

توجه: محتوای ارائه شده صرفاً ویژه اعضای شرکت کننده در گام سوم از دوره مزاج زندگی می باشد و هر گونه کپی و نشر آن موجب ضمان شرعی است.

تدابیر و آداب پیش از آمیزش

مقدمات همبستری

در طب سنتی و اسلامی برای همبستری و مقاربت تدابیر و آدابی وجود دارد که رعایت آن لذت جنسی را بیشتر و از ضررها و آسیب های آن پیشگیری می کند. حاصل این مقاربت سالم، فرزندی سالم، خواهد بود. آمیزش مناسب در شرایطی اتفاق می افتد که بدن آمادگی لازم را داشته باشد. این آمادگی شامل موارد زیر است:

۱. در هنگامی که بدن نیرومند است

آمیزش جنسی، هم یک حرکت بدنی نیاز دارد و هم یک حرکت روانی و هر دو عمل، فشار زیادی به بدن وارد می کنند. (۱)

۱- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

- بنابراین بعد از اعمالی مانند فصد و استفاده از مُسهل و مانند آن آمیزش کار درستی نیست.
- بعد از بی خوابی و کارهای سخت و اندوه و غم شدید هم شایسته نیست؛ زیرا ممکن است فرد از ضعف بسیار دچار غش شود.
- آمیزش بعد از انجام کارهای سخت و سنگین و بعد از حمام کردن بدن را خشک می کند و حرارت غریزی را کم می سازد و چشم را تاریک می کند و باعث ضعف پا می شود. بنابراین در حال خسته شدن از ورزش یا هر حرکتی خسته کننده، آمیزش خوب نیست.
- در حالی که انسان با واکنش روانی روبرو است، آمیزش کردن مناسب نیست.

- به طور کلی، نزدیکی کردن بعد از هر کاری که باعث تحلیل و ضعف بسیار بدن شود، مثل شادی مفرط و بی‌خوابی مفرط و مانند آن بسیار زیان‌بخش است. (۲)

۲- خفی علائی (خف علائی یا الخفیة العلائیة)، متن، ص ۷۵؛ الأغراض الطبیة و المباحث العلائیة، ص ۳۴۸؛ المنصوری فی الطب (ترجمه)، ص ۲۶۵؛ قانون (ترجمه شرفکندی)، ج ۵، ص ۲۲۶.

- مرد برای برقراری ارتباط جنسی خوب نیاز دارد از لحاظ قوت عمومی سالم و توانا باشد.
- از لحاظ فیزیک بدنی باید آمادگی داشته باشد. علاوه بر توانایی جسمانی از نظر فکر و حواس و مغز و اندیشه در حال آسایش باشد و نگرانی و دغدغه نداشته باشد. به طور مثال علت مشکلی مانند انزال زودرس بخشی به توانایی عمومی تن و بخشی به خاطرات منفی و مثبت حین آمیزش و بخشی نیز به توانایی عضو تناسلی برمی‌گردد.

- آمیزش برای زنان نیز باید در ایامی باشد که ایام ضعف زن (یعنی ایام قاعدگی) نباشد. اگر نطفه‌ای در این ایام بسته شود فرزند متولد شده برص خواهد داشت.

خط قرمز آمیزش زن، ضعف عمومی او و روزهای خونریزی است. ضعف عمومی زن در ظاهر، در افتادن گونه و افتادن سینه آشکار می‌شود. زنان می‌توانند با مصرف هورمون‌های زنانگی که در موادی مانند رازیانه وجود دارد، بدن خود را قوی کنند. (۳)

۳- استاد حکیم خیراندیش.

۲. بدن نیاز طبیعی به آمیزش داشته باشد

یعنی هنگامی که مجاری منی پر می‌شود، نیاز به دفع آن به طور طبیعی احساس می‌شود. نزدیکی خوب و اصولی و طبیعی آن است که آرزوی آمیزش به نهایت برسد، نه اینکه از نگاه کردن به زن، یا فکر آمیزش، احساس خارش و سوزش در آلت تناسلی، مرد را برانگیزد؛ بلکه زیاد جمع شدن آب پشت و پرشدن آوند آب پشت بر انسان فشار آورد که نزدیکی کند. آمیزشی چنین اصولی در حقیقت به صحت بدن و نیروی جسمانی کمک می‌کند. (۴)

۴- قانون (ترجمه شرفکندی)، ج ۵، ص ۲۲۶-۲۲۷.

۳. فرد نه سیر باشد نه گرسنه

بهتر است بعد از هضم اول و دوم غذا باشد. (هضم معدی و هضم کبدی، حدوداً ۳ تا ۶ ساعت طول می کشد).

در دو حالت آمیزش نهایت ضرر را دارد: الف) پری معده، ب) گرسنگی شدید. (۵)

۵- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴؛ استاد مهدی صیادی.

ضرر آمیزش در حالت گرسنگی شدید و سردی بدن و هوا و خشکی مزاج، بیشتر از ضرر آن در حالت پری معده و گرمی و تری مزاج است. بدن برای آمیزش باید در حالت متعادلی از نظر گرمی و سردی و تری و خشکی باشد. (۶)

۶- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

۴. هنگام صحبت و همنشینی با همسر طناز و پُرعشوه باشد

نگاه به روی زیبای همسر و مراوده با او موجب وجد و سرور و تقویت نیروهای غریزی می شود. شایسته است که مباشرت و آمیزش زمانی صورت پذیرد که شهوت حقیقی باشد و مجاری منی پر و نیروهای بدن سالم و قوی باشند. آلت نیز بدون دلایلی مانند خیال و دیدن و ملاعبه و لمس و امثال اینها نعوظ کامل یافته باشد.

(۷)

۷- طب اکبری، ج ۲، ص ۸۸

پس آمیزش باید موقعی صورت گیرد که طبیعت بدن به شوق و رغبت خود به آن مشتاق باشد و تحریک و شهوت، شدید و واقعی باشد و مجاری منی (بیضه ها و تخمدان ها) پر باشند و قوای بدنی سالم و قوی باشند (نه در حالت بیماری) که به محض کمی خیال درباره آمیزش و ملامسه (لمس کردن بدن همسر) و ملاعبه (عشق بازی) و امثال اینها تحریک شود. زیرا آمیزش نمودن بدون کمال شوق و رغبت و شهوت، کاملاً ضرر

دارد. (۸)

۸- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

۵. در سنین بلوغ باشد

آمیزش هنگام ضعف و ناتوانی و سنین کهولت (۶۰ سالگی به بالا) باعث خشکاندن رطوبت اصلی بدن و نقصان حرارت غریزی و ضعف قوا و غلبه سردی در بدن می‌شود.

۶. بدون خستگی و مشقت باشد

زن و مرد هر دو در انجام روش‌های آمیزشی باید با نشاط و فعال باشند تا بتوانند رابطه‌ای مناسب و سالم برقرار کنند و از آن لذت ببرند.

۷. با پیش‌نوازی باشد

بازی‌های قبل از ورود به اتاق خواب و شوخی کردن برای شروع نزدیکی بسیار مناسب است. قبل از انجام نزدیکی صحبت کردن و شیرین سخن گفتن خوب است؛ به ویژه زنان در این مورد تواناترند. دست‌های هر دو به ویژه مرد باید تمام بدن زن را لمس کند. بوسیدن‌ها به زیباترین وجه باید انجام گیرد و تنها به بوسیدن لب‌ها اکتفا نشود. لمس لب‌های مرد روی نقاط حساس بدن زن بسیار شهوت برانگیز و نشاط‌آور خواهد بود.

بایستی نقاط حساس بدن زن را شناخت. بوسیدن و دادن نفس زیر بناگوش یا بر روی سینه‌ها و گردن و شانه‌ها و شکم و اطراف فرج و روی باسن و تمامی پا تا انگشتان پا احساس ویژه خوشایندی برای زن به وجود می‌آورد. نقاط حساس هر شخص نسبت به محرک‌ها شناسایی می‌شود. یکی از بازی با پشت گوش و صورت و لب لذت می‌برد و دیگری از سینه و سومی از بازی با آلت تناسلی؛ هرکدام در هرکسی اگر چه متفاوت هم باشد باید شناسایی شود. (۹)

۹- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۸-۱۷۰.

ورود انگشت به داخل واژن و پشت بلامانع است (مشروط بر آن که بهداشت رعایت گردد و ناخن‌ها کاملاً کوتاه باشد و با احتیاط عمل شود که مبادا خراش ایجاد شود). بوسیدن هر جای بدن و دستگاه تناسلی مشروط بر رعایت بهداشت، بلامانع است.

قبل از دخول باید ملامسه بسیار با زن صورت گیرد و به مالیدن پستان‌های همسر به خصوص زیر آن، به دلیل مشارکت آنها با رحم، پرداخت. سر آلت را بر دهانه واژن ساییده به جهت آنکه در آن موضع اعصاب بسیاری وجود دارد و حس آن شدید است. همچنین سخنان نازپرداز و کلمات شوق‌انگیز بر زبان رانده شود و او را در بغل گرفته و بوسه بدهند تا شهوت زن نیز هیجان آید تا هنگامی که حالت چشمان او تغییر کرده و به دلیل شدت لذت متمایل به سرخی شود و روح او به سوی ظاهر به حرکت درآید و به مصاحبت آن خون او ظاهر گردد اثر آن در چشم او به سبب صفای رنگ آن. گاهی حالت چشم‌ها تغییر شکل می‌دهد و سیاهی آن به سمت بالا می‌رود. نفس او به دلیل شدت مشارکت آن با آلات تناسلی، به خصوص رحم تغییر می‌کند.

نفس‌ها به دلیل گرم شدن قلب و آلات تناسلی پی در پی و بسیار می‌شود، و زن به خاطر شدت شوق و جذب منی به مرد بچسبد، پس مباشرت نمایند در حالتی که زن را به بهترین شکل خوابانیده باشند به گونه‌ای که مرد بالای زن میان دو ران او بر سر زانو نشسته باشد و زن خوابیده بر پشت، به طور کلی مایل به شکل نشسته و دو ران زن را برداشته، به ران خود گذاشته که دهانه رحم بالا و ته آن پایین باشد، زیرا که این حالت باعث سهولت خروج منی و داخل شدن و خارج شدن آلت به صورت کامل است. به این شکل و حالت و با تدابیر گفته شده ایلاج (وارد کردن و خارج کردن آلت) نمایند. دخول را باید به سرعت و شدت کنند و خروج را به ملایمت و تدریج و چون منی حرکت کند، خارج نمایند و انزال او با انزال زن متحد شود و این آمیزشی است که با آن، زن آبستن می‌گردد.

انزال زن به طور طبیعی و به خاطر سردی و رطوبت مزاج‌اش، دیرتر از مرد است؛ بنابراین روش‌های پیش‌نوازی و ملاعبه، باعث تعدیل مزاج زن و هم‌زمانی انزال آنها و باروری زن، خواهد شد. (۱۰)

۱۰- حفظ الصحة ناصری، ص ۱۵۹-۱۶۰.

هر کاری به جز موارد منعی که از لحاظ علمی و مبانی اعتقادی و فقهی بیان شده، هنگام رابطه جنسی مجاز است.

۷. بدون اکراه و نفرت باشد

در سخنان رسول گرامی آمده است: ﴿مانند پرندگان با همسر خود آمیزش نکنید، بلکه درنگ کنید و با بازی و ملاحظه، همسر خود را برای آمیزش آماده کنید. مرد در هنگام آمیزش نباید عجل باشد؛ (۱۱)

۱۱- الکافی (ط - دارالحدیث)، ج ۱۱، ص ۱۳۵؛ هدیة الأئمة إلى أحكام الأئمة عليهم السلام، ج ۷، ص ۱۱۵.

حق ندارد که به زن خود زور بگوید و باید این عمل با رضایت زن صورت گیرد. (۱۲)

۱۲- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۵۰-۱۵۴.

همین طور مرد هم باید نسبت به زمانی که زن بی میل است نزدیکی نکند؛ بلکه اول گره کار را بگشاید و تمایل را در زن به وجود آورد، سپس آنچه که می خواهد به انجام برساند. مرد نباید توقع داشته باشد که زن از روی وظیفه هر گاه مرد تمایل دارد تن به نزدیکی دهد.

سرخ شدن گونه ها و چشم ها و ریزش اشک از گوشه چشم و تغییرات در نگاه زن، شدید شدن تنفس و ضربان قلب، ترشحات لزج مهبل (واژن)، نشانه آمادگی جنسی زن است. (۱۳)

۱۳- نامه زرین سلامت، ترجمه الرسالة الذهبیة منسوب به امام علی بن موسی الرضا علیه السلام، ص ۶۴-

۹۶؛ طب الرضا (طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام)، ص ۲۹۶-۲۹۷.

ماده ی تحریک کننده در زنان از سینه ی آنها شروع می شود و باید حرکت کند تا به رحم برسد، به همین دلیل زمان آماده شدن زن برای برقراری رابطه بیشتر از مرد است.

در مرد نیز تحریک نقاط زیر کشاله ران برای او بسیار قوت بخش است.

کشاله ران را چه در زن و چه در مرد اگر بادکش کنیم یا ماساژ دهید موجب تحریک می شود. (۱۴)

۱۴- استاد حکیم خیراندیش.

هرگز نباید مرد و زن با بدن کثیف به تماس جنسی بپردازند.

محل نزدیکی باید جایی باشد که هیچ یک از طرفین از محیط ناراحتی و تنفر نداشته باشند.

لباس‌ها و پرده‌های اتاق خواب زن و شوهر باید از لحاظ رنگ، مطابق سلیقه طرفین باشد. رنگ لباس‌ها به ویژه رنگ لباس زیر آن چنان باشد که طرفین به آن علاقه‌مند باشند. رنگ‌های روشن و شاد تأثیر مناسبی بر اشتیاق جنسی خواهند داشت و پوشیدن رنگ‌های تیره، تأثیر منفی می‌گذارد. (۱۵)

۱۵- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۸.

۸. بدون تشویش و اضطراب و ترس باشد

زن و مرد حتی اگر حساسی با هم درگیری و دعوا داشته باشند، هنگام نزدیکی باید ناراحتی‌ها را از خود دور کنند. به ویژه زنی که از دست شوهرش بر سر مسائل روز ناراحت است، نباید هنگام نزدیکی انتقام بگیرد و از این مسئله به عنوان حربه استفاده کند. (۱۶)

۱۶- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ۱۷۷-۱۷۹.

بهداشت قبل از آمیزش

بهداشت زناشویی در طب اسلامی و سنتی اهمیت زیادی دارد و بسیار بر آن تأکید شده است.

الف) اصلاح موهای زائد

دستگاه تناسلی در جایی قرار گرفته است که امکان رشد میکروب‌ها در آن‌جا نسبت به جاهای دیگر بیشتر است. از بین بردن موهای زائد همواره باید مد نظر باشد تا زمینه رشد و زیست میکروب‌ها از میان برود. یکی از بهترین و مؤثرترین راه از بین بردن موهای زائد، استفاده از داروی نظافت است که ترکیبی از ﴿آهک﴾ و ﴿زرنیخ﴾ است و به آن نوره (واجبی) گفته می‌شود. (۱۷)

۱۷- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۶-۱۶۷.

البته مردان ناحیه زهار را نباید نوره بکشند؛ چون که شهوت را کم می‌کند و میل جماع را از بین می‌برد. که آن را بتراشند که شهوت و میل جماع را بیش‌تر می‌کند. (۱۸)

۱۸- اعجاز طب و درمان، ص ۴۱۸.

ب) شستشوی موضع

شستشوی دستگاه تناسلی قبل از مقاربت و پس از آن لازم است. به ویژه مردان باید بیشتر به این عمل اقدام کنند؛ چرا که بسیاری از بیماری‌های زنان به خصوص بیماری‌های موضعی از عدم توجه مرد به بهداشت زناشویی است.

قبل و بعد از نزدیکی می‌توان موضع تناسلی را با آب خالی یا شوینده‌هایی مانند «سدر» یا صابون شستشو داد تا از ورود میکروب به داخل رحم جلوگیری شود. (شستشوی زیاد داخل مهبل، باعث ابتلای زنان به عفونت می‌شود).

زنان می‌توانند بدن را با صابون و آب نیمه گرم شست و شو دهند؛ زیرا پس از حمام، بوی خاصی از بدن‌شان استشمام می‌شود که خوشایند شوهر می‌باشد. (۱۹)

۱۹- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۶-۱۶۷.

ترکیب عسل آب با کمی نمک و با مقداری گلاب غلیظ که مخلوط شود، یک گندزدای قوی است که هم معطر می‌کند و هم موضع را از عفونت پاک می‌سازد. زنان به صورت تنقیه استفاده کنند و بعد از آن پاها را به صورت V قرار دهند تا چند دقیقه در این حالت بمانند. این کار هم موضع را از عفونت‌ها استریل می‌کند و هم آن را خوشبو و معطر می‌سازد. (۲۰)

۲۰- استاد حسین خیراندیش.

ج) لغزندگی

از نزدیکی خشک، خودداری کنید. یعنی هنگامی که دخول صورت می‌پذیرد باید مجرای مهبل (واژن) با ترشحات داخلی آماده شده باشد، (معاشقه قبل از آمیزش وجود داشته باشد) در غیر این صورت مجرای رحم زخم‌های ریز متعدد برداشته و به تدریج عفونی شده و راه را برای ایجاد بیماری‌ها هموار می‌سازد. از آن

گذشته آمیزش خشک به تدریج لذت جنسی را در زنان کاهش می‌دهد، چون موجب از بین بردن سلول‌های حساس دهانه رحم شده و به تدریج احساس و لذت آمیزش را در زن کاهش می‌دهد و این خود می‌تواند مبدأ بیماری‌های روحی و جسمی شود.

مصرف کردن دارچین و استعمال آن در ناحیه تناسلی و مالیدن کمی از آن به صورت مرطوب موجب افزایش تلذذ در امر زناشویی است.

استفاده از کرم‌های شیمیایی برای نرم کردن مجرای مهبل (واژن) کار مطلوبی نیست. می‌توان در صورت نیاز از روغن‌های نرم کننده کاملاً طبیعی مانند زیتون استفاده کرد. استفاده از روغن دارچین نیز برای زنان به اندازه چند قطره باعث لذت بیشتر خواهد شد. (۲۱)

۲۱- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۶-۱۶۷.

د) بهداشت دهان

پیش از آمیزش دندان‌های خود را مسواک کنید و برای از بین بردن بوی دهان چیزهای خوشبو بجوید (جویدن کمی نعناع یا هل دهان را خوشبو می‌کند)، شستن دهان با محلول ترکیبی «سرکه» و «گلاب» نیز میکروب‌های دهان را از بین برده و لثه را نیز محکم می‌سازد. (۲۲)

۲۲- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۵۰-۱۵۲.

همچنین ترکیب خمیردندانی عسل و نمک به نسبت ۵ به ۲ پس از مخلوط کردن با ۱۴ قطره اسانس نعناع برای بر طرف کردن همه بیماری‌های دهان و دندان به خصوص بوی بد دهان بسیار مؤثر است. (۲۳)

۲۳- استاد حسین خیراندیش.

از ترکیب «زنجفیل + هل + پونه» استفاده کنید. (۲۴)

۲۴- راز سلامتی، زیبایی، شادابی با نوشیدنی‌ها و عرقیات سنتی، سید ماشالله باطنی، ص ۱۱۲.

اگر بوی بد دهان ناشی از گلو درد است. برای رفع گلودرد ترکیب «زنجفیل + سرکه + زردچوبه + آبلیمو + عسل» را با هم مخلوط کرده و غرغره کنید. (۲۵)

۲۵- راز سلامتی، زیبایی، شادابی با نوشیدنی ها و عرقیات سنتی، سید ماشالله باطنی، ص ۱۱۲.

برای رفع بدبویی دهان از غرغره ﴿سرکه سیب + نمک﴾ استفاده کنید. و در برنامه غذایی سرکه سیب را داشته باشید. (۲۶)

۲۶- راز سلامتی، زیبایی، شادابی با نوشیدنی ها و عرقیات سنتی، سید ماشالله باطنی، ص ۱۴۴.

برای رفع بوی بد دهان، با دمکرده ی ترکیب زیر دهان خود را بشویید:

﴿مریم گلی + بابونه + شیرین بیان + پونه + نعناع فلفلی + گزنه﴾. (۲۷)

۲۷- راز سلامتی، زیبایی، شادابی با نوشیدنی ها و عرقیات سنتی، سید ماشالله باطنی، ص ۱۹۳.

هلو،

مصرف سیب، ترب، خولنجان، سوسنبر (نعناع فلفلی) دهان را خوشبو می کند. (۲۸)

۲۸- طب المفید جلد دوم طب الکبیر، ص ۵۲-۵۳.

د) عطر زدن و آرایش

برای لذت بردن از آمیزش، خود را خوشبو کنید و با عطرها ی خوب خود را معطر نمایید و دهان و بدن خود را پاکیزه نگاه دارید و از روغن های معطر بدن و سایر مواردی که موجب لذت بیشتر آمیزش است استفاده کنید. امام باقر علیه السلام می فرماید:

﴿سرکه سنگ در دیده کشیدن دهان را خوشبو و مژگان چشم را محکم و قدرت آمیزش را زیاد می کند﴾. (۲۹)

۲۹- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۵۰-۱۵۲.

برای رفع بوی بد زیر بغل سرکه سیب و لوسیون های گیاهی ضد بو و تعریق (که از داروخانه ها قابل تهیه است) را به صورت موضعی استعمال کنید. (۳۰)

۳۰- راز سلامتی، زیبایی، شادابی با نوشیدنی ها و عرقیات سنتی، سید ماشالله باطنی، ص ۱۴۶.

شاهی برای رفع بدبویی زیر بغل مفید است (صبح ناشتا مقداری شاهی و یا تخم شاهی خورد و چند روز متوالی تکرار نمود). (۳۱)

۳۱- معجزات درمانی گیاهان دارویی، ج ۲، ص ۴۳.

ه) سایر مسائل

- نزدیکی در حال عادت ماهانه و نفاس اکیداً ممنوع است. اما غیر از دخول، سایر لذت‌جویی‌ها حلال است.
- برای تحریک آلت تناسلی همسر، غیر از انگشت جایز نیست از شیء دیگری استفاده شود.
- داشتن سکس و رابطه جنسی متنوع نیز بهتر است بر پایه باورهای فقهی و علمی باشد. (۳۲)

۳۲- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۷۲.

- آخرین مرحله تماس جنسی دخول است که برخی نسبت به آن کاملاً بی‌توجه هستند. برای بچه‌دار شدن پس از انزال، زن از جای خود برنخیزد و به پشت خوابیده و تا چند دقیقه پاها را در سینه جمع کرده و بی‌حرکت باقی بماند تا منی به سهولت با تخمک تزویج گردد.
- محل آمیزش و رابطه جنسی باید جایی باشد که هیچ یک از طرفین کمترین ناراحتی و تنفر از آن محیط نداشته باشند.
- لباس‌ها و پرده‌های اتاق خواب زن و شوهر باید از لحاظ رنگ مطابق سلیقه طرفین باشد. رنگ لباس و رنگ لباس زیر باید آن‌چنان باشد که طرفین به آن رنگ‌ها علاقمند می‌باشند و این دقت را باید در رنگ تخت‌خواب و غیره نیز رعایت نمود و نباید آن را دست‌کم گرفت.
- پوشیدن رنگ سیاه و رنگ‌های تیره تأثیر منفی بر اشتیاق جنسی می‌گذارد رنگ‌های روشن و شاد تأثیر مناسبی خواهند داشت. منظور از درج این مطالب تجمل‌گرایی و لوکس‌گرایی نیست، بلکه رعایت این موارد با ارزان‌ترین شرایط ممکن است.
- پاکیزگی محیط و تمیزی لباس و پرده و غیره قطعاً بر حس زیبایی‌شناسی انسان تأثیرگذار است. پس شیک و تمیز بودن در سادگی و ارزان بودن یک هنر ارزنده است.

- هنر زناشویی هنری است که هرکسی به آن دسترسی نخواهد یافت مگر آنکه بداند و این دانش را به کار گیرد. زن و مرد باید خود را برای هر نوع کامیابی جنسی همسر آماده نشان بدهند. هر نوع نیاز و کمبود جنسی باید در خانه برطرف شود و الا شیطان در کمین ضعفها و کمبودهاست.

- ممکن است کسانی در انجام مسائل جنسی بیماری و مشکلاتی داشته باشند که ما تلاش می‌کنیم در حد توان علم خویش به ارائه راه کارهای درمان آنها بپردازیم.

- پس از اتمام زناشویی و صورت گرفتن انزال، مرد باید بر پهلوی راست خویش بخوابد و دقایقی از جای خویش برنخیزد، سپس برخیزد و ادرار کند تا از عوارض رسوب قطرات منی در مجرا دچار بیماری نشود و استبراء نماید و مقداری عسل تناول نماید، پس از آن تا آنجا که مقدور است غسل را به تعویق نیندازد، اگر ناچار به تعویق انداختن است باید پس از عمل زناشویی هر دو دستگاه تناسلی را بشویند و تمیز نگاه دارند.

- آب خوردن هنگام نزدیکی و بعد از آن مضر و باعث بروز بیماری می‌گردد.
- نزدیکی پس از خوردن غذا و با شکم پر بسیار زیان‌آور می‌باشد و بیماری‌های خطرناک را تدارک خواهد دید.

- نزدیکی کردن درحالی که مثانه و روده‌ها پر است و باید تخلیه شود خوب نیست.

- نزدیکی کردن پس از خون‌گیری خوب نیست.

- نزدیکی کردن هنگامی که انسان درد معده یا قولنج یا سیاتیک یا سردرد دارد زیان‌آور است.

- وقتی انسان خود را اسهال داده یا استفراغ کرده باید جماع کردن را به تعویق بیندازد.

- نزدیکی در حالت ترس و اضطراب خوب نیست و باعث بیماری سرعت انزال می‌شود. (۳۳)

۳۳- مجموعه پیک شفا، ج ۶، ص ۵۵-۵۸؛ گلبرگ سلامت، ص ۲۱-۲۳.

- نباید منی را حبس نمایند و از خروج آن خودداری نکنند، زیرا که باعث عفونت و زخم مجاری ادرار و غیره می‌شود. (۳۴)

۳۴- حفظ الصحة ناصری، ص ۱۶۰.

بهترین شکل آمیزش جنسی

آمیزش در حالت‌های مختلفی امکان‌پذیر است. بهترین شکل آمیزش در طب سنتی که به باروری کمک می‌کند، این است که زن در بستری نرم به پشت بخوابد و مرد بالای او باشد و تا جایی که می‌تواند باسن او را بلند کند و اگر زن سرش را بر بالش نگذارد بهتر است؛ زیرا نطفه بهتر به جایگاه خود می‌رسد و لذت بیشتری هم خواهد داشت. (۳۵)

۳۵- طب اکبری، ج ۲، ص ۸۸۹-۸۹۰

در این حالت مرد دو زانوی خود را به حالت قائمه می‌گذارد و هر دو ران زن را بلند می‌کند و در انتهای ران‌های خود می‌گذارد. در این وضعیت، دهانه رحم بالا و انتهای آن در پایین قرار می‌گیرد و باعث سهولت خروج منی و قرار گرفتن آن در رحم می‌شود. سپس با مماس شدن عانه به عانه (رستنگاه مو)، شکم به شکم، سینه به سینه، لب به لب، با حرکات آرام به آمیزش مشغول می‌شوند. (۳۶)

۳۶- خزائن الملوک، ج ۱، ص ۱۵۰

در این نوع آمیزش اگر آلت مرد کوتاه هم باشد به رحم خواهد رسید؛ و بدیهی است تا سر آلت به رحم نرسد و آن را نکوبد باعث تسکین و انزال زن نمی‌شود. (۳۷)

۳۷- طب اکبری، ج ۲، ص ۸۸۹-۸۹۰

به این شکل، انزال مرد با انزال زن هم‌زمان می‌شود و این آمیزشی است که زن به وسیله آن باردار می‌شود. ملاعبه و عشق‌بازی قبل از آمیزش برای این است که زمان انزال منی زن نسبت به منی مرد طولانی‌تر است و برای اینکه که بتوانید بین انزال خود و همسران هم‌زمانی ایجاد کنید عشق‌بازی لازم است. عشق‌بازی همچنین باعث می‌شود که زن کمال لذت را ببرد.

اگر بدون ملاعبه، دخول انجام شود، انزال مرد صورت می‌گیرد و مرد خود را کنار می‌کشد، ولی زن هنوز به اوج لذت نرسیده است. در نتیجه این آمیزش علاوه بر اینکه نطفه‌ساز نیست، مانع لذت زن از مقاربت می‌شود و مقدمات تنفر او از نزدیکی و عصبانیت او از مرد را فراهم می‌کند. در بیشتر موارد زن نمی‌تواند این حالتش را ابراز کند. (۳۸)

۳۸- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

بدترین شکل آمیزش

بدترین حالت آمیزش این است که مرد بر پشت بخوابد و زن را بر روی خود قرار دهد. خصوصاً که خود از زیر حرکت نماید؛ زیرا خستگی بسیاری به او می‌رسد و منی به سختی خارج می‌شود و بعضاً مقداری منی در مجاری باقی می‌ماند و متعفن شده و باعث زخم مجاری می‌شود. به خصوص که منی بسیار گرم و سوزنده باشد.

همچنین ممکن است رطوباتی از رحم در سوراخ آلت مرد که در آن هنگام گشاد شده است برود و در آنجا بماند و فاسد شود که بیماری‌زا خواهد بود.

دیگر حالات آمیزش از لحاظ خوب و بد بودن، بین این دو هستند. (۳۹)

۳۹- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴؛ حفظ الصحة ناصری، ص ۱۶۱.

گفته شده است که نزدیکی به حالت ایستاده باعث درد زانو و درد سرین (باسن) خواهد شد.

در حالت آمیزش بر پهلوی نیز منی با جهش خارج نمی‌شود و درد کلیه و ورم آلت تناسلی مرد و کشاله ران‌ها به وجود خواهد آمد. (۴۰)

۴۰- خزائن الملوك، ج ۱، ص ۱۵۰.

باید خاطر نشان کرد در حیوانات نیز شکل طبیعی آمیزش این است که نر بالای ماده است نه بر عکس. بقیه حالات به جز این حالت، خواه زن بالا باشد یا به پهلوی خوابیده باشند و غیره همه مضر و باعث ایجاد بیماری‌های زیادی می‌شوند. (۴۱)

۴۱- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

تحرک نداشتن زن هنگام نزدیکی مفید نیست، مگر آن که دو طرف این حالات را بر حالات دیگر ترجیح داده باشند.

مکیدن سینه زن مانعی ندارد؛ اما باید توجه داشت که عادت به مکیدن یکی از دو سینه می‌تواند موجب بزرگ شدن یک پستان نسبت به پستان دیگر شود. در مورد مکیدن آلت تناسلی زن توسط مرد باید رعایت کامل بهداشت لحاظ گردد. این کار در صورتی بلامانع است که بیماری مربوط به زهدان در زن وجود نداشته باشد. نشستن زن روی میز یا هر جای بلند و نزدیک شدن مرد در حال ایستاده برای تنوع با دفعات کم اشکالی ندارد اما بهتر است انزال صورت نگیرد. انزال مرد در حالت ایستاده مضر است و انرژی جنسی فراوانی می‌طلبد، اگر چنین پدیده‌ای اتفاق افتاد، باید بلافاصله روی زمین و بر پهلوی راست حداقل ۵ دقیقه بخوابد و صبر کند تا کاملاً آرام گردد و برخیزد و مقداری عسل بخورد و برای تخلیه ادرار اقدام نماید.

زن نیز نباید از جای خود حرکت کند و بر پای بر نخیزد تا هیجان جنسی و نزدیکی از بین برود آنگاه برای ادرار برود و محل تناسلی را با آب ولرم بشوید تا میکروب‌ها و باکتری‌های موجود در اطراف فرج و درون مهبل از بین بروند. و الا تا هنگام نزدیکی بعدی امکان رشد میکروب‌ها و قارچ‌های عفونت‌زای فراوانی روی آلت تناسلی مرد قرار می‌گیرد. (۴۲)

۴۲- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۷۳-۱۷۷.

ضررهای ترک آمیزش

ضررهای ترک آمیزش برای کسی که به آن عادت کرده باشد، درد مفاصل و انشین (بیضه‌ها) و سنگینی سر و سنگینی حرکت و درد زانو است؛ زیرا اضافاتی که از هضم چهارم دفع می‌شد و طبیعت عادت بر تولید آن کرده بود و طبق روال همیشگی آن را تولید می‌کرد با ترک آمیزش اگر دفع نشود و در اعضای مذکور جمع شود، موجب سنگینی و درد می‌گردد.

برای درمان نیز اگر ممکن باشد باید به آمیزش مشغول شد، و گر نه، سرد مزاجان، ﴿تخم پنج انگشت + تخم سداب + قند یا عسل﴾، و گرم مزاجان، ﴿تخم کاهو + تخم خرفه﴾ بخورند و غذاهای کم گوشت ترش میل کنند و اگر با این‌ها درمان نمی‌گیرند، مدت کوتاهی، قطعه‌ای سرب بر کلیه ببندند. (۴۳)

۴۳- دور ساختن هر گونه زیان از تن آدمیان، ص ۸۶

فواید آمیزش مناسب

آمیزش جنسی نوعی از استفرغ‌های طبیعی بدن و از تدابیر شش‌گانه حفظ سلامتی است. اگر آمیزش جنسی به طور اصولی صورت گیرد، علاوه بر اینکه از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. موجب دوستی و مودت بین زوجین می‌شود و زمینه را برای انعقاد یک نطفه سالم آماده می‌کند. رابطه زناشویی صحیح می‌تواند نتایج و آثار مفیدی را بر روی همسران به خصوص بانوان به جای بگذارد چه از نظر جسمی و چه روحی و روانی. در مقابل آن اگر رابطه مناسب نباشد می‌تواند عواقب ناگواری داشته باشد. در اینجا به برخی از نتایجی که از یک رابطه می‌تواند به وجود آید و بر روی مردان و زنان تأثیر بگذارد اشاره می‌شود.

فواید دخول

اگر شرایط جسمی و روحی لازم در آمیزش رعایت شود، آمیزش باعث سرزندگی و نشاط، تقویت حرارت غریزی (گرمای طبیعی بدن) و گرم شدن بدن خواهد شد. در این حالت به دلیل کمال شوق و رغبت طبیعت و لذت بردن کامل از آن، بدن دچار ضعف کمتری می‌شود. آمیزش مناسب دافع امراض زیادی از جمله جنون و مالیخولیا (اسکیزوفرنی) و وسواس و فکرهای بد نیز هست.

همچنین آمیزش به حد اعتدال باعث نشاط و سرحالی حرارت غریزی و دفع فضولات و مهیا کننده بدن برای قبول غذا، شادی، بزرگی آلت تناسلی، تسکین غضب و نابودی افکار بد و وسواس سوداوی است. نزدیکی کردن، روان فرد را خرسند و خشنود می‌کند و به سرزندگی فرد می‌افزاید. همچنین آتش عشق دلدادگان را فرو می‌نشاند. هر چند نزدیکی عاشقانه هم نباشد باز هم سر و حواس را سبک می‌کند و به طور کلی بدن را به سرعت از انباشتگی، خالی می‌کند. (۴۴)

۴۴- المنصوری فی الطب (ترجمه)، ص ۲۶۴-۲۶۵.

طبیعت منی تندى و تیزی و گزشى دارد که مجرای آلت تناسلى را قلقلک و تحریک می‌کند و این، باعث لذت می‌شود. (۴۵)

۴۵- کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴.

در زنان هنگامی که دخول صورت می‌گیرد، خستگی بدن آن‌ها و عقده‌های روحی و روانی از بین می‌رود، به شرط آن که حدود ده دقیقه آلت زنان با دست تحریک شده باشد. حتی درد کشاله ران‌ها و کلیه که سرما خورده و عفونت کرده باشد زایل می‌شود. نزدیکی برای سستی کمر زنان نافع است. برای نتیجه مؤثرتر، بهتر است این کارها حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه طول بکشد.

هنگامی که ترشحات جنسی زن در هنگام آمیزش خارج شود، احساس نشاط و آرامش می‌کند و اخلاق و رفتارش نیز بهتر می‌شود چون از نظر جنسی تأمین شده است، لذا در پی تشکر بر می‌آید و همیشه دوست دارد کاری کند که محبت او نزد شوهرش بیشتر شود. زنی که از شوهر خود راضی شود و مرد نیز به تمایلات جنسی او پاسخ دهد، مطیع، حرف شنو و صبور می‌شود و مرد هر چه بگوید عمل می‌کند، حتی اگر بی‌ارزش‌ترین چیزها باشد. اگر زن بهتر ارضاء شود، عقده‌هایش باز شده و اعصابش راحت می‌شود.

ناگفته نماند با عمل جنسی موفق، دردهایی هم که مربوط به مرد باشد، از بدن وی خارج می‌شود؛ مانند خستگی، کسالت، بی‌حوصلگی، دلهره، سرماخوردگی، سردرد، کوفتگی، سردی اعضای بدن، ضعف معده، بی‌خوابی و پرخواهی و بسیاری از دردها و امراض دیگر. (۴۶)

۴۶- طب المؤمنین، قانون قوه باه، (آداب زناشویی)، رهنمودهای چهارده معصوم (ع)، همراه با احکام آن، محمد ابراهیم آوازه (رضوی)، ص ۲۸-۲۹.

فواید بوسیدن لب

بوسیدن لب‌ها باعث می‌شود که بوی بد دهان زن و مرد از بین برود و چین و چروک صورت آن‌ها ناپدید شود. بوسیدن و جویدن زیر گلو با لب‌ها- نه با دندان- برای غده تیروئید مفید است و از بیماری گواتر جلوگیری می‌کند. این عمل باید به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه ادامه یابد.

فواید بازی و مالش سینه

بازی کردن با سینه زن، حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه، باعث می‌شود تا منی زن زودتر خارج گردد و زن حامله شود. همچنین سبب می‌شود که درد ناحیه شانه‌ها، زیر گلو، پهلوها، شکم، ضعف معده و ورم و نفخ معده بهبود یابد و از بیماری تیروئید پیش‌گیری شود.

فواید ماساژ ناف به پایین

اگر از قسمت ناف تا آلت زن ماساژ داده شود، سبب تحریک رحم شده و درد رحم و دلپیچه زن زودتر بهبود می‌یابد و چنانچه زن دارای کیست باشد، بهبودی حاصل می‌شود و چنانچه زنی عقیم باشد، تحریک کردن این قسمت سبب زایش او می‌شود و از سقط کردن جلوگیری می‌کند. این عمل باید به مدت ده دقیقه ادامه یابد.

فواید تحریک قسمت بیرونی آلت تناسلی زن

تحریک کردن بخش بیرونی آلت تناسلی زن، سردرد، بیماری‌های اعصاب و ناراحتی‌های حیض را درمان می‌کند و برای عرق و بوی بد بدن زن نافع است. همچنین برای حرارت و تب، رطوبت و خلط گلو و بلغم (عفونت) مفید است. (۴۷)

۴۷- طب المؤمنین، قانون قوه باه، (آداب زناشوئی)، رهنمودهای چهارده معصوم (ع)، همراه با احکام آن، محمد ابراهیم آوازه (رضوی)، ص ۲۸-۲۹.

آداب بعد از هم‌بستری

لم دادن بر پهلوی راست، ادرار کردن، خوردن شربت عسل با مومیایی (قبل از غسل کردن) و غسل جنابت از آداب پس از آمیزش است که به آن می‌پردازیم:

پس از اتمام رابطه و رخ دادن انزال، مرد باید بر پهلوی راست خود بخوابد و دقایقی از جای خود بر نخیزد؛ سپس ادرار و استبراء کند. (۴۸)

۴۸- تخلیه کامل ادرار از مثانه مردان با فشردن مجرای آن.

نماید تا از عوارض رسوب قطرات منی در مجرا دچار بیماری نشود.

پس از آن مقداری عسل بخورد و تا آنجا که مقدور است غسل را به تعویق نیندازد، اگر ناچار به تعویق انداختن است باید پس از عمل زناشویی زن و مرد هر دو دستگاه تناسلی را بشویند و همواره در نظافت آن کوشا باشند. (۴۹)

۴۹- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۷۰.

ضمناً خوردن عسل بهتر است. ولی اگر عسل نبود شربت مویز و زعفران به اندازه یک لیوان میل شود. (۵۰)

۵۰- مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص ۱۱۴-۱۱۵.

با انجام غسل، رطوبت خارج شده -به وسیله آمیزش- از بدن، مجدداً از طریق منفذهای پوست تأمین می‌شود و عمل آمیزش نیز سهل و آسان‌تر انجام می‌گیرد و لذت و سلامت زناشویی را بیش‌تر خواهد کرد. (۵۱)

۵۱- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۴۱.

بعد از آمیزش، نباید آب سرد، شربت سرد، ترشی‌ها و ماست مصرف کرد؛ چون باعث سستی، رعشه، سردی کبد و بیماری استسقا مبتلا می‌شود.

همچنین نباید با آب سرد غسل کرد. باید از سرما و هوای سرد خود را نگه داشت؛ چون اگر سرما به منافذ پوست برسد، بدن را سرد کرده و حرارت طبیعی بدن را از بین می‌برد. (۵۲)

۵۲- طب اکبری، ج ۲، ص ۸۸۸؛ خزائن الملوك، ج ۱، ص ۱۵۱؛ کاربردهای مزاج شناسی در ازدواج و زناشویی، امیر حسین شه گلی، ۱۶-۲۴؛ علم الأبدان، ص ۷۴.

تدابیر پس از آمیزش برای خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند

- در چهل روز اول پس از جماع به قصد بارداری، زن باید از کارهایی که می‌تواند در حفظ نطفه ایجاد اختلال نماید پرهیز کند؛

- پس از جماع تحرک زیادی نداشته باشد؛

- پس از انزال، بهتر است زن از جای خود بر نخیزد و به پشت بخوابد، پاها را در سینه جمع کند و بی‌حرکت باقی بماند تا منی به سهولت با تخمک آمیخته شود. (۵۳)

۵۳- آداب زناشویی در عرصه مسائل جنسی، ص ۱۶۸-۱۷۰.

- بهتر است حداقل سه ساعت بخوابد؛

- آشامیدنی‌های خنک، مصرف نکند؛

- پس از بیداری از خواب، خشم، کارهای سخت، ترس ناگهانی و دویدن ضرر دارد؛

- در روزهای اول در خوردن و آشامیدن زیاده روی ننماید. غذاها و ادویه های تند و تلخ مانند پیاز، تره، سیر، خردل، فلفل، زنجبیل و سرکه مصرف نکند؛

- از مواد قاعده‌آور و نفاخ مانند لوبیا، کرفس، کنجد و پونه استفاده نشود؛

- مدت زمان حمام رفتن را در روزهای ابتدایی بارداری کوتاه کنند؛

- خوشگذرانی، خواب زیاد و غذای زیاد در ابتدای بارداری مناسب نیست؛

- قسمت های پایین بدن تحریک نشود؛

- اجسام سنگین بر ندارد؛

- اسب سواری نکند؛

- نشستن به حالت چمباتمه و نگه‌داشتن ادرار و مدفوع مضر است؛

- پس از تشکیل نطفه، لباس‌های زیبا بپوشد و به اشیای زشت نگاه نکند؛

- چیزهای خوش‌بو مانند سیب و به را بپوید و بخورد؛

- به سخنانی که موجب اندوه، حزن و نگرانی می‌شود گوش ندهد؛

- غذاهای خشک که زیاد سرخ شده، غذایی که شب مانده است و غذایی که احتمال می‌دهند خراب شده است میل نکند؛

- با صدای بلند صحبت نکند و سخنان درشت نگوید؛

- بیداری زیاد در شب و دیر خوابیدن، اندوه و غم برای زنی که می‌خواهد باردار شود ضرر دارد. (۵۴)

۵۴- نسل سالم، سودابه بیوس، ص ۱۷۷-۱۷۸.