وەڵامدانەوەی سێکسی لە مێدا

د. کەمال حەنش

ژنان لە جیهانی خۆرئاوا و لە رابردوودا و لەزۆربەی ولاتە تازە گەشەکردووەکانی ئێستادا دانیان بەوەداناوە کە بەشداری سەرەکیان لەکاری سێکسیدا بۆ رازیکردنی هاوبەشە نێرەکانیان بووە، بێئەوەی هیچ بایەخپێدانێکی جدی بە رازیکردنیان بدرێت، لەبەرئەنجامی ئەمەدا، ملیۆنەها ژن رۆڵی گوێڕایەڵ لە سێکسدا دەبینن، بەڵام ئەمڕۆ شۆڕشی ژنان لە جیهانی دەرەوەوە هاتۆتە ناو ژووری نوستنەوە و ژنان سورن لەسەر مافی یەکسانیان بەپێی دیدیان لەدەستپێکردن و چێژوەرگرتنی تەواو لەسێکس.

بەلای زۆرێك لە ژنان و هاوبەشەکانیان هەڵوێست و رەفتارە سێکسیە هاوچەرخەکان بوارێکی نوێیەوزانستیکە پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ بەدەستهێنانی، و وای لێ هاتووە شارەزایانی پزیشکی سێکسی لە کۆتاییدا دان بە زێدی لاوازیاندا دەنێن، لەکاتێکدا کە لە رابردوودا هەموو کۆششیان بۆ لایەنە جیاوازەکانی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکسی بوو لە نێردا و بەتەواوی کێشە سێکسیەکانی ژنانیان فەرامۆش کردبوو زۆرێك لە کۆنگرە

نێودەوڵەتیە نوێیەکان و گفتۆگۆیە بەرفراوانەکان جەخت لەسەر لایەنێکی پڕ بایەخ و فراوان دەکەنەوە کە ئەویش تێکچونی بەجێهێنانی سێکسیە لەژندا (FSD)، هەروەها سامانێك لە زانیاری نوێ لە توێژینەوەو پێداچونەوە بڵاوکراوەکان هاتۆتە گۆڕێ بۆ رزگارکردنی ملیۆنەها ژن لەژێر چنگی ئازار و مەینەتیاندا لەئەنجامی پشێوییە سێکسیەکانیاندا.

ئەم بەندە بە کورتی دەربارەی وەڵامی سێکسی مێ دەدوێت، و ئەو هۆیانەش کورت دەکاتەوە کە دەبنە هۆی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکسی مێیانەو نیشانەو دیاریکردن و چارەسەریان.

وەڵامە سێکسیە مێینەکان:

چالاکی سێکسی لە ژندا لە راستیدا هەمە هۆکارە، هۆکاری بایۆلۆژی، و دەروونی و کۆمەڵایەتی، دەگرێتەوە. هەروەکو لەنێردا وەڵامدانەوەی سێکسی مێینەیی دیاردەیەکی هەمە کۆئەندامەو بەتەواوی پشت دەبەستێت بە ساغلەمی کۆئەندامی لوولەکانی خوێنو دەمارو هۆرمۆنەکانو دەماری ماسولکەیی، و کۆ ئەندامی بەرگرییەوە، هەروەها پێکهاتووە بنیاییەکانی هەمە چەشنە شانەش دەگرێتەوە، کە بەهۆکارە دەروونی و هۆکارەکانی پەیوەندییەوە کارتێکراو دەبن،ئاسانکراو، لە هەرە ریزی پێشەوەدا لە لایەن ماسترز و جونسۆنەوە بۆ وەڵامدانەوەی سێکسی مێینەیان کرد. لەپاشدا و لەساڵی (1997) دا لە لایەن (کابلان) ەوە دەرکەوت، و بەم دواییانەش روونکرنەوەی خەسڵەتە نوێیەکانی ئەم وڵامدانەوەیە لە لایەن باسون و هاورێکانیەوە لە ساڵی (2005) دا خرایە بەردەست، لەتوانادا هەیە کە ئارەزووی سێکسی بەهۆی هروژاندنی سێکسیەوە لە ژندا هانبدرێت، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی جار هروژاندنی سێکسی و ئارەزوو پێکەوە روودەدەن. و هەریەکەشیان ئەوی دی بەهێز دەکات. بەڵام هروژاندنی سێکسی لەوانەیە ئارەزوی سێکسیش بهروژێنێت لەگەڵ کاریگەرییەکی کەم لە وەڵامدانەوەی جەستەییدا وەك خوێن تێزان و سورهەڵگەرانی ئەندامەکانی زاوزێ، چونکە بە بوونی وریاکەرەوەی سێکسی یا تەنانەت وریاکەرەوە ناسێکسیەکانیش، وەك هەستەکانی تین و توانا و هۆگری سۆزداری یا ئارەزووی رازیکردنی هاوبەشەکە، لەوانەیە والە ژنەکە بکەن ئامادە بێت بۆ ئەوەی بچێتە ناو جوتبونەکەوەو هەست بە ئارەزووی سێکسی رەگ داکوتاو بکات، تەنانەت لە کاتێکیشدا کە ئەم ئارەزووە لە سەرەتادا نەشبووبێت، ئەویش بەهۆی کاری وریاکردنەوەی کۆئەندامی دەماری سەمپەساویەوە بۆ هروژاندنی سێکسی، کە لەپاشدا سورهەڵگەرانی ئەندامەکانی زاوزێ و لینجبوونی زێیان بەدوادادێت.

وەڵامدانەوەی سێکسی مێینە بەیەکداچوونی قۆناغە جیاوازەکان دەگرێتەوە، لەگەڵ ئەگەری نەبوونی سەرەتایی بۆ ئارەزوە سێکسیەکە، هروژاندنی کەسی پشت بە هاندەری سێکسی بنەرەتی و ئەو هەڵچونانەوە دەبەستێت کە لەگەڵیدان و ئەو بەخشینانەش کە لە هروژاندنەکەوە پەیدا دەبن.

لە پەیوەندییە درێژکراوەکاندا، ژنان بە سێکس رازی دەبن لەبەر هۆی هەمە چەشنە کە پەیوەندییان بە ئارەزووی سێکسیەوە نییە، لەوانەیە مێ بچێتە کاری سێکسیەوە بۆ زیادکردنی نزیکی سۆزداری لە هاوبەشەکەیەوە هەروەها زیادکردنی هەستی ئەو بە بونیەتیەکەیدا. و تا هەستبکات کە زۆرتر راکێشانی بۆ هاوبەشەکەی هەیە، و بۆ ئەوەی خۆشی قایل بکات و رەنگە بۆ ئەوەش بێت کە هەندێکجار خۆشی رازی بکات بەوەی کە هەستی ئارەزو یا پێداویستی سێکسی هەیە (بامون 2005) و هروژاندنی سێکسی کەسی لە ئەنجامی وریاکردنەوەی سێکسیەوە دەبێت لەگەڵ زیادکردنی پەرچدانەوە لە خوێن تێزان و سوور هەڵگەراندنی لوولەیی ئەندامە زاوزێیەکاندا و لەوانەیە زۆرێك لە هۆکارە بایۆلۆژی یا سایکۆلۆژییەکان ببنە هۆی هەموار

کردنی چارەسەری زانیارییە سێکسیەکان لەبیرو هۆشدا هەروەها کەمی ڕێتێچوون لە هروژاندنی سێکسیدا، لەوانەشە ئارەزوو خۆی لەخۆیدا بهروژێت، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتاشدا نەبێت، بە هروژاندنی سێکسی لە ژنەکەدا.

هروژاندنی سێکسی و ئارەزوو یەك یەکتری تەواو دەکەن، کە ژنەکە هەوڵی رازیکردنی سێکسی و گەیشتن بە لوتکەی چێژ دەدات هەروەها هەستکردن بەوەی نزیکە لە هاوبەشەکەیەوە. ئەم هروژاندنی سێکسیە کە دەتوانرێت زیاتر بە سۆزداری و بیرۆکەکان هەموار بکرێت، دەبێتە هۆی هاندانی وەڵامدانەوەیەکی هەڵچوونی کە لەوانەیە ببێتە هۆی رازیبوونی سێکسی و گەیشتنە لوتکەی چێژ. بەپێچەوانەی سوری وەڵامدانەوە لە پیاودا، لەوانەیە رازیبونی سێکسی لە مێدا بێ گەیشتنە لوتکەی چێژ رووبدات، لەوانەشە لوتکەی چێژ وەرگرتن پێش هروژاندنێکی سێکسی تەواو رووبدات، و لوتکە چێژییەکانی دیکە کە لەدوایدا دێن بەبێ ئەوەی بە وچانەکانی تینوێتیدا بڕوات، یا بەدوای هروژاندنێکی تەواودا دێت یا لەکاتی دەست هەڵگرتن دا دەبێت، لەبەرئەوە سەرگەرمی و مەستی و هروژاندنی سێکسی لەژندا دوو هەبوونی جوودا نین (باسون و هاورێکانی 2005).

میکانیزمی هروژاندنی سێکسی:

ئەو خانانەی کەوتوونەتە چەقی پردەکەوە (بەشی دەماخی کە کەوتۆتە سەر مێشکۆڵەوە) هەروەها قەدی دەماخ و هایپۆسەلەمەسەوە بەشداری لە وەڵامدانەوەی سێکسیدا دەکەن، هەرچی چێوەیشە، ئەو کۆئەندامی سەمپەساوییەی لە درکە پەتکی سێ بەندەوە پەیدا دەبێت. بەرپرسە لە هروژاندنی زووی ئەندامەکانی زاوزێ و خوێن تێزانی لچەکان و میتکەو زێ و لینجبوونی زێ وە، لە لایەکی دیکەوە کۆئەندامی سەمپەساوی بەشداری لە قۆناغەکانی کۆتایی هروژاندنەکەدا دەکات لەرێگای زیادکردنی خێرایی لێدانی دڵەوە، هەروەها پەستانی خوێن و گەیشتن بە سەرمەستی و لوتکەی چێژ وەرگرتن. و لەم کاتەدا و لە لایەنی هۆرمۆنیەوە، ئیسترۆجینەکان دووبارە گەشەو چالاکی دەماری هاندەدەن، و ئەنزیمەکان و وەرگرەکان و گوێزەرەوە دەماریەکان بەهێز دەکەن کە ئەوانیش رەفتاری جووتبوون و فسیۆلۆژی زاوزێ هاندەدەن (گۆڵدشتاین و هاورێکانی 2006).

میکانیزمی هروژاندنی سێکسی مێینەیی لەبارەی فسیۆلۆژییەوە یەکسانە بە رەپبوونی چوك لە نێردا، چونکە لەماوەی چەند چرکەیەك لە هاندانی سێکسیدا، خوێن تێزانی لولەیی زاوزێی (واتە زیادبوونی رۆیشتن و پڕبوون لە خوێن) لەژێر کاری ئۆکسیدی نیتریکدا روودەدات کە بەهۆی دەمارە سەمپەساویەکانەوە دەردەچێت، هەروەها ماددەیەکی فراوانکەری لوولەکانیش دەرژێت کە پێی دەوترێت پیپتیدی ریخۆڵەیی کە لە لولەکاندا چالاکە (VIP). ئۆکسیدی نیتریك و پێپتیدی ریخۆڵەی چالاك لە لوولەکاندا دادەنرێن بە بەهێزترین گوێزەرەوەکانی دەماری لە شانەکانی زێ و شانەی ئەشکەوتی میتکەییدا. و لەگەڵ روودانی خاوبوونەوە لە لووسە ماسولکەکاندا و فراوانبوونی خوێنبەر لە زێیدا، شلەیەك لە ناوپۆشەوە بەرەوە بۆشایی زێ دەچۆرێت کە دەبێتە هۆی لینجکردنی، هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردنی تیرەی زێ و درێژییەکەی لەژێر کاری ئەو هۆرمۆنانەش کە لە هایپۆسەلەمەسەوە دەرژێن، ژێر مێشکەرژێن هۆرمۆنی هاندەری چێکڵدانە (FSH) و هۆرمۆنی ملوتن (LH) دەرێژێت کە پێکەوە هانی گەشەی هێلکەدانە چێکڵدانەکان دەدەن، بۆ بەرهەمهێنانی ئیسترۆجینەکان و هۆرمۆنە نێرییەکان (ئەندرۆجینەکان) لە هەردوو هێلکەدانەوە سەرەرای هۆرمۆنی هاندەری توێکڵی سەرە گورچیلە رژێن (AcTH) کە ئەویش دەبێتە هۆی هاندانی رژاندنی هۆرمۆنە نێرینەیەکان (ئەندرۆجینەکان) (دایهایدرۆئیپی ئەلدرۆستیرۆن) (DHEA)و ئەندرۆستینیدیون و تێستۆستیرۆن) لە هەردوو سەرە گورچیلە رژێنەوە.

کاریگەری ئیسترۆجین لە هروژاندنی سێکسیدا ئاڵۆزە، بەڵام زانراوە کە پێویستە بۆ لینجبوونی زێ و خاوبونەوەی لووسە ماسولکەکان لەکاتی هروژاندنی سێکسیدا، لەوانەشەوە دیسانەوە رۆڵێکی سەرەکی هەبێت لە خوێن تێزانی لوولەی زێدا. و دابەزینی ئاستی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی پوکانەوەی زێ (چونەوەیەکی دیوارەکانی زێ و نەرمبوونی) و ئەمەش 40 ٪ ی ژنان لە تەمەنی نائومێدیدا دەگرێتەوەو لەوانەیە بەخراپی کاربکاتە سەر فرمانی سێکسیش، هەروەها ئەم هۆرمۆنە پارێزگاری سەلامەتی ناوپۆشی زێ و رۆیشتنی خوێن و تەروبری و دروستکردنی ئەنزیمی سنسازئۆکسیدی

نتریك (NOS) و دەدات و كە دەبێتە هۆی دروست كردنی ئۆكسیدی نتریك.

هه ر و ه ها ئه ند ر ۆ جینه كا ن (هۆرمۆنەكانی نێر) بەشدارن لە پارێزگاری ئارەزووی سێكسی مێدا، و بایەخدانی سێكسیش وریادەكەنەوە، لەوانەشە كەمی ئەندرۆجینە مێینەكان لەئەنجامی ئەو نەخۆشیانەوە پەیدا ببن كە تووشی هایپۆسەلەمەس دەبن، یا تووشی ژێر مێشكە رژێن دەبن یا هێلكەدانەكان یا سەرەگورچیلە رژێنەكان یا لەوانەیە لەئەنجامی هۆكاری جیاوازەوە پەیدا ببن (گۆڵدشتاین 2006) هەروەها لەوانەیە كەمی هۆرمۆنە مێینەكان و نێرینەكان لە ژندا بەهۆی چوونە تەمەنەوە یا لەئەنجامی دەرهێنانی نەشتەركاری هێلكەدانەكانەوە، ببنە هۆی جۆری تێكچونەكانی توانای بەجێهێنانی سێكسی لە مێدا.

هەروەكو چۆن تێكچوون لە بەجێهێنانی سێكسی نێردا روودەدات، تێكچوونەكانی بەجێهێنانی سێكسی لەمێدا بەهۆی تێكەڵبوونی كۆمەڵە هۆكارێكی بایۆلۆژی، پەرەسەندویی، و مێژوی، و كویرە رژێن و دەروونی كۆمەلایەتیەوە روودەدەن، بەلام بە بەراورد لەگەڵ كێشە سێكسیەكانی پیاودا، كێشە سێكسیەكان لەژناندا زۆر بلاوتر و ئاڵۆزتر و گرانترن لە دیاریكردن و چارەسەركردنیشدا و بەزۆریش بەرئەنجامێكی خراپیان هەیە.

تێكچوونەكانی بەجێهێنانی سێكسی لە مێدا دەكرێن بە پێنج جۆری گشتیەوە:

1. لەدەستدانی بایەخ بە سێكسدان.
2. نەمان یا كەمی ئارەزووی سێكسی.
3. پشێویەكانی هروژاندنی سێكسی.
4. گرانی بەردەوام لە گەیشتن بەسەرمەستی و لوتكەی چێژ.
5. ئازاری زێی یا زاوزێی لەكاتی كارەكەدا.

هەروەها پشێویەكانی هروژاندنی سێكسی دەكرێت بەچەند جۆرێكی دیكەوە لەوانە:

a. لەدەستدانی هروژاندنی كەسی. كە بەنەمان یا كەمی هەستكردن بە هروژاندن دەناسرێت، بەهەر جۆرێك لە جۆرەكانی وریاكردنەوە یا هاندانی سێكسی، لەگەڵ یا بەبێ تێكچوونی وەلامدانەوەی زاوزێی وەك لینجبونی زێ و هەڵئاوسانی دولان (ئەندامی مێ).

b. لەدەستدانی هروژاندنی زاوزێی، بەلام لەگەڵ پاراستنی هروژاندنی سێكسی كەسی بە وریاكەرەوەی ناسێكسی (باسون 2006).

بەلام دابەشكردنی لقی- جێی داخە- زۆر ساكارە، بۆ نمونە: لەوانەیە گرانیەكانی هروژاندنی سێكسی لەگەڵ هەموو وریاكەرەوە سێكسیەكاندا بێت، یا لەگەڵ وریاكەرەوەی زاوزێی بەتەنها دابێت سەرەرای ئەمانە، ئەم پۆلینە بە راشكاوی سكالاكانی دیكە پشتگوێ دەخات، وەك لەدەستدانی رازی بوونوچێژی سێكسیو كەمی پلەی تێربوونی سێكسی و نەبوونی هۆگری یا سۆزداری، هەژاری بۆ راكێشانی جەستەیی و لاوازی پەیوەندی هاوسەری كە دەتوانرێت ئەو پشێویانە گەراندنەوەی سەرنجدراو تۆماركراو بەئاشكرایی لە بایەخدانی سێكسیدا دەردەكەون، هەروەها لەسەر مەستی و لوتكەی چێژ و شلەژانی و تێكچوویی لە ژناندا لەناوەراستی تەمەن و دەوروبەریدا و زیاتر ئەمە لە ژناندا روون دەبێتەوە وەك لە پیاودا لەهەمان دەستەی تەمەندا.

بلاوبوونەوەو هۆكارەكانی مەترسی:

پێداچوونەوەی ئەدەبی پزیشكی دەربارەی لایەنە جوداكانی تێكچونی بەجێهێنانی سێكسی لەمێدا دەنگدانەوەیەكی جیهانی بۆ دیاردەیەك یا زیاتر هەبوو، بە تێكرای 25 63٪-و تێبینی ئەوە كراوە كە ژنان پاش تەمەنی نائومێدی نارەزایی زیاتر دەردەبرن لەو ژنانەی كە لەپێش تەمەنی نائومێدیەوەن، بەرێژەی نزیكەی 33٪ بەرامبەر 17٪. ئەمەی خوارەوە نمونەیەكە لە هەندێك لە ئامارەكان:

- كەمی بایەخدانی سێكسی لە ژناندا لە ولاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا و سوید (33٪) یەو لە بەریتانیا (17٪) یە.
- تێكرای بلاوبوونەوەی كەمی ئارەزووی سێكسی ئاشكرا لە فەرەنسا (8٪)ە و (35٪)ە لە فنلەندا و لە 55٪ ژنانی فەرەنسا كەمیەكی ساكاریان لە ئارەزووی سێكیدا دەرخستووە، تێكرای بلاوبونەوەی ئەم كەمیە لە جیهاندا دادەنرێت بە -10 51٪ (باسون 2006).
- لە ئایزلەندا كەمی هروژاندنی سێكسی لە 16٪ تۆمار كراوە لەو ژنانەی كە تەمەنیان لەنێوان 35 – 57 سالیدایە.
- جۆرێك لە جۆرەكانی تێكچوونی توانای بەجێهێنانی سێكسی لە ژنە

ئەمریکیەکاندا کــە تەمەنیان لەنێوان 18 – 59 ساڵیدایە بە 43٪ تۆمار کراوە کە 22٪ یان بەدەست کەمی ئارەزووەوە دەناڵێنــن و 14٪ شــیان بەدەســت گرانیەکانــی هروژاندنــی سێکســیەوە (لۆمان و هاورێکانی 1999).

لە توێژینەوەیەکدا کە 9000 ژنی گرتــەوە کــە تەمەنیان لەنێــوان 40 - 80 ســاڵیدا بوو بــە هەرەمەکی لە 29 وڵاتەوە هەڵبژێرابــوون بەلای کەمەوە لە ســاڵێکدا یەك جار کاری سێکسـیان کــردووە. و لــە هەڵســەنگاندنێکی دوورودرێژدا بۆ هەڵوێســت و رەفتار و کارەکان و ئــەو بیروراپانــەی بوونەتە هۆی دەرکەوتنی کێشــە سێکســیەکان. تێبینی جیاوازییەکی ئاشکرای جوگرافی لە بڵاوبوونەوەی کێشــە سێکسیەکانی مێدا کــراوە، دەرکەوتووە کە بەرزترین تێکرایی بڵاوبوونەوە کەوتۆتە باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیاوە.

دەربارەی ژنــان لەهەموو جیهاندا، زۆرترینی پشــێویە سێکســیە باوەکان بریتــین لە لەدەســتدانی بایەخدان بە سێکســی لــە 26 – 43٪ی ژنانــدا، و پەککەوتن لە گەیشــتن بەسەرمەستی لوتکــەی چێــژ لــە 18 – 41٪ دا. و دەرکەوتــووە کــە هــۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتیــە جۆربەجۆرەکان ئەگەری کەمی ئارەزووی سێکسی کەمدەکەنەوە، مێــژووی پزیشــکی و کاری سێکســی ئەرێی لەوە پێش، و پەیوەندی دروستی هاوســەری، تەندروســتی جەستەیی و دەروونی باش، راکێشــانی جەســتەیی گونجاو و هەڵوێستی ئەرێی لە سێکس، و پایەی کۆمەڵایەتی و خۆ رۆشنبیرکردنی بەرز.

(دینیر شتاین و هاورێکانی 205).

لــە توێژینەوەیەکــی جیهانــی دیکــەدا (لۆمــان و هاورێکانی 2005) بەســاڵداچوون کاری نەکردۆتــە ســەر ژنان بەپێچەوانەی کاری لەسەر پیاوان- تەنیــا لــە کــرداری لینجبوونــی زێدا نەبێت لەکاتی هروژاندنــدا. هەروەها ســاغلەمی دەروونــی و خەمۆکــی زۆر بــەلای ئەوەدا دەچن کــە لەگەڵ کەمی لینجبوونــی زێــدا بن بێئــەوەی هیچ کارێکی ســەرەکی بکەنە ســەر نیشانە سێکســیەکانی دیکە سەرەرای ئەمەش. دەرکەوتــووە کە هــۆکارە کۆمەڵایەتی و ئابورییــەکان بەندن بــە دەرکەوتنی کێشــە سێکســیەکانەوە لە هەریەك لە

کوڕان و کچانیشدا.

لە توێژینەوەیەکی نوێدا (بوهولزر و هاوڕێکانی 2005) لە گروپێکی جەستە ساغی ژنانی نەمساویدا کراوە کەتەمەنیان لەنێوان 20 – 80 ساڵ دەبوو، هەندێك زانیاری سەرنجراكێش لە هەندێك لایەنی رەفتاری سێکسی و پشێوە سێکسیەکانەوە، دەرکەوتووە کە 22٪ی ژنان (7.3 ژن) کێشەیان لە ئارەزووی سێکسیدا هەبووەو 35٪ یان پشێوییان لە هروژاندندا هەبووەو نزیکەی 13٪ یان ئازاریان لە کاتی کاری سێکسیدا بووە، 39٪ یان پشێویان لە گەیشتن بە سەرگەرمی و لوتکەی چێژدابووە، و ئەم کێشانە هەموویان لەگەڵ کەوتنە تەمەنەوە زیادیان کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا 50٪ی ژنان کە تەمەنیان لەنێوان 60 75- ساڵیدا هەندێکجار ئارەزوی سێکسیان تێدا دەردەکەوێت. و 30٪ یان لە مانگێکدا دوو جار کاری سێکسی دەکەن و 50٪یان وتویانە کە ژیانی سێکسی دروست لایان گرنگە. لەهۆکارەکانی مەترسی لە دەرکەوتنی تێکچوون لە ئەنجامدانی سێکسی لە ژندا، هۆی ئەوەبووە کە ژنەکە وەرزشەوانە یا بەشداری یارییە وەرزشیەکان دەکات لەگەڵ کەمبوونەوەی ئارەزوو پشێوییەکانی هروژاندندا لە کاتێکدا خەمۆکی دەروونی لەگەڵ پشێویەکانی گەیشتنە ئۆرگازمدان.

لەم چەند ساڵە کەمەی دوایدا پێشکەوتنێکی گەورە لەدەرخستنی ئەوەدا بەدەست هاتووە کە تەمەنی نائومێدی خۆی لەخۆیدا (نەك تەنیا بەتەمەندا چوون) بەرپرسە لەو پشێوییە سێکسیانەی کە ژنان پاش تەمەنی نائومێدی بەدەستیەوە دەناڵێنن.

یەکێك لەهەرە ئەو توێژینەوە سەراپاگیرانەی دەربارەی کاریگەرییەکانی تەمەنی نائومێدی کراون، کە بریتییە لە پرۆژەی دروستی لای ژنان لە تەمەنی نائومێدیدا لە ملبۆرن 2001 ژنی ئوسترالی، کە بەشێوەیەکی هەرەمەکی هەڵبژێراون، و بۆماوەی نۆ ساڵ توێژینەوەیان لەسەر کراوە، بەرئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریخستووە کە گەڕاندنەوەیەکی بەرەبەرەیی لە چالاکی سێکسی و هاندەر و وەڵامدانەوەدا هەبووە لەگەڵ زیادبوونی کاری سێکسی بەئازار لەنێوان تەمەنی نائومێدی زوو و دوایی لەپاش تەمەنی نائومێدی (دینیرشتاین و هاوڕێکانی 1994).

هەروەها دوو توێژینەوەی دیکە کە ساڵی 2003 پێشکەش بە کۆنگرەی یەکەمی تێکچوونی فرمانی سێکس لە ئەمریکای لاتینی کرا، هەندێك زانیاری هاوشێوە کە سەرنجراكێشن، دەرخست، کە روپێوییەکی ئەرجەنتینی لەسەر 384 ژن کە تەمەنیان لەنێوان 75-18 ساڵیدا بوو، دەرکەوت 63 ٪ یان بەدەست

کەمــی ئارەزووی سێکســیەوە دەناڵێنن و 30٪ یــان بەدەســت گرانیەکانــی هروژانــدن و 30٪ یــان بەدەســت جوتبوونی بە ئازارەوە، لە بەرازیلیش، بەهــۆی ئــەو ژنانــەی کــە تەمەنیان لەسەروو 40 ساڵیەوەیە دەرکەوتوە کە 58٪ یان کەمیان لە ئارەزووی سێکسیدا هەیە 20٪ یان تێکچوونیان لە گەیشتن بــە لوتکەی چێــژ و 9٪ یان گرانی لە هروژاندا هەبووە.

هۆیەکان:

هۆیەکانــی تێکچوونــی فرمانــی سێکســی بەزۆری لە ژندا هەمە جۆر و تێکەڵــن، چونکە لەوانەیە هۆرمۆنی، یا دەماری، یا دەروونــی ، یا پێکهاتەی، یا میــزی، یا ژنی، یا لولەیــی، یا دەرمانی بێت یا پێکهاتەیــەك بێت لە هەموو یا هەندێــك لەوانە، و لە هەموو هۆیەکان بڵاوتــر بۆ کەمــی ئارەزوو یــا حەزی سێکســی لە ژندا، خەمۆکی، دڵەراوکێ، لاوازی پەیوەندی، نەخۆشــیە تیژەکان یا درێژخایەنــەکان و کەمی هۆرمۆنی نێرینە یا مێینەکان و هەندێك دەرمانن (گۆڵدشتاین 2006).

لــەو هۆیانە کــە زۆرتر بــاون بۆ تێکچوونــی سێکســی لــە مێــدا باس لــە کەمــی ئیســترۆجین دەکەین پاش تەمەنــی نائومێــدی، چونکە هەروەکو باســمان کــرد، لەوانەیــە ئــەم کەمیە ببێتە هــۆی گۆڕانــکاری لــە توێکاری زاوزێ و وەڵامدانــەوەی سێکســیدا، و لچــە گــەورەکان بەشــێوەیەکی دیار تەنــك دەبنەوە، ئــەوەش دەبێتە هۆی فرە دەرکەوتنــی میتکەو کەمبونەوەی هەســتداریەتیەکەی هەروەها ناوپۆشی زێ زۆرتر دادەکەوێت و وشك دەبێتەوە. و لەمەشــەوە کەمــی لینجــی لەکاتــی هروژاندنی سێکسیدا پەیدا دەبێت.

و هۆرمۆنە سترۆیدەکانیش رۆڵێکی بنەرەتی لە رێکخســتنی فرمانی شانەی زێ و مۆرفۆلۆژیەکەیدا دەبینن، لەوانە کەمیان دووبارە ببێتە هۆی تێکچوونی توانــای بەجێهێنانی سێکســی لە مێدا. حاڵەتێکــی هۆرمۆنی دیکــە هەیە پێی دەوترێــت فــرە بوونــی پرۆلاکتین لە خوێندا، کە ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتینی ژێرمێشــکە رژێن لــە زەرداوی خوێندا بەرزدەبێتــەوە و خەڵکی پێی دەڵێن " هۆرمۆنی شــیر" لەوانەیە ئەم حاڵەتە کاربکاتــە ســەر هەمــوو لایەنەکانــی وەڵامدانــەوەی سێکســی، ســەرەتا لــە ئــارەزوو و هروژاندنــەوە تــا دەگاتــە گەیشــتن بە لوتکەی چێژ و تێربوون، ئــەوەش بەشــداری لــە جوتبوونێکی بەئــازاردا دەکات لــە نزیکەی 88 ٪ ی ئەو ژنانەی تووشــی فــرە پرۆلاکتینی خوێن بوون.

هەروەها لەوانەیە هەندێك پشێوی میز و زاوزێ هۆکاری دیکەیان لەپشتەوە بێت وەك فرێدانی ناوپۆشــی منداڵدان، داکەوتنی حەوز، وەرەمە ریشــاڵیەکانی منالدان، هەوکردنــی میزەڵدان، هەوی دۆلان و زێ، ئــازاری دۆلان بەتایبەتــی لەکاتی جوتبوونی بەئازاردا.

هــۆکارە چاوەڕوانکراوەکانــی دیکە ئەمانە دەگرنەوە:

- شــەکرە یا هی دی لە دەردەکانی تێکچوونی کوێرە رژێنەکان.
- هەوی جومگەکان.
- خووگری بە ئەلکهولەوە.
- نەشــتەرگەری حــەوزی (وەك دەرهێنانــی منالــدان) یــا روشــاندنی حەوز.
- تووشبوونەکان یان نەخۆشیەکانی دەمارە پەتك.
- سەریەشە.
- نەخۆشــیە دەمارییــەکان (وەك رەقبوونی هەمە چەشنە).
- نەخۆشی زمانە دڵیەکان.
- بەرزە پەستانی خوێن.

هەروەها لەوانەشــە جگەرەکێشــان و بــەرزی کۆلیســترۆلی زەرداوی خوێن و ســوارببوونی درێژ خایەنی پایســکل و دوبارەبووەوە، رۆڵیــان لەو بارەیەوە هەبێت. لەوانەشــە جۆرێك لە دەرمان دوبــارە ببنەهــۆی پشــێوی توانــای بەجێهێنانی سێکسی سروشتی لە ژناندا، هەندێــك دژەکانــی بــەرزە پەســتانی خوێــن. و دژە ســکپرییەکان، دژەکانی خەمۆکــی (بەتایبەتــی رێگرەکانــی سیرۆتۆنین) و دەرمانەکانی چارەسەری کیمیــای و دژەکانــی ورێنە، و هەندێك لەو دەرمانانەی بۆ چارەســەری برینی گەدەو دوانزە گرێ بەکاردێن.

لەوانەیــە تێکچونــی رەپبــوون یا زوو رژاندنــی هاوبەشــە نێرەکــە لەو هــۆکارە گرنگ و باســنەکراوانەبن کە بــەزۆری دەبنە هــۆی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکســی لەمێــدا چونکە هاوبەشــەکانی ئەو پیاوانەی تووشــی پەککەوتــن بوون لــە رەپبووندا کەمتر بایــەخ بە جوتبــوون دەدەن، هەســت بەتێربوونی سێکســی کەمتر دەکەن کە لەگەڵ پلەی پەککەوتنەکە لە رەپبوندا رێك بکەوێت (رۆزن و هاورێکانی).

هەروەها سەرنجی بەرزبوونەوەی روودانی تێکچوونی ئەنجامدانی سێکسی لــەو ژنانــەدا دراوە کە ژنــی پیاوێکن دەناڵێنێت، بەدەست کێشەی رەپبونەوە، لەوانەیە ئەوە بگاتە رادەی 70٪ لەگەڵ گرانی گەیشتن بەسەرمەستی و لوتکەی

چێژ یا چێژ وەرگرتن لە سێکسی خۆی (سوتومایر 2005).

لە توێژینەوەی ئەم مەسەلەیەدا، تێبینی بەرەو چاکبوونی تێکچوونی بەئەنجامدانی سێکسی بەشێوەیەکی ئاشکرا لە مێدا کراوە پاش چارەسەری سەرکەوتووی پەککەوتنەکە لە بەدەستهێنانی ڕەپبووندا لای هاوبەشە نێرەکە، بەهۆی ڕێگرەکانی فوسفودایستراز وە لە دەستەی 5 (کایان و هاوڕێکانی 2004).

تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی و کۆنیشانەی میتابۆلیزمی:

توێژینەوەیەکی نوێ هەیە کە بۆیەکەم جارە پەیوەندی نێوان تێکچوونی سێکسی لە مێدا و حاڵەتێکی ناساغلەمیدا ڕوودەدات کە پێی دەڵێن کۆنیشانەی میتابولیزمی (ئەسبوسیتو و هاوڕێکانی 2005).

ئەم کۆنیشانەیەش بەمانە دەناسرێتەوە:

■ کەڵەکەبوونی چەوری لە سک و دەوروبەری ناو قەد زیاتر لە 102 سم لە پیاودا و 88 سم لە ژندا.

■ دابەزینی کۆلیسترۆڵی پرۆتینی چەوری خەستی بەرز HDL (کۆلیسترۆڵی باش) کەمتر لە 40 ملگم / 100 ملی لیتر لە پیاودا. 50 ملگم/ ملی لیتر لە ژندا.

■ بەرزبوونەوەی گلیسریدی سیانی زیاتر لە 150 ملگم/100 ملی لیتر.

■ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زیاتر لە 130/85 ملم جیوە.

■ بەرگریکردن لە ئینسۆلین لەگەڵ بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا بەناشتا زیاتر لە 120 ملگم / 100 ملی لیتر لەوانەیە کۆنیشانەی میتابولیزمی لەپیاودا ببێتە هۆی دابەزینی ئاستی تێستۆستیرۆن لە زەرداوی خوێندا هەرچی لە ژنانیشدایە، لەوانەیە دیسانەوە بەند بێت بە گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکانەوە، بەڵام سەلماندنی ئەم بیردۆزەش پێویستی بە توێژینەوەی زۆرترە.

هۆکارە دەروونیەکان و ئەو هۆکارانەی بەندن بە پەیوەندییەکانەوە:

لەوانەیە خەمۆکی کەسی و هاوسەری پیشەیی و دڵەڕاوکێ و هیلاکی و خەمۆکی، و ریسواکردنی سێکسی و خووگری بەمادده بێهۆشکەرەکانەوە و کەمی بایەخ بەخودان و کێشەکانی پێناسە و پشێوییەکانی کەسێتی و کێشەکانی وێنەکانی جەستە ببنە هۆی تووشبوونی ژن بەشێوەیەك لەشێوەکانی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لەوانەیە لە ڕێگای ڕێگری لە چالاککردنی پێویستی کۆئەندامی دەماری سەمپەساویەوە، هەروەها لەوانەیە هروژاندنی سێکسی کەسی و ئارەزووی سێکسی لەئەنجامی هەندێك هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی دیکە دابەزێت و کەمبێتەوە ..وەك:

پەرشبوونی ئاگایی لەکاتی جووتبووندا، یا ئارەزوو نەکردنی دوبارەبوونەوەی سەرنەکەوتنێکی دی، یا ئەزمونێکی رووشێنەری سێکسی پێشو (وەك هەڵکوتانە سەر)، یا لە دەستدانی پاداشتی ناسێکسی (وەك هۆگری سۆزداری یا جەستەیی) یا لەدەستدانی بایەخ بە بەختیارکردنی هاوبەش، یا هەستکردن بە بەکارهێنان یا چەوساندنەوە یا بێ هیوا بوون لە ئەنجامی لەدەستدانی وەڵامدانەوەی سێکسیەوە.

توێژینەوەیەکی نوێ بەرەنگاری ئەو چەمکە دەکاتەوە کە دەڵێت: کەمی ئارەزووی سێکسی پاش تەمەنی نائومێدی بەشێوەیەکی سەرەکی لە ئەنجامی دابەزینی ئاستەکانی هۆرمۆنە مێینەکانەوە پەیدا دەبێت، چونکە توێژەرانی ئەم لێکۆڵینەویە پێشنیازی ئەوەیان کرد کە هۆی سەرەکی لەوانەیە نارازیبوونی ژنان بێت بە جەستەیان پاش ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانەی لەگەڵ تەمەنی نائومێدیەکەدا هاتوون، و گەیشتونەتە ئەو ئەنجامەی کە وێنەی نێگەتیڤی جەستە هۆکارێکی سەرەکی بووە لەکەمی ئارەزووی سێکسی لە نزیکەی 21 ٪ ی ئەو ژنە بە تەمەنانەی نزیکن لە تەمەنی نائومێدی یا لەناویدان (باسۆن و هاوڕێکانی 2006) . لەوانەشە هەستکردن بەتەنگاوی لە شێوەی جەستەو دیمەنەکەی کاریگەرییەکی پڕ بایەخی هەبێت لە ئارەزووی سێکسیدا و لە هەوڵدان بۆ کردنی هەر چالاکییەکی سێکسی، تەنانەت لە نەبوونی پشێوی ئەندامیشدا.

میزەچۆڕکێ دیاردەیەکی دیکەیە بۆ کارلێك لەنێوان ئەو هۆکارە دەروونی و جەستەییانەی کە لەناویدا هەندێك ژنان ئامادەباشیان تێدا دەبێت بۆ گۆڕانکارییەکانی میزەڵدان و لاوازی ماسولکەکانی حەوز بەهۆی بەساڵداچوون یا زۆر دوبارەبوونەوەی منداڵبوون، لەوانەشە میزەچۆڕکێ، بەتایبەتی لەکاتی جوتبووندا، کاریگەرییەکی تێکدەری لە هەندێك ژن و هاوبەشەکانیاندا هەبێت کە ئەوەش لەپاشدا دەبێتە هۆی کەمی بایەخدان بەسێکس و ئارەزووکردن لێی.

هەروەها گریمانەی ئەوە کراوە

کە هەندێك لە نیشـانەکانی تێکچوونی توانای بەجێهێنانی سێکسی لەمێدا، کە لەوەو پێش دەگەڕێنرایەوە بۆ کێشـەی نەخۆشـیەکان، بەراسـتی لەئەنجامی ڕێگەو شـێوازەکانی جوتبوونەوە پەیدا ببن زۆرێـك لەپیاوان کەمترین زانیاری بنەڕەتیان لەسـەر توێکاری زاوزێی مێ نییە، یا ئەو خاڵانەی حەزی سێکسی لە مێدا دەهروژێنن، یا ڕێگاکانی هروژاندن و یارمەتیدانـی بۆ گەیشـتن بەسـەر مەسـتی و لوتکەی چێـژ، و زۆرێك لە پیـاوان هیچ لە سـێکس نازانـن تەنیا خسـتنە ناو زێوە نەبێـت. بەبێ گەمە بازی و یاری پێش جوتبوونەکە.

جوتبونی بەئازار:

جوتبونی بەئازاریانگران جوتبوونی بە سکالایەکی باو دادەنرێت، بەتایبەتی لەنـاو ئـەو ژنـە لاوانەی لە سێکسـدا چالاکن، و تێکـڕای ڕوودانیان لەنێوان 2 – 15٪ دایـە، و ئـەو هۆکارانـەش کە بەشـدارن لە ڕوودانیـدا بریتین لە دڵەڕاوکـێ، خەمۆکـی، جیابوونـەوە، پشـێویەکانی کەسـێتی و بوونـی چیرۆکێکـی ڕابوردوو لە ڕیسـواکردنی سێکسـی. هەروەها دوبارە لەوانەیە لە هۆکاری جەسـتەیی وەك وشـکهەڵاتنی زێ، و پوکانەوەو تووشـبوونی ئەندامە سێکسـیە دیـارەکان یا ئەوانـەی دیار نـین یا هەوکردنیانـەوە پەیدا دەبێت، سەرەڕای فرە گەورەبوونی هەردوو لچە بچوك و چارەسەری تیشکی و ئەو دەردە دەمارییانـەی لـە تووشـبوونی چێوە دەمارەکانەوە پەیدابوون و کۆنیشـانەی ئازاری درێژخایەنـی حەوزو کرژبونی بنکـی حەوزو بوونـی چوکی گەورە لە هاوبەشەکەدا(میناو هاوڕێکانی 1998) هەروەها هـۆکارە ئەندامیەکانی دیکە.

کەمـی ئیسـترۆجین و دەرپەڕاندنـی ناوپۆشی مناڵدان و وەرەمە ڕیشاڵیەکانی مناڵـدان و وەرەمەکانـی هێلکـەدان و مایەسـیری و هروژاندنـی کیمیایـی و میکانیکی دەگرێتەوە.

لەنێوان زۆرترین ئـەو هۆکارانەی بۆ ئازار لەکاتی جوتبووندا باون، هەوی ڕاڕەوی دۆلانە ئەم حاڵەتە بە ئازارێکی مامناوەند دادەنرێت تا دەگاتە ئازارێکی زۆر لەکاتـی چوونە ژوورەوە بۆ ناو زێ و بەناو کەندەکی ڕاڕەوەکە (کەندەکێکە دەکەوێتـە نێـوان هـەردوو لچەکـەو دەروازەی زێوە) تەنانـەت بەرکەوتنی هێواشیش و سورهەڵگەڕاندنی ناوچەکە، هـەوری ڕاڕەوی دۆلانـی لـە نزیکەی 15٪ی نەخۆشـەکانی نەخۆشـیەکانی ژنانـدا دەبینرێـت، لەوانەشـە بۆ دوو سـاڵ بەردەوام بێت پێش دیاریکردنی (سکولتز و هاوڕێکانی 2005).

حاڵەتێکـی دی هەیە کـە لەوانەیە ببێتـە هـۆی ئازارێکـی مامناوەند یا ئازارێکـی زۆر لەکاتـی جوتبوونـدا، بریتیە لە کرژبوونی زێ ئەوەش لەگەڵ هـەوی ڕاڕەوی دۆلانـدا دەبێت، بەڵام پێویسـتە جیاوازی دیاریکردن لەنێوان هەردووکیانـدا بکرێت بۆ چارەسـەری ڕاست.

کرژبوونـی زێ بـەوە پێناسـە دەکرێـت کە بریتییە لـە کرژبوونێکی چوونـەوە ناویەکـی نا خۆویسـتی لە ماسولکەکانی زێدا لەکاتی پێداکردندا و لەوانەیە ئەوەندە زۆربێت کە نەهێڵێت جووتبوونەکە ڕوووبدات. گەلێك هۆکاری جەسـتەیی هەمە چەشـن و دەروونی بەشـێوەیەکی تایبـەت لەوانەیە ببنە هۆی ئـەم حاڵەتـە نارەحەتـە، لەنێو زۆرترین ئەو هۆیانەدا کە باون حاڵەتی

هەڵکوتانـە سـەر لـە ڕابـوردوودا یا دەستدرێژی سێکسی، و کەمی شارەزای سێکسی و وەهمەکان بەرامبەر سێکس، و ترس و دڵەڕاوکێی قوڵ لە پێداکردنی زێـی. پشـکنینە دەسـتیەکان بۆ بنکی حەوز و کرژبونەکان زۆر بەسـودن بۆ سەلماندنی دیاریکردنی کرژبونی زێی.

هەڵسەنگاندن و دیاریکردن:

لەژێر تیشکی ئاڵۆزی و بوونی هەمە چەشـنەی هۆیـە پێکداچوەکانـدا کە هاوڕێن لەگەڵ تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسـی لـە مێـدا، وا باشـە ئـەو کاروبارانەی بۆ دیاریکـردن دەیگرێتە بـەر تیمێك لە پسـپۆڕەکان بگرێتەوە، لەوناو ئەوانەشـدا پزیشکی بۆریەکانی میـزو پزیشـکی نەخۆشـیەکانی ژن و پسپۆڕی نەخۆشیەکانی کوێرەژێنەکان و پزیشـکی دەروونـی و پسـپۆڕی سـایکۆلۆژی، و پسـپۆری چارەسـەری سێکسی و ئامۆژگاریکار لەکاروبارەکانی هاوسەرگیری تێدا بێت.

دەسـتکەوتنی چیرۆکـی پزیشـکی وسێکسـی و دەروونـی و کۆمەڵایەتـی بەدورودرێـژی بـە بـەردی بناغـە دادەنرێت لە دیاریکردندندا، و پێویستە ئەم چیرۆکە کۆمەڵێك پرسیاری جۆری لەخۆگرتبێـت کـە پەیوەنـد بـن بە سروشتی کێشەکەو ماوەکەی و کۆڵەکەی و دوبارەبوونـەوەی و توندیەکـەی، سـەرەڕای کاریگـەری لەسـەر ژنەکەو هاوبەشەکەی.

بـە ئاوەڵـی لەگـەڵ چیرۆکـە پزیشکیەکەدا، چاوپێکەوتنی کەسێتیە کە (واباشترە مێردەکەشی لەگەڵدا بێت) دەبێتە ڕێگەیەکی باش بۆ دیاریکردنی گرنگی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لە ژنەکەدا و ئەم چاوپێکەوتنەش بەند

دەبێت بەو نارەحەتیە سێکسیانەی کە لەوکاتەدا لە ژنەکەدا هەن ، هەروەها مەسەلە سۆزدارەکان و ئەزمونە سێکسیەکانی پێشو و پشێویەکانی پەیوەندی و کاریگەریەکانی کلتور و ئاین و هەڵوێستەکان بەرامبەر بە سێکس، گرنگە کە سکالایەکی سێکسی دیاریکراو، وەك کەمی ئارەزوو، یا نەبوونی هروژاندن، یا سەرمەستی و لوتکەی چێژ، یا ئازاری زێ، کۆمەڵێك پرسیاری جۆری لەبارەیانەوە بکرێت و ئەمەش گرنگی خۆی هەیە لەحاڵەتی روودانی پشێویە پێکداچووەکان لە رەنگە ئەوە سودی زۆر بێت، کە پشت بە راپرسی دیاریکراو ببەسترێت، وەك چۆنیەتی فرمانی سێکسی لە ژنەکەدا باری خەمۆکی ژنەکە.

لەوانیە لێنۆرینی جەستەیی دیاریکراو، بەتایبەتی کاتێك پشت بە سکالای جۆری دەبەسێت، وەك جۆری جوتبونە بە ئازارەکە، و هیلاکی زۆر، و کەوتنە سەر خوێنی نارێکوپێك، و نیشانە دەماریەکان و ئازاری درێژ خایەن کە لە هەندێك حاڵەتدا ئەمانە نیشانەی گرنگ دادەنرێن. هەروەها پێویستە جەخت لەسەر قەبارەی میتەکە بکرێتەوە، هەروەها شۆربونەوەی رێژەی میزەرۆ و هەردوو لچەکان و زێ و رارەو و مناڵدان و حەوز.

هەروەها پێویستە هەڵسانگاندنی تاقیگەیی لەسەر پێکهاتەی هۆرمۆنی ئیستراديۆل و تیستۆستیرۆنی (بەرەڵا و هەبوونی بەزیندەیی) و دوانە هایدرۆئیپی ئەندرۆستیرۆن DHEA و هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە و هۆرمۆنی ملوتن و پرۆلاکتین و هۆرمۆنی هاندەری دەرەقی لە پلازمادا، بکرێت.

پشکنینی شەکری خوێن بە ناشتا و کۆلیسترۆڵی زەرداوی خوێن و فرمانی گورچیلەو جگەرو تاقیکردنەوەکانی دیکە بەپێویست دادەنرێت.

لەوانەیە کۆمەڵێك ئاماژەی گرنگی دیکە بۆ دیاریکردنی حاڵەتەکە دەستبکەوێت بەهۆی هێلکاری زایەلەی دۆبلەری بۆ میتکە، لەگەڵ پێوانی رۆیشتنی خوێن لە هەردوو حاڵەتی کرژبون و خاوبونەوەی ماسولکەی دڵدا. سەرەرای پێوانی هەستی لەرینەوە لە پەنجەکاندا بە بەراورد لەگەڵ میتکەدا (گوڵدشتاین 2006)

پێویستە هەڵسەنگاندنی دەروونی سێکسی لە لایەن پزشکێکی دەروونی شارەزاوە یا پسپۆرێکی شارەزای سایکۆلۆژییەوە بکرێت. هەروەها پێویستە بەشێویەکی تایبەتی جەخت لەسەر بایەخ بەخۆدان و وێنەی جەستە لای ژنەکە بکرێت، سەرەرای کێشەکانی نێوان ژن و مێرد، هەروەها پێویستە وەلامدانەوەکە ریسواکردن یا روشاندنی سێکسی لەوە پێشیش بگرێتەوە، ئەگەر پشێویەکە گشتی بوو یا تەنیا لەگەڵ یەك هاوبەشی دیاریکراو رۆیدابوو، هەروەها لەسەر کێشە سایکۆلۆژیەکانی پێشوش و هەر تێکچوونێك کە لەبەجێهێنانی سێکسی هاوبەشەکەدا هەبوو و لەسەر دورکەوتنەوەی جەستەی و پشێویە سایکۆلۆژی و کۆمەڵایەتیەکانی دی.

چارەسەر:

پێویستە لێرەدا بە راشکاوی دان بەوە دابنێن کە هەموو ئەو هەڵبژاردە چارەسەریانەی بۆ چارەسەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لای مێ دەکرێن تا رادەیەك هێشتا ئەزمونین و پشت بە لێکۆڵینەوەی گێرانەوە (واتە لە چیرۆکی کەسەکانەوە) دەبەستێت یا نا هەرەمەکی، یا بە نموونە رێك نەخراوە. گرنگ ئەوەیە لەژێر تیشکی ئاڵۆزی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لە مێداو نمونە هەمە چەشنەکانی، چارەسەرەکە تاکی بێت، سروشتی تێکچوونی بەجێهێنانەکە بکاتە مەبەست، هەروەها توندی و کاریگەری لە جۆریەتی ژیان. بەداخەوە هیچ حەپێکی ئەفسوناوی" وا نییە کە بتوانێت هەموو حاڵەتەکان چاك بکاتەوە، وئەوەی کە یارمەتی پیاو دەدات بۆ گەراندنەوەی توانای سێکسی بەزۆری بەسەر ژناندا جێبەجێ نابێت.

ئەو رێوشوێنە چارەسەریانەی دەگیرێتەبەر لە چارەسەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی ژندا سێ هێلی چارەسازی دەگرێتەوە، دەستپێکردن بەوەیان کە لە هەموویان پارێزگارەو کۆتاییان بەوەی لە هەموویان زیاتر کراوەیە. کاتێك کە چارەسەریە پارێزگارەکان سەرکەوتوو نابن (باسون و هاورێکانی 2004، گۆڵدشتاین و هاورێکانی 2006).

1. رووبەرووبونەوەی هۆکارە پێچەوانەکانی چارەسەری سێکسیوشێوەکانی گۆرانکاری لەجۆری ژیان و چارەسەرە دەروونیەکان و گۆرینی ئەو دەرمانانەی لەوەپێش بەکاریان دەهێنێت، و چارەسەری پزیشکی و جەستەیی و چارەسەری تووشبوونە میکرۆبیەکانی زاوزێ و هێورکردنەوەی ئازار.

2. چارەسەری هۆرمۆنی و راگرەکانی دوپامین و فراوانکەرەکانی لولەکانی خوێن،و دەزگای بەتاڵکردنەوەی میتکەیی.

3. نەشتەرگەری (لەکاتی هەوکردنی رارەو یا دەردەکانی دیکە لە دەروازەدا

یا لــە زێدا یا لــە هــەردوو لچەکە یا لە میزەڕۆدا).

بــەزۆری کەمی یا نەبوونی ئارەزوو لــە ژنانــدا لەگــەڵ کەمــی بایەخــدان بەســێکس و پشــێویەکانی هروژاندندا پێکدادەچــن، چونکە ئەو ژنانەی وەڵامی ئارەزووکردنیــان نییە یــا هروژاندنێکی ســاکاریان هەیــە بەهــۆی هــۆکارە بایۆلۆژییــەکان یــا ســایکۆلۆژیەکان یا کۆمەڵایەتیــە هەمەچەشــنەکانەوە، و بۆ ئەوەی چارەســەرەکەی ئەو حاڵەتانە یا پشــێویە سێکســیەکانی دیکــەی مێ ســەرکەوێت پێویســتە شــێوازێکی پزیشــکی دەروونی پێکداچوو بگرێتەوە، پەیرەوبکرێت هەروەها رۆشــنبیرکردنی سێکســی، پێویســتەو ژنەکــە دەبێــت پاڵنەرێکی گــەورەی بۆ ئەم کارە هەبێت و پســپۆرێکی شــارەزا و بەسەبر ئەرکی چارەسەر کردنی بگرێتە ئەستو.

رۆشنبیریکردن و چارەسەری رەفتاری و چارەسەری سایکۆلۆژی:

رۆشــنبیریکردنی تــەواوی ژنەکە و هاوبەشــەکەی کارێکی پێویستە، ئەوەش کــە بەنــدە بەتوێــکاری کۆئەندامــی زاوزێ ی ژن و فســیۆلۆژییەکەی و ئــەو گۆڕانکاریــە جەســتەییانەی کە لەپاش تەمەنی نائومێدی روودەدەن، ســەرەرای کاریگەریــە ئاڵۆگۆڕکراوەکانــی لەنێوان هۆکارە جەستەیی و دەروونیەکاندا لەسەر ئاســتی پەیوەندی لەروودانی تێکچوون لەبەجێهێنانــی سێکســی مێــداو بوارە جیاوازەکانی تەندروســتی سێکســی لە ژندا هەموو ئەمانە بە هەنگاوی گرنگ و تەواوکار دادەنرێن بەئاراستەی چارەسەری سەرکەوتوو.

هەروەها چارەسەر لە لایەن پسپۆری سایکۆلۆژی شارەزا یا پزیشکێکی دەروونی بە بنەرەتی چارەسەری کەمی بایەخدان یا ئارەزووی سێکسی لە ژندا و کێشەکانی هروژاندنــی کەســی، بەتایبەتــی لــەو حاڵەتانەی کە چیرۆکێکی رووشــاندن، یا دەستدرێژی سێکســی یا لاوازی دیمەنی جەستە، یا ناجێگیری مەزاج یا خەمۆکی گەورەی تێدایە.

چارەسەری دەرمانی:

ئێســتا بەکارهێنانی سەرکەوتوانەی رێگرەکانی فۆسفۆدایستراز لە دەستەی 5 (ڤیاگراو سیلس و لیڤترا) بووە هۆی پتەو کردنی گەڕان بەدوای جۆر و چالاکی ئەم دەرمانانە لە ئەندامە زاوزێییەکانی ژندا. بوونی شــێوەی جیا جیای ئەنزیمەکانی فۆسفۆدایســتراز لــە میتکــەو زێ و لچە بچوکــدا پاڵی بەو زانایانەوە نا کە کار لە دەرمانەکانــی فراوانکردنی لوولە خوێنە دەروونیەکانــدا دەکەن بــۆ بەکارهێنانی ســێیەم فۆســفات گوانوزینــی ئەڵقەیی (cGMP) و ســێیەم فۆسفاتی ئەدینینی ئەلقەیــی (cAMP) بــۆ رێکخســتنی رۆیشــتنی خوێــن بەنــاو ئەندامەکانی زاوزێی مێداو چالاکی لووسە ماسولکەکان لە خوێنبەر و گیرفانە زییەکاندا.

زیادکردنی رۆیشــتنی خوێن روویدا بە پێدانــی تاکە دۆزێك لە ســلدینافیل (ڤیاگرا) بەو ژنانە کە تەمەنیان لەپێش تەمەنی نائومێدییەوە و تووشــی جۆری یەکەمی شەکرە بوون (کاروسو 2006).

راپۆرتەکان ئاماژە بە دەســتکەوتنی ئەنجامــی ئیجابــی دەکــەن لەگــەڵ چاکبونێکــی گرنــگ لــە هروژانــدن و سەرمەســتی و چێــژ و رەزامەنــدی سێکســی لەو ژنانەی کە لەپێش تەمەنی نائومێدیــەوەن. و ئەوانەش کە ســوری هێلکەدان و خەســتی ســتیرۆیدەکانیان سروشــتیە پاش چارەســەرکردنیان بە سلدینافیل (کاروسو 2006).

هەرچی ئەو ژنانەشن کە تەمەنیان دوای تەمەنــی نائومێدیــە و تووشــی پشــێویەکانی هروژاندنی سێکسی بوون و ئاســتی ســتیرۆیدە سێکســیەکانیان سروشــتیە، جێبەجێکردنی سلدینافیل بەسەریاندا بووە هۆی زیادکردنی هەستی زاوزێ لەکاتی هاندان یــا وریاکردنەوەی سێکســی یا جووتبووندا. هەروەها بووە هۆی رازیکردنێکی گــەورە لە جوتبوون و گەمەبــازی لــەو ژنانەی کــە کەمییان لە ئارەزووی سێکســیدا نەبوو (بیرمان و هاورێکانی 2003).

بــەڵام هەندێك توێژینــەوەی دیکە بەرئەنجامی دیکەو بنەبرنەکەریان داوە بەدەستەوە (مایر 2005)، گەلێك ئاوێتەی دەرمانی دیکە بەشێوەیەکی ئەزمونی بۆ چارەسەری پشێویەکانی ئارەزوو هروژاندن لە مێدا بەکارهاتوون، لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا کە پێشکەش بە کۆنگرەی ساڵانەی کۆمەڵــەی ئەمریکی بۆ نەشــتەرکارانی رێرەوە میز و زاوزێییەکان لە ساڵی 2005 دا کرا ، لیاو هاورێکانی ئەوەیان راگەیاند کە وەڵامدانەوەیەکی گەورە لە هروژاندنی سێکســی بەجێبەجێکردنی شــوێنی بۆ ئەلبرو ستادیل (PGEi) بەرامبەر بلاسبو بەدەست هاتووە.

هەروەها دژە خەمۆکی (بوبروبیون) کاریگەریەکی باشی لە چارەسەری کەمی هروژانــدن و ئــەو ئــارەزووەدا کردووە کە بەخەمۆکی و نەبوونی سەرمەســتی و چێــژ وەرگرتنــەوە بەنــد نەبــوون، بەتایبەتی لە حاڵەتەکانی ئەو پشــێویە سێکسیەی لەبەکارهێنانی دژەکانی دیکەی خەمۆکیــەوە پەیــدا بوون لــە یەکێك لــەو توێژینەوانــەش کە کــراون و ئەو ژنانــەی گرتۆتەوە کــە تەمەنیان پێش

تەمەنی نائومێدیەو تووشی خەمۆکی نەبوون دەرمانی (بوبروبیون) بۆتە هۆی وەڵامدانەوەیەکی سێکسی گەورە لەگەڵ بەرەو باشتر رۆیشتنێکی دیاریکراو لە هروژاندنی سێکسی و سەرمەستی و تێربوونی سێکسیدا (سیکریفز و هاورێکانی 2004) هەروەها بەهێزکارێکی دیکەی دۆپامین کە بریتییە لە کابرگولین دیسانەوە بۆ چارەسەری کەمی ئارەزووی سێکسی و لاوازی سەرمەستی و چێژ وەرگرتن بەکارهاتووە (گۆڵدشتاین و هاورێکانی 2006).

لەوانەیە بەکارهێنانی هەندێک ئاوێتەی دیکەوی وەك: بوهمبین و ئیفیدرین ببنە هۆی زیاد خوێن تێزانی زێ، نەك هروژاندنی سێکسی، لەبەرئەوە پێویستە توێژینەوەی زیاتر بکرێت بۆ هەڵسەنگاندن و سەلامەتی هەموو ئەم رێگا چارەسەریە دەرمانیانە لەماوەیەکی دوورو درێژدا.

چارەسەری هۆرمۆنی:

دیسانەوە ئەندرۆجینەکان و ئیسترۆجینەکان بەشێوەی تاك یا هاوبەش بۆ چارەسەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لەمێدا بەکارهاتوون.

و بەرئەنجامە کلینیکیەکان لەو ژنانەی کە لە پێش تەمەنی نائومێدیەوەن بەم جۆرەی خوارەوە بووە:

■ لە توێژینەوەیەکدا لەسەر ئەو ژنانەی کە بەپیتن و بەدەست کەمی ئارەزووی سێکسیەوە دەناڵن، لەگەڵ دابەزینی ئاستەکانی تیستۆستیرۆنی خوێن، ئەو ژنانە وەڵامی چارەسەریان بۆ کرێم یا جەلاتینی تیستۆستیرۆن کە بەجێگەی بەکاردەهات هەبوو (باسون و هاورێکانی 2005).

■ لەتاقیکردنەوەی کلینیکی کۆنترۆڵکراو بەسەر ئەو ژنانەی تووشی کەمی ئەندرۆجین بوون و بەدەست کەمی بایەخدان بەسێکس و ئارەزووەوە دەناڵێنن، پێدانی ئەندرۆجین بەمانە کاریگەری زۆر باشی هەبوو بێ ئەوەی هیچ کاریگەریەکی لێوە پەیدا بێت (برونشتاین و هاورێکانی 2005).

■ توێژینەوەکان لەسەر ئەو ژنانەی کە خەستیەکی سروشتیان بۆ ئیسترۆجین هەبووە، پێدانی تێستۆستیرۆن و ئیسترۆجین بەیەکەوە بووە هۆی چاکترکردنی ئارەزوو و رەزامەنی سێکسی تیایاندا (باسون 2006).

چارەسەری کلینیکی بۆ ئەو ژنانەی کە خراونەتە تەمەنی نائومێدیەوە بەهۆی (دەرهێنانی مناڵدان و هەردوو هێلکەدانیان):

■ بەکارهێنانی جۆرە دیاریکراوەکانی ئیسترۆجین و تێستۆستیرۆن لەرێگای دەمەوە یا لکاوەی پێستیەوە بووە هۆی زیادکردنی ئارەزووی سێکسی و چالاکی سێکسی و هروژاندن و چێژ وەرگرتن و خەیاڵکردنەوەو رەزامەندی و بایەخدان و وەڵامدانەوە و تێربوون (ئەلکساندەر و هاورێکانی 2004).

■ بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە (HRT) کە لەگەڵ مەسیلی تێستۆستیرۆن بووە هۆی دەستکەوتنی بەرئەنجامی باش لەبارەی ئارەزووی سێکسی و تێربوون لەو ژنانەدا پاش تەمەنی نائومێدی.

■ لەوانەیە کەمی تێستۆستسیرۆنی خوێن ببێتە هۆی کۆنیشانەی کەمی ئەندرۆجین کە دەبێتە هۆی کەمی ئارەزوی سێکسی، و هیلاکی بەردەوام، و کەمی هەست بە باشی، و جۆری ژیان، و کەمی هاندەر، کەمی مووی موسەڵدان و بارستەی ماسولکەی، پێدانی تێستۆستیرۆن بەو ژنانەی تووشی ئەم حاڵەتە بوون بووە هۆی چاککردنی ئارەزووی سێکسی و هەستە سێکسیەکان و هروژاندن و گەیشتن بە لوتکەی چێژ و رەزامەندی و تێربوون. هەروەها بووە هۆی زیادکردنی بایەخ بەخۆدان و چاکترکردنی شێوەی جەستە، و بووە هۆی کەمکردنەوەیەکی دیار لە تەنگژەیی و هەستە سلبیەکان، بەتایبەتی کاتێك چارەسەرە ئەندرۆجینەکە لەگەڵ هۆرمۆنە مێیەکاندا بەکار دەهات.

رێگای دیکە کە پێویستە بەبایەخەوە سەیر بکرێن:

ئیدارەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی رێگەی دا بە بەکارهینانی ئامێری چارەسەری میتکەیی ئیرۆس (CTD) کە کۆمپانیای یورو متریك دروستی دەکات بۆ چارەسەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لەو ژنانەی کەخوێن بەباشی لەناوچەی زاوزێیاندا هاتوچۆناکات.

ئامێرە بچوکەکە کە بە پاتری کار دەکات دەخرێتە سەر میتکە بۆ زیادکردنی هاتوچۆی خوێن لەناویداو زیادبوونی خوێن تێزانی و بەکارهێنانی بووە هۆی هەندێك بەرئەنجامی سەرەتایی ئیجابی کە هەستداریەتی سێکسی و لینجکردن و گەیشتن بە لوتکەی چێژ و رەزامەندی لە هەندێك حاڵەتدا چاك کرد.

توێژینەوەیەکی سەرەتایی دولایەنە، بووە هۆی چاکبونێکی گرنگ لە هروژاندنی سێکسی و ئارەزوو، چێژ، و تێربوون و هەستی زاوزێ و توانای گەیشتن بەسەرمەستی و لوتکەی چێژ لە دە ژندا کە چەورکردنیان بۆ کرا بە رۆنی روەکێك پێی دەوترێت زیسترا بۆ ناو دۆڵان و میتکەو و دەرەوەی زێ بەرامبەر بە دە ژنی دیکە کە رۆنی بلاسبو (فیرگوسون و

هاوڕێکانی 2003) دەرکەوت کە کاریگەری لاوەکی تەنیا هەستکردن بوو بە هەستێکی سوتێنەری کەم لەناوچەی زاوزێدا.

ڕێگا چارەسەریەکانی دی کە بەرئەنجامی هاندەر یا لە هەندێك حاڵەتی کەمی هروژاندن یا نەبوونی سەرمەستی چێژ وەرگرتندا داوە بەدەستەوە ئەمانەن:

- ڕاهێنانەکانی کورتکردنەوەی ماسولکەکانی حەوز (ڕاهێنانەکانی کیجل) بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی زێ.
- ڕاهێنانەکانی خاوکردنەوەی ماسولکەکانی حەوز.
- چاکترکردنی سیستمی خۆراکی و کۆنترۆڵی کێش.
- ڕاهێنانە هەواییەکان.
- وەستاندنەوە لە جگەرە کێشان.
- وەستاندنەوە لە خواردنەوەیەکی زۆری ئەلکهول.
- بەکارهێنانی لەرە لەرکەر.

چارەسەری جوتبوونی بەئازار:

چارەسەری سەرکەتووی جوتبوونی بەئازار هەمەچەشنە نمونەیە، بەتایبەتیش چونکە هەر تاکێك بۆ خۆی و بەتەنیا چارەسەرێکی تایبەتی دەوێت، ئەوەش بەندە بەدیاریکردنێکی وردەوە، چونکە لە حاڵەتەکانی ئەو پشێویە دەروونیەی لە پشت تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسیەوە، چارەسەری دەروونی باشترین چارەسەری هەڵبژاردەیە و کاروبارە چارەسازییەکانی دیکەی جوتبوونی بەئازار بریتیە لەبەهێزکردنی حەوزی و ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوەو سێکسوالیتی و داوای ئامۆژگاری دەربارەی پەیوەندیەکەو چارەسەری سێکسی و چارەسەری دەرمانی بە بەکارهێنانی دژەکانی خەمۆکی سێ ئەڵقەیی وەك ئەمیتریتیلین.

ڕێوشوێنە گیراوەکانی پاکژیش لە لە گران جوتبووندا یا هەووەکانی ڕێرەودا بریتییە لە بەکارنەهێنانی سابون و ڕەشاش و ئەو جل و بەرگەی نایلۆنی ناوەوە، و ئەو ناوپۆشانەی کە لەبانی دروستکراون.

هەروەها پێویستە شلە زۆر بخورێتەوە و گەرماوی سمتی گەرم و دوورکەوتنەوە لە خستنە ناوەوەی زێ (شۆلتس و هاوڕێکانی 2005).

چارەسەری فیزیایی: ڕۆڵی مێرد (هاوبەش):

زۆر گرنگە مێردی ژنەکە وردەکارییەکانی توێکاری فسیۆلۆژی ئەندامەکانی زاوزێی ژن بزانێت، هەروەها ڕێگاکانی وریاکردنەوەکە هانی هروژاندنی سێکسی و سەرمەستی ژنەکە دەدەن. هەروەها پێویستە پیاوەکە ئەوە بزانێت ئەگەر پێویستی بە 4-10 دەقیقە بەتەنیا هەبوو بۆ هروژاندنی سێکسی لەگەڵ ڕەپبونی تەواو پێش گەیشتن بە لوتکەی چێژ، ئەوا هاوبەشە مێیەکەی پێویستی بە 10–20دەقیقە لە هروژاندنی سێکسی هەیە پێش ئەوەی بگاتە ئۆرگازم. هەروەها پێویستە لەسەری دووبارە شارەزایی لەزۆربەی ئەو خانەی جەستەیدا پەیدا بکات کە دەبنە هۆی هروژاندنی سێکسی تیایدا وەك میتکەو خاڵی (G).

میتکە بریتیە لە پێکهاتوویەکی ڕەپبوی بە قەبارەی دەنکە پولەکەیەك، کەوتۆتە سەرو دەرچەی میزەڕۆوە لە نێوان هەردوو لچەکەداو بەتەواویش لەسەر ڕووی خوارەوەی ئێسکی موسەڵدان . هەستکردن بەم گۆپکەیە هەندێکجار گرانە تەنیا لە حاڵەتەکانی هروژاندندا نەبێت. چونکە میتکە لەو کاتانەدا گەورەو گەورەتر دەبێت و پڕ دەبێت لە خوێن. پیاداکێشانێکی زۆر لەسەر خۆ یا یارییپێکردنی بە پەنجە، یا زمان یا چوك دەبێتە هۆی هروژاندنێکی تەواو لە مێیەدا. و زۆربەی شارەزایانی سێکسی وای دەبینن کە سەرمەستی و چێژ وەرگرتنی میتکەیی لە هەموو جۆرەکانی دی بەهێزترە و لەهەمووشیان زیاتر دەبێتە مایەی ڕەزامەندی ژنەکە.

ناوچەیەکی گرنگی دیکە هەیە کە زۆرتر تەمومژاویە، هروژێنەری حەزی سێکسیە ئەویش بریتیە لە خاڵی (G)، وای پێ دەوترێت چونکە یەکەمین کەسێك کە وەسفی کرد بریتی بوو لە دکتۆر گرافینبیرگ. ئەم خاڵە نابینرێت و لەزۆربەی ژناندا زەحمەتە بدۆزرێتەوە، و دەکەوێتە بەردەم دیواری زێ کە دەوری میزەڕۆی داوە یا سەروو ئەوە لە شوێنی سەعات 12 (واتە ناوەڕاست و سەرەوە) لەوانەیە پانەوە بووبێت، یا نەرم بێت یا قاش قاشە، و کاتێك وریانەکرابێتەوە بە قەبارەی دە سەنتییەك دەبێت، (پارچەیەك پارە)، بەڵام لەکاتی وریاکردنەوەیدا لەوانەیە بە قەبارەیەکی گەورەتر گەشە بکات، و لێدانی خاڵی (G) بە پەنجە یا دوو پەنجە کە خرابنەتە ناو زێوە بۆ سەرەوە دەبێتە هۆی هروژاندنێکی سێکسی زۆر، و هروژاندنێکی بەهێز و پێدانی لوتکەی چێژ.

وەرگێرانی: ئەکرەم
" الصحه الجنسیه"
الدار العربیه للعلوم
ط / بیروت 2007