

# زود انزالی



زودانزالی یکی از انواع شایع اختلال جنسی است که امروزه باعث بروز بسیاری از طلاق‌ها می‌شود و در حال حاضر در جامعه ما روزه روز این مشکل بیشتر می‌شود. متأسفانه در این شرایط برخی از مردان بنا به توصیه اشتباه به سوی استفاده از مواد مخدر می‌روند که بسیار آثار مخربی دارد و در نهایت باعث اختلال عملکرد جنسی کامل در فرد می‌شود.

## تعریف زودانزالی :

زود انزالی یا زود ارضایی یا انزال زودرس به مواردی گفته می‌شود که انزال قبل از دخول جنسی یا بلافاصله بعد از آن صورت گیرد و شریک جنسی لذتی از رابطه جنسی نمی‌برد. معمولاً اگر انزال قبل از دو دقیقه

صورت بگیرد زودانزالی وجود دارد. البته این مدت به رضایت طرفین ارتباط دارد و عدم مشخصی برای این تعریف وجود ندارد

## علل زودانزالی :

علت اصلی زودانزالی به طور کامل مشخص نیست اما عوامل متعددی دخیل می‌باشند از جمله:

علل بیولوژیکی و بیوشیمیایی نظیر اثر سروتونین

استرس و اضطراب : اصلی ترین علت زود انزالی وجود استرس و شرایط روحی روانی است که علت ۹۰ درصد موارد می باشد .

فاصله زیاد بین نزدیکی ها : اگر فاصله نزدیکی ها از هم طولانی شود میزان زودانزالی بیشتر میشود .

خستگی و کم خوابی : بی خوابی و خستگی میتواند با ایجاد تنشهای روحی روانی زودانزالی را تشدید کند .

عدم توجه به لزوم تحریک مناسب جنس مخالف : انجام تحریک جنسی قبل از دخول باعث بهتر شدن احساس جنسی در شریک جنسی شده و به ارگاسم رسیدن وی کمک می کند. (بیش نوازی)

اعتماد به نفس کاهش یافته

# درمان

درمان زودانزالی به ۳ دسته تقسیم میشود  
روان درمانی  
رفتار درمانی  
دارودرمانی



روان درمانی گاهی به عنوان تنها درمان استفاده شده و گاهی نیز همراه با رفتاردرمانی و یا دارودرمانی به کار میرود. هدف از این روش درمانی شناسایی و مدیریت احساسات ، عواطف و نگرانی هایی میباشد که موجب بروز این آسیب شده است.

ضمن اینکه این روش موجب کنترل اضطراب و افزایش اعتماد به نفس بیمار میشود



# زودانزالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی گیلان

گروه آموزشی ارولوژی

با همکاری انجمن ارولوژی گیلان



"بمناسبت هفته ملی سلامت مردان"

اسفند ۹۹



## دارودرمانی

داروهایی که جهت درمان زود انزالی توسط پزشک تجویز می شود از دسته داروهای کاهنده استرس و اضطراب هستند تا تحریک پذیری اعصاب ناحیه آلت تناسلی کمتر شود. مثل پاروکسیتین، سرترالین، داپوکسیتین که در هر فرد با توجه به شرایط تجویز می شود. اثرات این داروها از ۲ تا ۳ هفته بعد ظاهر می شود و ممکن است در این مدت خستگی، خواب آلودگی و ضعف به شخص بدهد که بمرور این عوارض از بین می رود

همچنین میتوان از عوامل بی حس کننده نظیر کرم، اسپری و کاندوم های حاوی ترکیبات بیحس کننده استفاده نمود

## رفتاردرمانی

هدف از این روش درمانی، تمرین دادن بدن شما برای به تاخیر انداختن انزال میباشد

۱. تکنیک فشاردادن یا squeeze

در این روش فرد یا شریک جنسی وی با فشاردادن آلت تناسلی باعث کاهش برانگیختگی و تاخیر در انزال میشود

۲. تکنیک مکث یا STOP-START: یکی از روشها دخول به تعداد ۳ بار و سپس توقف نزدیکی و شروع مجدد میباشد که در طی آن انزال در مرتبه ی چهارم اتفاق خواهد افتاد.

۳. ورزش های کگل

۴. انتخاب پوزیشن مناسب

۵. پیش نوازی

