷ | ..... تعریف مجردی                                       |
| ۲۳ | ..... میل به ازدواج                                     |
| ۲۵ | ..... نیت ازدواج و توجه به نکات مهم                     |
| ۲۹ | ..... هدف ازدواج                                        |
| ۳۱ | ..... مسائلی مربوط به ازدواج                            |
| ۳۱ | ..... ۱- خصوصیات آلت تناسلی در هنگام بلوغ جوانان        |
| ۳۴ | ..... ۲- ازدواج بی موقع                                 |
| ۳۵ | ..... ۳- ازدواج بعد از وقت خودش                         |
| ۳۷ | ..... ۴- ازدواجی که تناسب نداشته باشد                   |
| ۳۹ | ..... ازدواج با خویشاوندان                              |
| ۴۱ | ..... زناشویی و عفت                                     |
| ۴۳ | ..... اهداف زناشویی                                     |
| ۴۴ | ..... مودت و دوستی                                      |
| ۴۵ | ..... توانائی روحی                                      |
| ۴۵ | ..... توانایی جنسی                                      |
| ۴۹ | ..... رعایت بهداشت در امر زناشویی                       |
| ۵۱ | ..... زن و مرد جسماً و روحاً چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ |
| ۵۹ | ..... روابط زن و شوهر در عشق                            |
| ۶۱ | ..... بیماری‌های که مانع ازدواج و زناشویی هستند         |
| ۶۱ | ..... جنون                                              |
| ۶۲ | ..... سل                                                |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۶۴  | سفیلیس                                              |
| ۶۵  | سوزاک (التهاب گنوکوکی مجرای ادراری)                 |
| ۶۹  | جهاز تناسلی زن و مرد                                |
| ۶۹  | جهاز تناسلی زن                                      |
| ۷۱  | اعضای تناسلی مرد                                    |
| ۷۴  | شکل لقاح و بارداری                                  |
| ۷۷  | شب زفاف                                             |
| ۷۸  | توصیه‌های پزشکی در مورد آغاز مناسبات زناشویی        |
| ۸۱  | ماه غسل عروس و داماد                                |
| ۸۱  | الف - زمان مسافرت                                   |
| ۸۲  | ب - دوری کردن از خستگی‌ها                           |
| ۸۴  | ج - عوارضی در یک زن جوان                            |
| ۸۷  | آیا کج بودن رحم خطرناک است؟                         |
| ۸۷  | واریس پا                                            |
| ۸۹  | سقط جنین                                            |
| ۹۰  | دلایل عمده سقط جنین عبارتند از:                     |
| ۹۱  | نکاتی جهت توجه                                      |
| ۹۵  | اطلاعاتی در زمینه پرده بکارت                        |
| ۹۷  | آنچه زنان باردار باید بدانند                        |
| ۱۰۳ | قوه جنسی (هورمون مردانه)                            |
| ۱۰۵ | پزشکان ناتوانی جنسی را در عوامل ذیل بیان داشته‌اند: |
| ۱۰۹ | توضیحی در زمینه «اسپرم»                             |
| ۱۱۱ | تأثیر رژیم غذایی در بدن                             |
| ۱۱۳ | ساختمان و عمل پستان                                 |
| ۱۱۴ | سلامت زن، سلامت جامعه                               |
| ۱۱۷ | آشنایی با چند بیماری مهم زنان                       |
| ۱۱۷ | ۱- سرطان پستان                                      |
| ۱۱۹ | ۲- سرطان رحم                                        |
| ۱۲۰ | علل سرطان رحم                                       |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| عوامل خطر ساز .....                                        | ۱۲۱ |
| درمان .....                                                | ۱۲۲ |
| ۳- سرطان تخمدان .....                                      | ۱۲۲ |
| رابطه جنسی از نظر پزشکی .....                              | ۱۲۵ |
| آنچه از نظر پزشکی باید بدانید .....                        | ۱۲۶ |
| تأثیر مناسبات زناشویی در جهاز تناسلی زنان .....            | ۱۲۷ |
| آیا کثرت انجام مناسبات زناشویی مفید است؟ .....             | ۱۲۸ |
| دانستنیهای بارداری .....                                   | ۱۳۱ |
| نشانه‌های حاملگی و اهمیت آن .....                          | ۱۳۱ |
| علائم حاملگی .....                                         | ۱۳۲ |
| ۱- قطع شدگی قاعدگی: قطع کامل قاعدگی را نزد هر زن .....     | ۱۳۶ |
| ۲- تغییرات سینه: بسیاری از دختران و زنان قبل از شروع ..... | ۱۳۶ |
| ۳- تهوع صبحگاهی .....                                      | ۱۳۶ |
| ۴- بزرگ شدن شکم .....                                      | ۱۳۸ |
| ۵- جنبش و حرکات جنین در شکم .....                          | ۱۳۹ |
| ۶- تکرر ادرار .....                                        | ۱۳۹ |
| ۷- یبوست .....                                             | ۱۴۰ |
| ۸- نفخ شکم .....                                           | ۱۴۱ |
| ۹- سردرد .....                                             | ۱۴۲ |
| ۱۰- خستگی .....                                            | ۱۴۵ |
| ورزش در دوران بارداری .....                                | ۱۴۸ |
| ورزش .....                                                 | ۱۴۸ |
| یوگا .....                                                 | ۱۵۰ |
| چه ورزشهایی در دوران بارداری خطرناک است؟ .....             | ۱۵۰ |
| اصول کلی ورزش در بارداری .....                             | ۱۵۱ |
| نیازهای غذایی در دوران بارداری .....                       | ۱۵۲ |
| ارزش غذایی .....                                           | ۱۵۳ |
| ریز مغذی‌ها .....                                          | ۱۵۴ |
| مواد معدنی .....                                           | ۱۵۴ |



- ۱۵۷ ..... روش‌های جلوگیری از بارداری  
 ۱۵۷ ..... قرص‌های «ال. دی.» و «اج. دی.»  
 ۱۵۹ ..... نکات مهم  
 ۱۶۰ ..... قرص‌های پیشگیری از بارداری برای چه افرادی مناسب‌تر است؟  
 ۱۶۰ ..... قرص‌های تری فازیک (سه مرحله‌ای)  
 ۱۶۱ ..... قرص‌های تک هورمونی (دوران شیردهی)  
 ۱۶۲ ..... عوارض قرص‌های ضدبارداری  
 ۱۶۳ ..... کاندوم  
 ۱۶۳ ..... آی. یو. دی.  
 ۱۶۴ ..... نور پلانت (کپسولهای کاشتنی)  
 ۱۶۵ ..... آمپولهای تزریقی  
 ۱۶۵ ..... آنچه درباره دوره یائسگی و عوارض آن باید دانست  
 ۱۶۶ ..... دوران یائسگی  
 ۱۶۷ ..... شیمی درمانی و اشعه درمانی  
 ۱۶۷ ..... استروژن  
 ۱۶۸ ..... پروژسترون  
 ۱۶۸ ..... آندروژن  
 ۱۶۸ ..... اثرات یائسگی بر روی سلامتی  
 ۱۷۳ ..... کلام آخر  
 ۱۷۴ ..... منابع و مآخذ  
 ۱۷۵ ..... تازه‌های نشر موسسه انتشارات جام جوان



#### مقدمه

به نام پیوند دهنده دلها، هم او که این پیوند بوستان زندگی را بارور ساخت و رشته مهر و خوبی و لطف را به واقعیت زناشوئی پایدار کرد. مبدأ اصلی هر اجتماع محسوب می شود. پرداختن به آن علم کافی می خواهد و لازم است که هر انسان متأهل در این زمینه اطلاعات لازم را داشته باشد، در این کتاب که از نظر خوانندگان می گذرد بطوریکه از نامش پُنداست. درباره موضوعهای جنسی و رابطه روانی آنها صحبت می دارد، زن و شوهر جوان و تازه را به امور جنسی و زناشوئی آشنا می سازد و راهنمایی می کند.

در بحث غریزه جنسی که شکل زناشوئی را تشکیل می دهد باید گفت که در نزد انسان دارای موهبت عقلانی و فکری است که البته

ظاهری ساده دارد ولی تا اندازه‌ای پیچیده است. بنده معتقدم که آنچه این شکل را لذت می‌بخشد و نتیجه مثبت هم می‌دهد، هم عقل و هم عشق است این دو بسیار نقش مهمی دارند که به نحو درست کار را انجام دهند اینجانب در این زمینه در کتاب ازدواج عاشقانه و عاقلانه توضیح داده‌ام که رابطه عشق با عقل چگونه است؟ و می‌خواهم نشان دهم که یک زن و شوهر خوشبخت چگونه باید از این حواس کامل جنسی خود لذت ببرند، از این حس عالی و عظیم بوسیله عشق که زیباترین احساسات بشری است چگونه بهره‌مند گردند. منظور این کتاب اینست که می‌خواهد به خوانندگان عزیز افقهای هنر دوست داشتن را بگشاید. و از دید روانشناسی روی این دو جنس صحبت کند و همچنین اینگونه زمینه‌های مثبت و درست، در ازدواجهای صحیح به وقوع می‌پیوندد، و موفقیت‌های شایانی را بدنبال دارد.

سهراب جینور زمستان ۱۳۸۲