

(دفتر دوم)

آناتومی و فیزیولوژی جنسی زنان

دکتر جerald اس. گرینبرگ ، دکتر کلاینت ای. بوروس ، سارا سی. کُنکلین

گزینش و ترجمه : نامیک آوانسیان



This is a Persian translation of
Exploring the Dimensions of Human Sexuality, Third Edition, 2007

by

Jerrold S. Greenberg, Clint E. Bruess, Sarah C. Conklin

ISBN-13: 9780763741488

Copyright 2007 by Jonse & Barttlet Publishers

Printed in the United States of America

Translated by Namic Avanesian

دفتر دوم

ویرایش اول، بهار ۱۳۹۰



(این اثر تحت مجوز Creative commons بوده و هر گونه استفاده غیرانحصاری از آن آزاد است.)

فهرست مطالب :

۴	یادداشت مترجم
۵	دستگاه جنسی زنان
۵	اندام های جنسی خارجی
۵	برجستگی فوقانی
۵	لب های بزرگ
۵	لب های کوچک
۵	کلیتوریس
۶	حفره واژن
۶	سوراخ ادرار
۷	پرده واژینال (بکارت)
۹	اندام های جنسی داخلی
۱۰	واژن
۱۰	برجستگی گرنبرگ
۱۲	رحم
۱۳	لوله های فالوپ و تخمدان ها
۱۴	پستان ها
۱۵	سرطان پستان
۱۶	هورمون های جنسی زنان
۱۷	فیزیولوژی دوره عادت ماهانه
۱۹	مشکلات مرتبط با دوره عادت ماهانه
۱۹	دردناک بودن دوره عادت ماهانه
۲۰	فقدان دوره عادت ماهانه
۲۰	سندروم پیش از دوره عادت ماهانه
۲۱	دوره عادت ماهانه و فعالیت جنسی
۲۲	یائسگی و آثار آن
۲۴	منابع

یادداشت مترجم

اثری که پیش رو دارید دومین دفتر از مجموعه‌ای تحت عنوان «بررسی مسائل جنسی انسان» است. دفترهای دیگر را نیز می‌توانید از آدرس www.human3sexuality.blogspot.com دریافت کنید :

در ابتدا قصد داشتیم تا کتاب مذکور را با کمک ناشران داخلی منتشر کنیم. اما به دلایل متعدد از جمله بالا بودن قیمت تمام شده کتاب و ناتوانی اکثریت مردم از خرید آن، پیش‌بینی سانسور و یا عدم کسب مجوز برای چاپ چنین اثری، به درازا کشیدن مراحل اداری چاپ کتاب در ایران و ... بر آن شدیم تا این کتاب را طی چندین دفتر و در قالب فایل PDF در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم.

این کتاب حاصل تلاش سه محقق است :

▪ **دکتر جerald اس. گرینبرگ** : استاد بخش بهداشت و سلامت عمومی در دانشگاه مریلند امریکا. دکتر گرینبرگ تا به حال بیش از ۵۰ عنوان کتاب را در زمینه‌های مختلف از جمله بهداشت و سلامت، مدیریت استرس، آمادگی جسمانی، مسائل جنسی و روش‌های آموزش بهداشت به رشته تحریر درآورده است. علاوه بر آن، بیش از ۸۰ عنوان مقاله علمی را در مجلات تخصصی به چاپ رسانده است.

▪ **دکتر کلاینت ای. بوروس** : استاد ممتاز آموزش بهداشت و سلامت در دانشگاه آلاباما واقع در شهر بیرمنگام امریکا. وی مؤلف بیش از ۱۵ عنوان کتاب درسی در زمینه مسائل جنسی انسان و آموزش مسائل جنسی بوده است. همچنین مقالات متعددی را منتشر ساخته و هم‌اکنون در زمینه اجرای برنامه‌های بهداشتی با آکادمی‌های مختلف در امریکا همکاری می‌کند.

▪ **سارا سی. گنکلین** : دانشیار و مدیر بخش بهداشت عمومی و آموزش بهداشت و سلامت در دانشگاه ایلی‌نویز شمالی. تاکنون بیش از ۳۰ عنوان مقاله از او به چاپ رسیده است. وی در حال حاضر مشغول تدریس در زمینه مسائل جنسی در مقاطع مختلف تحصیلی در امریکا است.

لازم به ذکر است که ویرایش چهارم این کتاب در مارس ۲۰۱۰ منتشر شده است. با این حال جز چند تغییر جزئی نسبت به ویرایش سوم آن (یعنی اثر حاضر) تغییر چندانی نداشته است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این کتاب می‌توانید از سایت انتشارات "جونز و بارتلت" استفاده کنید : <http://www.jbpub.com>

در پایان از همه عزیزانی که کمک کردند تا این اثر به بار بنشیند صمیمانه سپاس گذارم.

به امید ایرانی آزاد و سربلند

نامیک آوانسیان

بهار ۱۳۹۰

میزان دانش و آگاهی اکثر افراد در زمینه نحوه عملکرد اندام‌های جنسی‌شان نسبتاً اندک است. این آگاهی اندک می‌تواند به شکل‌های مختلف دستیابی فرد به کامیابی جنسی را با مشکل مواجه کند. در عوض، افزایش دانش فرد در این زمینه می‌تواند موجب شود تا در موقعیت‌های جنسی تصمیمات معقول‌تری بگیرد.

هدف از ارائه‌ی این دفتر و دفتر سوم، تشریح آناتومی و فیزیولوژی جنسی زنان و مردان است تا از این طریق بتوان گامی در جهت شناخت هر چه بیشتر میل جنسی انسان برداشت.

دستگاه جنسی زنان^۱

اندام‌های جنسی زنان به دو بخش اندام‌های جنسی داخلی و خارجی تقسیم می‌شود. در ابتدا به اندام‌های خارجی می‌پردازیم.

اندام‌های جنسی خارجی^۲

اندام‌های جنسی خارجی زنان عبارتند از (شکل صفحه بعد):

- **برجستگی فوقانی^۳**: قسمت نرم و گوشتین بالای دستگاه جنسی زنان است که در طی دوره بلوغ بر روی آن مو رشد می‌کند. این برجستگی دارای تارهای عصبی فراوانی است؛ از این رو نسبت به تحریک جنسی حساس است.
- **لب‌های بزرگ^۴**: دو لایه پوستی چین‌خورده هستند که عمده‌ترین عملکردشان حفاظت از اندام‌های جنسی خارجی است. بعد از بلوغ بر روی سطح خارجی لب‌های بزرگ مو رشد می‌کند اما سطح داخلی بدون مو باقی می‌ماند. بخش داخلی لب‌های بزرگ حاوی تارهای عصبی و مجراهای خونی فراوانی است.
- **لب‌های کوچک^۵**: دو لایه پوستی چین‌خورده به حالت خوابیده هستند که توسط لب‌های بزرگ احاطه شده‌اند. لب‌های کوچک و بخش فوقانی آن (کلیتوریس) نسبت به تحریک جنسی بسیار حساس هستند. در پی تحریک جنسی و به علت انباشته شدن خون در لب‌های کوچک، این لب‌ها از هم باز می‌شوند. این موقعیت دسترسی به سوراخ واژن را تسهیل می‌کند.
- **کلیتوریس^۶**: این اندام کوچک شامل دو بافت اسفنجی به نام «کورپورا کاورنوزا^۷» است که در طی تحریک جنسی پر از خون می‌شوند. پر شدن این بافت‌ها از خون موجب می‌شود تا کلیتوریس راست شود (از این لحاظ شاید بتوان گفت که کلیتوریس اندامی مشابه با آلت جنسی مردان است زیرا هر دو دارای بافت‌های اسفنجی بوده و واکنش مشابهی را به تحریک جنسی نشان می‌دهند). کلیتوریس به وسیله «کلاهِکِ کلیتوریس» پوشیده می‌شود. همان‌طور که در شکل زیر می‌بینید، کلاهِکِ کلیتوریس به لب‌های کوچک متصل است. یکی از کارکردهای کلاهِکِ کلیتوریس حفاظت از سر کلیتوریس است و از این لحاظ همانند «پوستِ ختنه‌گاه^۸» است که از آلت جنسی مردان محافظت می‌کند. در طی تحریک جنسی، کلیتوریس در زیر کلاهِکِ کلیتوریس پنهان می‌شود. از این رو برای تحریک کلیتوریس باید کلاهِکِ کلیتوریس را با دست به سمت عقب کشید. البته در طی آمیزش جنسی، چنان‌چه آلت مرد در وضعیتی مناسب قرار بگیرد،

^۱. Female Reproductive System

^۲. External Genitals

^۳. Mons Veneris: این واژه را به طور مکرر به «برجستگی شرم‌گاهی» ترجمه کرده‌اند که برخاسته از رویکردهای ضد انسانی در فرهنگ ماست. از این رو ترجیح دادیم که «برجستگی فوقانی» را جایگزین آن کنیم زیرا عاری از سوگیری است. - م

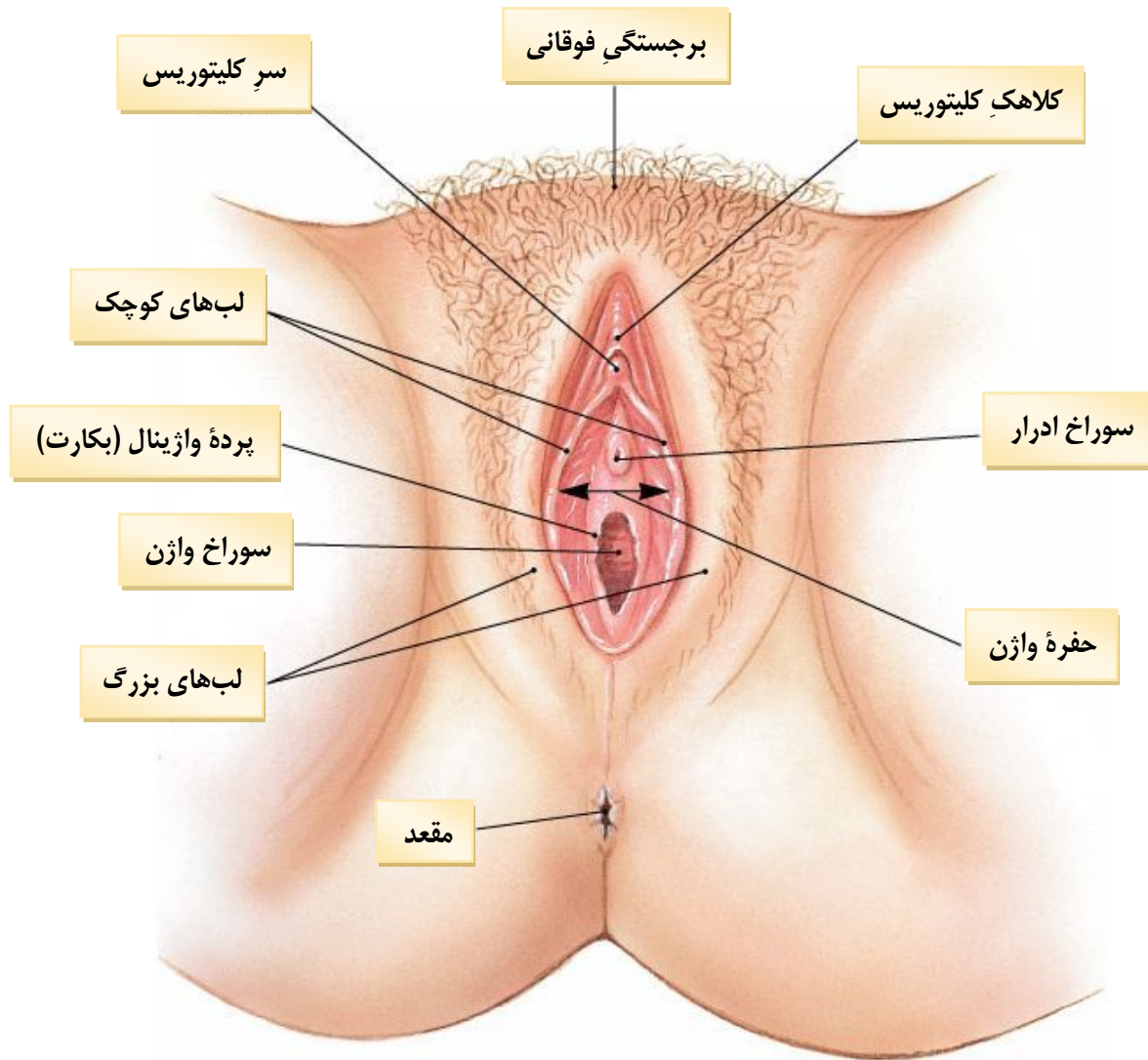
^۴. Labia Majora

^۵. Labia Minora

^۷. Corpora Cavernosa

^۶. Clitoris: آن را در زبان عامیانه با نام «چوچوله» یا «خروسه» نیز می‌شناسند. - م

^۸. forskin: پوشش پوستی که در هنگام ختنه از روی آلت جنسی مردان برداشته می‌شود. آن را به «غلفه» نیز ترجمه کرده‌اند. - م



اندام‌های جنسی خارجی زنان - مجموعه این اندام‌ها ساختاری را تشکیل می‌دهد که به آن اصطلاحاً *فَرَج* (*vulva*) گفته می‌شود.

کلیتوریس می‌تواند تحریک شود. با این حال زنان در حین آمیزش می‌توانند با تحریک دستی کلیتوریس نیز ارگاسم‌های لذت‌بخشی را تجربه کنند.

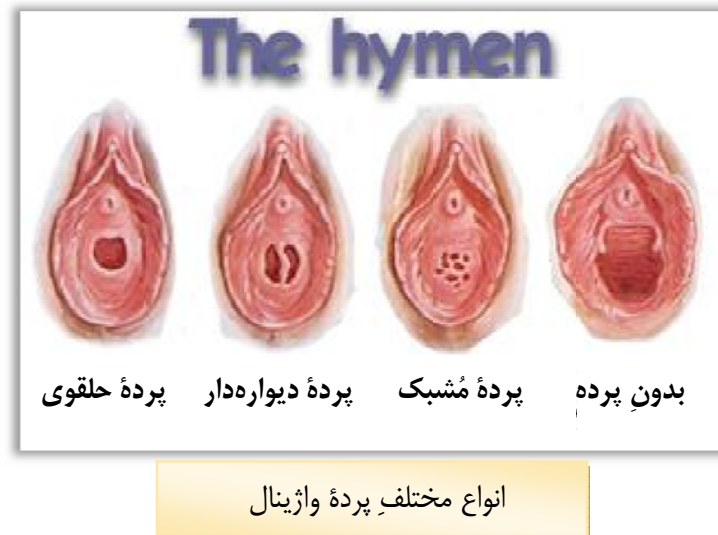
▪ **حفره واژن^۱:** هنگامی که کلیتوریس راست می‌شود و لب‌های کوچک از هم باز می‌شوند، حفره واژن آشکار می‌گردد.

▪ **سوراخ ادرار^۲:** سوراخ ادرار (محلی که ادرار از آن خارج می‌شود) عموماً به عنوان بخشی از دستگاه جنسی زنان محسوب نمی‌گردد. از سوی دیگر برخی شواهد موجود حاکی از آن است که مایعی که در حین ارگاسم توسط برخی از زنان دفع می‌شود، از طریق سوراخ ادرار از بدن خارج می‌گردد. با در نظر گرفتن چنین موضوعی می‌توان سوراخ ادرار را نیز بخشی از دستگاه جنسی زنان دانست.

^۱. Vestibule

^۲. Urethral Opening

▪ **پرده واژینال (بکارت)^۱**: پرده واژینال بافت نازکی است که دارای رگهای خونی نسبتاً زیادی است و سوراخ واژن را می پوشاند. کارکرد این بافت هنوز به طور کامل مشخص نشده است. شکل و اندازه پرده واژینال در میان افراد متفاوت است. به طور کلی می توان آن ها را به سه دسته تقسیم کرد: پرده های حلقوی^۲، پرده های دیواره دار^۳، و پرده های مُشبک^۴. به طور طبیعی، همه اشکال پرده واژینال دارای سوراخ های کوچکی هستند که از طریق آن ها مایع عادت ماهانه می تواند عبور کند. حتی می توان یک انگشت را از طریق این سوراخ ها (و بدون پارگی پرده واژینال) به داخل واژن فرو کرد، اما نمی توان آلت جنسی را به داخل واژن فرو کرد و انتظار پارگی پرده واژینال را نداشت.



پاره شدن پرده واژینال در طی نخستین آمیزش معمولاً با درد و انقباضات ماهیچه ای توأم می شود؛ این امر عمدتاً به دو دلیل رخ می دهد :

۱. اضطراب ناشی از نخستین آمیزش

۲. عدم آمادگی واژن (مثلاً لیز نشدن واژن به میزان کافی)

بنابراین توجه به این دو عامل می تواند میزان درد را کاهش دهد. همچنین ممکن است به هنگام پاره شدن پرده واژینال چند قطره خون جاری شود.

^۱ Hymen : در زبان عامیانه به «پرده واژینال» پرده بکارت نیز گفته می شود. اصطلاح پرده بکارت حاوی سوگیری و جانب داری از ارزش های ضد انسانی است و نگرش منفی را به سوی دخترانی که پرده واژینال ندارند معطوف می کند. گویی آن هایی که پرده واژینال دارند بکر و پاک هستند و سایرین آلوده و دست خورده. به عبارتی از روی فیزیولوژی افراد در رابطه با شخصیت آن ها قضاوت می شود. - م

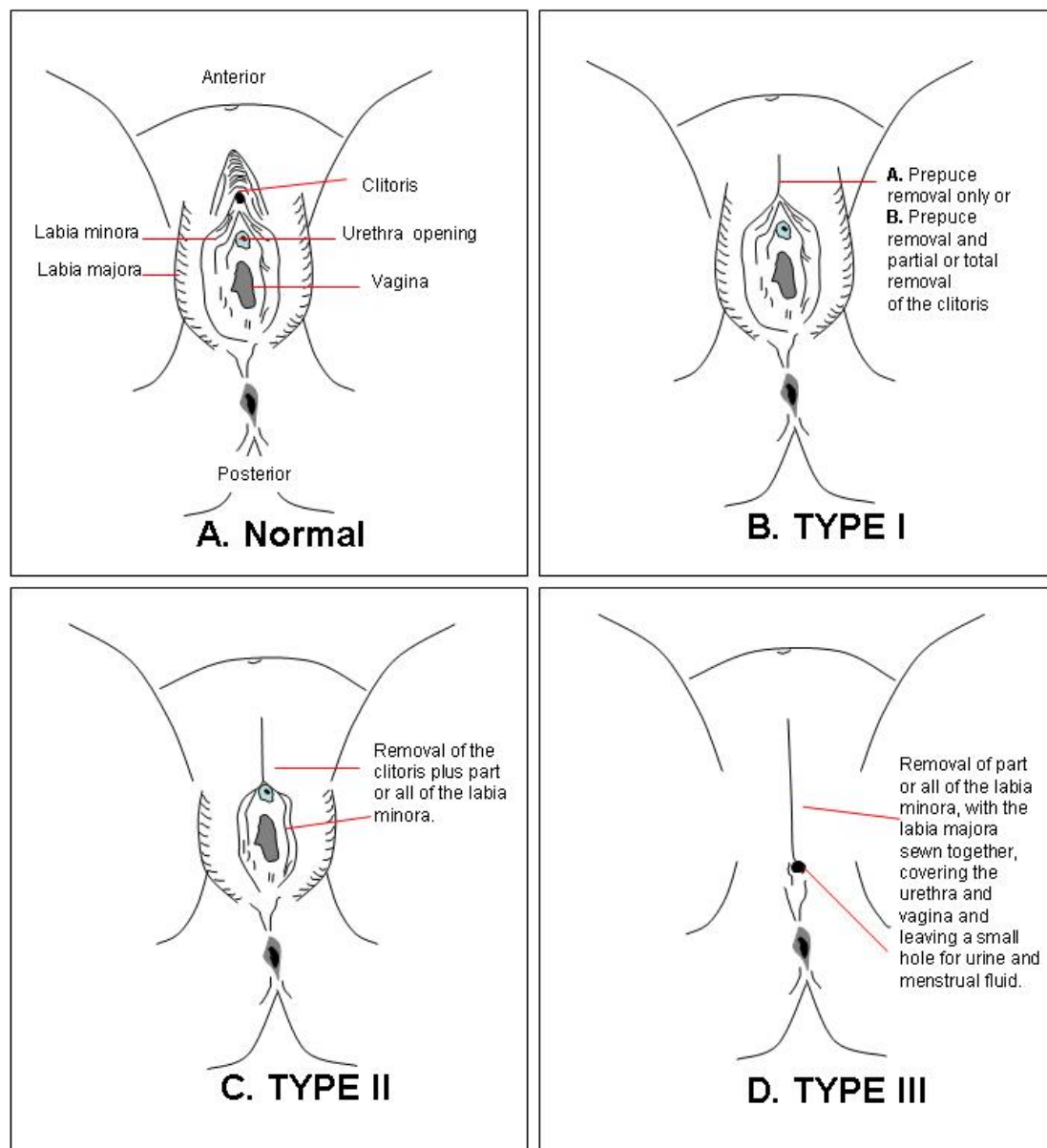
^۲ Annular

^۳ Septate

^۴ Cribriform

ختنه کردن زنان* در برخی از نقاط دنیا :

در برخی از نقاط دنیا به منظور کاستن از سطح تحریک‌پذیری جنسی زنان، آنان را ختنه می‌کنند. مطالعات حاکی از آن است که این عمل موجب شده است تا میزان آمیزش جنسی خارج از ازدواج در میان زنان ختنه‌شده کاهش یافته و در عوض میزان خودارضایی در میان آنان افزایش یابد. همان‌طور که در شکل زیر می‌بینید ختنه زنان به چندین شکل متفاوت صورت می‌گیرد اما نوع شایع آن از این قرار است: طی یک مراسم، کلاهک کلیتوریس یا کل کلیتوریس با عمل جراحی برداشته می‌شود. پس از آن که کلیتوریس و لب‌های کوچک برداشته شدند، لب‌های بزرگ بر روی هم دوخته می‌شوند به طوری که پس از رشد بافت‌های دوخته شده تنها یک سوراخ کوچک بر جای می‌ماند که از طریق آن ادرار و جریان عادت ماهانه می‌تواند عبور کند» (قسمت D). در طی مراسم ختنه کردن زنان، به ندرت اتفاق می‌افتد که ابزارهای مورد استفاده برای این کار (مانند تیغ‌های اصلاح صورت یا شیشه شکسته) ضدعفونی بشوند. در نتیجه، صرف نظر از ضربه روانی که به زنان ختنه‌شده وارد می‌شود، این دسته از زنان در معرض مجموعه‌ای از بیماری‌های عفونی، خون‌ریزی شدید و دردهای مزمن قرار می‌گیرند که می‌تواند به شوک عصبی یا حتی مرگ بیانجامد.

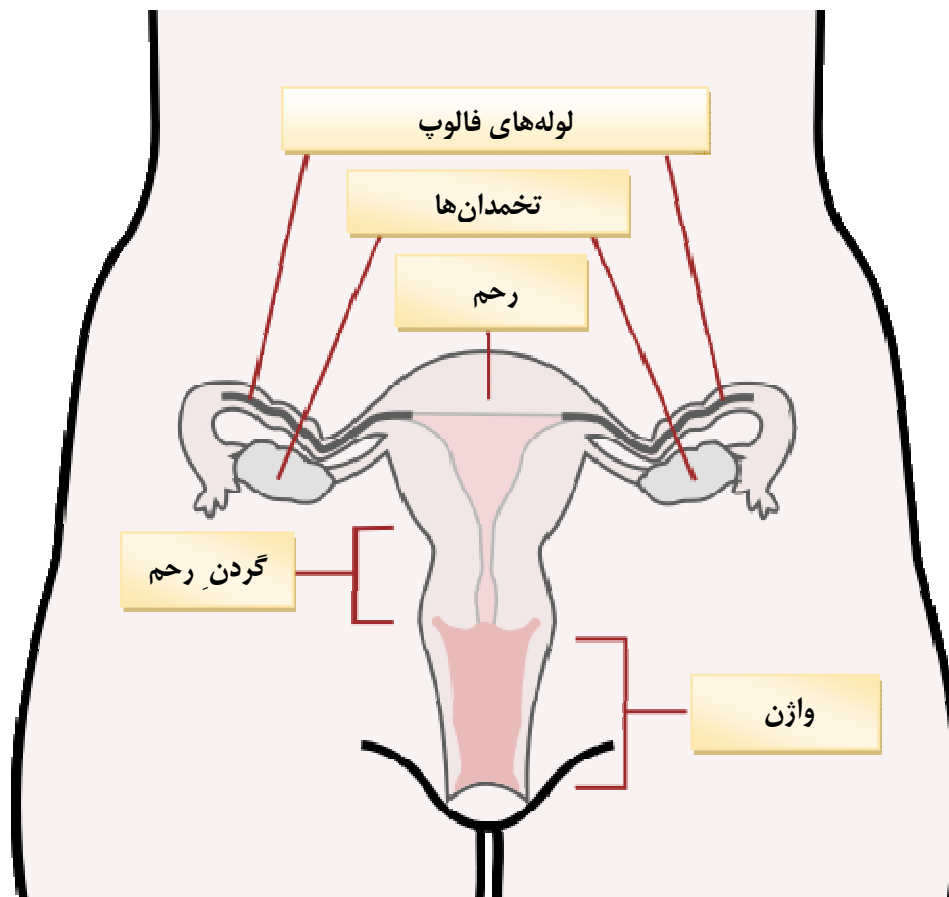


ختنه کردن زنان در برخی از نواحی آفریقا، خاورمیانه و سایر مناطق آسیا متداول است. برای مثال، بر پایه مطالعاتی مشخص شده است که ۹۷٪ از زنان متأهل در کشور مصر، کم و بیش ختنه را در سنین پایین تجربه کرده‌اند (El Hadi, 1997). از این رو "سازمان بهداشت جهانی" و "صندوق بین‌المللی حمایت از کودکان سازمان ملل" (UNICEF) در سال ۱۹۸۰ بیانیه مشترکی را منتشر کرده و طی آن خواستار توجه هر چه بیشتر کشورها به این موضوع شدند. پس از آن شماری از سازمان‌ها و دولت‌ها به طور آشکار مخالفت خود را با ختنه کردن زنان اعلام داشتند. در همین راستا، دولت مصر نیز در سال ۱۹۹۶ ختنه کردن زنان را عملی غیرقانونی اعلام کرد اما اکثر زنان مصری همچنان ختنه می‌شوند. برخی از گروه‌های مردمی، کمپین‌های آموزشی را در این زمینه برپا کرده‌اند. در این کمپین‌ها مادران را تشویق و ترغیب می‌کنند تا از دختران خود در برابر عمل ختنه محافظت کنند. اما این گروه‌ها غالباً با بی‌تفاوتی محض از سوی مادران مواجه می‌شوند، زیرا مادران معتقدند که اگر دختران‌شان سنت‌های فرهنگی را رعایت نکنند از سوی جامعه طرد خواهند شد که این مسئله می‌تواند مانع از ازدواج کردن دختران‌شان در آینده شود (African Awakening, 1998).

* Female Genital Mutilation (FGM)

اندام‌های جنسی داخلی^۱

اندام‌های جنسی داخلی زنان عبارتند از واژن، برجستگیِ گِرَفَنبرگ، رحم، لوله‌های فالوپ و تخمدان‌ها. شکل زیر این اندام‌ها را نشان می‌دهد. در ادامه به طور مختصر به بررسی هر یک از آن‌ها می‌پردازیم.



^۱. Internal Genitals

• واژن^۱:

همان‌طور که در شکل صفحه قبل مشاهده کردید، واژن یک گودی توخالی با حدود ۱۱/۴ سانتی‌متر طول است که در انتهای خود به رحم ختم می‌شود. نرمی و انعطاف‌پذیری بافت‌های موجود در دیواره‌های واژن این امکان را به واژن می‌دهد تا هر چه بیشتر باز شود. این حالت دو مزیت دارد:

✓ می‌تواند میزان لذت جنسی را افزایش دهد.

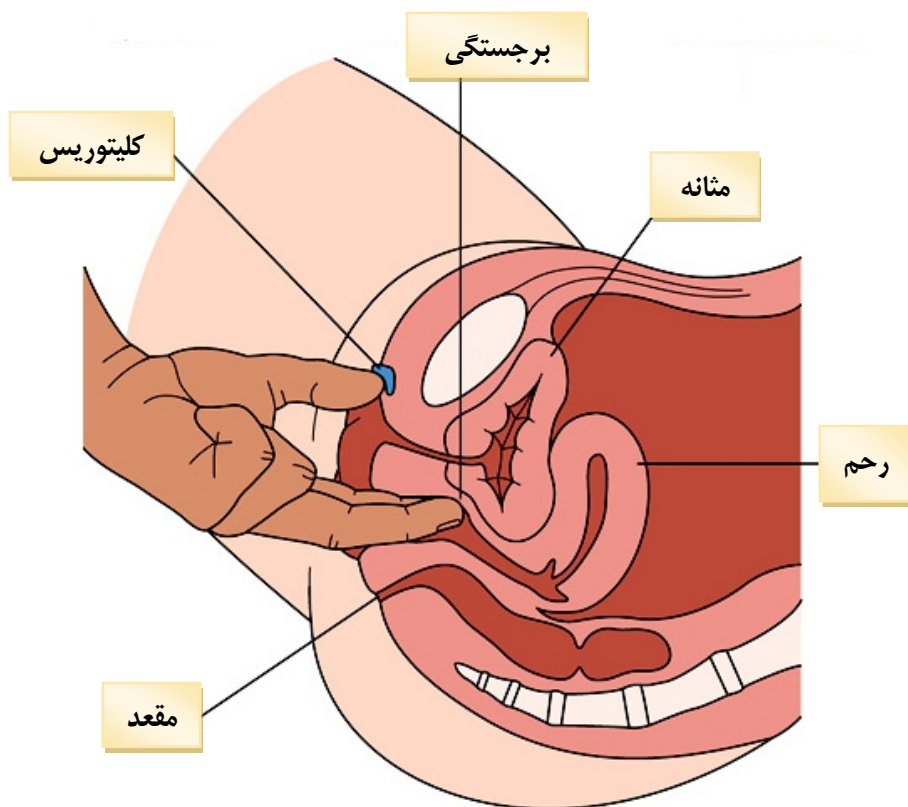
✓ می‌توان در حین زایمان از واژن به عنوان مسیری برای خارج کردن جنین استفاده کرد.

ترشحات واژن - به طور طبیعی - فاقد بو است. از سوی دیگر، خاصیت اسیدی محیط واژن آن را همواره عاری از میکروب نگه می‌دارد. با این حال، برخی از زنان ترجیح می‌دهند که پیش از فعالیت جنسی به شکلی مفرط واژن خود را با آب - یا محلول خاصی - بشویند. نه تنها مؤثر بودن این عمل تأیید نشده است بلکه حتی می‌تواند به نوعی آسیب‌زا باشد. به عبارت دیگر، این عمل می‌تواند تعادل شیمیایی محیط واژن را تغییر داده و از این طریق بر عملکرد لوازم پیش‌گیری از بارداری تأثیر منفی بگذارد. برای مثال، اگر زنی از «اسپرم‌کش‌ها» برای پیش‌گیری از بارداری استفاده کند، شست‌وشوی واژن می‌تواند تأثیر اسپرم‌کش‌ها را به حداقل برساند.

در زمینه مراقبت از واژن نیز متذکر می‌شویم که چنانچه زنان با ترشحات غیرعادی واژن یا درد به هنگام باز شدن سوراخ واژن مواجه می‌شوند باید به پزشک مراجعه کنند.

• برجستگیِ گرافنبرگ^۲:

این برجستگی در قسمت جلوی دیواره رحم (در عمق ۲۰ سانتی‌متری واژن) و درست زیر مثانه قرار دارد. چنانچه برجستگیِ گرافنبرگ به میزان کافی تحریک شود، می‌تواند به لحاظ جنسی برای برخی از زنان لذت‌آفرین باشد.



^۱ Vagina: "مهبل" نیز گفته می‌شود. - م

^۲ Grafenberg Spot: نام این قسمت از دستگاه جنسی زنان برگرفته از نام پزشک متخصص زنان ارنست گرافنبرگ (۱۹۵۰) است که برای نخستین بار به قابلیت تحریک‌پذیری جنسی این ناحیه از بدن زنان پی برد. آن را به طور مخفف "برجستگی G" نیز می‌گویند. - م

در رابطه با برجستگیِ گرنبرگ دو مبحث عمده وجود دارد :

■ برخی از مطالعات حاکی از آن است که در این بخش از بدن زنان، غدّی (مشابه با غدّ پروستات در مردان) وجود دارد که به آن‌ها غدّ/اسکین^۱ می‌گویند (Skene, 1980). در همین راستا، کالبدشکافی‌هایی که آسیب‌شناس رابرت مالون (۱۹۸۴) بر روی زنان انجام داده است، شواهدی را مبنی بر وجود این غدّ فراهم آورده است. از این‌رو برخی از محققین بر این باورند که تحریکِ برجستگیِ گرنبرگ موجب می‌شود تا برخی از زنان در حین ارگاسم (به واسطهٔ فعالیتِ غدّ اسکین) انزال را تجربه کنند (Grafenberg, 1950; Sevely & Bennett, 1978; Addiego, et al., 1981; Belzer, 1981; Perry & Whipple, 1981; Zaviacic, et al., 1988).

تجزیه و تحلیلِ مایعِ انزالِ زنان نشان داد که این مایع حاوی همان موادی است که در غدّ پروستاتِ مردان یافت می‌شود. برای مثال، آدیوگو^۲ و همکارانش (۱۹۸۱) مایعی را که در حین ارگاسم از واژنِ زنان خارج می‌شود، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که این مایع حاوی خصوصیتِ آنزیمیِ «منی» (اسید فسفاتازِ پروستاتی^۳) است. با این حال، گلدبرگ^۴ و همکارانش (۱۹۸۳) نتیجه گرفتند که این انزال شبیه به ادرار است. طی یک جمع‌بندی از مطالعات پیشین، بلزر^۵ و همکارانش (۱۹۸۴) دریافتند که انزال در زنانی رخ داده است که ادرارشان حاوی مقادیر قابل توجهی اسید فسفاتازِ پروستاتی بوده است. بدون شک مطالعاتِ بیشتری در این زمینه لازم است. به هر حال، هر چند که انزال در زنان مورد تأیید قرار گرفته است اما هنوز میزانِ گستردگی آن در میان زنان مشخص نیست.

■ بحثِ دیگر آن است که آیا برجستگیِ گرنبرگ در مقایسه با سایر نقاط واژن نسبت به تحریکِ جنسی حساس‌تر است یا نه؟ در این زمینه هیچ‌گونه توافقِ نظری در میان محققان وجود ندارد. برای مثال، درمانگر مشهور مسائل جنسی هلن سینگر کاپلن^۶، معتقد است که نقاطِ بسیار زیادی در درون واژن وجود دارند که نسبت به تحریکِ جنسی حساس هستند و برجستگیِ گرنبرگ تنها یکی از آن نقاط است (Kaplan, 1983). مسترز و جانسون نیز با کاپلن موافقت؛ از این رو، مسترز و جانسون دریافتند که تنها ۱۰٪ از زنان مورد مطالعهٔ آنان تحریک‌پذیریِ جنسیِ بیشتری را در برجستگیِ گرنبرگ گزارش کرده‌اند (Masters, Johnson, & Kolodny, 1985).

اما زنانی که در پی تحریکِ برجستگیِ گرنبرگ به ارگاسم رسیده‌اند معتقدند که ارگاسمی که در این حالت تجربه کرده‌اند شدیدتر از ارگاسم‌های دیگرشان بوده است. از این رو، پری و واپیل^۷ (۱۹۸۱) بر این باورند که تحریکِ برجستگیِ گرنبرگ موجب می‌شود تا رحم دچار انقباضاتِ بیشتری بشود. به عبارتِ دیگر آنان معتقدند که تحریکِ برجستگیِ گرنبرگ در مقایسه با تحریکِ کلیتوریس یا تحریکِ سایر نقاطِ واژن، ارگاسمِ عمیق‌تری را در پی خواهد داشت. با این حال، محققان دیگر (از جمله مسترز، جانسون و کلدنی) با این نظر موافق نیستند.

1. Skene

2. Addiego

3. prostatic acid phosphatase (PAP)

4. Goldberg

5. Belzer

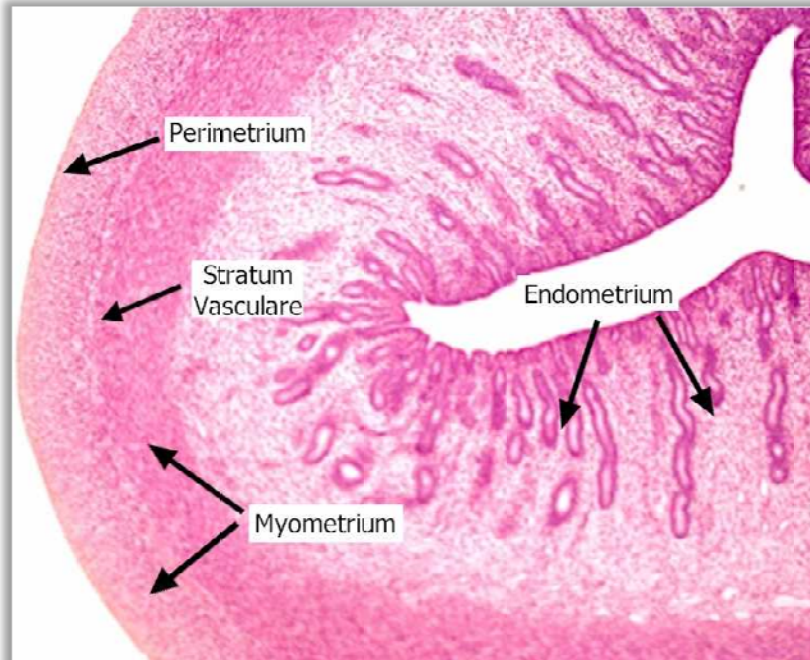
6. Helen Singer Kaplan

7. Perry & Whipple

• رحم^۱

همان‌طور که در شکل صفحه ۹ دیدیم، رحم اندامی است که در بالای واژن قرار گرفته است. عملکرد اصلی رحم، پرورش جنین است. رحم از سه لایه یا جداره تشکیل شده است :

- جداره خارجی (پریمتریوم^۲) که بسیار انعطاف‌پذیر است. از این‌رو، این قابلیت را برای رحم فراهم می‌آورد تا هم‌گام با رشد اندازه جنین، فضای رحم نیز افزایش یابد.



- جداره میانی (میومتريوم^۳) که دارای ماهیچه‌های ماهیچه‌های صاف و همواری است. صاف و هموار بودن این ماهیچه‌ها کمک می‌کند تا در هنگام منقبض شدن رحم، جنین به سمت بیرون از دهانه رحم (یعنی به درون واژن) سوق داده شود (این ویژگی رحم در هنگام زایمان کاربرد فراوانی دارد).

- جداره داخلی (اندومتريوم^۴) پر از رگ‌های خونی است. از این‌رو می‌تواند تغذیه لازم را برای رشد جنین فراهم آورد.

سرطان گردن رحم^۵

میزان سرطان گردن رحم طی چند دهه گذشته به طور پیوسته کاهش یافته است. با این حال، در سال ۲۰۰۵ برآورد شده است که از مجموع ۱۰۳۷۰ مورد سرطان گردن رحم در آمریکا، ۳۷۱۰ مورد آن منجر به مرگ زن شده است (انجمن سرطان آمریکا، ۲۰۰۵).

هنوز علت اصلی سرطان گردن رحم مشخص نشده است، اما چندین عامل وجود دارد که می‌تواند زنان را در معرض ابتلا به آن قرار دهد. از میان این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

- انجام نخستین آمیزش واژینال در سنین پایین
- داشتن شریک‌های جنسی متعدد
- بارداری‌های مکرر
- ابتلا به ویروس پاپیلومای انسانی^۶

انجمن سرطان آمریکا (۲۰۰۵) توصیه می‌کند که، زنانی که از نظر جنسی فعال هستند یا به سن ۱۸ سالگی رسیده‌اند، به طور سالیانه آزمایش «پاپ اسمیر»^۷ را به همراه یک معاینه از لگن انجام دهند. پاپ اسمیر آزمایشی است که طی آن نمونه کوچکی از سلول‌های گردن رحم برداشته شده و برای بررسی‌های میکروسکوپی به آزمایشگاه منتقل می‌شود.

۱. Uterus : به آن اصطلاحاً "زهدان" نیز گفته می‌شود. - م

۲. perimetrium

۳. myometrium

۴. endometrium

۵. Cervix

۶. Human Papilloma Virus (HPV)

۷. Pap smear

درمان سرطان گردن رحم (که به میزان پیشروی سرطان در بدن بستگی دارد) عموماً به چهار طریق انجام می‌گیرد :

۱. عمل جراحی برای برداشتن رحم یا تخمدان‌ها

۲. پرتودرمانی

۳. هورمون درمانی

۴. شیمی درمانی

۹۰٪ از مبتلایان به سرطان گردن رحم به مدت ۱ سال و ۷۳٪ از مبتلایان به مدت ۵ سال پس از تشخیص بیماری زنده می‌مانند. همانند هر نوع سرطان دیگر، تشخیص زودهنگام سرطان گردن رحم نیز شانس زنده ماندن فرد را افزایش خواهد داد (انجمن سرطان آمریکا، ۲۰۰۵).

• لوله‌های فالوپ^۱ و تخمدان‌ها^۲

همانطور که در شکل صفحه ۹ ملاحظه کردید، رحم در قسمت زیرین خود به دو لوله ختم می‌شود که آن‌ها را لوله‌های فالوپ می‌نامند. لوله‌های فالوپ مجراهایی هستند که از طریق آن‌ها تخمک به رحم راه یابد. در انتهای هر یک از لوله‌های فالوپ اندامی قرار گرفته است که تخمدان نامیده می‌شود. تخمدان اندامی است که تخمک را تولید و ذخیره می‌کند. به طور خلاصه سرنوشت تخمک از این قرار است :

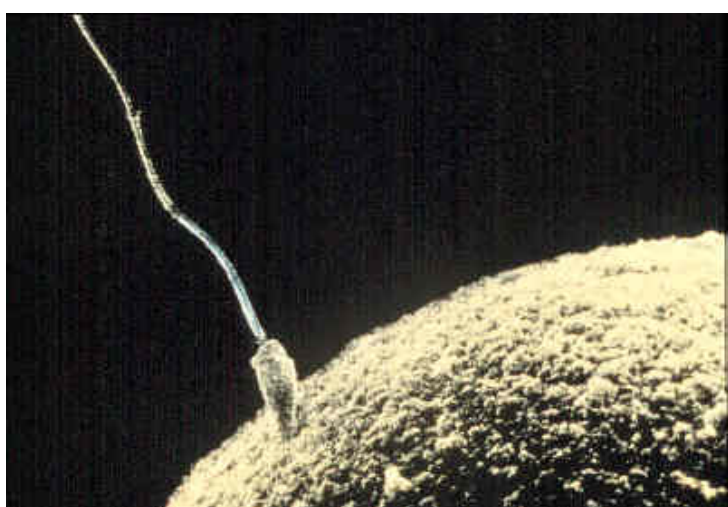
✓ هنگامی که دختر به مرحله بلوغ می‌رسد تخمدان‌ها شروع به تولید تخمک می‌کنند.

✓ تخمک تولید شده، در درون گروهی از سلول‌ها که فولیکول^۳ نام دارد به رشد خود ادامه می‌دهد و هنگامی که بالغ شد از فولیکول خارج می‌شود (آزاد شدن تخمک از فولیکول را "مرحله تخمک‌گذاری"^۴ می‌نامند).

✓ تخمک‌های آزاد شده از فولیکول آماده هستند تا توسط اسپرم مرد بارور شوند.

✓ از سوی دیگر، هنگامی که فولیکول پاره می‌شود تا تخمک را آزاد کند، مجموعه‌ای از سلول‌های زرد رنگ که "جسم زرد" نام دارد در درون فولیکول شکل می‌گیرد.

✓ سپس جسم زرد موجب ترشح هورمون پروژسترون می‌شود. ترشح هورمون پروژسترون علائمی را به جداره داخلی رحم (اندومترיום) می‌فرستد تا رحم را مهیای پذیرش تخمک بارور شده (زیگوت)^۵ بکند.



✓ مقصد نهایی تخمک بارور شده، جداره داخلی رحم است.

وقتی تخمک به این جداره می‌رسد به آن می‌چسبد و به رشدش ادامه می‌دهد. اما چنانچه تخمک بارور نشده باشد به همراه بخشی از جداره داخلی رحم از واژن خارج می‌شود (فرآیند اخیر را عادت ماهانه یا قاعدگی می‌گویند).

✓ به محض این که تخمک بارور نشده از سوراخ واژن خارج شد، دوره عادت ماهانه به پایان می‌رسد و فرآیند تخمک‌گذاری مجدداً آغاز می‌شود. در ادامه باز هم به این موضوع خواهیم پرداخت.

یک اسپرم در حال بارور کردن تخمک

1. Fallopian Tubes

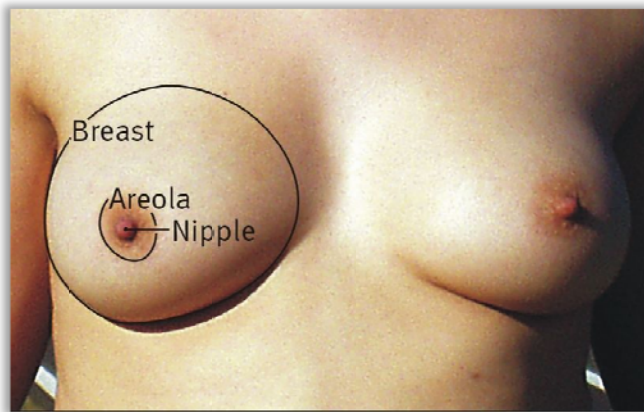
2. Ovaries

3. follicle

4. ovulation

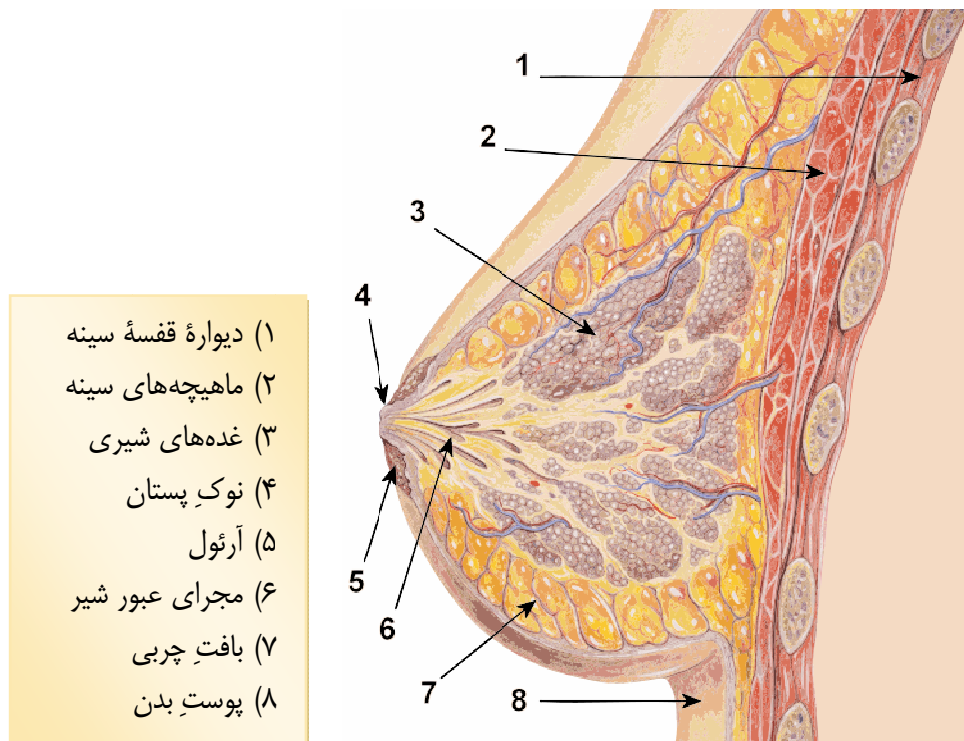
5. zygote

پستان‌ها^۱



پستان‌های زنان اندام‌های جنسی هستند که نقش مهمی را در زمینه تحریک و لذت جنسی ایفا می‌کنند. نوک پستان‌های زنان و مردان پر از رشته‌های عصبی است. این رشته‌های عصبی شدیداً نسبت به تحریک جنسی حساس هستند. از این رو، در پی تحریک جنسی، نوک پستان‌ها کاملاً راست^۳ می‌شود. همچنین دور نوک پستان هاله تیره‌رنگی به چشم می‌خورد که اصطلاحاً به آن «آرئول»^۴ می‌گویند. برخلاف باور غلطی که رایج است، اندازه و شکل پستان‌های زنان ربطی به میزان تحریک‌پذیری جنسی آنان ندارد.

کارکرد دیگر پستان‌ها فراهم آوردن شیر برای تغذیه نوزاد است. به بیان دقیق‌تر، هر پستان حاوی نزدیک به ۱۵ تا ۲۰ غده ترشح‌کننده شیر است که غده‌های شیری^۵ نامیده می‌شوند. ۱ تا ۳ روز بعد از تولد نوزاد، پستان‌های مادر تولید شیر را آغاز می‌کنند. وقتی نوزاد شیرخوار نوک پستان را می‌مکد، غده هیپوفیز اقدام به ترشح نوعی هورمون به نام پرولاکتین^۶ می‌کند. ترشح هورمون پرولاکتین زمینه را برای تولید هرچه بیش‌تر شیر در پستان فراهم می‌سازد. به‌علاوه، مکیدن نوک پستان باعث می‌شود تا هیپوفیز هورمون دیگری به نام اکسی‌توسین^۷ ترشح کند. اکسی‌توسین زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا شیر تولیدشده بتواند از مجراهای شیری عبور کرده و از پستان خارج شود. برخلاف باور غلط دیگری که درباره پستان‌های زنان وجود دارد، بزرگ یا کوچک بودن پستان‌های زنان ربطی به میزان تولید شیر در دوره پس از بارداری ندارد.



1. Breasts
2. nipple
3. erected
4. Areola
5. mammary glands
6. prolactin
7. oxytocin



شیردادن با پستان هم برای نوزاد و هم برای مادر مزایای فراوانی دارد. مثلاً:
برای نوزاد: قوی‌تر شدن سیستم ایمنی بدن، هوش بالاتر، کاهش احتمال چاقی در کودکی.
برای مادر: کاهش سریع‌تر وزن بدن، کاهش خطر سرطان پستان، سرطان تخمدان و سرطان جداره داخلی رحم.

شیر دادن با پستان فواید زیادی دارد. برای مثال:

- شیر دادن با پستان می‌تواند مواد مغذی لازم را برای نوزاد فراهم آورد. این مواد مغذی حاوی پادتن‌هایی هستند که از نوزاد در برابر بیماری‌های عفونی حفاظت می‌کند.
- هم‌چنین، شیر دادن با پستان کمک می‌کند تا خون‌ریزی داخلی رحم متوقف شده و رحم سریع‌تر به اندازه و حالت سابقش بازگردد.
- به‌علاوه، شیر دادن با پستان را می‌توان به نوعی یک شیوه پیش‌گیری از بارداری دانست زیرا سطوح بالای پرولاکتین مانع از تخمک‌گذاری می‌شود. با این وجود، اطمینان‌کردن به شیر دادن با پستان به عنوان روشی برای پیش‌گیری از بارداری عاقلانه نیست.
- علاوه بر این فواید ملموس، شیر دادن با پستان مزایای روانی نیز دارد. برای مثال، شیر دادن با پستان موجب می‌شود تا پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد افزایش یابد که این مسئله می‌تواند آرامش‌خاطر را برای هر دو نفر در پی داشته باشد. "آکادمی پزشکی اطفال آمریکا" توصیه می‌کند که «مادران طی شش ماه اول به طور کامل با پستان به نوزاد شیر بدهند. این مدت را در صورت تمایل می‌توان تا یک سال تمدید کرد» (آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، ۲۰۰۵). امروزه تقریباً ۷۰٪ از مادران در آمریکا با پستان به نوزادانشان شیر می‌دهند (آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، ۲۰۰۴).

با این حال، شیر دادن با پستان چند نقطه ضعف هم دارد. برای مثال:

- اگر مادر از غذا یا داروی خاصی (مانند برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها) استفاده کند ممکن است این مواد از طریق شیر به نوزاد منتقل شده و زمینه را برای آسیب احتمالی به نوزاد فراهم آورد. مثلاً شیر گاو که برخی از مادران می‌نوشند حاوی آنتی‌بیوتیک‌هایی است که گمان می‌رود علت بروز شکم‌درد در کودکانی است که با پستان تغذیه می‌شوند.
- هم‌چنین، گرچه شیر دادن با پستان از شیر دادن با بطری راحت‌تر به نظر می‌رسد، این حالت انعطاف‌پذیری مادر را محدود می‌کند. به عبارت دیگر، مادر باید در تمام زمان‌هایی که نوزاد گرسنه است در دسترس باشد. به علاوه، پدران می‌توانند در شیر دادن با بطری مشارکت داشته باشند اما شیر دادن با پستان چنین امکانی را فراهم نمی‌سازد.

سرطان پستان

سرطان پستان (پس از سرطان ریه) دومین سرطان شایع در میان زنان آمریکاست. برآوردها در آمریکا حاکی از آن است که ۲۱۱۲۴۰ نفر در سال ۲۰۰۵ به سرطان پستان مبتلا شده‌اند که از این بین ۱۶۹۰ مورد متعلق به مردان و بقیه مربوط به زنان می‌شود (انجمن سرطان آمریکا، ۲۰۰۵).

علت اصلی سرطان پستان هنوز مشخص نیست، اما مطالعات به طور مکرر برخی عوامل را در زمره عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان قرار داده‌اند. یکی از این عوامل، سن فرد است. به همان نسبتی که زنان مسن‌تر می‌شوند خطر ابتلا به سرطان پستان نیز افزایش می‌یابد. این افزایش سن بیش‌تر برای زنانی خطرآفرین است که:

- سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند.
- نخستین دوره عادت ماهانه و یا دوره یائسگی را بسیار دیر هنگام تجربه کرده اند.
- هرگز زایمان نکرده اند.
- در سنین بالا زایمان داشته اند.
- به طور مفرط الکل مصرف می کنند.
- وزن بسیار بالایی دارند و به لحاظ جسمانی کم تحرک هستند.

علاوه بر این ها، محققان به تازگی از دو ژن^۱ به عنوان عوامل ژنتیکی نام برده اند که زنان را مستعد ابتلا به سرطان پستان می سازد. با این وجود، از بین مواردی که مورد مطالعه قرار گرفته اند تنها ۵ تا ۱۰٪ از سرطان های پستان حاصل وراثت ژنتیکی بوده اند و تنها ۵٪ از بیماران مبتلا به سرطان پستان صاحب این دو ژن بوده اند. این یافته ها بیش از پیش اهمیت عوامل محیطی را نشان می دهد. (Hortobagyi, Mclelland, & Reed, 1990).

هورمون های جنسی زنان



واکنش جنسی در زنان - لیز شدن واژن

اگر محرک های جنسی (مثلاً تصاویر سکسی) به اندازه کافی جذاب باشند نخستین مرحله از مراحل واکنش جنسی - مانند افزایش ضربان قلب، لیز شدن واژن، سفت شدن پستان ها و راست شدن کلیتوریس - صورت می گیرد. اما چه عواملی موجب این تغییرات جسمانی می شوند؟ یکی از عامل های مهم در این زمینه هورمون ها هستند. هورمون ها مواد شیمیایی هستند که با استفاده از جریان خون، خود را به برخی از اندام ها یا بافت های بدن رسانده و بر آن ها تأثیر می گذارند.

برمی گردیم به اصل ماجرا. به طور معمول مجموعه ای از رخدادهای نسبتاً پیچیده اتفاق می افتد که موجب بروز واکنش جنسی در افراد می شود:

✓ آغازگر این مجموعه رخدادهای هیپوتالاموس است. هیپوتالاموس ساختار مهمی است که در قسمت پایین مغز قرار دارد. وقتی فرد از نظر جنسی تحریک می شود، هیپوتالاموس به غده هیپوفیز (غده ای که در پایین هیپوتالاموس قرار دارد) فرمان می دهد تا هورمون هایی را ترشح کند.

✓ بدین ترتیب هیپوفیز سه هورمون جنسی ترشح می کند که به آن ها گنادوتروپین^۲ می گویند. علت این نام گذاری آن است که این هورمون ها بر روی گنادها^۳ (بیضه ها و تخمدان ها) اثر می گذارند. این سه هورمون عبارتند از :

- هورمون محرک فولیکول^۴ (FSH) : این هورمون فولیکول را تحریک می کند و موجب رشد تخمک در زنان می شود.

^۱. این دو ژن BRCA1 و BRCA2 نام دارند.

^۲. gonadotropins

^۳. gonads : غده های جنسی

^۴. follicle-stimulating hormone (FSH)

■ هورمون محرک جسم زرد^۱ (LH): این هورمون موجب تخمک‌گذاری می‌شود. تخمک‌گذاری مرحله‌ای است که طی آن فولیکول پاره شده و تخمک آزاد می‌شود. این هورمون در مردان اغلب با نام "هورمون محرک سلول بینابینی"^۲ (LCSH) شناخته می‌شود زیرا در مردان موجب تحریک سلول‌های بینابینی می‌شود. سلول‌های بینابینی در بیضه قرار دارند و در اثر این تحریک، تستوسترون تولید می‌کنند.

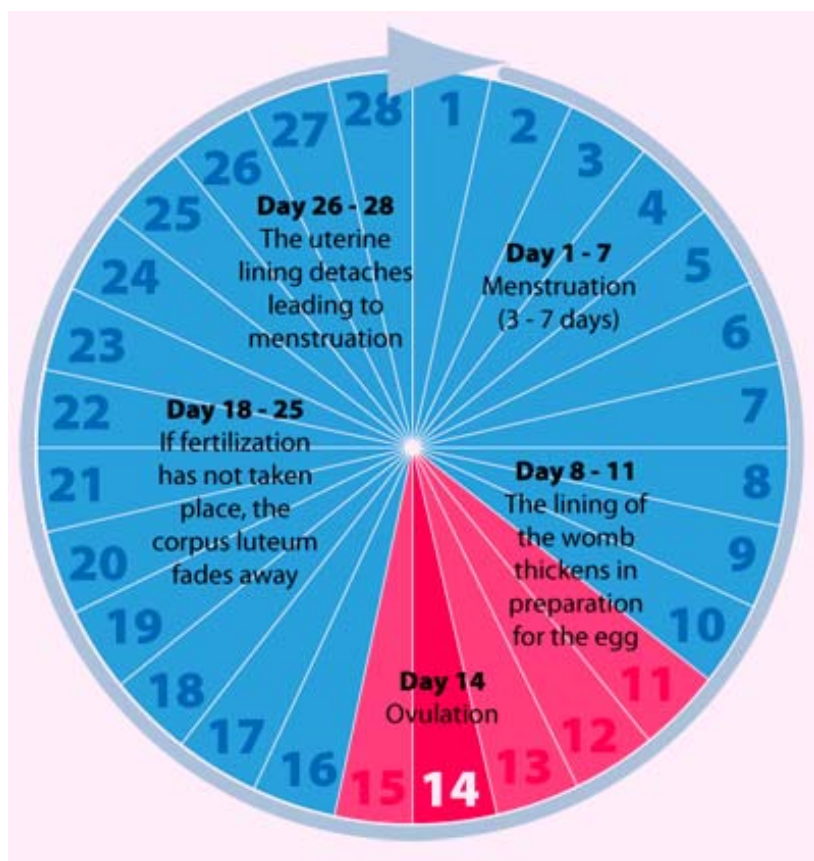
■ هورمون پرولاکتین: که تنها در طی دوران بارداری و شیردهی ترشح می‌شود.

✓ سپس این سه هورمون گنادها و غدد فوق کلیوی^۳ را وادار به ترشح هورمون‌هایی می‌کنند. از این رو تخمدان‌ها و بیضه‌ها هورمون استروژن، پروژسترون و آندروژن‌ها^۴ را تولید می‌کنند. غدد فوق کلیوی نیز بخشی از آندروژن لازم را تولید می‌کنند.

✓ در نتیجه این ترشحات هورمونی‌ست که گردش خون، ضربان قلب، سرعت تنفس، میزان رطوبت واژن و ... تغییر می‌کند.

لازم به ذکر است که: برخلاف باور غلطی که استروژن و پروژسترون را هورمون‌هایی زنانه و آندروژن‌ها (به‌ویژه تستوسترون) را هورمون‌هایی مردانه تلقی می‌کند، هر سه هورمون در بدن زنان و مردان وجود دارد. در واقع تفاوت تنها در میزان ترشح این هورمون‌هاست.

فیزیولوژی دوره عادت ماهانه (دوره قاعدگی)^۵



دختران با رسیدن به سن بلوغ نخستین دوره عادت ماهانه را تجربه می‌کنند. عادت ماهانه عبارت است از «خارج شدن خون آمیخته‌شده با جداره داخلی رحم از طریق واژن». ریشه لاتین اصطلاح عادت ماهانه به واژه «mensis» برمی‌گردد که به معنای «ماه» است؛ زیرا این فرض وجود دارد که دوره عادت ماهانه زنان یک‌بار رخ می‌دهد. اما باید توجه داشت که دوره عادت ماهانه زنان چندان هم قابل پیش‌بینی نیست. این درست است که دوره عادت ماهانه برخی از زنان تقریباً به‌طور ثابت از یک الگوی زمانی ۲۸ تا ۳۰ روزه پیروی می‌کند، اما اولاً الگوهای زمانی ۲۰ تا ۴۰ روزه نیز وجود دارند و ثانیاً حتی این امکان وجود دارد که این الگوهای زمانی به‌طور ثابت رخ ندهند. به عبارت دیگر، الگوی زمانی دوره‌های عادت ماهانه ممکن است از دوره‌ای به دوره دیگر متفاوت باشد، همچنین این دوره زمانی ممکن است چند صبحی ثابت بماند، سپس نوسان پیدا کند و مجدداً به حالت سابق بازگردد.

^۱. luteinizing hormone (LH)

^۲. Interstitial-cell-stimulating hormone (LCSH)

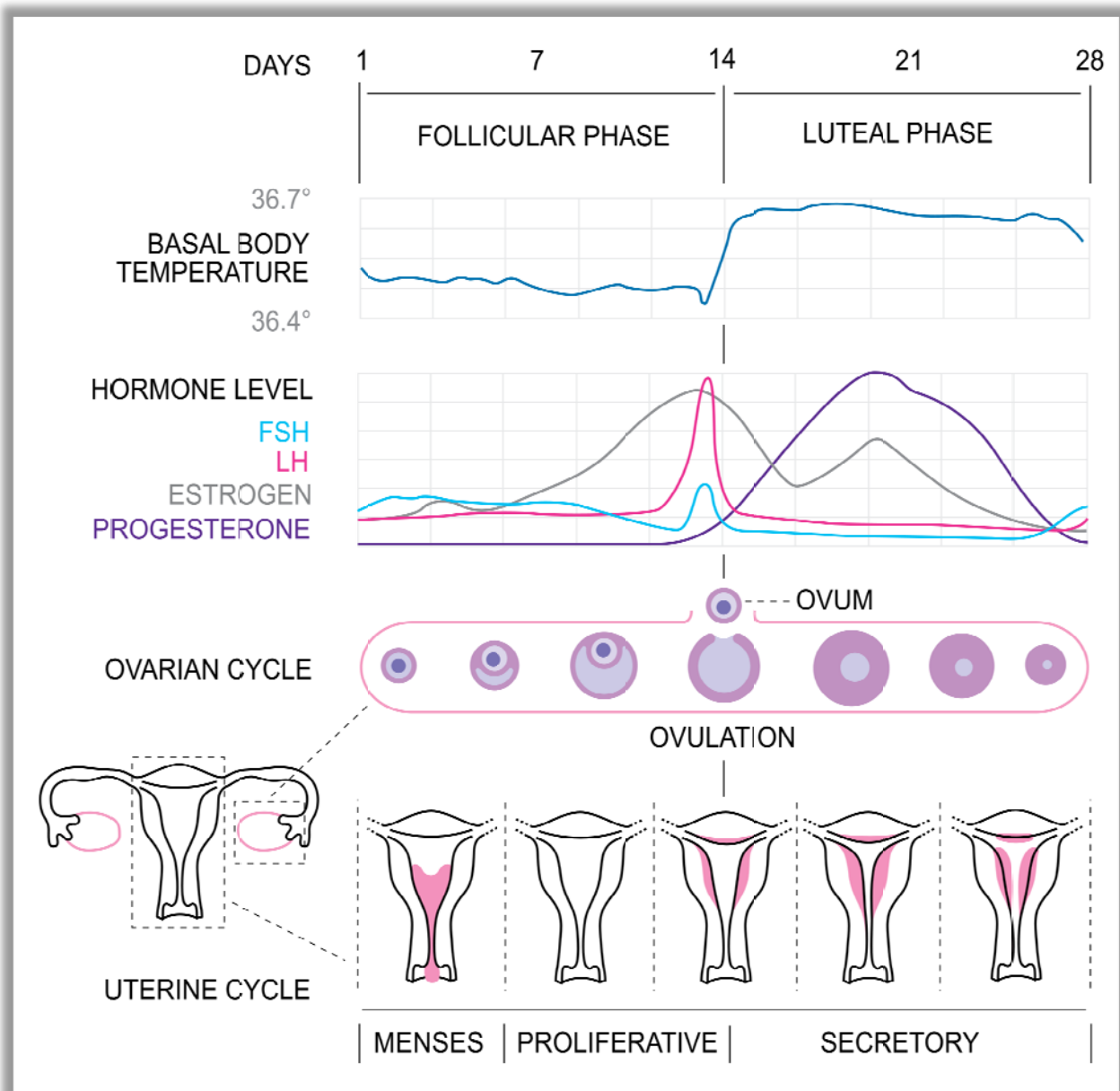
^۳. adrenal

^۴. آندروژن‌ها گروهی از هورمون‌های جنسی هستند که در مردان فراوان‌تر از زنان یافت می‌شوند. تستوسترون جزء این گروه از هورمون‌ها است. - م

^۵. Menstruation: در زبان عامیانه به آن اصطلاحاً "حیض" نیز گفته می‌شود. - م

دوره عادت ماهانه چگونه آغاز می‌شود؟ از هنگامی که غده هیپوفیز ترشح دو هورمون را آغاز می‌کند: «هورمون محرک فولیکول (FSH) که موجب تحریک فولیکول و رشد تخمک می‌شود و هورمون محرک جسم زرد (LH) که موجب تخمک‌گذاری یعنی آزاد شدن تخمک از فولیکول می‌شود. به محض این که تخمک آزاد می‌شود، ناحیه‌ای که تخمک از آن آزاد شده است به یک جسم زرد تبدیل می‌شود. سپس فولیکول اقدام به ترشح هورمون استروژن می‌کند و جسم زرد پروژسترون و استروژن ترشح می‌کند. پروژسترون موجب می‌شود تا جداره داخلی رحم ضخیم‌تر شده، مواد غذایی را ذخیره نماید و بدین ترتیب خود را مهیای پرورش یک تخمک بارور شده (زیگوت) بکند. اما اگر تخمک بارور نشده باشد، جسم زرد رو به زوال رفته و میزان ترشح پروژسترون به حداقل می‌رسد. پایین آمدن سطح پروژسترون حاکی از آن است که رحم دیگر نیازی به بافت تشکیل شده بر روی جداره داخلی ندارد. از این رو بافت مذکور به تدریج طی چند روز از طریق واژن خارج می‌شود. بدین ترتیب دوره عادت ماهانه پایان می‌پذیرد و بلافاصله دوره جدیدی آغاز می‌شود.»

شکل زیر مراحل دوره عادت ماهانه و نیز نقش هورمون‌ها را در این فرایند نشان می‌دهد.



مشکلات مرتبط با دوره عادت ماهانه

از جمله مشکلات مرتبط با عادت ماهانه می‌توان به دردناک بودن دوره عادت ماهانه^۱، فقدان دوره عادت ماهانه^۲ و سندرم پیش از دوره عادت ماهانه^۳ اشاره کرد. در ادامه به طور مختصر هر یک را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

دردناک بودن دوره عادت ماهانه

بیش از ۵۰٪ از زنان طی دوره عادت ماهانه خود به طور مکرر درد و ناراحتی را تجربه می‌کنند (Greenwood, 1986; Sommerfield, 2000). این درد و ناراحتی می‌تواند به صورت درد در ناحیه شکم، سر درد، کمر درد و حالت تهوع بروز کند. برآورد شده است که ۱۰ تا ۱۵٪ از زنان آن‌چنان دردی را طی دوره عادت ماهانه خود تجربه می‌کنند که برای انجام کارهای ساده روزمره‌شان نیز با مشکل مواجه می‌شوند.

علت دردناک بودن دوره عادت ماهانه هنوز به طور کامل مشخص نیست. بسیاری از متخصصان عامل این دردها را پروستاگلاندین‌ها^۴

می‌دانند. پروستاگلاندین‌ها موادی مشابه با هورمون‌ها هستند که به وسیله بافت‌های مختلف بدن تولید می‌شوند. میزان پروستاگلاندین‌ها در بدن زنانی که دوره دردناک عادت ماهانه را تجربه می‌کنند به طور غیرعادی بالاست. پروستاگلاندین‌ها موجب می‌شوند تا ماهیچه‌های رحم منقبض شوند؛ حال اگر میزان این مواد در بدن بالا باشد، این انقباض‌ها شدیدتر شده و مانع از رسیدن برخی فرآورده‌های خونی و نیز اکسیژن لازم به رحم می‌شود که این مسئله نهایتاً باعث بروز درد و ناراحتی می‌شود.

برای درمان این درد پزشکان گاهی اوقات داروهای ضد پروستاگلاندین تجویز می‌کنند. این داروها مانع از تولید پروستاگلاندین‌ها در بدن شده و درد شکم، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، استفراغ و تندخویی را تا حدودی کاهش می‌دهند. راه‌کارهای دیگری نیز برای کاستن از این قبیل دردها پیشنهاد شده است. از جمله :



▪ استفاده بیش‌تر از غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین B

▪ خوردن ماهی و سبزیجات به میزان زیاد و استفاده کم‌تر از چربی‌های حیوانی

▪ نوشیدن مایعات به میزان زیاد

▪ داروهای ضد بارداری خوراکی نیز می‌تواند در این زمینه مؤثر واقع شود. زیرا تخمک‌گذاری را محدود کرده و از این طریق میزان تولید پروستاگلاندین‌ها در بدن کاهش می‌یابد (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2004).

^۱. Dysmenorrhea

^۲. Amenorrhea

^۳. Premenstrual Syndrome (PMS)

^۴. prostaglandins

فقدانِ دورهٔ عادتِ ماهانه

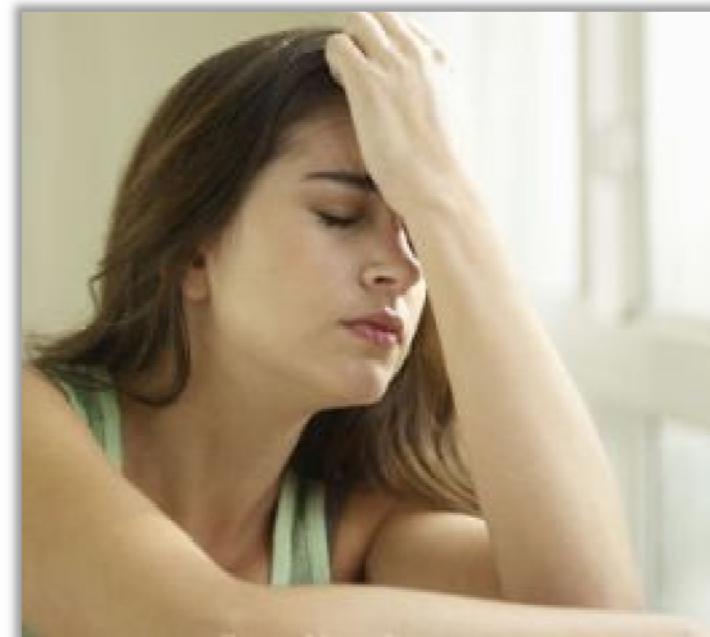


منظور از فقدانِ دورهٔ عادتِ ماهانه این است که «یک زن از مرز ۱۸ سالگی گذشته باشد اما هیچ‌گاه دورهٔ عادتِ ماهانه را تجربه نکرده باشد». فقدانِ دورهٔ عادتِ ماهانه علل مختلفی می‌تواند داشته باشد از جمله : بارداری، اختلال در کارکردِ تخمدان‌ها، اختلالاتِ هورمونی، سوءتغذیه و افسردگی شدید. همچنین فقدانِ دورهٔ عادتِ ماهانه در میانِ زنانی که به ورزش‌های سنگین (مانند دو ماراتن) و فعالیت‌های جسمانی طاقت‌فرسا می‌پردازند بسیار شایع است. بر اساس فرضیه‌ای که علتِ آغازِ دورهٔ عادتِ ماهانه را انباشته‌شدنِ چربی در بدنِ دختران می‌داند، برخی از متخصصان بر این باورند که ورزشِ سنگین موجبِ کاهشِ شدید در سطحِ چربی‌های بدن شده و بدین ترتیب موجبِ فقدانِ دورهٔ عادتِ ماهانهٔ ورزشکاران حرفه‌ای می‌شود. این دقیقاً همان وضعیتی است که برای زنانِ مبتلا به بی‌اشتهاییِ عصبی^۱ نیز رخ می‌دهد زیرا پایین بودنِ سطحِ چربیِ بدن تولیدِ استروژن را که نقشِ اساسی در دورهٔ عادتِ ماهانه دارد دچار اختلال

می‌کند (Shangold, 1985; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Torstveit & Sundgot-Borgen, 2005).

سندرومِ پیش از دورهٔ عادتِ ماهانه (PMS)

برخی از زنان پیش از دورهٔ عادتِ ماهانه دچار تغییراتی در نوعِ خلق‌وخوی خود می‌شوند که با برخی از ناراحتی‌های جسمانی همراه می‌شود. این حالت را "سندرومِ پیش از دورهٔ عادتِ ماهانه" (PMS) می‌نامند. در واقع، بیش از ۱۵۰ نوع اختلال را به PMS نسبت می‌دهند. برخی از این اختلالات عبارتند از (Mayo Clinic, 1998a):



- افسردگی
- تنش و اضطراب
- تندخویی و عصبانیت
- کاهشِ تواناییِ تمرکز
- بی‌حالی و بی‌حوصلگی
- از دست دادنِ آبِ بدن
- حساس شدنِ پستان‌ها
- دردِ مفاصل
- حالت تهوع و استفراغ
- سردرد

^۱. nervosa anorexia

علاوه بر داروهایی که برای درمان PMS تجویز می‌شوند، موارد زیر نیز توصیه شده است (Mayo Clinic, 1998a):

- انجام ورزش به طور منظم.
- به حداقل رساندن میزان استفاده از نمک، به ویژه قبل از دوره‌های عادت ماهانه. زیرا نمک موجب کاهش آب بدن می‌شود.
- خودداری از نوشیدن الکل قبل از دوره‌های عادت ماهانه برای به حداقل رساندن میزان افسردگی و تغییرات خلق و خوی.
- کاهش میزان استفاده از مواد کافئین‌دار (مانند قهوه، نوشابه‌های گازدار و چای) جهت کاستن از میزان بی‌حوصلگی، تنش و حساس شدن پستان‌ها.
- استفاده هرچه بیش‌تر از کربوهیدرات‌هایی مانند انواع نان، سیب‌زمینی، حبوبات، برنج و سبزیجات.
- استفاده کم‌تر از شکر، شربت، عسل و امثال آن.
- به حداقل رساندن میزان استفاده از انواع چربی، به‌ویژه چربی‌های اشباع شده‌ای نظیر آنچه که در کالباس، کره، شیر پرچرب و بستنی یافت می‌شود.

دوره عادت ماهانه و فعالیت جنسی

بسیاری از محققان وجود رابطه‌ای بین میزان تمایلات جنسی و محدوده‌های زمانی دوره عادت ماهانه را مورد پژوهش قرار داده‌اند. اما یافته‌های این قبیل پژوهش‌ها عمدتاً ضدونقیض بوده است. برای مثال:

- برخی محققان بر این باورند که زنان درست پیش از دوره عادت ماهانه است که تمایل بیش‌تری به فعالیت جنسی پیدا می‌کنند (Kinsey, Pomeroy, & Martin, 1953)
- به‌علاوه، برخی محققان بر این باورند که زنان درست پس از دوره عادت ماهانه است که تمایل بیش‌تری به فعالیت جنسی پیدا می‌کنند (Matteo & Rissman, 1984).
- محققان دیگر دریافته‌اند که زنان در طول دوره عادت ماهانه تمایل بیش‌تری به فعالیت جنسی دارند (Friedman, et al., 1980)
- همچنین گروهی از محققان گزارش کرده‌اند که زنان در اواسط دوره عادت ماهانه است که تمایل بیش‌تری به فعالیت جنسی پیدا می‌کنند (Adam, Gold, & Burt, 1978).
- البته چندین مطالعه نیز دریافته‌اند که در هیچ یک از محدوده‌های زمانی ذکر شده در بالا، اوج فعالیت‌های جنسی مشاهده نشده است (Bancroft, 1984).

چه هنگام تمایلات جنسی زنان به اوج خود می‌رسد؟ پاسخ به این پرسش از زنی به زن دیگر متفاوت بوده و نیز به عوامل گوناگونی از جمله فیزیولوژی دوره عادت ماهانه، باورهای مذهبی و فرهنگی زن و شریک جنسی‌اش در رابطه با دوره عادت ماهانه، نوع نگاه زن به بدن خویش در این دوره و میزان اعتمادبه‌نفس او بستگی دارد. به عبارت دیگر، چنانچه زن و شریک جنسی‌اش سالم باشند هیچ دلیل پزشکی مبنی بر خودداری از آمیزش در طی دوره عادت ماهانه وجود ندارد اما بسیاری از افراد چنین خودداری را انجام می‌دهند. لاقط یک مطالعه دریافته است که بیش از نیمی از مردان و زنان مورد مطالعه معتقدند که شریک‌های جنسی نباید در هنگامی که زن در دوره عادت ماهانه به‌سر می‌برد به آمیزش جنسی بپردازند (Research Forecasts, 1981). همچنین بر پایه تحقیقی دیگر در سال ۱۹۹۶، تنها ۱۶٪ از زنان ۲۰ تا ۲۷ ساله اظهار داشتند که در طی آخرین دوره عادت ماهانه خویش به آمیزش جنسی پرداخته‌اند (Tanfer & Aral, 1996).

علت این خودداری‌ها چیست؟ می‌توان به چند عامل در این زمینه اشاره کرد. برای مثال:



■ برخی از افراد به دلیل ممنوعیت‌های مذهبی از آمیزش در طی دورهٔ عادتِ ماهانه خودداری می‌کنند. مثلاً یهودیانِ راست‌آیین^۲ زنان را در دورهٔ عادتِ ماهانه نجس^۳ قلمداد می‌کنند، از این‌رو زنان مجبور هستند تا در یک بستر جداگانه خوابیده و در یک مراسم مذهبی خاص^۴ غسل داده شوند.

■ برخی دیگر به دلیل دغدغه‌های بهداشتی و عدم راحتی با ترشحاتِ خاصِ واژن در این دوره از آمیزش خودداری می‌کنند.

■ برخی از زنان نیز به دلیل درد و ناراحتی جسمانی که در دورهٔ عادتِ ماهانه تجربه می‌کنند – مانند گرفتگیِ ماهیچه‌ها یا خستگیِ مفرط – ترجیح می‌دهند که در این دوره کم‌ترین فعالیتِ جنسی را داشته باشند.

■ به‌علاوه، برخی از زنان (به دلیل همان باورهای فرهنگی) تمایلی ندارند که موضوعِ عادتِ ماهانهٔ خود را نزدِ کسی بازگو کنند، از این‌رو ترجیح می‌دهند که آن را به عنوان یک موضوع خصوصی و شخصی حفظ کنند.

یائسگی^۵ و آثار آن

افزایش سن بر کارکرد تخمدان‌ها تأثیر می‌گذارد. این در حالی‌ست که هیپوفیز همچنان به تولید FSH و LH ادامه می‌دهد اما تخمدان‌ها دیگر نمی‌توانند همچون سابق به این هورمون‌های هیپوفیز پاسخ دهند. در نتیجه بین سنین ۴۰ تا ۵۵ سالگی، بدن زنان به تدریج استروژن و پروژسترون کم‌تری تولید می‌کند. این کاهش در سطحِ استروژن و پروژسترون به تدریج در طی یک دورهٔ ۵ تا ۱۰ ساله رخ داده و باعث توقفِ دورهٔ عادتِ ماهانه می‌شود. اگر این توقف در دورهٔ عادتِ ماهانه به مدتِ یک سال طول بکشد اصطلاحاً گفته می‌شود که فرد به مرحلهٔ یائسگی رسیده است.

در حدود ۸۰٪ از زنان آثار خفیفی را پیش و پس از یائسگی تجربه می‌کنند (National Institute on Aging, 1986). از بین این علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سردرد و سرگیجه
- لرزش دست‌ها
- بی‌خوابی
- اضطراب
- افسردگی
- افزایش وزن بدن
- گرگرفتگی^۶

^۱ . taboos : تابوها

^۲ . Orthodox

^۳ . unclean

^۴ . mikvah

^۵ . Menopause

^۶ . hot flashe

■ و کاهش سطح رطوبت واژن^۱

همچنین از آنجایی که استروژن موجب استحکام استخوان‌های بدن می‌شود، کاهش تولید استروژن در دوره یائسگی خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. پوکی استخوان زمینه را برای شکستگی و خمیدگی استخوان‌های بدن فراهم می‌سازد (خمیدگی کمر در میان زنان سال خورده یک نمونه آشنا از این وضعیت است). زنان بالای ۵۰ سال طی هر ۱۰ سال در حدود ۱۰٪ از توده‌های استخوانی‌شان را از دست می‌دهند

(Kahn, 1984). از این رو، زنان بالای ۶۰ سال بیش از مردان دچار شکستگی استخوان‌ها می‌شوند (National Institutes of Health, 2005).

از بین موارد بالا، گُرگرفتگی بسیار شایع و در مواردی نیز حاد است. گُرگرفتگی افزایش ناگهانی دمای بدن است که اغلب با سرخ‌شدن اندام‌ها و عرق کردن توأم می‌شود (National Institute on Aging, 2005). این گُرگرفتگی‌ها ممکن است هر چند ساعت یک‌بار تجربه شوند و یا چند روز بین آن‌ها وقفه ایجاد شود. همچنین، گُرگرفتگی ممکن است فقط چند ثانیه طول بکشد و در موارد حادتر ممکن است چیزی حدود ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد. از سوی دیگر، به دلیل این که گُرگرفتگی‌ها بیش‌تر اوقات در

طول شب و به طور مکرر رخ می‌دهند، اغلب موجب بی‌خوابی می‌شوند. البته برخی از زنان نیز هرگز گُرگرفتگی را تجربه نمی‌کنند. علت گُرگرفتگی تغییرات هورمونی است که بر سیستم عصبی بدن تاثیر گذاشته و موجب انقباض و انبساط (تنگ و گشاد شدن)

مجراهای عبور خون می‌شود. این انقباض و انبساط موجب می‌شود تا به طور ناگهانی گرما سرتاسر بدن را فرا بگیرد. از سوی دیگر، برخی محققان بر این باورند که این گُرگرفتگی ناشی از واکنشی است که هیپوتالاموس نسبت به کاهش ترشح هورمون‌ها نشان می‌دهد. عموماً گُرگرفتگی‌ها پس از ۲ سال متوقف می‌شود اما در برخی موارد ممکن است بیش از این مدت تداوم یابد (Bates, 1981; Elrik, et al., 1981).

مسئله دیگر کاهش سطح رطوبت واژن است. این امر به دلیل پایین آمدن میزان استروژن در دیواره‌های واژن رخ می‌دهد. در نتیجه واژن دیگر نمی‌تواند به هنگام دخول، همانند سابق باز شود. در چنین شرایطی آمیزش با درد همراه بوده و خطر عفونت واژن نیز افزایش خواهد یافت. از این رو می‌بایست از ژل‌ها و لیزکننده‌های واژینال استفاده کرد (National Institute on Aging, 2005).



ورزش کردن یکی از راه‌کارهایی است که می‌تواند مانع از پوکی استخوان در زنان شود. به‌طور کلی اگر ورزش کردن با تغذیه مناسب، عدم استعمال دخانیات و خودداری از نوشیدن الکل توأم بشود تا حدود زیادی از شکستگی استخوان‌ها پیش‌گیری خواهد شد.

^۱. vaginal dryness

برخی از منابع

(برای مطالعه کل منابع به دفتر اول مراجعه کنید.)

- 101 Ways to Combat Domestic Violence. Feminists Against Violence Network. (2003). Available: www.geocities.com/Heartland/Meadows/7905/101.htm.
- 65 years and over population: 2000. Census 2000 Brief, U.S.Census Bureau, 2001.
- A binding agreement before you tie the knot? *Business Week*, (March 3, 1997), p. 114-115.
- A Crime Between Friends – Acquaintance Rape, *Behavior Today* 21(1990), 1-3.
- A woman's right to sue. *The Economist* 376, issue 8442 (Sep. 3, 2005), 38/39.
- Aamodt, A. Culture, in *Culture Child-Bearing Health Professionals*, Clark, A., ed. Philadelphia: F. A. Davis, 1978.
- Abbey, A. Acquaintance rape and alcohol consumption on college campuses: How are they linked? *Journal of American College Health*, 39 (1991), 165-169.
- Abbey, A., Buck, P.O., Zawacki, T., & Saenz, C. Alcohol's effects on perceptions of a potential date rape. *Journal of Studies on Alcohol*, 64, no. 5 (Sep. 2003), 668-677.
- Abma, J. C. Chandra, A., Mosher, W. D., Peterson, L., & Piccinino, L. Fertility, family planning, and women's health: New data from the 1995 National Survey of Family Growth, National Center for Health Statistics, *Vital Health*, 23, no. 19 (1997).
- Abortion battles: More in common than we think, *USA Today* (August 13, 1996), 1.
- Abortion worker shootings, *Washington Post* (October 25, 1998), A8.
- About SSSS: Mission statement: A special note about Sexual Harassment. Society for the Scientific Study of Sexuality (June 3, 2005). Available: <http://www.sexscience.org>
- Achenbach, J. Splice of life, *The Washington Post Magazin* (November 29, 1998), 12-19, 27-30.
- ACLU Freedom Network. In the matter of industry for rating video programming, 1998.
- Acquaintance Rape – What Every Woman Should Know. Baltimore, MD: American College Health Association, 2002.
- Activity, *The Guttmacher Report*, 4, no. 4 (August 2001), 2 – 4
- Adams, D. B., Gold, A. R., & Burt, A. D. Rise in female-initiated sexual activity at ovulation and suppression by oral contraceptives. *New England Journal of Medicine*, 299 (1978), 1145-1150.
- Adam, M. B., McGuire, J. K., Walsh, M., Basta, J., & LeCroy, C. Acculturation as a predictor of the onset of sexual intercourse among Hispanic and White teens. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 159, no. 3 (March 2005), 261-265.
- Adamson, D. M., Belden, N., DeVanzo J., & Patterson, S. *How Americans view world population issues: A survey of public opinion*. Santa Monica, CA: ran Corporation, 2000. Available: <http://www.rand.org/publications/MR/MR1114/MR1114.html/MR1114.appd.html>
- Adamson, G. D. The new reproductive technologies – which one to choose? *Resolve Fact Sheet Series*, 1998.
- Addiego, F., Belzer, E., Perry, J., & Whipple, B. Female ejaculation: A case study, *Journal of Sex Research*, 17 (1981), 13-21
- Administration for children families, National Adoption and Foster Care Statistics (2003). Available: <http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/dis/afcars/publications/afcars.htm>
- Administration for Children Families. *Trends in Foster care and adoption*. 2005. Available: http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/dis/afcars/publications/afcars_trends.pdf
- Adult survivors of sex abuse in crisis, *Behavior Today*, 21 (1990), 1-3.
- African awakening, *Salon Magazine*. Available: www.salon.com
- Age at first menstruation continues to decline, especially among African Americans, study says, *Kaiser Daily Reproductive Health Report* (October 8, 2002). Available: www.kaisernet.org/dailyreports
- Agency for healthcare research and quality. U.S preventive task force calls for Chlamydia and lipid screening and issues two other recommendations, *Research Activities*, no. 248 (2001), 23-24.
- AIDS risk rising in older people, *Consumer Reports on Health*, 15, no. 1 (January 2003), 7.
- AIDS virus gets new name amid feuding, *Medical World News*, 27 (1986), 14-15.
- Airing it out, *Time*, 160, no. 19 (November 4, 2002), 84.
- Alan Guttmacher Institute. Can more progress be made? Teenage sexual and reproductive health behaviors in developed countries. In *Executive Summary*. New York: AGI, 2001, 1-6(449).
- Alan Guttmacher Institute. *Facts brief: Induced abortion in the United States*. New York: Alan Guttmacher Institute, 2005.
- Alan Guttmacher Institute. *Facts in brief: Induced abortion*, 1997.
- Alan Guttmacher Institute. *Facts in brief: Induced abortion*. New York, 2000.
- Alan Guttmacher Institute. *Sex and America's teenagers*, 1994.
- Albert, Bill. With One Voice 2004: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy. Washington, D.C.: The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, (Dec. 2004).
- Aldrich, T., Becker, D., Garcia, S. G., & Lara, D. Mexican physicians' knowledge and attitudes about the human papillomavirus and cervical cancer: A national survey. *Sexually Transmitted Infections* 81, no. 2 (2005), 135-141.
- Alexander, E. & Hickner, J. First coitus for adolescents: Understanding why and when, *Journal of the American Board of Family Practice*, 10, no. 2 (March/April 1997), 170-172.
- Alexander, N. J. & Clarkson, T. B. Vasectomy increases the severity of diet-induced atherosclerosis in macaca fascicularis, *Science*, 210 (1978), 538-541.
- Allan, K. & Coltrane, S. Gender displaying television commercials: A comparative study of television commercials in the 1950s and 1980s, *Sex Roles*, 35 (August 1996), 185-203.
- Alter, G. New perspectives in European marriage in the nineteenth century, *Journal of Family History* 16, no. 1 (1991), 1-5.
- Altman, C. *You can be your own sex therapist: A systematized behavioral approach to enhancing your sensual pleasure, improving your sexual enjoyment*. Casper, WY: Casper Publishing, 1997.
- Altman, C. Gay and lesbian seniors: Unique challenges of coming out in later life, *SIECUS Report*, 27, no. 3 (February/March 1999), 14-17.
- Alzate, H. & Hoch, Z. The G spot and female ejaculation: A current appraisal, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 12 (1986), 211-220.
- Alzate, H. & Londono, M. Vaginal erotic sensitivity, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 10 (1984), 49-56.
- American Academy of Family Physicians. PMS: What you can do to ease your symptoms. *Family Doctor Org*. (2004). Available: <http://familydoctor.org/141.xml?printxml>
- American Academy of Pediatrics. *AAP releases revised breastfeeding recommendations* (2005). Available: <http://www.aap.org/advocacy/releasers/feb05breastfeeding.htm>
- American Academy of Pediatrics. Pediatricians needed to make national breastfeeding awareness campaign successful. *Breastfeeding: Best for baby and mother: Section on breastfeeding*, (2004), 1. Available: <http://www.aap.org/advocacy/bf8-27newsletter.pdf>
- American Cancer Society. *American Cancer Society updates prostate cancer screening guidelines*, June 12, 1997.
- American Cancer Society. *Cancer facts and figures 2001*, 2001.
- American Cancer Society. *Cancer facts and figures 2003*. (2003). Atlanta, GA.
- American Cancer Society. *Cancer facts and figures, 1998: Selected cancers*, (1998).
- American Cancer Society. *Cancer facts and figures, 2005*. Atlanta, GA: American Cancer Society, 2005.
- American Cancer Society. *Cancer risk report*, 1995.
- American College of Emergency Physicians. Emergency contraception for women at risk of unintended and preventable pregnancy. *Annals of Emergency Medicine*, 46 (2005), 103.
- American College Health Association. *Is dating dangerous?* 1997.
- American College of Obstetrics and Gynecology. ACOG issues new document on chronic pelvic pain. *ACOG News Release* (Feb. 27, 2004).
- American College of Obstetrics and Gynecology. *Assesses impact of September 11 on pregnancy. Releases new guidelines on breech births, genetic screening, travel, and exercise*. Dec. 12, 2001. Available: http://www.acog.org/from_home/publications/press_Releases/nr12-12-01.cfm

- American College of Obstetrics and Gynecology. Use of botanicals for management of menopausal symptoms. *ACOG Practice Bulletin: Clinical Management Guidelines for Obstetricians and Gynecologists*, Number 28 (June 2001).
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *You and your baby: Prenatal care, labor and delivery, and postpartum care*. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists Patient Education, 1994.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. Private practice physicians perform episiotomy at higher rate than residents and hospital faculty. *ACOG News Release* (Dec. 31, 2003). Available: http://www.acog.org/from_home/publication/s/press_releases/nr12-31-03.cfm
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *Your pregnancy and birth*, 4th ed. Atlanta, GA: American College of Obstetricians and Gynecologists, 2005a.
- American opinion on teen pregnancy and related issues, *Science Says*, 7 (Feb. 2004).
- American College of Obstetrics and Gynecology, news release. (February 14, 2001). Washington, DC.
- American Psychiatric Association, 1998.
- American Psychiatric Association, 2005. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, D.C.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th ed, 1994.
- American Psychiatric Association Statement. Diagnostic criteria for pedophilia (June 17, 2003).
- American Public Health Association. Condoms proven effective against HIV transmission, *The Nation's Health* (September 2001), 4.
- American Social Health Association. *STDs in America*, 1998.
- American Society of Aesthetic Plastic Surgery (2003). Available: <http://surgery.org/statistics.html>
- American Society of Plastic Surgeons (2005). Available: www.plasticsurgery.org
- American Urological Association. Keep the heart strong by minding erectile health. *Press Release* (Feb. 1, 2000b).
- American Urological Association. *Premature ejaculation: Guide on the pharmacologic management of premature ejaculation*. Linthicum, MD: American Urological Association, 2000c.
- American women waiting to begin families, *InteliHealth* (December 13, 2002). Available: www.intelihealth.com
- Ames, P. Belgian cabinet OKs gay marriages, *The Birmingham News* (June 24, 2001), 11A.
- An arrangement of marriages, *Psychology Today*, 26 (January/February 1993), 22.
- An open letter to religious leaders on marriage equality. Religious Institute on Sexual Morality, Justice, and Healing 2004. Available: <http://www.religiousinstitute.org>
- Angell, M. *Science on trial: The clash of medical evidence and the law in the breast implant case*. New York: W. W. Norton, 1996.
- Angier, J. N. Drugs, sports, body image and G. I. Joe. *New York Times* (December 22, 1998), D1.
- Angier, N. *Women: An intimate geography*. Boston: Houghton Mifflin, 1999.
- Annon, J. S. *The behavioral treatment of sexual problems: Brief therapy*. New York: Harper & Row, 1976.
- Anthrax threats, continued violence prompt renewed attention to clinic, client protection, *The Guttmacher Report on Public Policy*, 4 (2001). Available: <http://www.agi-usa.org/pubs/journals/gr040613.html>
- Antibiotic-resistant strains of *Neisseria Gonorrhoeae*: Policy guidelines for detection, management and control, *MMWR Supplement* 36 (1987), 1S-18S.
- Apfelbaum, B. Why we should not accept sexual fantasies, in *Expanding the boundaries of sex therapy*. Berkeley, CA: Berkeley Sex Therapy Group, 1980.
- Arafat, I. & Cotton, W. L. Masturbation practices of males and females, *Journal of Sex Research*, 10 (1974), 293-307.
- Archibald, G. Pro-gay group seeks support at PTA convention. *The Washington Times* (June 28, 2005).
- Aries, P. & Bejin, A. *Western sexuality*. New York: Basil Blackwell, 1985.
- Armas, G.C. Census: More in America putting off marriage. *The Birmingham News* (Dec. 2, 2004), P. A4.
- Armour, Stephanie. When an employee switches gender, what's a company to do? *USA Today*, (June 10, 2005), 1B-2B.
- Arndorfer, E. The gender gap in insurance coverage for women's reproductive health, *SIECUS Report*, 27, no. 1 (October/November 1998), 17-20.
- Aron, A., Fisher, H. A., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, I. 1. Reward, motivation and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94 (May 31, 2005), 327-337.
- Artel, R. & Wiswell, R. A. Exercise prescription in pregnancy, in *Exercise in pregnancy*, Artel, R. & Wiswell, R. A., eds. Baltimore: Williams & Wilkins, 1986, 225-228.
- Associated Press. Lesbian can resume coaching, judge rules, *Washington Post* (November 27, 1998), A12.
- Association of Reproductive Health Specialists. Female sexual aversion disorder. *Clinical Proceedings*, 2005. Available: <http://www.arhp.org/healthcareproviders/cme/onlinecme/NYNCP/aversion.cfm>
- Association for Voluntary Sterilization. Estimate of the number of sterilizations performed in the United States, mimeo, December 1982.
- Attorney General's Commission on Pornography. *Final report of the Attorney General's commission on pornography*, Washington, DC: Department of Justice, 1986.
- Ault, A. U.S. Institute of Medicine panel deliberates on breast-implant safety, *The Lancet*, 352, no. 9124 (August 1, 1998), 380.
- Aureli, T. Day care experience and free play behavior in preschool children, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17, no. 1 (January-March 1996), 1-17.
- Avellar, S. The economic consequences of the dissolution of cohabiting unions. *Journal of Marriage and Family* 67, no. 2 (May 2005), 315-327.
- Azar, B. Consistent parenting helps children regulate emotions, American Psychological Association, 1998.
- Babwin, Don. Dove ads featuring 'real women' meant to be an inspiration. *The Birmingham News* (Aug. 3, 2005), 1G, 5G.
- Bacon, C. G., Mittleman, M. A., Kawachi, I., et al. Sexual function in men older than 50 years of age: Results from the Health Professionals Follow-Up Study. *Annals of Internal Medicine*, 139 (2003), 161-168.
- Badgett, M. V. 1.. Employment and sexual orientation: Disclosure and discrimination in the workplace, in *Sexual identity on the job: Issues and services*, Ellis, A. 1.. & Riggle, D. B., eds. New York: Harrington Park Press/Haworth Press, 1996, 29-52.
- Baffi, C. R., Redican, K. J., Sefchick, M. K., & Impara, J. C. Gender role identity, gender role stress, and health behaviors: An exploratory study of selected college males, *Health Values*, 15 (1991), 9-18.
- Bailey, H. M. & Pillard, R. c., A genetic study of male sexual orientation. *Archives of General Psychiatry*, 48 (1991), 1089-1086 .
- Bailey, J. M., Dunne, M. P., & Martin, N. G. Genetic and environmental influences on sexual orientation and its correlates in an Australian twin sample, *Journal of Personality & Social Psychology*, 78, no. 3 (2000), 524-536.
- Baker, D. D., Terpstra, D. E., & Larntz, K. The influence of individual characteristics and severity of harassing behavior on reaction to sexual harassment, *Sex Roles*, 22 (1990), 305-325.
- Baldwin, J. D. & Baldwin, J. L. Gender differences in sexual interest, *Archives of Sexual Behavior*, 16, no. 2 (1997), 181-210.
- Bancroft, J. Hormones and sexual behavior, " *Journal of Sex and Marital Therapy*, 10 (1984), 3-21.
- Bancroft, J., Herbenick, D., & Reynolds, M. Masturbation as a marker of sexual development, in *Sexual Development in Childhood*, J. Bancroft, ed. Bloomington, IN: Indiana University Press (2003), 438.
- Bancroft, J., Janssen, E., Carnes, L., Goodrich, D., Strong, D., & Long, J. S. Sexual activity and risk taking in young heterosexual men: The relevance of sexual arousability, mood, and sensation seeking. *Journal of Sex Research* 41, no. 2 (May 2004), 181-192.
- Bancroft, J. & Vukadinovic, Z. Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model. *Journal of Sex Research*, 42, no. 3 (Aug. 2004), 225-234.
- Banerjee, N. Lutherans Recommend Tolerance on Gay Policy. *The New York Times* (Jan. 14, 2005).
- Bangkok Post profiles group providing services for male commercial sex workers. *Kaiser Daily HN/AIDS Report* (Jan. 5, 2005). Available: <http://www.kaisernetwork.org>
- Banning, A. Mother-son incest: Confronting a prejudice, *Child Abuse and Neglect*, 13 (1989), 563-570.
- Barak, A. Sexual harassment on the Internet. *Social Science Computer Review* 23, no. 1 (Spring 2005), 77-92.
- Barbach, L. For each other: Sharing sexual intimacy. New York: New American Library, 2001.
- Barbach, L. G. For yourself The fulfillment of female sexuality. New York: New American Library, 1991.
- Barbach, L. G. The pause: Positive approaches to menopause. New York: Dutton, 1993.
- Barbach, L. G. Women discover orgasm: A therapist's guide to a New Testament approach. New York: Free Press, 1980.
- Barber, J. S. & Axinn, W. G. Gender role attitudes and marriage among young women, *The Sociological Quarterly*, 39 (Winter 1998), 11-31.

- Barclay, A. M. Sexual fantasies in men and women. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 7 (1973), 205-216.
- Bardes, B. A., Shelley II, M. C., & Schmidt, S. W. *American government and politics today: The essentials*. Belmont, CA: West/Wadsworth, 1998.
- Barker, Olivia. Victoria's Secret Tones down suggestive displays. *USA Today* (Oct. 10, 2005), p. ID.
- Barker, T., ed. *The womans book of orgasm: A guide to the ultimate sexual pleasure*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1998.
- Barnard, N. D., Scialli, A. R., Hurlock, D., & Bertron, P. Diet and sex-hormone binding globulin, dysmenorrhea, and premenstrual symptoms. *Obstetrics and Gynecology*, 95 (2000), 245-250.
- Barnette, M. The perfect body, *Allure* (August 1993), 197-110, 146.
- Barnes, S. Individuals who don't follow the standard script of sex and romance find they are not alone. *Albany Times Union* (May 29, 2005), G1.
- Baron, R. A. *Psychology*, 4th ed. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1998.
- Baron, S. Sexual transmission of HIV may be significantly reduced by three 'personal lubricants,' test-tube study suggests. The University of Texas Medical Branch at Galveston Public Affairs Office Press Release, (July 20, 2001). Available: <http://www.utmb.edu/utmbnews/OIpcarchive/jul2001/lubricant.htm>
- Barone, M. A., Johnson, C. H., et al. Characteristics of men receiving vasectomies in the United States, 1998-1999, *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 36, no. 1, (Jan/Feb 2004), 27-33.
- Bartell, G. Group sex among midAmericans, *Journal of Sex Research*, 6 (1970), 113-130.
- Bartley, N. The return of romance: Antidote to dreary reality of the 90s, *Watertown (NY) Daily Times* (February 13, 1994), 7.
- Bartoi, A. G. & Kinder, B. N. Effects of child and adult sexual abuse on adult sexuality, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24 (1998), 75-90.
- Basile, K. C. Prevalence of wife rape and other intimate partner sexual coercion in a nationally representative sample of women. *Violence and Victims* 17, no. 5 (Oct. 2002b), 511-524.
- Basile, K. C. Attitudes toward wife rape: Effects of social background and victim status. *Violence and Victims*, 17, no. 3 (June 2002a), 341-354.
- Basson, R. The female sexual response: A different model. *Journal of Marital Therapy*, 26 (2000), 51-65.
- Bates, G. On the nature of the hot flash, *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 24 (1981), 231-241.
- Bauer, H. M., Ting, I., Greer, C. E., et al. Genital human papillomavirus infection in female university students as determined by a PCR-based method, *Journal of the American Medical Association*, 265 (1991), 472-477.
- Baumeister, R., & Tice, D. The social dimension of sex. Boston: Allyn and Bacon, 2000.
- Baumeister, R. F. The enigmatic appeal of sexual masochism: Why people desire pain, bondage, and humiliation in sex, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16, no. 2 (1997), 133-150.
- Baxter, N. Preventive health care, 2001 update: Should women be routinely taught breast self-examination to screen for breast cancer? *Canadian Medical Association Journal*, 164, no.13 (2001), 1837-1846.
- Beal, C. R. *Boys and girls: The development of gender roles*. New York: McGrawHill, 1994.
- Bechtel, L. S., Westerfield, C., & Eddy, J. M. Autoerotic fatalities: Implications for health educators, *Health Education*, 21 (1990), 38-40.
- Bechtel, S. *The practical encyclopedia of sex and health: From aphrodisiacs and hormones to potency, stress, vasectomy and yeast infection*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1993.
- Bechtel, S. *Sex: A mans guide*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1997.
- Bechtel, S. & Roystains, L. *Sex: A mans guide*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1997.
- Beck, Rohter, M. L., & Friday, C. An unwanted baby boom, *Newsweek* (April 30, 1984).
- Bedard, M. E. *Breaking with tradition*. Dix Hills, NY: General Hall, 1992.
- Beetz, A. M. Bestiality/Zoophilia: A scarcely investigated phenomenon between crime, paraphilia, and love. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 4, no. 2 (2004), 1-36.
- Begley, S. & Brant, M. The real scandal, *Newsweek* (February 15, 1999), 48-54.
- Belcastro, P. A. *The birth control book*. Boston: Jones & Bartlett, 1986.
- Bell, A. P. & Weinberg, M. S. *Homosexualities: A study of diversity among men and women*. New York: Simon & Schuster, 1978.
- Bell, A. P., Weinberg, M. S., & Hammersmith, S. K. *Sexual preference: Its development in men and women*. Bloomington: Indiana University Press, 1981.
- Bell, R. R. *Premarital sex in a changing society*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1966.
- Belshin, L. *The complete prostate book: Every man s guide*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1997.
- Belzer, E. G. Orgasmic expulsions of women: A review and heuristic inquiry, *Journal of Sex Research*, 17 (1981), 1-12.
- Belzer, E. G., Whipple, B., & Moger, W. On female ejaculation, *Journal of Sex Research*, 20 (1984), 403-406.
- Bern, S. L. Androgyny versus the tight little lives of women and chesty men, *Psychology Today* (September 1975), 58-62.
- Bern, S. L. *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. New Haven, CT: Yale University Press, 1993.
- Bennett, B., ed. *Abortion*. Aldershot, Hampshire, United Kingdom: Ashgate Publishing, 2004.
- Benson, E. *Sex: The science of sexual arousal*. APA Online 34, no. 4 (April, 2003). Available: <http://www.apa.org/monitor/apr03/arousal.html>.
- Berg, C. J., Chang J., Callaghan, W. M., & Whitehead, S. J. Pregnancy-related mortality in the United States, 1991-1997. *Obstetrics and Gynecology*, 101 (2003), 289-96.
- Bergen, R. K. The reality of wife rape: Women's experiences of sexual violence in marriage, in *Issues in intimate violence*, Bergen, R. K., ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1998.
- Bergfeld, J. A., Martin, M. C., Shangold, M. M., & Warren, M. P. Women in athletics: Five management problems, *Patient Care* 21, no. 4 (1987), 60-82.
- Bergkvist, L., Adami, H. O., Persson, J., Hoover, R., & Schairer, C. The risk of breast cancer after estrogen and estrogen-progestin replacement, *New England Journal of Medicine*, 321 (1989), 293.
- Bergquist, C., Nillius, S. J., & Wide, L. Contraception in women, *Contraception*, 31 (1985), 11-118.
- Berkowitz, J. L., et al.' Estrogen replacement therapy and fibrocystic disease in postmenopausal women. *American Journal of Epidemiology*, 121 (1985), 238-245.
- Berman, J., Bumiller, E., & Berman, L. For women only: A revolutionary guide to overcoming sexual dysfunction and reclaiming your sex life. New York: Henry Holt, 2000.
- Bernstein, A. C. *Flight of the stork*. Indiana: Perspectives Press, 1994.
- Bestiality, Go ask Alice. Columbia University (2003). [Online]. Available: www.goaskalice.columbia.edu/070.html
- Beware of penis-enlargement scams. MayoClinic.com. (May 24, 2005). Available: <http://www.mayoclinic.com>
- Bieber, I., Dain, H., Dince, P., Drelllich, M., Grand, H., Gundlach, R., Kremer, M., Rifkin, A., Wilbur, c., & Bieber, T. *Homosexuality: A psychoanalytic perspective*. New York: Basic Books, 1962.
- Bilger, B. Muscle dysmorphia syndrome, *The Sciences*, 38 (January/February 1998), 10.
- Billowitz, M. & Kukke, S. Doing gender the 'rights' way. *SIECUS Report*, 32, no. 3 (Summer 2004), 5-10.
- Bilian, X., Xueling, Z., & Dandan, F. Pharmacokinetic and pharmacodynamic studies of vaginal rings releasing low-dosage levonorgestrel, *Contraception*, 32 (1985), 455-471.
- Birchard, Karen. Sex, Please, We're British: Many Students Strip to Pay Bills, BBC Reports. *The Chronicle of Higher Education*, Today's News (May 2, 2001). Available: <http://chronicle.com/daily/2001/05/2001050205n.htm>
- Black, J. & Underwood, J. Young, female, and gay: Lesbian students and the school environment, *Professional School Counseling*, 1, no. 3 (February 1998), 15-20.
- Black journalists criticize media coverage of 'down low' phenomenon, say articles wrongly link behavior to blacks, increase in AIDS cases. *Kaiser Daily HIV/AIDS Report*, August 9, 2005. Available: <http://www.kaisernetwork.org>
- Blair, C. D. & Lanyon, R. I. Exhibitionism: Etiology and treatment, *Psychological Bulletin*, 89, no. 3 (1981), 439-463.
- Blair, S. I. & Lichter, D. T. Measuring the division of household labor, *Journal of Family Issues*, 12 (1991), 91-113.
- Blakely, G. I., Blakely, E. H., & Moorman, R. H. The relationship between gender, personal experience, and perceptions of sexual harassment in the workplace, *Employee Relationships and Rights Journal*, 8, no. 4 (1995), 263-274.
- Blau, M. Staying power: Bridging the gender gap in the confusing '90s, *American Health* (May 1994), 87-89.
- Blonna, R. & Levitan, J. *Healthy sexuality*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth, 2006. (427-b)
- Blood supply grows safer, *FDA Consumer*, 24 (1990), 5.
- Blumstein, P. & Schwartz, P. *American Couples*. New York: William Morrow, 1983.
- Blumstein, P. & Schwartz, P. Bisexuality in women, *Archives of Sexual Behavior*, 5 (1976), 171-181.

- Blumstein, P. & Schwartz, P. Intimate relationships and the creation of sexuality. In *Homosexuality/heterosexuality: Concepts of sexual orientation*, McWhirter, D. P. Sanders, S. A., & Reinsch, J. M., eds. New York: Oxford Press, 1990, pp. 307-320.
- Bodansky, S. Extended massive orgasm: How you can give and receive intense sexual pleasure. Alameda CA: Hunter House, 2000.
- Bodansky, V. To bed or not to bed: What men want, what women want, how great sex happens. Alameda CA: Hunter House, 2005.
- Boghosian, H. Gauntlet of change. *National Lawyers Guild Foundation. Guild Notes*, 30, no. 2 (summer, 2005), 1-14.
- Bohannan, P. The binuclear family, *Science*, 2 (November 1981), 28.
- The boomer sandwich, *Modem Maturity*, 44w, no. 5 (September/October 2001), 94.
- Boonstra, H. Condoms, contraceptives and nonoxynol-9: complex issues obscured by ideology. *The Guttmacher Report on Public Policy*, 8, no. 2, (May 2005). Available: <http://www.guttmacher.org/pubs/tgr/O8/2/gr080204.html>
- Boonstra, H. FDA rejects expert panel recommendation, blocks OTC switch for Plan B emergency contraception, *The Guttmacher Report on Public Policy*, 7, no. 2, (June 2004).
- Bordo, S. *The male body: A new look at men in public and private*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1999.
- Borysenko, J. *A womans book of life: The biology, psychology and spirituality of the feminine life cycle*. New York: Riverhead Books, 1998.
- Boslett, I. Colleges decide how to comply with new sex-offender law, *The Chronicle of Higher Education*, 49, no. 20 (January 24, 2003), A33-34.
- Boston Women's Health Collective. *Our bodies, ourselves: For the new century*. New York: Simon & Schuster, 1998.
- Boston Women's Health Collective. *The new our bodies, ourselves*. New York: Simon & Schuster, 1984.
- Bostwick, D. G., Crawford, E. D., Roach, III, M. & Higano, C. (ed.). *American Cancer Society's complete guide to prostate cancer*. Atlanta, GA: American Cancer Society, 2004.
- Boutigny, H., Boschin, F. & DelcourtDebruyne, E. Periodontal diseases, tobacco and pregnancy. *Journal of Gynecological and Obstetrical Biological Reproduction* 34 (2005), 74-83.
- Bowen, F. Is there a case for an uneven playing field? *The Birmingham News* (January 9, 2003), 7E.
- Bower, S. A. & Brower, G. *Asserting yourself A practical guide for positive change*. Reading, MA: Perseus Books, 1976.
- Bowes-Sperry, I. & O'Leary, A. M. To act or not act: The dilemma faced by sexual harassment observers. *Academy of Management Review* 30, no. 2 (April 1, 2005), 288-306.
- Boyer, D. & Fine, D. Sexual abuse as a factor in adolescent pregnancy and child maltreatment, *Family Planning Perspectives*, 24, 1 (1992), 4-11.
- Boylan, J. F. *She's not there: A life in two genders*. New York: Broadway Books, 2003.
- Bradford, I. J. & Beck, K. H. Development and validation of a condom self-efficacy scale for college students, *Journal of American College Health*, 39 (1991), 219-225.
- Brand, H. Sexual chemistry (the use of pheromones). *Soap, Perfumery and Cosmetics*, 74 (2001), 19.
- Brecher, E. *Love, sex, and aging*. Boston: Little, Brown, 1984.
- Brennan, J. Reconciling immigrant values, in *Case studies in cultural diversity*, Ferguson, V D., ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett, 1999, 185-189.
- Bretschneider, J. & McCoy, N. Sexual interest and behavior in healthy 80-102 year olds, *Archives of Sexual Behavior*, 17 (1988), 109-130.
- Brick, P. Sexuality education in the early elementary classroom, in *The sexuality education challenge*. Drolet, J. C. & Clark, K., eds. Santa Cruz, CA: ETR Associates (1994), 103-135.
- Briton, N. J. & Hall, J. A. Beliefs about female and male nonverbal communication, *Sex Roles*, 32, nos. 1 & 2 (1995), 79-90.
- Broberg, A. G. Effects of day care on the development of cognitive abilities in 8-year-olds, *Developmental Psychology*, 33, no. 1 (January 1997), 62-69.
- Brody, J. E. Study identifies disorder afflicting body builders, *New York Times* (Late New York Edition), (January 6, 1998), F8.
- Brody, J. E. The politics of emergency contraception, *New York Times Magazine* (August 24, 2004).
- Brooks, J., Ruble, D., & Clark, A. College women's attitudes and expectations concerning menstrual-related changes, *Psychosomatic Medicine*, 39 (1977), 289-298.
- Brooks, S. B. Matchmaking ASAP. *The Birmingham News* (Jan. 11, 2004), 1E & 8E.
- Brooks, S. Exotic dancing and unionizing: The challenges of feminist and antiracist organizing at the Lusty Lady Theater. *SIECUS Report* 33, no. 2 (spring 2005), 12-15.
- Brooks-Gunn, J. & Furstenberg, F. F. Coming of age in the era of AIDS: Puberty, sexuality, and contraception, *The Millbank Quarterly*, 68, Suppl. 1 (1990).
- Broom, S. Sex happens after 50, and so do sexually transmitted diseases, *SIECUS Report*, 27, no. 3 (February/March 1999), 12-13.
- Brosius, H. B., Weaver, J. B., & Staab, J. F. Exploring the social and sexual "reality" of contemporary pornography, *Journal of Sex Research*, 30, no. 2 (1993), 161-170.
- Brower, V. Circumcision's back, *American Health* (September 1989), 126.
- Brown, J. & Hart, D. Correlates of females' sexual fantasies. *Perceptual and Motor Skills* 45 (1977): 819-25.
- Brown, J. & Steele, J. R. Sexuality and the mass media: An overview, *SIECUS Report*, 24, no. 4 (April/May 1996), - 3-9.
- Brown, J. E. & Story, M. Let them eat cake or a prescription for improving the outcome of pregnancy? *Nutrition Today*, 25 (1990), 18-23.
- Brownlee, S. The baby chase: Millions of couples have fertility problems, and many high-tech remedies. But who minds the pricey clinics they turn to? *U.S. News and World Report* (December 1995), 84-90.
- Bruckner, H., Martin, A., & Bearman, P. S. Ambivalence and pregnancy: Adolescents' attitudes, contraceptive use and pregnancy. *Perspect Sex Reprod Health*, 36, no. 6 (Nov./Dec. 2004), 248-257.
- Bruess, C. E. & Greenberg, J. S. *Sexuality education: Theory and practice*. Madison, WI: Brown & Benchmark, 1994.
- Bruess, C. E. & Greenberg, J. S. *Sexuality education: Theory and practice*, 2nd ed. New York: Macmillan, 2004.
- Bruess, C. E. & Richardson, G. *Decisions for health*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark, 1995, 1.14-1.16.
- Bryant, A. Hostile hallways: The AAUW survey on sexual harassment in American schools, *Journal of School Health*, 63, no. 8 (October 1993), 355-357.
- Bryla, K. Y. Effects of media on female body image: myth or reality? *The Health Education Monograph Series*, 19, no. 2 (2002), 13-16.
- Bubley, G. J. & Conkling, W. What your doctor may not tell you about prostate cancer: The breakthrough information and treatments that can help save your life. New York: Warner Books, 2005.
- Bullers, F. Kansas state senator says she is against women's suffrage, *The Birmingham News* (September 29, 2001), 1A.
- Bullough, B. & Bullough, V. L. Are transvestites necessarily heterosexual? *Archives of Sexual Behavior*, 26 (1997), 1-12.
- Bullough, V. L. & Bullough, B. *Human sexuality: An encyclopedia*. New York: Garland Press, 1994.
- Bullough, V. L. Children and adolescents as sexual beings: A historical overview, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 13, no. 3 (2004), 447-459.
- Bullough, V. L. *Sex, society & history*. New York: Science History Publications, 1976a.
- Bullough, V. L. *Sexual variance in society and history*, New York: John Wiley & Sons, 1976b.
- Burdon, W. M. Deception in intimate relationships: A comparison of heterosexuals, homosexuals, and bisexuals, *Journal of Homosexuality*, 32, no. 1 (1996), 77-93.
- Bureau of Justice Statistics crime data brief, U.S. Department of Justice, 1998.
- Burg, B. R. Masturbatory death and injury, *Journal of the Royal Society of Health*, 107 (1987), 60-61.
- Burgard, S. Factors associated with contraceptive use in late- and postapartheid South Africa. *Studies in Family Planning*, 35, no. 2 (June 2004), 91-104.
- Burgess, A. W. & Morgenbesser, I. 1. Sexual violence and seniors. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 5, no. 2, >, (2005), 193-202.
- Burke, T. & Reardon, D. C. Forbidden grief The unspoken pain of abortion. San Francisco, CA: Acorn Books, 2002.
- Buss, D. The evolution of desire: Strategies of human mating. New York: Basic Books, 1994.
- Buss, D., et al. International preferences in selecting mates, *Journal of CrossCultural Psychology*, 21 (1990), 5-47.
- Butler, K. I. & Byrne, T. J. Homophobia among preservice elementary teachers, *Journal of Health Education*, 23 (September /October 1992), 355-359.
- Butler, R. N. & Lewis, M. I. *Love and sex after 60*. Westminster, MD: Ballantine Books, 1993.
- Buvat, J., Buvat-Herbaut, M., Lemaire, A., Marcolin, G., & Ouittelier, E. Recent developments in the clinical assessment and diagnosis of erectile dysfunction, in *Annual review of sex research*, Vol. 1, Bancroft, J., Davis, C. M., & Weinstein, D., eds. New

- York: Society for the Scientific Study of Sex Research, 1990, 265-308.
- Byrn, S. R., Anderson, J. G., & Anderson, M. G. New drugs for treatment for AIDS and cost implications, *The Health Education Monograph Series*, 15 (1997), 14-19.
 - Cady, B. Breast cancer: Screening and diagnosis in a primary care practice, *Primary Care & Cancer*, 6 (1986), 23-38.
 - California TV to air information on prostitution suspects, *American Civil Liberties Union Freedom Network*, 1997.
 - California Vital Statistics Section. California resident live births, 1990, by age of father, by age of mother. Sacramento:
 - California Vital Statistics Section, Department of Health Services, 1992.
 - Call, V R. A. & Heaton, T. B. Religious influence on marital stability, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, no. 3 (September 1997), 382-382.
 - Call, V, Sprecher, S., & Schwartz, P. The incidence and frequency of marital sex in a national sample, *Journal of Marriage and the Family* 57, no. 3 (August 1995), 639-652.
 - Campbell, R. & Wasco, S.M. "Understanding rape and sexual assault. *Journal of Interpersonal Violence* 20, no. 1 (Jan. 2005), 127-131.
 - Campbell, R, Sell, T., & Alvons, C. The impact of rape on women's sexual health risk behaviors. *Health Psychology* 23, no. 1 (Jan. 2004), 67-74.
 - Can we raise gender-neutral children? in *Taking sides: Issues in family and personal relationships*, Schroeder, E., ed. Guilford, CT: McGraw-Hill/Dushkin, 2003.
 - Canavan, M., Meyer, W., & Higgs, D. The female experience of sibling incest, *Journal of Marital and Family Therapy*, 18 (1992), 129-142.
 - Cancer in women this year, *USA Today* (August 5, 1998), 01.A.
 - Cancila, C. Tissue cultures still the choice for chlamydia testing: Experts. *American Medical News*, 2 (May 23, 1986), 21.
 - Carey, A. R & Ward, S. Gay rights support, *USA Today* (October 26, 1998), 1.
 - Carlson, KJ., Eisenstat, SA, & Ziporyn, T.D. The new Harvard guide to womens health. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004.
 - Carnegie Corporation of New York. A matter of time: Risk and opportunity in the out-of-school hours, 1992a.
 - Carnegie Corporation of New York. Great transitions, 1992b.
 - Carnes, P. Don't call it love. New York: Barnes Books, 1991.
 - Caron, S. I. & Bertram, R. M. What college students want to know about sex, *Medical Aspects of Human Sexuality*, 22 (April 1988), 18-20.
 - Caron, S. I. Cross-cultural perspectives on human sexuality. Boston: Allyn & Bacon, 1998.
 - Caron, S. I., Halteman, W. A., & Stacy, C. Athletes and rape: Is there a connection? *Perceptual and Motor Skills*, 83, no. 3, Pt. 2 (1997), 1379-1393.
 - Carr, J. I. & VanDeusen, K M. Risk factors for male sexual aggression on college campuses. *Journal of Family Violence*, 19, no. 5 (Oct. 2004), 279-289.
 - Carr, J. I. & VanDeusen, K M. The relationship between family of origin and dating violence in college men. *Journal of Interpersonal Violence*, 17, no. 6 (June 2002), 630-646.
 - Catania, J. A., et al. Condom use in multiethnic neighborhoods of San Francisco, the population-based AMEN (AIDS in multi-ethnic neighborhoods) study, *American Journal of Public Health*, 82.2 (1992), 284-287.
 - Cates, W. Teenagers and sexual risk taking: The best of times and the worst of times, *Journal of Adolescent Health*, 12, 2 (1991), 84-94.
 - Cates, w., Grimes, D. A., & Schulz, K F. The public health impact of legal abortion: 30 years later, *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 35, no. 1 (2003), 25.
 - Cates, W. The NIH condom report: The glass is 90% full. *Family Planning Perspectives*, 33, no.5 (Sep./Oct. 2001).
 - Catholic bishops: Sterilization evil, *The Birmingham News* (June 16, 2001), 3A.
 - Cavanagh, S. E. The sexual debut of girls in early adolescence: The intersection of race, pubertal timing, and friendship group characteristics. *Journal of Research on Adolescence*, 14, no. 3 (Sep. 2004), 285-312.
 - Caverject: Injections for impotence, *Consumer Reports on Health* (March 1996).
 - The CBS/New York Times Abortion Attitude Poll. *New York Times* (January 16), 1998.
 - Census shows nearly 600,000 same-sex couple homes in most comprehensive count yet of gays and lesbians, *Harvard Medical School's Consumer Health Information* (August 21, 2001). Available: <http://www.intellihealth.com>
 - Census: More elderly live together, *IntelliHealth* (July 30, 2002). Available: www.intellihealth.com
 - Center for Families in Transition, Scottsdale, AZ. 2003. Online. Available: www.centerforfamilies.net/index.htm.
 - Center for Families in Transition. For the sake of the children (parental divorceclass manual). Brookline, MA: Center for Families in Transition, 1999.
 - Centers for Disease Control. HIV Selfassessment quiz. Atlanta: Centers for Disease Control.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Chlamydia. STD Fact Sheets. 2005. Available: <http://www.cdc.gov/std/healthcomm/factsheets.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention. Fact Sheet, 2002. Available: <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention. Female sterilization: risk of ectopic pregnancy after tubal sterilization fact sheet, (2005). Available: <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/UnintendedPregnancy/EctopicPre-factsheet.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention. First Marriage Dissolution, Divorce, and Remarriage in the United States. National Center for Health Statistics. Available: <http://www.cdc.gov.nchs>
 - Centers for Disease Control and Prevention. Frequently Asked Questions, 2002. Available: <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/faqb.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention. Genital HPV infection-CDC fact sheet. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2005.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Hepatitis B Vaccine: Fact Sheet, 2002. Available: <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/factfax.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention. HIV/AIDS surveillance report, 9, no. 1 (1997).
 - Centers for Disease Control and Prevention. HIV/AIDS surveillance report, 15 (2004).
 - Centers for Disease Control and Prevention, HIV/AIDS Surveillance Report, 13, no. 2 (2001).
 - Centers for Disease Control and Prevention. Pregnancy-related illness. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2005. Available: <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/MaternalInfantHealth/index.htm>
 - Centers for Disease Control and Prevention, Pregnancy, sexually transmitted diseases, and related risk behaviors among u.s. adolescents. Atlanta: CDC, 1994.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Rubella (German measles). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2005. Available: <http://www.cdc.gov/publication/Parents-Guide/pg-rubella.pdf>
 - Centers for Disease Control and Prevention. Scabies-CDC fact sheet. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2005.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Sexual behavior among high school students, United States, 1990, *MMWR*, 40 (1992), 886.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Sexually transmitted diseases treatment guidelines, 2002. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2002.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Surveillance summaries, *MMWR*, 53, No. SS-2 (May 21, 2004).
 - Centers for Disease Control and Prevention, 1998 guidelines for treatment of sexually transmitted diseases. *MMWR*, Recommendations and Reports, 47, no. RR-1 (January 23, 1998).
 - Centers for Disease Control and Prevention. Trends in reportable sexually transmitted diseases in the United States, 2003: National data on chlamydia, gonorrhea, and syphilis. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2003.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Viral Hepatitis B-CDC fact sheet. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2005.
 - Centers for Disease Control and Prevention, Youth risk behavior surveillance-United States, 1995, *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 34, no. SS-4 (September 27, 1996), 1-86.
 - Centers for Disease Control and Prevention, Youth risk behavior surveillance-United States, 1997, *MMWR*, 47, no. SS-3 (August 14, 1998), 1-92.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Latex Fact Sheet, 2001.
 - Centers for Disease Control and Prevention. *MMWR*, 49: 27 (July 14, 2000).
 - Centers for Disease Control and Prevention. *MMWR*, 49: SS-5 (June 9, 2000).
 - Centers for Disease Control and Prevention. Selected behaviors that increase risk for HIV infection among high school students, *MMWR*, 41 (1992), 237.
 - Centers for Disease Control and Prevention. Tracking the Hidden Epidemics: Trends in STDs in the

- United States, 2000. Washington, D.C.: Centers for Disease Control and Prevention, 2001.
- Centers for Disease Control and Prevention.
 - Youth Risk Behavior Survey, 2003. Available: www.cdc.gov.
 - Cervical cap precautions. Medical Selfcare (January/February 1989), 14-15.
 - Cesarean Section. 2005. Available: <http://www.drkoop.com/encyclopedia/93/668.html>
 - Chalker, R. Updating the model of female sexuality, SIECUS Report 22, no. 5 (June/July 1994), 1-6.
 - Chance, R. S. To love and to be loved: Sexuality and people with disabilities. Journal of Psychology and Theology, 30 (2002), 195-209.
 - Characteristics of effective curriculumbased programs. Science Says, 4 (Sep. 2003).
 - Characteristics of freshmen, 2001, The Chronicle of Higher Education, 68, no. 1 (August 31, 2001), 22-23.
 - Charge upheld vs. Pee-Wee Herman actor, FindLaw Legal News and Commentary (March 3, 2003). Available: <http://news.findlaw.com>.
 - Charle, S. Picture imperfect, Allure (July 1994), 86-89.
 - Chen, P. & Kols, A. Population & birth planning in the People's Republic of China, Population Reports, 25 (1982).
 - Cherlin, A. J., Chase-Lansdale, P. L., & McRae, C. Effects of parental divorce on mental health throughout the life course, American Sociological Review, 63, no. 2 (1998), 239-247.
 - Chesler, E. New options, new politics: How the morning-after pill and RU486 increase women's choices and illustrate the extremism of the "right to life" camp, The American Prospect (Fall 2001), A12-A14.
 - Chia, M., Chia, M., Abrams, D., & Abrams, R. C. The multi-orgasmic couple: Sexual secrets every couple should know. New York: HarperCollins, 2002.
 - Chick, D. & Gold, S. R. A review of influences on sexual fantasy: Attitudes, experiences, guilt and gender. Imagination and Cognitive Personality, 7 (1987-1988), 61-76.
 - Child sexual abuse, National Committee to Prevent Child Abuse, 1998.
 - Child Trends. Facts at a glance, 1995.
 - Child Trends. Science says: Teens' attitudes toward sexual activity, 2002. Science Says, 14, (May 2005).
 - Child Trends. Science says: Where and when teens first have sex. Science Says, 1, (June 2003).
 - Child Welfare League of America. A survey of 17 Florence Crittenton agencies serving minor mothers, 1994.
 - Chilman, C. Family life education: Promoting healthy adolescent sexuality, Family Relations, 39, 2 (1990), 123-131.
 - Chiroro, P., Bohner, G., Viki, G. T., & Jarvis, C. I. Rape myth acceptance and rape proclivity. Journal of Interpersonal Violence, 19, no. 4 (April 2004), 427-442.
 - Chittenden, R. Oral sex is sex: Ten messages about oral sex to communicate to adolescents, Sexing the Political (May, 2004).
 - Choi, K. H. & Catania, J. A. Changes in multiple sexual partnerships, HIV testing, and condom use among U.S. heterosexuals 18 to 49 years of age, 1990 and 1992, American Journal of Public Health, 86 (1996), 554-556.
 - Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups, Journal of Social Behavior and Personality, 11, no. 5 (1996), 143-160.
 - Christensen, F. M. Pornography: The other side. New York: Praeger, 1990.
 - Chronology of significant legal and policy changes affecting women in the military: 1947-2003. Women's Research & Education Institute (2005). Available: http://www.wreLorg/projects/wiu/wim/wim_chron01.pdf
 - Chuang, C. H. & Freund, K. M. Emergency - contraception knowledge among women in a Boston community. Contraception, 71, no. 2 (Feb. 2005), 157-160.
 - Chung, Y. B. Assessment of sexual orientation in lesbian/gay/bisexual studies, Journal of Homosexuality, 30, no. 4 (1996), 49-62.
 - Clapp, D. Overview of assisted reproductive technologies, Resolve Fact Sheet Series, 1998.
 - Clark, T & Epstein, R. Self-concept and expectancy for social reinforcement in noninstitutionalized male homosexuals, Proceedings of the 77th Annual Convention of the American Psychoanalytical Association, 4 (1969), 575.
 - Clark, W. M. & Servivich, J. M. Twenty years and still in the dark? Journal of Marital and Family Therapy, 23, no. 3 (July 1997), 239-253.
 - Clarkson, T. B. & Alexander, N. J. Long-term vasectomy: Effects on the occurrence and extent of atherosclerosis in rhesus monkeys, Journal of Clinical Investigation, 65 (1980), 15-25.
 - Cleland, J. Memoirs of a woman of pleasure. New York: Putnam, 1963.
 - Clement, U. Surveys of heterosexual behavior, in Annual Review of Sex Research, Vol. 1, Bancroft, J., Davis, C. M., & Weinstein, D., eds. New York: Society for the Scientific Study of Sex Research, 1990, 45-74.
 - Clements, M. Sex in America today, Parade (August 7, 1994), 4-6.
 - Cloud, J. Pe.do.philia. Time (April 29, 2002), 42-46.
 - Cloud, J. Sex and the law, Times, 51, no. 11 (March 23, 1998), 48-53.
 - Cloud, J. The battle over gay teens. Time, 166, no. 15 (Oct. 10, 2005), 42-51.
 - Coale, A. J. Excess female mortality and the balance of the sexes in the population: An estimate of the number of missing females, Population and Development Review, 17 (1991), 552.
 - Coates, T. J. & Stall, R. D. Changes in sexual behavior among gay & bisexual men and the beginning of the AIDS epidemics, in Psychological perspectives on AIDS, Temoshok, L. & Baum, A., eds. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990, 103-137.
 - Cocaine and Pregnancy Medical Aspects of Human Sexuality, 25 (1991), 16.
 - Cocaine: Linked to low birth weight, stillbirth, congenital defects, Modern Medicine, 55 (1987), 165-166.
 - Coen, S. Sexual interviewing, evaluation, and therapy: Psychoanalytic emphasis on the use of sexual fantasy, Archives of Sexual Behavior, 7 (1978), 229-41.
 - Coffin, J. M., Baroody, S., Schneider, K., & O'Neill, J. Impaired cerebellar learning in children with prenatal alcohol exposure: A comparative study of eye blink conditioning in children with ADHD and dyslexia. Cortex, 41 (2005), 389-398.
 - Cohen, A. Harassment complaints ignored. Horizons, 19, no. 1 (Summer 2005), 11-12.
 - Cohen, L. J. & Galynker, H. Clinical features of pedophilia and implications for treatment. Journal of Psychiatric Practice, 8, no. 5 (Sep. 2002), 276-289.
 - Cohen, P. Muscle mania, New Scientist, 156 (November 22, 1997), 15.
 - COHIS. Anabolic steroids abuse, Community Outreach Health Information System, Boston University Medical Center. Available: gopher1.bu.edu/COHIS/subsabse/steroids/about.htm#howmany
 - Coker, A. L., Harlap, S., & Fortney J. A. Oral contraceptives and reproductive cancers: Weighing the risks and benefits, Family Planning Perspectives, 25 (1993), 17-22, 36.
 - Colditz, G. A., et al. The use of estrogen and progestins and the risk of breast cancer in postmenopausal women, New England Journal of Medicine, 332 (1995), 1589-1593.
 - Coleman, E. What sexual scientists know ...
 - About compulsive sexual behavior. Society for the Scientific Study of Sexuality (2005). Available: <http://www.sexscience.org>.
 - Coles, R. & Stokes, F. Sex and the American teenager. New York: Harper & Row, 1985.
 - Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Breast cancer and breastfeeding: Collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease, Lancet, 360 (2002), 187-196.
 - Collins, D., Elliott, M., Berry, S., Kanouse, D., Kunkel, D., Hunter, S., & Miu, A. Watching sex on television predicts adolescent initiation of sexual behavior. Pediatrics, 114, no. 3 (Sep. 2004), e280-e289.
 - Collaborative group on hormonal factors in breast cancer: Breast cancer and hormonal contraceptives, Lancet, 347 (1996), 405-411.
 - Coltrane, S. Father's role at home is under negotiation, The Chronicle of Higher Education, 42, no. 6 (October 2, 1998), B8.
 - Comfort, A. A new joy of sex: A gourmet guide to lovemaking for the nineties. New York: Crown, 1991.
 - Comfort, A. The joy of sex. New York: Crown, 1972.
 - Committee on Adolescence. Policy Statement, American Academy of Pediatrics: Condom use by adolescents. Pediatrics, 107, no. 6, (June 6, 2001), 1463-1469. Reaffirmation for this policy published May 1, 2005.
 - Commission on Obscenity and Pornography. The report of the commission on obscenity and pornography. New York: Bantam, 1970.
 - Communication tips for parents, Sexuality Information and Education Council of the United States, 1998.
 - Condoms from schools encourage safe sex, not more sex, Health Education Reports, 20, no. 10 (May 14, 1998), 3.
 - Condom use. ChildTrends (2004). Available: http://www.childtrendsdatabank.org/pdf/28_PDFpdf
 - Confirmation of transmission of AIDS via artificial insemination, Infectious Diseases (January 1986), 16, 19.
 - Conklin, S. c., & Peters, R. Sexual health not harm: Three lessons, three levels, student tested and prized. Round Table Teaching Presentation at American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists (AASECT), Chicago, IL, (May IS, 2004).
 - Connell, P., McKevitt, c., & Low, N. Investigating ethnic differences in sexual health: Focus groups with young people, Sexually Transmitted Infections, 80, no. 4 (August 2004), 300-305.

- Connolly, J. M., Slaughter, V., & Mealey, L. The development of preferences for specific body shapes, *Journal of Sex Research*, 41, no. 1 (Feb. 2004), 5-15.
- Contal, M., Masson, G., Boyer, c., Cazevielle, C., & Mares, P. Neonatal consequences of maternal smoking during pregnancy. *Journal of Gynecological and Obstetrical Biological Reproduction*, 34 (2005), 215-222.
- Contraception and family planning: FDA approves use of Lunelle, the "injectable pill," *Kaiser Daily Reproductive Health Report* (2000).
- Contraceptive patch, *The Contraception Report*, 12, no. 4 (2000), 12-14.
- Cook, E. A., Jelen, T. G., & Wilcox, C. Measuring public attitudes on abortion:
- Methodological and substantive considerations, *Family Planning Perspectives*, 25 (1993) 118-121, 145.
- Cooksey, E. C., Rindfuss, R. R., & Guilkey, D. K. The initiation of adolescent sexual and contraceptive behavior during changing times, *Journal of Health and Social Behavior*, 37, no. (March 1996), 59-74.
- Cooney, T. M. & Uhlenberg, P. Changes in work-family connections among highly educated men and women, *Journal of Family Issues*, 12 (1990), 69-90.
- Coontz, S. Marriage is fairer-and more optional, *The Chronicle of Higher Education*, 45, no. 6 (October 2, 1998), B6.
- Cooper, P. The art of sex: 20 ways to perfect your style, *Men's Health* (April 1990), 38-40.
- Corliss, R. Objects of our affection, *Time*, 152, no. 8 (1998), 73-74.
- Corliss, R. Sex, sex and rock 'n' roll, *Time*, 166, no. 5 (August 1, 2005), 83.
- Cornelius, M.D. & Day, N.L. The effects of tobacco use during and after pregnancy on exposed children. *Alcohol Research and Health*, 24 (2000), 242-249.
- Coste, J., Job-Spira, N., & Fernandez, H. Increased risk of ectopic pregnancy with maternal cigarette smoking, *American Journal of Public Health*, 81 (1991), 199-201.
- Costello, C. Y. Conceiving identity: Bisexual, lesbian, and gay parents consider their children's sexual orientations, *Journal of Sociology and Social Welfare*, 24, no. 3 (1997), 63-89.
- Cotton-Houston, A. & Wheeler, K. Preorgasmic group treatment: Assertiveness, marital adjustment and sexual function in women, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 9 (1983), 296-302.
- Courtwright, D. T. The neglect of female children and childhood, Sex ratios in nineteenth century America: A review of the evidence, *Journal of Family History*, 15 (1990), 313-323.
- Coverdill, J. E., Kraft, J. M., & Manley, K. S. Employment history, the sex typing of occupations, pay and change in gender-role attitudes: A longitudinal study of young married women, *Sociological Focus*, 29, no. 1 (1996), 47-60.
- Cox, T. Hot sex. New York: Bantam, 1998.
- Craig, M. E. Coercive sexuality in dating relationships: A situational model, *Clinical Psychology Review*, 10 (1990), 395-423.
- Crandell, S. Oh baby, *AARP The Magazine* (Sep./Oct., 2005), 108-117.
- Crary, D. Abercrombie & Fitch's racy catalog draws odd coalition to call for boycott, *The Birmingham News* (June 22, 2001), 7C.
- Crawford, I. & Solliday, S. The attitudes of undergraduate college students toward gay parenting, *Journal of Homosexuality*, 30, no. 4 (1996), 63-77.
- Crawford, M. & MacLeod, M. Gender in the college classroom: An assessment of the "chilly climate" for women, *Sex Roles*, 23 (1990), 101-122.
- Creager, J. G. *Human Anatomy and Physiology*, 2nd ed. Dubuque, IA: Wm. C. Brown, 1992.
- Crenshaw, T. Effects of psychotropic drugs in sexual functioning. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for the Scientific Study of Sex, San Diego, CA, September 1985.
- Crenshaw, T. Medical causes of sexual dysfunction. Paper presented at the Awareness AASECT 1984 Regional Conference, Las Vegas, NY, October 1984.
- Crepault, C. C., et al. *Erotic Imagery in Women*, in *Progress in Sexuality*. Gemme, R. and C. C. Wheeler, ed. New York: Plenum, 1977.
- Crooks, R. & Baur, K. *Our sexuality*, 4th ed. Menlo Park, CA: Benjamin! Cummings, 1990.
- Crooks, R. & Baur, K. *Our sexuality*, 8th Edition. Belmont, CA: Wadsworth, 2002.
- Crow, K. Comprehensive sex ed bills, Choice! Magazine, Planned Parenthood Federation of America (Sep. 22, 2005).
- Cullen, L. T. Cupid academy, *Time*, 163, no. 7 (Feb. 16, 2004), 67-68.
- Culross, T. Men who fake orgasm, *Cosmopolitan* (February 1990), 90-91.
- Current Population Reports, Series p-20, No. 496, 1998.
- Currie, S. *Abortion*. Thomson Gale, 2000.
- Curtin, S. C. & Park, M. M. Trends in the attendant, place, and timing of births, and in the use of obstetric interventions: United States, 1989-97, *National Vital Statistics Reports*, 47 (1999), 1.
- Curtin, S. C. Rates of cesarean birth and vaginal birth after previous cesarean, 1991-1995, *Monthly Vital Statistics Report*, 45 (July 16, 1997).
- Curtis, G. & Schuler, J. *Your pregnancy week by week*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2004.
- Curtis, K. California loses track of 33,000 sex offenders, *The Birmingham News* (January 8, 2003), 8A.
- Cutler, W., Berg, George Preti, Abba Krieger, George R. Huggins, Celso Ramon Garcia, and Henry J. Lawley. "Human Axillary Secretions Influence Women's Menstrual Cycles: The Role of Donor Extract from Men." *Hormones and Behavior* 20 (1986): 463-73.
- Cybersex addiction checklist, *Sexual Recovery Institute* (2001). Available: <http://www.sexualrecovery.com>
- D'Augelli, A. R., Grossman, A. H., & Starks, M. T. Parents' awareness of lesbian, gay, and bisexual youths' sexual orientation, *Journal of Marriage and Family*, 67, no. 2 (May 2005), 474-482.
- Dahl, D. w., Gorn, G. J., & Weinberg, C. B. Condom-carrying behavior among college students, *American Journal of Public Health*, 87 (1997), 1059.
- Dailard, C. Beyond the issue of pharmacist refusal: Pharmacies that won't sell emergency contraception, *The Guttmacher Report*, 8, no. 3, (August 2005).
- Dailard, C. Recent findings from the "add health" survey: Teens and sexual activity, *The Guttmacher Report*, 4, no. 4 (August 2001), 1-3, 2-4.
- Dailard, C. Understanding 'abstinence': implications for individuals, programs and policies, *The Guttmacher Report*, 6, no. 5, (Dec. 2003).
- Dalal, A. Sexual stereotypes stop females from feeling pleasure, *Sex, Etc.* (2005).
- Dalton, K. *Once a month*. Ramona, CA: Hunter House, 1979.
- Daneback, K., Cooper, A., & Mansson, S. An Internet study of cybersex participants, *Archives of Sexual Behavior*, 34, no. 3 (June 2005), 321-328.
- Daniel, E. L., and Levine, C. *Taking Sides: Clashing Views on Controversial Issues in Health and Society*, 5th ed. Guilford, CT: McGraw-Hill Dushkin, 2001.
- Danoff, D. S. & Katz, D. *The new miracle in male genital health*. 1998.
- Date.com is so 2004, *Time*, 165, no. 25 (June 20, 2005), 19.
- Date rape drugs. The National Women's Health Information Center. Available: www.4woman.gov.
- Davenport, W. H. Sex in cross-cultural perspective, in *Human sexuality in four perspectives*, Beach, E A, ed. Baltimore: Johns Hopkins Press, 1976.
- Davidson, J. K & Hoffman, L. E. Sexual fantasies and sexual satisfaction: An empirical analysis of erotic thought, *Journal of Sex Research*, 22 (1986), 184-205.
- Davidson, J. K. The utilization of sexual fantasies by sexually experienced university students, *Journal of American College Health*, 34 (1985), 24-32.
- Davies, K A. Voluntary exposure to pornography and men's attitudes toward feminism and rape, *The Journal of Sex Research*, 34, no. 2 (1997), 131-137.
- Davies, M. Correlates of negative attitudes toward gay men: Sexism, male role norms, and male sexuality, *Journal of Sex Research*, 42, no. 3 (August, 2004), 259-266.
- Davis, D. M. Portrayals of women in prime time network television: Some demographic characteristics, *Sex Roles*, 23 (1990), 325-332.
- Davis, K E. Near and dear: Friendship and love compared, *Psychology Today*, 22 (February 1985).
- Davis, N. J. & Robinson, R. V. Men and women's consciousness of gender inequality: Austria, West Germany, Great Britain, and the United States, *American Sociological Review*, 56 (1991), 72-84.
- Daw, J. Is PMDD real? Monitor on Psychology, 33 (2002). Available: <http://www.apa.org/monitor/oct02/pmdd.html>.
- Dawood, K, Pillard, R. c., Horvath, C., Revelle, w., & Bailey, J. M. Familial aspects of male homosexuality, *Archives of Sexual Behavior*, 29, no. 2 (2000), 155-163.
- DeAngelis, B. Sexual secrets men are afraid to share, *Redbook* (February 1990), 96-97, 136.
- DeBeauvoir, S. *The coming of age*. New York: Warner Books, 1973.
- DeBuono, B. A., Zinner, S. H., Daarnen, M., & McCormack, W. M. Sexual behavior of college women 1975, 1986, and 1989, *New England Journal of Medicine*, 322 (1990), 821.
- Decker, M. R., Silverman, J. G., & Raj, A.
- Dating violence and sexually transmitted disease/HIV testing and diagnosis among adolescent females, *Pediatrics*, 116, no. 2 (Aug. 2005), 272-276.
- Deckers, P. & Ricci Jr., A. Pain and lumps in the female breast, *Hospital Practice* (February 28, 1992), 67-94.
- DeGaston, J. E, Jensen, L., & Weed, S. Closer look at adolescent sexual activity, *Journal of Youth and Adolescence*, 24, no. 4 (August 1995), 465-479.

از همین مجموعه منتشر شده است :

📖 دفتر اول : آشنایی با مسائل جنسی انسان



لینک دانلود : http://www.4shared.com/document/30c4u9Jn/C151-Dr_Jerrold_S_Greenberg_-B.html

همچنین در : www.human3exuality.blogspot.com

منتشر خواهد شد :

📖 دفتر سوم : آناتومی و فیزیولوژی جنسی مردان

📖 دفتر چهارم : تحریک و واکنش جنسی

📖 دفتر پنجم : گرایش جنسی

📖 دفتر ششم : تکنیک‌ها و رفتارهای جنسی

exploring the
dimensions of
**Human
Sexuality**
third edition

*Jerrold S. Greenberg
Clint E. Bruess
Sarah C. Conklin*