

## Abstract

### Management of sexual relationships in Persian medicine

Mamak Hashemi, M.D, Ph.D. Farzaneh asadollah poor M.D.

#### **Introduction**

Health suggestions about sexual relations are discussed in one of Subcategories of "six Necessary health points" in Persian traditional medicine textbooks. Multiple aspects such as age, sexuality, season, physiologic and pathologic conditions, chronology, moderate and immoderate sexual relations, recovery of sexual relations side effects and ... are mentioned in traditional medicine comprehensive textbooks and specific booklets. Surveying this topic in Persian medicine books is useful, according to importance of this subject from ancient to now.

#### **Material & Methods**

Sexual relations topic was surveyed in Persian traditional medicine textbooks and booklets. Suggestions, benefits, side effects, spectrum of sexual relations effect on body and different physical and nonphysical confounding factor on its effect were deliberated.

#### **Results:**

Points such as appropriate and inappropriate conditions for sexual relations, benefit and harms of sexual relations, physical and psychological diseases resulting from immoderation or sexual relationship in inappropriate conditions , sexual relations as a remedy for some diseases, effect of mood state during intercourse on fertilization and ... shows that in Persian traditional medicine point of view, the spectrum of action-reaction between sexual relations and human's mind-body is much more comprehensive than in modern medicine and psychology.

Matching some of these points with modern medicine knowledge, is a reason that how this medical doctrine has been pioneer and mismatching of others may be ignorance of modern medicine since it not holistic like traditional medicine.

#### **Discussion:**

Study and survey on management of sexual relations from traditional medicine point of view may lead to solutions for some incurable sex related and even non-sex related diseases.

#### **Key words:**

Sexual relation management, six Necessary health points, Persian traditional medicine

## تدبیر جماع در پزشکی ایرانی

مامک هاشمی \*M.D,Ph.D، فرزانه اسدالله پور M.D دستیار طب سنتی

### چکیده

#### مقدمه:

نکات بهداشتی مربوط به رابطه جنسی با عنوان «تدبیر جماع» زیر شاخه یکی از اصول ششگانه حفظ تندرستی در منابع طب سنتی ایران مورد بحث قرار گرفته است. ابعاد مختلفی از جمله سن، جنس، فصل، شرایط فیزیولوژیک، شرایط بیماری، زمان، اعتدال و افراط در جماع، اصلاح ضررهای ناشی از جماع و ... در کتابهای کلیات و رسالههای تخصصی طب سنتی مورد بحث قرار گرفته است. با توجه به اهمیت موضوع در گذشته و حال بررسی منابع طب سنتی ایران در این مورد می تواند مفید واقع شود.

#### مواد و روشها:

مبحث جماع در منابع کلیات طب سنتی و رسالات متعدد در این موضوع مورد بررسی قرار گرفت. نکات مورد تأکید، فواید، مضرات، حیطة تأثیر جماع بر بدن و تأثیر عوامل مختلف بدنی و غیر بدنی بر آن مورد بررسی قرار گرفت.

#### یافته ها:

مواردی چون شرایط مناسب و نامناسب بدنی برای جماع، فواید و ضررهای جماع، بیماری های بدنی و روانی ناشی از افراط یا اشتباهات دیگر در جماع، آموزش نحوه صحیح جماع از نظر رفتار و اشکال مناسب، استفاده از جماع برای درمان بعضی از بیماریها، تأثیر اوقات نجومی، تأثیر حالات روانی حین جماع بر شکل گیری نطفه و ... نشان میدهند که حیطة تأثیر و تأثرات رابطه جنسی با جسم و روان انسان از دیدگاه این مکتب، به مراتب وسیعتر از علم پزشکی و روانشناسی جدید میباشد. تطبیق برخی از نکات اشاره شده با پزشکی جدید، نشانگر پیشرو بودن مکتب طب سنتی ایران و عدم تطبیق برخی دیگر از آنها نیز می تواند مورد غفلت واقع شدن به دلیل کل نگر نبودن پزشکی جدید باشد.

#### نتیجه گیری:

بررسی و تحقیق در مورد نکات مورد تأکید طب سنتی در زمینه جماع، ممکن است راهگشای درمان تعدادی از اختلالات صعب العلاج و یا علاج در زمینه فعالیت جنسی و حتی بیماری های ظاهراً غیر مرتبط با آن باشد.

#### کلمات کلیدی:

طب سنتی ایران - تدبیر جماع- سته ضروریه

## تدبیر جماع در پزشکی ایرانی

### • مقدمه:

آداب رابطه جنسی در منابع طب سنتی ایران با عبارت «تدبیر جماع»، زیر شاخه یکی از اصول ششگانه حفظ تندرستی به تفصیل در کتابهای کلیات، رساله‌های حفظ تندرستی و رساله‌های باهیه مورد بحث قرار گرفته است.

درباره رابطه جنسی در مکتب پزشکی ایرانی به ابعاد مختلفی توجه شده است که نشانگر پیشرو بودن این مکتب در این زمینه بوده است و برخی از ابعاد مورد توجه آن مانند تأثیر «زمان» بر این مسأله هنوز هم از دایره پزشکی مدرن و سکسولوژی خارج است. ابعاد مختلفی که در تدبیر جماع مورد توجه قرار گرفته عبارتند از: سن، جنس، فصل، شرایط فیزیولوژیک، شرایط بیماری، زمان، اعتدال و افراط در جماع، اصلاح ضررهای ناشی از جماع و ...

### • تعریف و جایگاه

«حرکت و سکون» یکی از اصول ششگانه حفظ تندرستی در پزشکی ایرانی است. از آنجا که جماع حرکتی بدن است که لازمه آن حرکت نفسانی است، تعریف شده، در این اصل (حرکت و سکون) مورد بحث قرار گرفته است. به علاوه از آنجا که قویترین استفراغ برشمرده شده، در اصل «استفراغ و احتقان» هم جایگاه دارد.

### • جماع معتدل

از آنجا که پزشکی ایرانی مبتنی بر مزاج است، اعتدال در جماع بسته به مزاج و دیگر شرایط هر فرد تعیین میشود اما به صورت توصیه عمومی حد اعتدال یک مرتبه در هر 3 شبانه روز (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) گفته شده است و بیشتر از 2 مرتبه در شبانه روز بیشتر از حد اعتدال.

### • فایده‌ها و اثرهای جماع معتدل

جماع معتدل اثرات عمومی بر بدن، ارواح و قوا دارد.

- تقویت
- دفع فضول
- انعاش حرارت غریزی
- مهیا کننده بدن برای قبول غذا
- مفرح
- تسکین قضب
- زایل کننده افکار رديء و وسواس
- مفید برای رفع بیشتر بیماریهای سوداوی
- بزرگ کننده قضب
- انعاش روح
- افزایش روشنایی روح
- تعدیل قوام روح

### • ضررهای جماع خارج از اعتدال

- افراط در جماع موجب ضعف در اعضاء رئیسه و معده میشود.
- ضعف دماغ و عصب و حدوث امراض عصبانی (رعشه، فالج، تشنج، ضعف بصر)
- ضعف قلب و امراض قلبی (خفقان و توحش)
- ضعف و امراض کبدی

- ضعف معده و قوه هاضمه
- زایل شدن افعال طبیعی، و قوی شدن افعال خارج از طبیعت
- سقوط قوت و نقصان جوهر روح حیوانی
- کم شدن نشاط
- سنگینی در حرکات
- پیدایش خشکی در اعضای اصلی دیگر ( قلب و کبد)
- پیری زودرس
- کاهش خون و از بین رفتن شادابی چهره و ضعیف شدن نبض
- کم شدن گوشت
- باریک شدن و ضعف مو تا حد ریزش مو
- آسیب به سینه و ریه
- آسیب به کلیه و هزال آن

#### • ضررهای افراط در جماع بر حسب مزاج

- مزاج سرد و خشک: منی در این افراد کم و قوام آن غلیظ است. این افراد احتلام کم دارند و کمتر از دیگر مزاجها به سرعت انزال دچار میشوند. به علت خشکی مزاج زیان افراط در جماع در این گروه بسیار زیاد است.
- مزاج گرم و خشک: منی در این افراد کم و قوام آن غلیظ است. در این افراد میل جنسی بیش از توان جنسی است. به علت خشکی مزاج زیان افراط در جماع در این گروه هم زیاد ولی کمتر از زیان صاحبان مزاج سرد و خشک است. مضرت جماع در این افراد بر حسب کمی یا زیادی خونشان متفاوت است.
- مزاج سرد و تر: منی در این افراد زیاد و قوام آن رقیق است. میل جنسی آنها کم و انزال کند دارند. به علت رطوبت بدن در صورت افراط در جماع از مضرت ذبول در امان هستند ولی به زیانهای دیگر مانند درد پشت و زانو بیشتر دچار میشوند.
- مزاج گرم و تر: در این افراد منی بسیار و میل جنسی فراوان است. به احتلام زیاد، و سرعت انزال دچار میشوند. دارای بیشترین نیرو برای جماع هستند. مضرت افراط در جماع در این گروه کمتر از دیگر اقسام مزاج است و تنها در مورد این گروه گفته شده است که ضرر ترک جماع زیادتر از ضرر افراط در آن است.

#### • ضررهای ترک جماع

- ضررهای ترک جماع بیشتر به دلیل حذف اثر پاکسازی کننده آن بر بدن است.
- درد بیضهها و تخمدانها
- ثقل سر
- درد مفاصل و زانوها به علت جمع شدن فضلها در آنها

#### • تدارک ضررهای ناشی از ترک جماع

- راه اصلی رفع ضررهای ترک جماع، اشتغال به آن است اما اگر امکانپذیر نباشد در سرد مزاجان خوردن تخم پنج انگشت، تخم سداب با قند یا عسل و در گرم مزاجان خوردن تخم کاهو و تخم خرفه و غذاهای کم گوشت و ترش توصیه شده است. پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین روزه داری را برای کاهش میل جنسی در افرادی که امکان ازدواج ندارند توصیه نمودهاند.

#### • ضررهای جماع در شرایط نامناسب

- ضررهای جماع در حالتهای غیر طبیعی و بیماری به تفکیک عبارتند از؛
- جماع در دوران کهولت و شیخوخت؛ تجفیف رطوبت اصلیه و نقصان حرارت غریزی
- جماع در مبتلایان به امتلاء معده؛ سده، سوء هضم، درد مفاصل (ورك، عرق النساء)، فقق، دوالي، استرخاء، رعشه، موت فجاءة، در به علت انصباب مواد به اعضاي ضعیف و میل حرارت به خارج

- جماع در حالت غلبه رطوبت؛ ضعف و ارخاء اعصاب به علت ضعف ناشی از جماع و سیلان و انصباب مواد به منابت اعصاب
- جماع در حالت غلبه بیوست؛ زیادتی بیوست به علت تحلیل رطوبات و تجفیف بدن
- جماع در خلأ معده؛ ذوبان اعضا و دق به علت تأثیر حرارت در اخلاط بدنی و اعضاء اصلی
- جماع بعد از فصد؛ ضررهای آن مانند ضرر جماع بعد از خلأ و کثرت جماع است.
- جماع بعد از اسهال؛ ضرر آن بیشتر از ضرر جماع بعد از فصد است.
- استمناء؛ غم، ضعف قوا، انتشار و لاغری بیخ آلت.

- تدارک ضررهای ناشی از افراط در جماع یا جماع در شرایط نامناسب  
 شیخ الرئیس در رساله «دفع المضار الکلیه عن البدان الانسانیة»، راهکارها و دستورهای غذایی متنوع و مفصلی برای رفع ضررهای ناشی از افراط در جماع یا جماع در شرایط بیماری بر حسب مزاج فرد بیان کرده است.
  - برای رفع ضررهای جماع در افراد سرد مزاج؛ آب گوشت کوفته با پیاز و زرده تخم مرغ و دارچین و ... دواء المسک، خاکینهایی پُر کنندنا و ..
  - برای رفع ضررهای جماع در افراد گرم مزاج؛ قلیه کنو، حلوائی شیر، ماهی بریان، حسوی آرد برنج و طلاهای سرد روی دل و جگر
  - رفع ضرر جماع بعد از فصد؛ غذاهای مقوی مانند زرده تخم مرغ نیم برشت، حسوی آرد نخود، چرب کردن سر به روغن گل و مورد و مالیدن پیه بز یا بط یا روغن گل به پا
  - برای رفع ضررهای جماع بعد از اسهال؛ ماء اللحم، چیزهای قابض مقوی مثل رب سیب و مفرحات سرد یا گرم متناسب با مزاج، جویدن کندر، مالیدن روغن گل روی مفاصل و پاشیدن آب و گلاب به صورت
  - برای رفع سردرد ناشی از جماع؛ طلا کردن لعاب اسفرزه یا روغن مورد، بستن رانها و بازوها و ساقها در حال جماع، خوردن لعاب اسفرزه
  - برای رفع ضررهای جماع در مبتلایان به درد چشم؛ خوابیدن به پشت، حجامت میان شانه و چکانیدن آب گشنیز تازه و سفیده تخم مرغ در چشم
  - برای رفع ضررهای جماع در مبتلایان به دردهای مفصلی؛ بستن اسفرزه روی مفصل دردناک چند ساعت قبل از جماع، خوردن غذاهای سبک، قی در صورت امتلاء معده و تقویت دماغ با روغن بابونه، گل و مورد
  - برای رفع ضررهای جماع در افراد سرد مزاج؛ حمام با آب گیاهان با مزاج گرم مانند سعتر و بابونه و مرزنجوش، بوییدن عطرها گرم مانند مشک و عنبر، مالیدن روغن قسط و جندبیدستر به بدن، از داروها گوارش سفتقور
  - برای رفع ضررهای افراط جماع؛ راهکارهای آن مشابه رفع ضررهای ناشی از افراط در ورزش است. مصرف مفرحات، مقویات، ادویه باهیه، ادویه مولد خون متین صافی و ارواح و حافظ قوا مانند حب مومیایی، حب جدوار، حب ذهب، حب عنبر، لبوبات و معاجین باهیه و پنیمایه شتر اعرابی برای عموم و به صورت اختصاصی در افراد با مزاج خشک ماء اللحم، در افراد با مزاج سرد ماء اللحم با ابازیر قویه و روغن کرچک

#### • تقویت باه

- راهکارها و دستورات تغذیهای و دارویی فراروانی برای تقویت میل جنسی در منابع آمده است از جمله؛
  - تراشیدن موی عانه
  - نوشیدن شیر تازه دوشیده با ماء اللحم
  - آب نخود خیسانده که قویترین دارو از بین مفردات است.

#### • تدابیر بعد از مباشرت

- توصیههای بعد از مباشرت در جهت رفع سردی و خشکی ناشی از جماع است. پرهیز از نوشیدنیهای سرد، پرهیز از شستشو با آب سرد و محفوظ داشتن بدن از هوای سرد

- شرایط جماع مناسب
  - بعد از انحدار غذا از معده باشد (2-3 ساعت کامل بعد از غذا خوردن)
  - هنگام اشتیاق طبیعت و شوق قوی و صادق
  - هنگام اعتدال هوا
  - وجود نداشتن هر کدام از شرایط جماع نامناسب
  
- شرایط نامناسب جماع
  - شرایط زمانی و نجومی؛ قمر در عقرب، تحت الشعاع، هنگام کسوف و خسوف و زلزله، هنگام طلوع و غروب آفتاب، شب چهارشنبه و شب اول و سبط و آخر ماه قمری. امام صادق (ع) فرموده‌اند: اگر نطفه اول و وسط و آخر ماه بسته شود خطر سقط جنین و جنون و صرع فرزند متولد شده وجود دارد. اوقات ویا و فساد هوا.
  - شرایط بدنی زن؛ سن بسیار کم (کمتر از 9 سال)، ضعف و کوچکی جثه، پیر و کهنسال و بدچهره و بدخلق، مبتلا به بیماریهای رحمی، حائض، بعید العهد از جماع
  - کثرت مباشرت بواکر
  - مباشرت با همجنس همچنانکه در شرع ممنوعیت دارد
  
- ویژگیهای خاص زنان
  - در منابع طب سنتی در بحث تدبیر جماع علاوه بر نکات کلی که مشترک میان مرد و زن است نکاتی اختصاصی نیز درباره زنان گفته شده است. از جمله؛
  - فعالیت جنسی یکی از راههای تغذیه و تقویت اندام جنسی زنان است و در درمان بیماریهای رحم نقش کلیدی دارد.
  - انزال کامل در زنان به تدریج روی می دهد.
  - از تکرار نزدیکی در زنان ضعف ایجاد نمی گردد.
  - زن در هنگام ارضا، حرکات انقباضی درفم رحم احساس می کند.

• منابع:

- عقيلي خراساني، سيد محمد حسين، خلاصه الحکمه، تصحيح اسماعيل ناظم، قم: انتشارات اسماعيليان، ۱۳۸۵. جلد يك و دو
- ابن سينا، حسين بن عبد الله (428 هـ. ق). القانون في الطب (طبع بيروت). دار إحياء التراث العربي. بيروت. 1426 هـ. ق. ج 1 ص 143 و 236 و 238. ج 3 ص 128 و 409-
- چشتي، حكيم اعظم خان، اكسير اعظم، تهران: مؤسسه مطالعات تاريخ پزشکی طب اسلامي و مكمل، شماره نشر ۴۱ سنگي، ۱۳۸۳. جلد 3
- دورساختن هرگونه زيان از بدن آدميان- شيخ الرئيس بو علي سينا- بازنويسي عليرضا عباسيان- تهران 1388
- علامه محمد باقر مجلسي- حليه المتقين- انتشارات مسجد جمکران 1388- باب چهارم