

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس  
اداره تنظیم خانواده

# ازدواج

و

روابط عاطفی و اجتماعی  
روابط زناشویی  
تنظیم خانواده

کلیه حقوق این اثر متعلق به وزارت بهداشت و آموزش پزشکی است

این کتاب صرفاً برای مطالعه و بهره‌گیری زوجینی که در آستانه ازدواج در کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج شرکت می‌کنند تهیه و تدوین شده است.

زوج گرامی: این کتاب منحصراً برای استفاده شما تهیه شده است. خواهشمندیم آن را در اختیار افراد مجرد قرار ندهید.

عنوان و نام پدید آورنده: آموزشهای هنگام ازدواج / تالیف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت اسلامی، اداره تنظیم خانواده  
مشخصات نشر: تهران: آرویح، ۱۳۸۶.  
مشخصات ظاهری: ۷۰ ص: جدول.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۱۱۰-۴-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۷۰  
موضوع: زناشویی - جنبه‌های روانشناسی.  
موضوع: زناشویی - مسایل جنسی  
موضوع: آبستنی - پیشگیری.  
شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره تنظیم خانواده  
رده بندی کنگره:  
HQP ۸۱۳۸۶/۷۴۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۴۴۶۳

## مقدمه معاون سلامت

آغاز زندگی مشترک را به شما تبریک می گویم و امیدوارم که در زندگی خود همواره خوشبخت و موفق باشید. قرآن کریم می فرماید: "و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون: از نشانه های قدرت و رحمت خدا این است که همسران شما را از جنس شما آفرید تا در کنار آنها احساس آرامش کنید و میان شما محبت و رحمت قرار داد. به تحقیق در این نکته نشانه هایی است برای آنها که می اندیشند."

پیامبر اکرم حضرت محمد(ص) فرموده اند: "ما بنی بناء فی الاسلام احب الله من التزویج: هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوبتر نیست"، و همچنین فرموده اند: "ما من شیء احب الی الله عزوجل من بیت یعمر بالنکاح: هیچ چیزی نزد پروردگار از خانه ای که با ازدواج شکل می گیرد دوست داشتنی تر نیست."

حضرت علی (ع) درباره ازدواج می فرمایند: هر یک از شما که تصمیم گرفت ازدواج کند؛ دو رکعت نماز بخواند... و بگوید: خدایا به من همسری عطا کن، که هرگاه یاد خدا نمودم مرا یاری کند و اگر خدا را فراموش کردم به من یادآوری نماید<sup>۱</sup>.

براساس اصل دهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران: خانواده واحد بنیادی جامعه است و همه قوانین و مقررات و برنامه ریزی های مربوط باید در جهت آسان کردن تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی برپایه حقوق و اخلاق اسلامی باشد.

خانواده واحد تشکیل دهنده جامعه اسلامی است و ازدواج زیربنای این واحد است. افزایش آگاهی زوجین پیش از ازدواج و در آستانه ازدواج از اقدامات بسیار مهم برای تقویت بنیان خانواده به شمار می آید.

آموزش/ مشاوره های هنگام ازدواج فرصتی است برای مطرح کردن برخی از موضوعات مورد علاقه زوجین در آستانه ازدواج، که از این فرصت می توان با مطرح کردن مطالب لازم در زمینه بهداشت باروری/ تنظیم خانواده، بر عقیده و رفتار جوانان در آستانه ازدواج تاثیر گذار بود. بنابراین با توجه به شرایط و امکانات موجود، کلاس های آموزش/ مشاوره هنگام ازدواج نیز فرصت با ارزشی است تا ضمن رایه مطالب

فوق همراه با ایجاد ارتباط و جلب اعتماد زوج های جوان بتوان گامی موثر برای تحکیم روابط زناشویی برداشت.

کتاب حاضر که در همین راستا تهیه شده است، دربردارنده مطالبی است که دانستن آنها در ابتدای زندگی مشترک ضروری به نظر می رسد.

امیدواریم که ضمن بهره گیری از محتویات این کتاب پیشنهادهای خود را برای بهبود آن به دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت به آدرس: تهران، تقاطع خیابان های حافظ و جمهوری اسلامی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، طبقه چهارم، اتاق ۴۲۳ ارسال نمایند.

از همکاری اعضای محترم هیات علمی و همکاران عزیز دفتر سلامت خانواده و جمعیت، به ویژه اداره تنظیم خانواده این معاونت و نیز مشاور محترم مقام وزارت در امور زنان که درطول تهیه این مجموعه با این معاونت و دفتر سلامت خانواده و جمعیت همکاری داشته اند سپاسگزارم و امیدوارم که این گام، آغازی برای بهبود برنامه های آموزش هنگام ازدواج باشد.

**دکتر سید موید علویان**

**معاون سلامت**

## مقدمه مدیرکل سلامت خانواده و جمعیت

آغاز زندگی مشترک را به شما تبریک می گویم و امیدوارم که زندگی موفق و سرشار از شادمانی، موفقیت و خوشبختی داشته باشید.

یکی از اهداف برنامه تنظیم خانواده، افزایش آگاهی زوجین هنگام ازدواج است. آموزش های زوجین هنگام ازدواج از سال ۱۳۷۱ در کشور آغاز شده است و اکنون بیش از ۴۰۰ کلاس آموزشی در سراسر کشور این آموزش ها را بر عهده دارند.

لزوم تغییر در محتوی آموزشی این برنامه در راستای تحکیم بنیان خانواده از دیرباز احساس و گام هایی نیز از سوی ستاد مرکزی وزارت بهداشت و دانشگاه های مختلف علوم پزشکی در این راستا در سالیان گذشته برداشته شده است. کتاب حاضر نیز از اقداماتی است که در راستای بهبود آموزش های هنگام ازدواج انجام شده است.

آمار قابل توجه بارداری های ناخواسته و تاثیری که این نوع بارداری می تواند بر سلامت مادر، کودک و خانواده ایجاد نماید، این دفتر را بر آن داشت که در محتوی جدید آموزش های هنگام ازدواج بیشتر به مطالبی بپردازد که حاصل آن کم شدن میزان بارداری ها ناخواسته و پیامدهای ناخوشایند آن باشد.

همچنین لزوم آشنایی زوجین با اصول روابط اجتماعی و زناشویی در ابتدای زندگی مشترک، با توجه به نقش تعیین کننده این اصول در تحکیم بنیان خانواده سبب شد که مطالب یادشده نیز در محتوی آموزش ها منظور شود.

حمایت های اعضای محترم هیات علمی دانشگاه ها که هم نقش مشوق و هم نقش پشتیبان در تدوین این مجموعه داشته اند، نیازمند سپاس و تقدیر است. برخورد واجب می دانم که از سرکار خانم دکتر سیما فردوسی، روانشناس و عضو محترم هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در تدوین بخش روابط اجتماعی و خانوادگی در آستانه ازدواج، جناب آقای دکتر محمد مجد، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در تدوین بخش روابط جنسی و بهداشت جنسی و همکاران عزیز اداره تنظیم خانواده خانم ها روشنگ احمدیان و پرنیان عندلیب و جناب آقای دکتر محمد اسلامی رییس محترم اداره تنظیم خانواده در تدوین بخش تنظیم خانواده در ابتدای زندگی مشترک و نیز تالیف و تدوین کتاب تشکر و قدردانی نمایم. همچنین همکاری تنگاتنگ و

مداوم مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و سرکار خانم آیت اللهی و نیز سرکار خانم دکتر باروتی، مشاور محترم مقام وزارت در امور زنان در تهیه این مجموعه شایان تشکر و تقدیر است.

امیدوارم که این کتاب بتواند نقش هرچند کوچک خود را، در تحکیم بنیان خانواده در کشور عزیزمان ایفا نماید.

**دکتر محمداسماعیل مطلق**

**مدیرکل سلامت خانواده و جمعیت**

# آغاز زندگی مشترک و روابط عاطفی اجتماعی

سلامت روان عبارتست از مجموعه عواملی که باعث پیشگیری از ایجاد اختلالات روحی، روانی و یا رفتاری می گردد و یا به عبارت دیگر در پیشگیری از وخیم شدن اختلالات روانی نیز نقش دارد.

سلامت روان به معنای سازگاری فرد با خود و محیط او نیز هست. یعنی فرد بایستی قادر باشد از تمامی توانمندیها و قابلیت های خویش استفاده نماید بطوریکه دچار آسیب نگردد.

متخصصان سلامت روانی به مفهوم پیشگیری بسیار تأکید داشته و به موضوع پیشگیری اشاره می کنند.

۱- پیشگیری سطح اول

۲- پیشگیری سطح دوم

۳- پیشگیری سطح سوم

### پیشگیری سطح اول

منظور از پیشگیری سطح اول، بکارگیری دانش، روشها و ابزاری است که در جلوگیری از بیماریها و اختلالات موثر می باشد. به عنوان مثال به جوانانی که ازدواج کرده اند آموزش داده می شود که چه نکاتی را در نظر بگیرند که فرزند آنها مبتلا به عقب ماندگی ذهنی نشود.

### پیشگیری سطح دوم

منظور از پیشگیری سطح دوم، تشخیص بموقع یک مشکل، یا یک اختلال و درمان و یا اقدام فوری می باشد. بدین وسیله ما می توانیم بوسیله شناسایی زودهنگام از وخیم بودن هر گونه اختلال جلوگیری بعمل آوریم. تشخیص زودرس سرطان گردن رحم و درمان به موقع آن نمونه ای از این موارد است.



## پیشگیری سطح سوم

منظور از پیشگیری سطح سوم بکارگیری کلیه اقدامات توانبخشی است که فرد را قادر می‌سازد تا با حداکثر توانایی‌های جسمی و اجتماعی خود فعالیت کند. بنابراین آموزش مهارت‌های شغلی و اجتماعی بسیار مفید واقع می‌گردد. بطور کلی می‌توان گفت که هر چه مهارت‌های سازگاری، عزت نفس و برخورداری از حمایت‌های گروهی و اجتماعی بیشتر باشد و در عوض استرس‌های وارده به فرد و عوامل ارگانیکی و عضوی کمتر باشد سلامت روان فرد در سطح بالاتری خواهد بود.

## تعریف خانواده

امیرالمومنین (ع) فرموده اند: ازدواج کنید که ازدواج سنت رسول خدا (ص) است، چرا که آن حضرت می‌فرمود: هرکس دوست دارد از سنت من پیروی کند، بداند که ازدواج از سنت من است.<sup>۲</sup>

خانواده عبارتست از یک واحد اجتماعی که در اثر ازدواج زن و مرد ایجاد شده و پس از بوجود آمدن فرزندان کامل می‌شود. به عبارت دیگر خانواده را مجموعه‌ای از افرادی دانسته اند که با هدف و منافع مشترک در زیر یک سقف زندگی می‌کنند. اسلام، خانواده را شامل افرادی می‌داند که شخصیت روانی، حقوقی و معنوی دارند و هسته اولیه و اصلی آن را ازدواج مشروع زن و مرد می‌داند که با عقد ازدواج، طرفین دارای وظایف و حقوق جدید می‌شوند.

وظایف اعضای خانواده بسیار است ولی مهمترین آنها عبارتست از ایجاد زمینه امن و آسایش به گونه‌ای که باعث رشد و تحول در یکدیگر شوند، از یکدیگر حمایت نمایند. به کمک یکدیگر موجبات رشد خود، خانواده و اجتماع را فراهم نمایند.

تولید نسل و بقای آن از طریق تولیدمثل، پرورش نسل و مراقبت از آن بخاطر حفظ و حفاظت از خطرات گوناگون، صمیمیت و نزدیکی با اعضاء، همدلی و تعاون و همکاری، ارضای نیازهای جنسی بصورت مشروع و بر اساس ضوابط مورد تایید از وظایف اساسی خانواده می‌باشد.

## خانواده طبیعی و متعادل

در یک خانواده طبیعی و متعادل اعضای خانواده از سلامت فکر و روان برخوردار می باشند. چنانچه مشکلی در خانواده پیش آید، فوراً مشکل را تشخیص داده و اقدامات لازم را برای رفع آن بعمل می آورند. خانواده از ابعاد مختلف بایستی دارای ثبات و پایداری باشد. حتی اگر نیروها و عواملی باعث از بین بردن این تعادل گردند، اعضای خانواده باید بتوانند به کمک مهارت‌های لازم مجدداً تعادل را به خانواده برگردانند.

در خانواده طبیعی، پویایی وجود دارد. این نوع خانواده دارای پیوستگی و صمیمیت میان اعضای خود است. همچنین این خانواده بایستی در ارتباط مستمر با محیط، به خصوص محیط اجتماعی بوده و فرهنگ محیط اجتماعی را بشناسد.

یک خانواده متعادل و طبیعی بایستی مرتب در حال تحول باشد. از رشد کمی و کیفی مناسبی برخوردار باشد. وقتی خانواده در یک سطح باقی بماند و از نیاز اجتماع بی اطلاع باشد در معرض تهدید و بهم خوردن تعادل قرار می گیرد.

یک خانواده طبیعی متعادل از خطرات و آسیب‌های اجتماعی مطلع است و سعی می کند آن خطرات را شناخته و خود را دور سازد. در این نوع خانواده‌ها، افراد بر بسیاری از جنبه‌های رفتار خود کنترل دارند. به عنوان مثال افراد احساسات، هیجانات، رفتارهای ناگهانی و تکانه‌ای، رفتارهای بدون تفکر از خود بروز نمی دهند. تمامی اهداف شناسایی می شود و تمام اعمال در جهت هدف‌های خانواده هدایت می شود. افراد سعی می نمایند امیال، افکار و اعمال خود را در جهت حفظ تعادل خانواده کنترل نمایند. ویژگی‌های دیگر خانواده متعادل به قرار زیر می باشد:

## محبت همسران به یکدیگر

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهتر باشد و من از همه شما برای خانواده ام بهترم، زنان را گرامی نمی دارد مگر انسان لزرگوار و له آنان اهانت نمی کند مگر شخص پست و بی مقدار.<sup>۳</sup>

همچنین امام صادق (ع) فرموده اند: همسر دوستی از اخلاق پیامبران است<sup>۴</sup> و نیز فرموده اند: هرگاه کسی را دوست داشتی به او بگو؛ زیرا این اظهار دوستی، عشق و علاقه شما را نسبت به هم افزون تر و مستحکم تر می کند<sup>۵</sup>.

در خانواده طبیعی، محبت بین اعضای خانواده جاری است، زن و شوهر نسبت به یکدیگر عشق و محبت داشته و آن را ابراز می نمایند. در بعضی از جوامع سنتی، زن و شوهر تصور می کنند که نبایستی محبت را بطور کلامی به یکدیگر ابراز نمایند و همین مساله باعث بسیاری از کدورت ها و رنجش ها بین آنان می شود. از حضرت رسول اکرم نقل است که گفتن مرد با زن خود که من تو را دوست می دارم، هرگز از دل او به در نمی رود<sup>۶</sup>. امروزه ثابت شده است که ابراز محبت بین زن و شوهر باعث گرمی و پایداری روابط آنها گشته و جو و فضای روانی خانواده بسیار صمیمی تر می گردد. همچنین در یک خانواده طبیعی ابراز محبت به فرزندان نیز از اصول تربیتی آنها بحساب می آید و بطور متعادل محبت به فرزندان اعمال می شود.

چنانچه در بعضی از خانواده ها محبت بین زن و شوهر به دلایلی کم رنگ شده باشد می توان آن را مجدداً بوجود آورد. در واقع می شود محبت ها را احیاء نمود. توجه به نکات مثبت یکدیگر، الفاظ خوب و معنی دار و محبت آمیز به زبان جاری نمودن، به یاد آوردن خاطرات خوب و زیبا که در کنار یکدیگر داشته اند، می تواند تا حد زیادی در احیاء محبت موثر واقع گردند.

نکات زیر می توانند در تحکیم محبت بین زن و شوهر نقش موثری ایفا نمایند:

- محبت خود را به همسر خود ابراز نموده و علاقه خود را نسبت به او بیان کنید.
- به مناسبت های مختلف مانند روز تولد، سالروز عقد و ازدواج، روز زن، روز پدر با توجه به شرایط اقتصادی و توان خانواده، به همسر خود هدیه بدهید.
- خوشرو باشید و با همسر خود چهره ای گشاده داشته باشید.
- با همسر خود صحبت کنید.

## تماس فیزیکی برقرار نمودن

حضرت علی (ع) می فرمایند: همیشه با همسرت مدارا کن و با او به نیکی همنشینی کن تا زندگی باصفا شود<sup>۷</sup> و نیز پیامبر اکرم فرموده اند: هنگامی که زن و شوهر به همدیگر نگاه می کنند، خداوند متعال نیز با نظر رحمت به آنها می نگرد زمانی که دست همدیگر را می گیرند گناهانشان از میان انگشتانشان فرو می ریزد<sup>۸</sup>.

مجاورت، نزدیکی و در کنار یکدیگر قرار گرفتن، انس و الفتی را بین زن و شوهر ایجاد می نماید. زن و شوهر به دلیل محرمیت پس از عقد ازدواج از مصاحبت و روابط جنسی پایدار در زندگی برخوردارند. در کلیه زندگی زناشویی و خانوادگی، علاقه بین زن و شوهر در انواع و اشکال و معانی مختلف تشویق می شود. روابط جنسی بین زن و شوهر در طول سالها زندگی باعث رشد نوعی پیوستگی بین آنان می شود. چنانچه مشاهده می شود زن و شوهری که تماس فیزیکی بین آنان برقرار نیست و هیچگونه رابطه جنسی با یکدیگر ندارند، بتدریج روابط سردی بین آنها حاکم می گردد. رسول اکرم (ص) در این ارتباط فرموده اند: خداوند نشستن مرد را در کنار همسرش، از اعتکاف در مسجدالنبی بیشتر دوست دارد<sup>۹</sup>.

تماس فیزیکی بین زن و شوهر فقط شامل روابط جنسی بین آنان نیست بلکه آنها می توانند از تماس های فیزیکی دیگر نیز استفاده نمایند. مثلاً زمانی که شوهر از منزل خارج می شود و یا زمانی که از سرکار بر می گردد می تواند همسرش را ببوسد. زمانی که با یکدیگر صحبت می نمایند می توانند دستهای یکدیگر را بگیرند، در کنار یکدیگر نشسته و تلویزیون تماشا نمایند. توانایی ارتباط، تبادل نظر از طریق گفتگو نیز باعث گرمی و صمیمیت رابطه ها خواهد شد.

## برقرار کردن امنیت در خانواده

نیازهای ایمنی مانند: ثبات، امنیت، حمایت، رهایی از ترس و اضطراب از نیازهای بسیار مهم در زندگی مشترک هستند. همسران باید با توجه به موارد زیر در برقراری امنیت در خانواده تلاش نمایند:

▪ نداشتن احساس امنیت فرد را دچار بیماری های جسمی و روحی می کند

- اگر همسر احساس امنیت و آرامش نداشته باشد نمی تواند به همسر خود امنیت و آرامش دهد
- اگر فردی نسبت به همسر خود احساس ناامنی داشته باشد، دیگر به او به عنوان تکیه گاه اعتماد نخواهد داشت.
- نکات زیر در ایجاد احساس امنیت اهمیت دارند:
- از همسر خود در گفتار و کردار حمایت و پشتیبانی کنید و به دیگران و حتی نزدیکان اجازه ندهید بی دلیل از همسر شما عیب جویی کنند
- با همسر خود صادق باشید و از دروغجویی و پنهان کاری پرهیز کنید.
- از جدایی و تهدید گفتگو نکنید. رسول اکرم (ص) فرموده اند: بدرستی که خداوند مردانی که فریاد می زنند دوست ندارد و صدای ملایم را دوست دارد.<sup>۱۰</sup>

### ذکر نکات مثبت یکدیگر

- یکی از نیازهای زن و شوهر این است که برای یکدیگر مطرح بوده و مورد تایید هم قرار بگیرند. لازم است که رفتارهای مثبت یکدیگر را ستایش و تحسین نمایند. لازم به ذکر است که نه تنها رفتارهای مثبت باید مورد تایید قرار بگیرد بلکه صفات و ویژگیهای ظاهری فرد نیز بهتر است مورد تایید و تعریف قرار بگیرد.
- بدین وسیله زوجین نسبت به خود نظر مثبت و بهتری پیدا می کنند. احساس کفایت و شایستگی افراد زمانی پیش خواهد آمد که احساس نمایند مورد تایید یکدیگر می باشند.
- نکات زیر می تواند در این ارتباط کمک کننده باشد:
- ارزش ها و توانایی های همسر خود را بشناسید و به آنها ارج بگذارید
  - تناسب چهره و زیبایی اندام همسر خود را به او یادآوری کنید
  - با همسر خود درباره امور مشترک زندگی مشورت کنید
  - در صورت بروز اختلافات به شخصیت همسر خود ایراد نگیرید

## قدردانی و تشکر از یکدیگر

رسول اکرم (ص) فرموده اند: تکریم نمی نمایند زنان را مگر افراد بزرگوار و تحقیر نمی نمایند آنها را مگر فرومایگان. در یک خانواده متعادل و طبیعی زن و شوهر از وظایف خود می دانند که در مقابل کارهاییکه هر یک انجام می دهند از یکدیگر تشکر و قدردانی نمایند. درست است که زن و مرد بایستی به وظایف خود آشنایی کامل داشته باشند و هر دو برای سلامت و سعادت خانواده خود تلاش نمایند معهذا ذکر این نکته که «این کاری که تو میکنی وظیفه است» انسان ها را به زندگی دلگرم نمی نماید. همه ما حتی اگر وظایف خود را نیز انجام دهیم باز احتیاج داریم که کارمان مورد قدردانی و تشکر قرار بگیرد. تشکر و قدردانی حتی اگر مختصر باشد و یا حتی اگر در مقابل کارهای کوچک انجام پذیرد باعث دلگرمی زوجین می شود. خدمت کردن به خانواده از ارزشی خاص برخوردار است، چنانچه رسول اکرم (ص) فرموده اند: خدمت کردن به خانواده، کفاره گناهان بزرگ است و خشم خداوند را فرو می نشاند.<sup>۱۱</sup>

فرهنگ قدردانی و تشکر کردن چنانچه در خانواده ایجاد شود کودکان نیز این امر مهم را یاد می گیرند. و آنها نیز به این امر واقف گشته و به نوبه خود از والدینشان در برابر زحماتی که می کشند قدردانی و تشکر می نمایند. این رفتار سپس در جامعه نیز توسط افراد انجام می پذیرد و باعث جلب رضایت خداوند و مقبولیت بیشتر آن می شود.

## احترام در خانواده

یکی دیگر از وظایف زن و شوهر این است که به یکدیگر احترام بگذارند. این مساله در خانواده متعادل و طبیعی کاملاً تحقق می یابد. یعنی زن کاملاً به شوهر خود و شوهر کاملاً به زن خود نهایت احترام را قایل هستند. احترام در رفتار متقابل، در سخن گفتن و کلا در رابطه و ایجاد تعامل مطلوب معنی پیدا می کند. بطور خاص احترام در صحبت کردن با یکدیگر بسیار مهم است. بطور مثال زوجین بایستی از بکارگیری کلمات که بار منفی را به طرف مقابل انتقال می دهد جدا خودداری نمایند. در حضور جمع، در میهمانیها و گرهمایی هایی که زن و شوهر هر دو حضور دارند نباید حتی بصورت شوخی و طنز به یکدیگر بی احترامی نمایند.

از ذکر نکات منفی یکدیگر در حضور جمع خودداری بعمل آورند. در زمان صحبت کردن با یکدیگر، حرف هم را قطع ننمایند بلکه اجازه دهند که طرف مقابل حرفش را تمام کند و همه پاسخ را بشنود.

زن و شوهر نباید صحبت‌ها و سخنان و مشکلات گذشته را مرتب بازگو نمایند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: کسی که از لغزش مسلمانی بگذرد، خداوند در قیامت از لغزش او خواهد گذشت<sup>۱۲</sup>. اگر یکی از زوجین در مورد یک موضوعی اطلاعات بیشتری دارد نبایستی این مساله را به رخ دیگری کشیده و مرتب اظهار فضل و دانایی نموده و دیگری را تحقیر نماید.

علاوه بر اینکه احترام زوجین به یکدیگر واجب است، حفظ احترام خانواده‌های یکدیگر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وقتی زن برای خانواده شوهرش احترام قایل می‌شود، در حضور شوهرش اعتبار ویژه‌ای پیدا می‌کند. و همچنین زمانی که شوهر به خانواده خانمش احترام خاصی قایل می‌شود از خود در حضور همسرش از محبوبیت بیشتری برخوردار می‌گردد. همانطوریکه در بحث قدردانی و تشکر اشاره شد وقتی والدین به یکدیگر احترام بگذارند کودکان نیز این رفتار را یاد گرفته و آنها نیز به دیگران احترام می‌گذارند. یعنی فرزندان در خانواده احترام را از والدین خود یاد گرفته و در مورد آنان اعمال می‌نمایند و سرانجام رفتار محترمانه را که فرزندان یاد گرفته‌اند در اجتماع نیز بکار گرفته و انسان‌های مودب و محبوبتری در اجتماع شناخته می‌شوند. در نهایت زمانی که شما به کسی احترام گذاشته و برای او ارزش قایل شدید و در مقابل کارهایی که انجام می‌دهد قدردانی و تشکر می‌کنید بدین وسیله محبت، عشق و علاقه خود را به او ابراز داشته‌اید.

### پرستاری به هنگام بیماری

هر انسانی در طول زندگی خود ممکن است دچار بیماری‌های حاد و یا مزمن گردد. این بیماری‌ها ممکن است جسمانی، روحی و یا رفتاری باشد. وظیفه همسران این است که در زمان بیماری از یکدیگر پرستاری بعمل آورند این مساله نیز در خانواده‌های متعادل و طبیعی بخوبی انجام می‌پذیرد. انسان‌ها یکدیگر را نه در شادیها، بلکه در سختی‌ها و

بیماریها بیشتر شناسایی می نمایند. زمانی که در بحران قرار می گیریم، خود را نیازمند همسر احساس می کنیم در چنین مواقعی است که رفتار همسر نشانگر شخصیت، ادراک و طرز تفکر او خواهد بود. چنانچه فرزندان چنین رفتاری را از والدین خود ببینند می توانند احساس همدلی و همدردی با دیگران را یاد بگیرند و به آن عمل کنند.

### دلجویی به هنگام بحران و رفتاری

در زمان گرفتاریها و مشکلات زندگی، همسران بایستی به یکدیگر روحیه داده و از سرزنش نمودن و مقصر جلوه دادن یکدیگر بطور جدی خودداری نمایند. همسران در چنین مواقعی است که احتیاج دارند به یکدیگر تکیه نموده و احساس آرامش نمایند. بنابراین همدردی و همدلی نمودن در زمان گرفتاری از وظایف همسران خواهد بود.

### مشورت نمودن با یکدیگر

در خانواده طبیعی و متعادل، زن و شوهر وظیفه خود می دانند که در مورد مسایل و اموری که مربوط به خود و خانواده می شود و یا تصمیماتی که بایستی گرفته شود با یکدیگر مشورت نمایند. با این عمل زن و مرد در جریان کارهای یکدیگر قرار می گیرند. با این عمل نگرانی ها تخفیف می یابد و حتی در بسیاری از موارد می توانند به همدیگر کمک نمایند. شور و مشورت نمودن به معنی تبادل افکارها، عقاید و نظرات است و به منظور تصمیم گیری بهتر در کارها انجام می پذیرد. مشورت نمودن با یکدیگر در مورد تصمیمات و امور خانواده زن و شوهر را به یکدیگر نزدیکتر نموده و احساس تعلق به یکدیگر را بیشتر می کند.

### رفتار اجتماعی همسران

یکی دیگر از موارد مهم در زندگی، رفتار همسران در حضور دیگران است. اول اینکه زن و شوهر بایستی تقریباً به یک میزان علاقه به روابط اجتماعی داشته باشند. چنانچه



این تمایل در یکی از زوجین وجود داشته باشد ولی دیگری فاقد چنین علاقه ای باشد از نظر روابط اجتماعی دچار مشکل می شوند. وقتی همسران در جمع قرار می گیرند نبایستی از یکدیگر بدگویی نموده و باعث تحقیر هم شوند. همچنین زن و شوهر در جمع نبایستی رفتارهای سبکسرانه از خود بروز دهند. زیرا این نوع رفتارها باعث خجالت و شرمندگی دیگری می شود. چنانچه در جمع فردی به همسر خود توهین نماید در واقع اعتماد به نفس او را لطمه دار خواهد نمود و این خود باعث بدآموزی برای فرزندان خواهد شد.

### **ارتباط با خانواده همسر**

در خانواده متعادل و طبیعی، زن و مرد، باید به خانواده همسر خود، همانند خانواده خود علاقه داشته و به آنها احترام بگذارند. چنانچه هر یک از طرفین با خانواده همسر رفتار دوستانه و مبتنی بر علاقه نشان دهند و از ابراز خشم، تنفر و رفتارهای غیردوستانه پرهیز داشته باشند، آنان نیز عروس و یا داماد خود را همانند فرزند خود دانسته و در حق آنها محبت و توجه بیشتری خواهند نمود. لازم به ذکر است که سعی شود زن و شوهر مرتب از خانواده همسر خود گله و شکایت ننموده و باعث رنجش همسر خود نشوند چون این گونه رفتارها باعث دلزدگی و سردی رفتار بین زوجین خواهد شد.

# روابط جنسی در ابتدای تشکیل خانواده

روابط جنسی بخش با اهمیتی از زندگی مشترک را تشکیل می دهند. این روابط و نقش آنها در تحکیم بنیان خانواده و پرهیز از اختلافات در ادیان، مذاهب و مکاتب مختلف در سراسر جهان مورد تاکید قرار گرفته است. دین مبین اسلام نیز بر این مساله در بسیاری موارد تاکید نموده است. در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: انجام هر بازی و کار لهوی شایسته نیست، مگر در سه چیز: تیراندازی، تمرین اسب سواری و معاشرت و شوخی با همسر که از سنت است<sup>۱۳</sup>.

امام رضا (ع) فرموده اند: سه چیز از سنت پیامبران است: عطرزدن، زدودن موهای زاید بدن و کثرت آمیزش با همسر<sup>۱۴</sup>.

چگونگی ارتباط جنسی در آغاز زندگی زناشویی، خاطرات تعیین کننده ای را برای کل دوران زندگی فرد بوجود می آورد. اگر زندگی زناشویی خوب شروع شود، برای زوج تصور خوب بودن این زندگی را ایجاد می کند و اگر زندگی زناشویی آغاز مناسبی نداشته باشد، می تواند باعث بوجود آمدن احساسات ناخوشایند در زوج شود.

در ابتدای زندگی زناشویی باید اصول خاصی رعایت شده و مدنظر قرار گیرد. این اصول به شرح زیر هستند:

**نکته اول:** زن و شوهر بلافاصله پس از مراسم عروسی به دلیل گرفتاری های فراوان دوران مراسم عقد و ازدواج و طولانی بودن مراسم عروسی، بسیار خسته هستند. مهمترین نکته در این مقطع زمانی، داشتن استراحت مناسب برای رفع استرس ها و خستگی ها است. بنابراین با توجه به شرایط گفته شده نباید اولین ارتباط جنسی بلافاصله پس از مراسم عروسی و جشن اتفاق بیفتد. اولین ارتباط جنسی را باید تا زمان مناسبی که تا آن زمان هر دو همسر احساس آرامش داشته باشند، به تعویق انداخت.

**نکته دوم:** ارتباط جنسی باید در زمانی اتفاق بیفتد که همسر از نظر جسمی سالم بوده و در شرایط مناسبی قرار داشته باشند. باید به یاد داشت که علاوه بر حرام و ممنوع

بودن رابطه جنسی در زمان عادت ماهانه، مواردی مانند تب، سردرد و ... که فرد را از حالت سلامت و آرامش خارج می کنند از مواردی هستند که همسران در این شرایط باید از داشتن ارتباط جنسی پرهیز کنند. سلامت جسمی بسیار مهم است و در بسیاری از موارد یک اشکال کوچک جسمی باعث می شود که زن نتواند به لذت جنسی دست یابد. این موارد در مردان نیز اهمیت زیادی دارد. در بسیاری از موارد وجود یک اشکال کوچک در سلامتی مرد می تواند انزال زودرس را به دنبال داشته باشد. بنابراین برای آغاز ارتباط جنسی باید به وجود سلامتی کامل اهمیت داد.

**نکته سوم:** آغاز ارتباط جنسی باید در شرایط سلامت کامل روان باشد. حالت های اضطراب، افسردگی و وسواس از شرایطی هستند که باعث نامناسب شدن وضعیت روحی و روانی زوجین می شوند. مردان در صورت وجود اضطراب دچار زود انزالی شده و این امر سبب می شود که ارضای جنسی خانم ها با اشکال مواجه شود. بطور کلی خانم ها برای رسیدن به ارضای جنسی نیاز به زمان طولانی تری دارند. همچنین بیشتر بودن میزان اضطراب خانم ها باعث طولانی تر شدن ارضای جنسی آنها می شود.

**نکته چهارم:** زن و شوهر باید علاقمند به برقراری ارتباط جنسی باشند. همواره باید رضایت همسر پیش از آغاز رابطه جنسی جلب شود و باید از رابطه جنسی اجباری پرهیز نمود.

با توجه به اینکه انسان سالم دارای تمایل و احساس جنسی است، افرادی که تمایلی به برقراری ارتباط جنسی ندارند باید مورد بررسی قرار گیرند. وجود ارتباط دوستانه و روابط مناسب جنسی از شرایط مهم زندگی خانوادگی است. همچنین زن و شوهر باید همسر خود را از نظر جنسی دوست داشته باشند. با یکدیگر ارتباط دوستانه و جنسی داشته و پایبندی کامل به ازدواج داشته باشند.

## آناتومی دستگاه تناسلی:

**آناتومی دستگاه تناسلی مرد:** اندام های جنسی مرد بیرون از بدن وی قرار دارد و شامل آلت و دو بیضه است. بیضه ها درون کیسه بیضه ها (اسکروتوم) قرار دارند. پروستات قسمتی از دستگاه تناسلی آقایان است که در درون بدن مرد قرار دارد و عمده حجم مایع منی که در زمان انزال خارج می شود توسط این غده ترشح می شود.

**آناتومی دستگاه تناسلی زن:** اندام های جنسی زن دارای دو بخش داخلی و خارجی است. اندام های داخلی دستگاه تناسلی زن عبارتند از: دو تخمدان، دو لوله رحمی، رحم و گردن رحم. اندام های خارجی بطور کلی وظیفه تحریک جنسی قبل و حین نزدیکی را برعهده دارد و همچنین به عنوان کانالی برای ورود مایع منی به داخل رحم نقش خود را ایفا می کند. اندام های دستگاه تناسلی خارجی زن عبارتند از لب های بزرگ، لب های کوچک، پرده بکارت، کلیتوریس و واژن.

**اندام حساس جنسی دستگاه تناسلی زن:** کلیتوریس که حساس ترین اندام جنسی زن می باشد، یک برجستگی مخاطی بوده و در بالای محل اتصال دولب کوچک واژن قرار دارد. احساس جنسی در لب های کوچک و لب های بزرگ به ترتیب در مقایسه با کلیتوریس کاهش می یابد.

**پرده بکارت:** در مدخل مجرای تناسلی زن پرده بکارت قرار دارد. جنس این پرده نیز از مخاط است. این پرده با حرکت های رفت و برگشتی زمان تماس جنسی (دخول) پاره شده و خونریزی خواهد داشت که این خونریزی پس از گذشت چند روز پایان می یابد. باید به یاد داشت که در برخی موارد ممکن است بسته به شکل و ساختمان پرده بکارت خونی دیده نشود و یا به عکس، خونریزی شدید باشد.

**مشخصات محل مناسب برای ارتباط جنسی:** پس از این شروط آغازین باید محل کاملاً امنی برای ارتباط جنسی تامین شود. محل باید کاملاً امن باشد و زوجین اطمینان

داشته باشند که کسی از بیرون، پنجره ها و ... نمی تواند آنها را کنترل کند و نیز امکان شنیدن صدای زوجین در هنگام تماس جنسی برای فرد دیگری وجود نداشته باشد. اگر زن و شوهر احساس کنند کسی می تواند آنها را کنترل کند، هنگام رابطه جنسی دچار انقباض ناخواسته شده و مشکل پیدا می کنند. شایان ذکر است که شدت این مشکل در خانم ها بیشتر از آقایان است.

برای اینکه کسی نتواند سرزده وارد اتاق شود، باید امکان قفل کردن در اتاق فراهم بوده و در اتاق قفل شود. در غیر اینصورت آن اتاق، محل مناسبی برای ارتباط جنسی نیست. سعی شود که رابطه جنسی زن و شوهر هیچگاه در جلوی دیدگان کودکان انجام نشود. اتاق خواب کودک نیز باید حتی المقدور جدا شود.

می توان اولین تجربه جنسی را در خارج از منزل و در جایی که آرامش و امنیت کامل برای برقراری این ارتباط وجود داشته باشد، انجام داد.

اتاق ارتباط جنسی باید عاری از وجود حیوانات و یا حشرات باشد. وجود حیواناتی مانند سوسک و ... مخصوصا برای خانم ها وحشت انگیز است و سبب ایجاد اضطراب و واکنش های ناخواسته می شود.

همچنین اتاق خواب باید روشن باشد تا زوجین بتوانند براحتی همدیگر را مشاهده کنند.

وجود آب یا هر نوشیدنی دیگری در اتاق خواب باعث خواهد شد در صورت احساس تشنگی زن یا مرد، لزومی به خروج از اتاق نباشد.

### نکاتی در خصوص اولین تماس جنسی (زفاف)

شب زفاف در خاطره تمامی زوجهای جوان یک شب خاطره انگیز و فراموش نشدنی است. منظور از شب زفاف زمانی است که اولین تماس جنسی عروس و داماد برقرار می شود.

همچنانکه قبلاً گفته شد پیشنهاد می شود اولین ارتباط جنسی بلافاصله پس از جشن و مراسم عروسی صورت نگیرد.

می توان اولین تجربه جنسی را در جایی که آرامش و امنیت کامل برای برقراری این ارتباط وجود داشته باشد، انجام داد.

اغلب تازه عروسان در نخستین تماس جنسی بصورت فطری دچار اندکی شرم و هراس هستند.

این وظیفه شوهر است که وجود این شرم و هراس فطری زن را دریابد و با آرامش، خودداری و صبوری میزان آن را کاهش دهد. شوهر در شب زفاف باید تمام تمهیدات لازم را به کار گیرد و در نهایت ملایمت و ظرافت عمل کند و بداند که کوچکترین اشتباه ممکن است همسر او را خسته و دل آزرده نماید که گاه تا پایان زندگی زناشویی آثار آن برجای می ماند.

برخی از باورهای نادرست و تاثیرگذار در زنان و مردان وجود دارد. اعتقاد و تاکید بر این باورها می تواند سبب ایجاد تاثیرات ذهنی نامطلوب در هر کدام از زوجین گردد.

همواره زوجین باید به دنبال این باشند که آموخته های غلط و غیرعلمی را از ذهن خارج کنند.

متأسفانه این آموزش های نادرست سبب می شود که زوجین در اولین تماس جنسی با مشکلاتی مواجه شوند که باید از آنها پرهیز کرد: برای مثال ممکن است زن در اولین تماس خود را منقبض کند به گونه ای که دچار درد شود. همچنین تصوراتی که ممکن است درباره پرده بکارت و یا خونریزی زیاد ناشی از پارگی آن در اولین تماس وجود داشته باشد، که تصوراتی نادرست بوده و نیاز به اصلاح دارد.

**آمادگی های پیش از ارتباط جنسی:** زن و مرد پیش از آغاز ارتباط جنسی باید خود را بطور کامل آماده کنند.

**نظافت:** قبل از شروع رابطه جنسی باید زن و مرد نظافت کامل داشته باشند و بنابراین تمیز بودن هنگام ارتباط جنسی، مساله ای است که باید همواره رعایت شود. با توجه به آلودگی های زیاد پوستی و وجود بوهای ناخوشایند، انجام نظافت کامل ضروری است. دستگاه تناسلی نیز باید کاملاً شستشو داده شود. برای این کار می توان از صابون مایع استفاده کرد.

با توجه به وجود مقدارزیادی از انواع مختلفی از میکرب ها در لابلاهی موهای دستگاه تناسلی، تمام موهای زاید سیستم های تناسلی پیش از تماس جنسی باید تراشیده شوند.

**آراستگی:** رسول اکرم (ص) فرموده اند: بهترین زن، زنی است که بیشتر برای شوهرش آرایش و زینت می کند اما از بیگانگان خود را می پوشاند.<sup>۱۵</sup> همچنین امام صادق (ع) فرموده اند: هیچ زنی نباید بیش از سه روز ترک آرایش و زینت کند مگر زنی که شوهرش از دنیا رفته است.<sup>۱۶</sup> .... زیبایی زوجین در زمان ارتباط جنسی اهمیت دارد. زوجین هنگام ارتباط جنسی باید خود را زیبا کنند. در واقع بهترین محل برای آرایش اتاق خواب و بهترین زمان برای انجام اینکار، هنگام تماس جنسی است. همچنین باید همسران از مواد خوشبو کننده استفاده کنند. این کار برای زن و شوهر و بویژه برای مردان، با توجه به بیشتر بودن بوهای ناخوشایند در آقایان، ضرورت دارد.

**تحریک جنسی:** درصورت وجود و رعایت شرایط گفته شده و تمایل هر دو طرف به رابطه جنسی، معاشقه آغاز می شود. این مرحله که تحریک جنسی خانم ها طی آن اتفاق می افتد قبل از نزدیکی ضروری است. آغاز معاشقه با لمس، نوازش نقاط حساس بدن زن، بوسیدن و اظهار علاقه و بیان کلمات محبت آمیز از جانب شوهر می باشد. برخی از نقاط حساس بدن زن عبارت از صورت، لب ها، نرمه لاله گوش، گردن، پستان



ها (بویژه نوک پستان)، شکم، سطح داخلی ران ها، باسن و ناحیه تناسلی (که در ادامه شرح داده خواهد شد)، می باشد. در انتهای معاشقه رابطه جنسی اتفاق می افتد. زمان مرحله معاشقه در افراد مختلف تفاوت دارد. این مرحله شامل لمس اطراف صورت و اعضای خاص و تحریک پذیر جنسی بدن، بوسیدن و ... است. این کار توسط مردان و برای خانم ها انجام می شود. باتوجه به اینکه تحریک جنسی مردان توسط زنان، می تواند باعث ایجاد انزال زودرس و پایان زودرس تماس جنسی شود.

باید به یاد داشت که به هیچ عنوان از فیلم ها یا موسیقی های مبتذل به منظور تحریک جنسی استفاده نشود. از آنجاییکه این فیلم ها یا موسیقی ها باعث بالارفتن توقع جنسی همسران می شود، در دراز مدت نارضایتی جنسی را در همسران ایجاد خواهد نمود.

بنابراین با توجه به طولانی تر بودن زمان ارضای جنسی زنان در مقایسه با مردان، آقایان باید اقدام لازم را برای آماده کردن همسر خود انجام دهند. این آمادگی با لمس تمام بدن زن شروع می شود. باید نقاطی از بدن زن لمس شود که مورد خواسته او باشد و معمولاً این نقاط را زن به شوهر اعلام می کند.

در این مرحله و همزمان با آماده سازی مرحله برانگیختگی اتفاق می افتد و با تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، انقباض های عضلانی، افزایش فشارخون، برجستگی نوک پستان ها و کلیتوریس و مرطوب و لیز شدن واژن در خانم ها همراه است. علامت های این مرحله در آقایان شامل افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس، انقباض های عضلانی، افزایش فشارخون و بزرگ و سفت شدن آلت تناسلی است.

درزمینه معاشقه و آماده سازی زن برای رابطه جنسی، آموزش های مذهبی روشنی نیز وجود دارد. در چند حدیث از حضرت رسول ... (ص) منقول است که: چون کسی بخواهد با زن خود جماع کند، به روش مرغان نزد او نرود، بلکه اول با او دست بازی (معاشقه) و خوش طبعی بکند و بعد از آن جماع کند<sup>۱۷</sup>. حضرت علی (ع) فرموده اند: هرگاه کسی خواهد با زن خود نزدیکی کند تعجیل نکند، که زنان را کارها می باشد قبل

از جماع<sup>۱۸</sup>. امام جعفر صادق فرموده اند: هنگام مجامعت با زنان مقدماتا به شوخی و بازی پردازید و آنها را از حیث خواهش طبیعی آماده کنید<sup>۱۹</sup>. نیز فرموده اند: پستان زن را مالش دهید تا بر اثر این کار شهوتش غلبه کند<sup>۲۰</sup>. همچنین آمده است که: مردانی که از مجامعت فقط اطفای شهوت خود را می خواهند و زن را با مقدمات مذکور آماده نمی کنند ستمکارانی بزرگند<sup>۲۱</sup>.

**مقاربت:** پس از این مرحله زن آماده برای تماس جنسی خواهد بود. بنابراین مرد باید صبر کند تا این مراحل بطور کامل طی شود. با توجه به مسایل گفته شده درباره ارضای جنسی خانم ها، می توان پیش بینی کرد که پس از این مرحله زن به ارضای جنسی خواهد رسید. مرطوب و لیز شدن واژن یکی از علایم آماده شدن زن برای ارتباط جنسی است. بدیهی است در صورت انجام رابطه جنسی از طرف مرد و بدون آمادگی زن، ارضای جنسی برای زن ایجاد نخواهد شد. ارضای جنسی زن و شوهر در دین مبین اسلام از اهمیتی ویژه برخوردار است. رسول اکرم (ص) فرموده اند: زمانی که مرد به همسرش توجه می کند دو فرشته در کنار او پهلو می گیرند و ثواب جهاد در راه خدا را دارد و وقتی زن و شوهر با هم آمیزش جنسی دارند گناهانشان مانند برگهای درختان می ریزد و وقتی غسل می کنند تمام گناهان از ایشان جدا می شود<sup>۲۲</sup>.

**وضعیت مقاربت و مراحل آن:** برای مقاربت وضعیت های متفاوتی وجود دارد که در این قسمت به یکی از آنها پرداخته می شود:

◀ در این وضعیت ابتدا زن به پشت می خوابد

◀ پاهای زن از زانو تا شده و کف پاها روی زمین قرار می گیرد و سپس زانوها از هم دور می شود

◀ مرد روی زن قرار می گیرد (با توجه به اینکه همه وزن خود را بر روی بدن زن قرار نمی دهد) و به آرامی و با نوازش بدن، آلت خود را داخل اندام تناسلی زن می کند

۴ در همین حالت نوازش های بدن زن و مکالمات احساسی و جنسی انجام می شود

مقاربت پس از آماده شدن زن آغاز می شود. مقاربت شامل یک سری حرکات رفت و برگشتی است که با دو کلمه "حرکت" و "توقف" تعریف می شود.

زوجین در هنگام قرار گرفتن در مقابل هم، باید سعی در مطابقت دادن سیستم های تناسلی داشته و نیز باید توجه داشته باشند که سیستم تناسلی زن بطور معمول بسته است. پس از قرار گرفتن کامل اعضای تناسلی زوجین در مقابل هم، حرکت آرام آغاز می شود. مکالمات احساسی و صحبت هایی که بیانگر احساسات جنسی است نیز در همین زمان ادامه می یابد. تاکید می شود که باید در زمان رابطه جنسی این مکالمات و صحبت ها رد و بدل شود و رابطه جنسی نباید در سکوت برگزار شود.

**حرکت های هنگام مقاربت:** همانطور که گفته شد این فعالیت ترکیبی از دو حالت توقف و حرکت است. این حرکات باید کاملاً آرام صورت گیرد و همواره باید نیاز به آماده شدن دستگاه تناسلی زن برای مقاربت، مد نظر زوجین باشد. این حرکات بصورت دو طرفه صورت می گیرد و باید خانم ها نیز همانند آقایان حرکت کنند. اگر حرکت از طرف هر دو همسر صورت گیرد، هر دوی آنها احساس مناسبی خواهند داشت.

باید توجه داشت که حرکت مکانیکی در رابطه جنسی ارزش زیادی نداشته و پدیده احساسی دارای ارزش است و باید زن و مرد با هم به احساس خوب جنسی برسند که انتهای این احساس جنسی، ارضای جنسی است. ارضاء در زنان احساسی بوده و نیز با خارج شدن ترشحات مختصری همراه است. در مردان ارضای جنسی با خروج مایع منی مشخص می شود.

**ارضای جنسی:** ارضای جنسی در مرد با خروج مایع منی و اسپرم همراه است.

خانم ها در مرحله ارضای جنسی ترشحات مختصری داشته و نیز این حالت در خانم ها دارای علامت های خاصی است. این علامت ها عبارتند از:

**علامت اول:** همزمان با رسیدن به ارضای جنسی در خانم ها حدود ۸-۷ انقباض در کل بدن به شکل حرکات ریتمیک ایجاد می شود.

**علامت دوم:** همانطور که گفته شد در زمان حرکات آرام جنسی و پیش از آن، مکالمات احساسی و صحبت هایی که بیانگر احساس جنسی است بیان می شود. در زمان ارضای جنسی زن این صحبت ها رد و بدل نمی شود و سکوت اتفاق می افتد.

**علامت سوم:** زن بعد از رسیدن به ارضای جنسی سنگین و کاملاً آرام و بی حرکت شده و تمایل دارد که تمام بدن خود را تکیه دهد (مشابه حالتی که در موقع از حال رفتن اتفاق می افتد) و معمولاً رسیدن خود را به ارضای جنسی بیان می کند.

**علامت چهارم:** تغییراتی در رنگ پوست در کنار گردن و پشت بوجود می آید. در این حالت پوست قرمز می شود و تغییر رنگ در منطقه چهره، سینه و گردن بوجود می آید. این حالت نیز نشان دهنده رسیدن زن به مرحله ارضای جنسی است.

**حصول اطمینان از ارضای جنسی زن:** با توجه به واضح نبودن مرحله ارضای جنسی در خانم ها، آقایان باید به موارد گفته شده برای اطمینان از ارضای جنسی زن دقت لازم را داشته باشند. همانطور که گفته شد تشخیص این مرحله در آقایان با توجه به خروج مایع منی آسان است.

زمان لازم برای رسیدن خانم ها به مرحله ارضای جنسی متفاوت است. آمادگی مطرح شده برای تماس جنسی نیز برای کاهش این زمان است. به دلیل اینکه سیستم تناسلی مردان دارای گیرنده های حسی بسیار زیادی است، به سرعت به ارضای جنسی می رسند.

در بیشتر مواردی که ارتباط جنسی بدون آمادگی اتفاق می افتد، زن به ارضای جنسی نرسیده ولی مردان به ارضای جنسی می رسند که این خود از موارد آسیب شناسی روابط جنسی است.

تصور یا آگاهی مردان در اینکه توانایی ارضای جنسی همسر خود را ندارند، برای آنها بسیار زجرآور است. رعایت دستورات گفته شده برای رسیدن هر دو زوج به ارضای جنسی از اهمیت خاصی برخوردار است.

ابتلای به برخی از بیماری ها باعث تسریع یا تاخیر در رسیدن به ارضای جنسی خواهد شد. در صورت وجود این بیماری ها یا شک به وجود آنها، باید پیگیری های لازم برای درمان آنها صورت گیرد.

بعد از پایان یافتن رابطه جنسی حتما لازم است که مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند، او را در آغوش بگیرد، به مکالمات احساسی ادامه دهد و به همسر خود ابراز علاقه کند.

درخاتمه باید حتما غسل جنابت و استحمام انجام شود.

میزان روابط جنسی زن و شوهر باید به اندازه ای باشد که رضایت هر دو طرف را تامین نماید. کم بودن روابط جنسی یا افراط در آن که نارضایتی هرکدام از زوجین را به دنبال داشته باشد نیازمند مراجعه به پزشک و معالجه های لازم است.

در صورت وجود مشکل در برقراری رابطه جنسی باید از وجود مشاورین بهره گرفت. متخصصین زنان، متخصصین اورولوژی، متخصصین روانشناسی و روانپزشکی و برخی دیگر از رشته های مرتبط در این زمینه می توانند کمک های قابل توجهی را به این مشاورین در راستای حل مشکل زوجین ارایه نمایند.

# تنظیم خانواده در آغاز تشکیل خانواده

اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدف های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند ولی ممکن است که خانواده ها بخواهند که با گذشت یک فاصله زمانی دلخواه از ازدواج، فرزند داشته باشند.

همچنین باید به خاطر داشت که اگر ازدواج در سن کمتر از ۱۸ سال انجام شده باشد، باید اولین بارداری پس از ۱۸ سالگی رخ دهد. باید به یاد داشته باشیم که بارداری در سن کمتر از ۱۸ سال پرخطر بوده و احتمال پیامدهای خطرناک برای مادر و کودک در این بارداری ها بسیار زیاد است.

به همین دلیل آگاهی از تنظیم خانواده و مزایای آن در راستای پیشگیری از بارداری ناخواسته یا بارداری پرخطر برای افرادی که در آستانه تشکیل خانواده و آغاز زندگی مشترک قرار دارند مهم است. با توجه به مناسب بودن برخی از روش های پیشگیری از بارداری برای ابتدای زندگی مشترک، در این بخش به توضیحات مربوطه خواهیم پرداخت:

### قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری

قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری (با نام های ال دی وتری فازیک) که در شبکه بهداشت و درمان وجود دارند، از روش های مناسب برای زوجین جوان در ابتدای زندگی مشترک هستند. این قرص ها هورمون های استروژن و پروژسترون دارند که در بدن خانم ها نیز ساخته می شود. این قرص ها با جلوگیری از تخمک گذاری از بارداری پیشگیری می کنند.

اطلاعاتی که باید از این قرص ها داشته باشید تا بتوانید تصمیم صحیحی برای استفاده از آنها بگیرید عبارتند از:

#### چگونه باید قرص را خورد؟

این قرص ها روزی یک عدد خورده می شود. نباید خوردن روزانه قرص را فراموش کنید، به همین دلیل بهتر است که آن را با کاری که هرروزه انجام می دهید مانند مسواک زدن یا نماز خواندن هماهنگ کنید. اگر از این قرص ها استفاده کنید نیاز به انجام کار خاصی در هنگام تماس جنسی نخواهید داشت.

#### اثر بخشی قرص چقدر است؟

▪ اگر قرص را هرروزه و مرتب بخورید، بسیار موثر است. از هر ۱۰۰ خانمی که از این قرص ها استفاده می کنند، کمتر از دو نفر بارداری می شود. اگر خوردن قرص ها را فراموش کنید، احتمال بارداری وجود دارد.

قرص چه اثری بر سلامتی دارند؟

▪ قرص برای خانم های سالم ضرری نداشته و نیز از بروز بعضی از سرطان ها جلوگیری می کند.

آیا قرص باعث کاهش درد، خونریزی قاعدگی و منظم شدن عادت ماهانه می شود؟  
▪ بلی و همچنین به دلیل کم شدن خونریزی قاعدگی، فرد کمتر دچار کم خونی می شود.  
آیا قرص عوارض جانبی دارد؟

▪ قرص عوارض جانبی بدون خطر و مشکلات کوچکی را در اوایل دوران استفاده در بعضی مصرف کنندگان ایجاد می کند. در اغلب موارد عوارض جانبی در سه ماهه اول مصرف قرص از بین می روند یا خیلی کم می شوند.

آیا قرص از فرد در برابر بیماریهای مقاربتی وایدز محافظت می کند؟

▪ قرص از بیماری های مقاربتی و ایدز پیشگیری نمی کند. برای پیشگیری بیماریهای قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز باید از کاندوم استفاده کنید.

آیا می توان استفاده از قرص را به راحتی قطع کرد؟

▪ قطع مصرف قرص آسان است و به فاصله کوتاهی پس از قطع مصرف قرص احتمال بارداری وجود دارد.

چه افرادی می توانند از قرص استفاده کنند؟

اغلب خانم ها می توانند از قرص های ترکیبی استفاده کنند، مگر اینکه:

- احتمال می دهید که باردار هستید. در اینصورت باید برای بررسی قطعی بودن بارداری و آزمایش های لازم به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید. اگر نتیجه بررسی ها و یا آزمایش منفی بود، می توانید از قرص استفاده کنید.
- سن شما ۳۵ سال یا بیشتر باشد و سیگاری باشید.



- فشارخون ماکزیم شما ۱۶ یا بیشتر یا فشار خون مینیم شما ۱۰ یا بیشتر باشد، در این حالت استفاده از این قرص ها ممنوع است،
- فشارخون ماکزیم شما ۱۴ یا بیشتر یا فشارخون مینیم شما ۹ یا بیشتر باشد. در این حالت بهتر است یک روش دیگر انتخاب کنید.

### عوارض جانبی احتمالی قرص چیست؟

ممکن است هم زمان با استفاده از قرص با برخی عوارض جانبی روبرو شوید. این عوارض معمولاً نشانه بیماری نیستند. البته باید در نظر داشته باشید که مدتی طول می کشد تا بدن شما به قرص عادت کند. این زمان معمولاً حدود سه ماه است و در طول سه ماه اغلب این عوارض خود به خود برطرف می شوند و یا کاهش زیادی پیدا می کنند. باید به یاد داشت که افراد مختلف، عکس العمل های متفاوتی نسبت به قرص دارند. بنابراین ممکن است این عوارض در نصف افرادی که قرص می خورند اصلاً به وجود نیاید.

### عوارض قرص و کارهایی که در صورت دیده شدن آنها باید انجام شود چیست؟

• تهوع و استفراغ: اگر تا دو ساعت بعد از خوردن قرص استفراغ کردید، یک قرص دیگر از یک بسته دیگر مصرف کنید. ممکن است که خوردن قرص بعد از غذا باعث کمتر شدن تهوع شود. در موارد اسهال شدید یا استفراغ بیشتر از ۲ روز دستورالعمل استفاده از کاندوم درمورد دوز فراموشی خوردن قرص را که در همین کتاب آمده است اجرا کنید.

• حساسیت پستانها: از پستان بندهای محکم و مسکن های معمولی مانند استامینوفن و کمپرس سرد یا گرم استفاده کنید. اگر مشکل رفع نشد به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

• سردرد: اگر به سردرد خفیف دچار شدید می توانید از داروهای مسکن ساده، مانند استامینوفن، استفاده کنید. اگر سردردهای شما با مصرف قرص های پیشگیری از بارداری شدیدتر شد یا دفعات سردرد بیشتر شد، بهتر است که روش پیشگیری از

بارداری خود را عوض کنید. برای تغییر روش پیشگیری از بارداری به واحدهایی که خدمت تنظیم خانواده را ارائه می کنند مراجعه کنید.

◀ **تغییر عادت ماهیانه:** اگر مبتلا به خونریزی یا لکه بینی بین دو عادت ماهانه شدید، به یاد داشته باشید که این مشکل در ماه های اول خوردن قرص و یا به دلایلی مثل فراموشی خوردن قرص، خوردن قرص در زمان اسهال یا استفراغ یا همراه با ریفامپین یا دارو های ضد صرع دیده می شود. در این موارد برای تصمیم گیری درست به واحد ارائه خدمت تنظیم خانواده مراجعه کنید.

◀ **لکه بینی بین قاعدگیها:** اگر مشکل لکه بینی بین قاعدگی برای شما پیش آمد، فقط در یک دوره و در روزهای لکه بینی، یک قرص ال-دی اضافه از یک بسته جدید تا دوروز بعد از پایان لکه بینی مصرف کنید (حتما باید یک بسته جدید تهیه کنید). اگر باز هم لکه بینی ادامه پیدا کرد، به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

### چه مشکلات دیگری با استفاده از قرص ممکن است وجود بیاید؟

افزایش وزن بدلیل تجمع مایع در بدن بخاطر اثر پروژسترون، زیاد شدن اشتها و خوردن بیشتر مواد غذایی است. این مشکل با ورزش منظم و رژیم غذایی که قند و چربی آن کمتر باشد، بهبود می یابد.

◀ **اسهال شدید یا استفراغ بیشتر از ۲ روز:** دستورالعمل استفاده از کاندوم درمورد دو روز فراموشی خوردن قرص را اجرا کنید.

◀ **نامرتب خوردن قرص می تواند باعث شدیدتر شدن خونریزی ها و نیز احتمال بارداری شود.**

◀ **اگر قرص ترکیبی برای شما مناسب نیست، برای مشاوره و انتخاب یک روش دیگر به واحد ارائه خدمت یا پزشک مراجعه کنید.**

### چه آزمایش ها و معاینه هایی برای استفاده از قرص های ترکیبی لازم است؟

برای استفاده از قرصهای ترکیبی آزمایش ها و معاینه های مختصری باید انجام شود. این بررسی ها عبارتند از:

اندازه گیری چربی های خون و بررسی وضعیت انعقادی برای افرادی که بستگان درجه اول زیر ۵۰ سال آنها مبتلا به بیماریهای قلبی باشند.

اگر زردی دارید یا پوست و چشم شما همزمان با استفاده از قرص های ترکیبی زرد شد، از مصرف قرص ترکیبی صرفنظر کرده و برای انتخاب یک روش دیگر پیشگیری از بارداری به واحد رایه خدمت مراجعه کنید.

برای بررسی هرگونه توده در پستان به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید. اگر شک به وجود توده ای در پستان داشتید، تا تشخیص کامل از سایر روشهای پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

پاپ اسمیر در تشخیص ابتلا به سرطان گردن رحم یا تغییراتی در گردن رحم که می تواند به سرطان تبدیل شود، اهمیت ویژه ای دارد. همه خانم های ۲۰-۶۵ ساله که یکبار ازدواج کرده اند، باید سه سال پشت سرهم آزمایش پاپ اسمیر انجام دهند. اگر این سه آزمایش منفی باشد، پاپ اسمیرهای بعدی هر سه سال یکبار انجام خواهد شد.

## روش خوردن قرص

قرص باید هر روز و به طور مرتب خورده شود. بعضی از نکات مهم در استفاده و خوردن قرص عبارتند از:

۱. به یاد داشتن نام قرص؛
۲. دقت به ترتیب خوردن قرص از روی علامت پشت بسته؛
۳. همزمان کردن خوردن قرص با یک کار هر روزه برای این که به یاد داشتن خوردن قرص برای شما آسان شود. (می توان خوردن قرص را با کاری که همه روزه در وقت مشخصی انجام می دهید و به یاد سپردن آن برای شما آسان است، مانند مسواک زدن، غذا، خواب و یا خواندن نماز هماهنگ کنید)؛
۴. نگهداری قرص در جای معین؛
۵. لزوم رعایت فاصله هفت روزه بین بسته های ۲۱ عددی قرص برای مثال: اگر آخرین قرص بسته قبلی روزشنبه تمام شده باشد، خوردن اولین قرص بسته جدید در روز یکشنبه هفته بعد شروع می شود)؛

۶. در بسته های ۲۸ عددی دارای هفت قرص آهن، فاصله ای بین دو بسته وجود ندارد. اگر از بسته های ۲۸ عددی دارای ۷ عد قرص آهن استفاده می کنید، روز بعد از تمام شدن بسته قبلی، مصرف بسته جدید قرص را شروع کنید، باید توجه داشت که بیشتر شدن فاصله زمانی گفته شده بین دو بسته قرص، احتمال بارداری را بشدت زیاد می کند.

### چه زمانی باید استفاده از قرص های ترکیبی را آغاز کرد؟

مصرف قرص در دوران خونریزی قاعدگی: مصرف این قرص ها باید درپنج روز اول قاعدگی (روز اول تا پنجم) شروع شود. برای اطمینان بیشتر، بهتر است مصرف آن را از روز اول خونریزی قاعدگی شروع کرد.

در شرایط زیر نیز می توانید استفاده از قرص را آغاز کنید:

عادت ماهانه که در پنج روز گذشته شروع شده باشد

نداشتن تماس جنسی پس از پایان آخرین دوره قاعدگی

استفاده صحیح از روش های پیشگیری از بارداری

### تغییر روش قبلی و استفاده از قرص

اگر تغییر روش از کاندوم و در یکی از ۵ روز اول قاعدگی باشد، می توانید مصرف قرص را بلافاصله شروع کنید. در غیر این صورت می توانید به روش های زیر عمل کنید:

۱. شروع استفاده از قرص را تا قاعدگی بعدی به تاخیر انداخته و تا آن زمان از کاندوم استفاده کنید،

۲. قبل از شروع استفاده از قرص برای بررسی وضعیت حاملگی اقدام کنید.

فراموشی در خوردن قرص ها: فاصله زمانی بین تمام شدن یک بسته و آغاز بسته بعدی در بسته های ۲۱ عددی هفت روز است. اگر نمی توانید به حافظه خود اعتماد کنید، بهتر است از یک روش دیگر استفاده کنید.

در صورت فراموشی مصرف قرص های ال دی و تری فازیک چه باید کرد؟

• فراموشی یک قرص ال دی یا تری فازیک: در صورت فراموشی یک قرص و به یاد آوردن آن تا زمان خوردن قرص بعدی، به محض به یاد آوردن، قرص فراموش شده را بخورید و خوردن بقیه قرص ها را تا پایان بسته طبق معمول ادامه دهید. در صورت به یاد آوردن قرص فراموش شده در زمان خوردن قرص بعدی، دو قرص را همزمان با هم خورده و بقیه را طبق معمول ادامه دهید. در صورت فراموشی یک قرص، نیازی به استفاده از روش کمکی ندارید.

• فراموشی دو قرص ال دی یا تری فازیک: به محض به یاد آوردن، در دو شب بعد، هر شب دو قرص بخورید و بقیه قرص ها را طبق معمول ادامه دهید و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی پیشگیری از بارداری مثل کاندوم استفاده کنید.

• فراموشی بیشتر از دو قرص ال دی یا تری فازیک: به محض به یاد آوردن، بقیه قرص ها را روزی یک عدد بخورید و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی پیشگیری از بارداری مثل کاندوم استفاده کنید. بلافاصله بعد از تمام شدن این بسته، خوردن بسته بعدی را بدون هفت روز فاصله آغاز کنید و پس از تمام شدن بسته جدید فاصله هفت روزه را رعایت کنید.

برخی نکات مهم در استفاده از قرص عبارتند از:

• اگر خوردن مرتب قرص را فراموش کنید، احتمال بارداری ناخواسته وجود خواهد داشت؛

• عوارض جانبی اغلب شایع و بی خطر است، در صورت اذیت کننده بودن به واحد ارایه خدمت مراجعه کنید؛

• در صورت وجود هر سوال یا مشکلی به واحد ارایه خدمت مراجعه کنید؛

• در فاصله یک هفته قبل از تمام شدن بسته قرص، برای تهیه بسته جدید به واحد ارایه خدمت یا داروخانه مراجعه کنید.

- در هر مراجعه فشارخون و وزن کنترل شده و آموزش های لازم درباره چگونگی مصرف قرص، رضایت از مصرف قرص، فراموشی ها و چگونگی برخورد با آنها، شکایت ها، هشدارها و یا عوارض مصرف قرص بررسی می شود.

اگرچه مشاهده علایم زیر بسیار نادر است، اما آن ها را به یاد داشته باشید و در صورت وجود هر کدام از آنها سریعاً به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در قسمت بالای شکم
- تورم یا درد شدید در یک پا
- درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی
- مشکلات چشمی (تاری دید، دوبینی و کوری)
- سردرد غیرمعمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرف سر)

**نکته مهم:**

اگر به هر دلیل به هر واحد ارایه دهنده خدمت سلامت، پزشک، بیمارستان و... مراجعه کردید، باید به ارایه دهنده خدمت بگویید که از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده می کنید.

### مراجعه مجدد مصرف کننده قرص ترکیبی

در زمان های تعیین شده برای مراقبت و گرفتن بسته های بعدی قرص مراجعه کنید. اگر از مصرف قرص راضی هستید، حتماً قبل از تهیه بسته جدید، برای کنترل وضعیت سلامتی خود که ممکن است بر ادامه مصرف قرص اثر بگذارد مراجعه کنید.

اگر همزمان با استفاده کننده از قرص:

- به سردردهای مکرر یا سردردهای شدید مبتلا شدید؛
- تغییراتی در وضعیت سلامتی شما بوجود آمد یا؛
- مشکلی برای شما ایجاد شد؛

باید استفاده از قرصها را قطع و برای انتخاب یک روش دیگر پیشگیری از بارداری اقدام کنید.

اگر مصرف ریفاپین یا داروهای ضد صرع را شروع کرده اید باید از کاندوم نیز همزمان با مصرف قرص استفاده کنید. اگر استفاده از این داروها بیشتر از یک سیکل قاعدگی ادامه پیدا می کند، به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک مراجعه کنید تا در تغییر روش و انتخاب روش جدید به شما کمک کنند.

## آمپول ترکیبی پیشگیری از بارداری

آمپول ترکیبی پیشگیری از بارداری (یک ماهه) در شبکه بهداشت و درمان وجود دارد. این آمپول یکی از روش های مناسب پیشگیری از بارداری برای زوجین جوان در ابتدای زندگی مشترک است. این آمپول هم مانند قرص های ترکیبی هورمون های استروژن و پروژسترون دارند که در بدن خانم ها نیز ساخته می شود. این آمپول با جلوگیری از تخمک گذاری از بارداری پیشگیری می کنند. اطلاعاتی که باید از این آمپول داشته باشید تا بتوانید تصمیم درستی برای استفاده از آنها بگیرید عبارتند از:

### چگونه باید آمپول را تزریق کرد؟

▪ آمپول یک ماهه توسط کارکنان بهداشتی دوره دیده یا پزشک، ماهی یک بار بالای بازو یا قسمت فوقانی خارجی باسن تزریق می شود.

### اثر بخشی آمپول چقدر است؟

▪ از هر ۱۰۰ خانمی که در سال اول از این آمپول استفاده می کنند، کمتر از یک نفر باردار می شوند.

▪ اگر تزریق آمپول را فراموش کنید، احتمال بارداری وجود دارد.

### آمپول چه اثری بر سلامتی دارد؟

▪ آمپول برای خانم های سالم ضرری نداشته و برای افرادی که با استفاده مداوم و هرروزه از روش مشکل دارند مناسب است.

**آیا آمپول باعث کاهش درد شدید و خونریزی قاعدگی می شود؟**

▪ بلی. همچنین به دلیل کم شدن خونریزی قاعدگی، فرد کمتر دچار کم خونی می شود.

**آیا آمپول عوارض جانبی دارد؟**

▪ آمپول عوارض جانبی بدون خطر و مشکلات کوچکی را در اوایل دوران استفاده در بعضی مصرف کنندگان ایجاد می کند. اغلب موارد عوارض جانبی در ۲-۳ ماه اول استفاده، از بین می روند یا خیلی کم می شوند.

**آیا آمپول از فرد در برابر بیماریهای مقاربتی و ایدز محافظت می کند؟**

▪ آمپول از بیماری های مقاربتی و ایدز پیشگیری نمی کند. برای پیشگیری بیماریهای قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز باید از کاندوم استفاده کنید.

**آیا می توان استفاده از آمپول را به راحتی قطع کرد؟**

▪ قطع مصرف آمپول آسان است و به فاصله کوتاهی پس از قطع مصرف آمپول احتمال بارداری وجود دارد.

**چه افرادی می توانند از آمپول استفاده کنند؟**

شما به احتمال زیاد می توانید از آمپول یکماهه استفاده کنید، مگر اینکه:

- احتمال بدهید که باردار هستید. در اینصورت باید برای بررسی قطعی بودن بارداری و آزمایش های لازم به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید. اگر نتیجه بررسی ها و یا آزمایش منفی بود، می توانید از آمپول استفاده کنید.
- سیگاری باشید و سن شما ۳۵ سال یا بیشتر باشد.
- فشارخون ماکزیم شما ۱۶ یا بیشتر یا فشارخون مینیمم شما ۱۰ یا بیشتر باشد، در این حالت استفاده از این آمپول ممنوع است،
- فشارخون ماکزیم شما ۱۴ یا بیشتر یا فشارخون مینیمم شما ۹ یا بیشتر باشد. در این حالت بهتر است یک روش دیگر انتخاب کنید.



## عوارض جانبی احتمالی چیست؟

ممکن است هم زمان با استفاده از آمپول یکماهه با برخی عوارض جانبی روبرو شوید. این عوارض معمولاً نشانه بیماری نیستند. باید به یاد داشته باشید که مدتی طول می کشد تا بدن شما به آمپول عادت کند. این زمان معمولاً حدود سه ماه است و در طول سه ماه اغلب این عوارض خود به خود برطرف می شوند و یا اینکه خیلی کمتر می شوند. باید به یاد داشته باشیم که افراد مختلف، عکس العمل های متفاوتی نسبت به آمپول یکماهه دارند. بنابراین ممکن است این عوارض در نصف افرادی که از این آمپول استفاده می کنند اصلاً به وجود نیاید.

## عوارض آمپول و کارهایی که باید برای آنها انجام شود چیست؟

۴ **سررد و سرگیجه:** در صورت بروز سردردهای ناشی از آمپول، می توان از مسکن های معمولی مانند آسپیرین، ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده نمود. اگر سردرد برطرف نشد به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

۴ **حساسیت پستانها:** از پستان بندهای محکم و مسکن های معمولی مانند استامینوفن و کمپرس سرد یا گرم استفاده کنید. اگر مشکل رفع نشد به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

۴ **افزایش وزن:** افزایش وزن به دلیل تجمع مایعات در بدن، افزایش اشتها و به دنبال آن خوردن غذای بیشتر است. افزایش وزن با ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی برطرف خواهد شد.

۴ **جوش صورت:** با تغییر رژیم غذایی (کاهش مصرف چربی، خصوصاً تنقلات چرب و افزایش مصرف میوه و سبزی تازه) و تمیز نگه داشتن پوست برطرف می شود.

۴ **خونریزی نامنظم رحمی:** این عارضه شایع نیست و اگر اتفاق بیفتد معمولاً در عرض ۲-۳ ماه اول استفاده از آمپول برطرف می شود. برای رفع این مشکل می توان از قرص ایبوپروفن در سه وعده، به مدت پنج روز استفاده نمود. اگر خونریزی نامنظم رحمی بعد از سه ماه اول ادامه پیدا کرد، به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

چه مشکلات دیگری با استفاده از قرص ممکن است وجود بیاید؟

« افسردگی: این عارضه با ادامه استفاده از آمپول، رفع می شود. در غیر اینصورت و در صورت گذشت زمان بیشتر از سه ماه، به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

« خونریزی شدید و طولانی رحمی: معمولاً در ۲-۳ ماه اول استفاده از آمپول برطرف می شود. برای رفع این مشکل می توان از قرص ایپوبروفن در سه وعده و به مدت پنج روز استفاده نمود. اگر خونریزی شدید و طولانی رحمی بعد از سه ماه اول ادامه پیدا کرد، به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

« قطع قاعدگی: این عارضه شایع نیست. در صورت وقوع باید از نظر بارداری بررسی شوید. اگر این قطع قاعدگی از عوارض آمپول باشد و نتوانید آن را تحمل کنید، می توانید برای تغییر روش خود به مراکز بهداشتی درمانی بروید.

چه آزمایش ها و معاینه هایی برای استفاده از آمپول یک ماهه لازم است؟

برای استفاده از آمپول یک ماهه آزمایش ها و معاینه های مختصری باید انجام شود. این بررسی ها عبارتند از:

« اندازه گیری چربی های خون و بررسی وضعیت انعقادی برای افرادی که بستگان درجه اول زیر ۵۰ سال آنها بیماری قلبی داشته باشند.

« اگر زردی دارید یا پوست و چشم شما همزمان با استفاده از قرص های ترکیبی زرد شد، از مصرف آمپول یک ماهه صرفنظر کرده و برای انتخاب روشهای دیگر به واحد رایه خدمت مراجعه کنید.

« برای بررسی هرگونه توده در پستان به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید. اگر شک به وجود توده ای در پستان داشتید، تا تشخیص کامل از روشهای دیگر استفاده کنید.

« پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان گردن رحم یا تغییراتی در گردن رحم که می تواند به سرطان تبدیل شود، خیلی مهم است. همه خانم های ۲۰-۶۵ ساله که یکبار ازدواج

کرده اند، باید سه سال پشت سرهم پاپ اسمیر انجام دهند. اگر این سه آزمایش منفی بود، پاپ اسمیرهای بعدی هر سه سال یکبار انجام خواهد شد.

## روش تزریق آمپول

- ۴ تزریق آمپول یکماهه باید هر ۳۰ روز یکبار انجام شود. اگر شما تا ۳ روز زودتر یا ۳ روز دیرتر مراجعه کنید، می توانید آمپول را تزریق کنید ولی باید زمان تعیین شده را رعایت کنید نباید بگذارید بیشتر از ۳۳ روز بین تزریق ها فاصله بیفتد.
- ۴ تزریق آمپول یک ماهه عضلانی در بالای بازو و یا در قسمت فوقانی خارجی باسن تزریق می شود. محل تزریق را نباید ماساژ دهید.

چه زمانی باید استفاده از آمپول یک ماهه را شروع کرد؟

دوران خونریزی قاعدگی: اولین تزریق (شروع استفاده از روش) باید در یکی از پنج روز اول قاعدگی انجام شود.

علائم زیر را به یاد داشته باشید و در صورت وجود هر کدام از آنها سریعاً به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در قسمت بالای شکم
- تورم یا درد شدید در یک پا
- درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی
- مشکلات چشمی (تاری دید، دوبینی و از دست دادن قدرت دید)
- سردرد غیرمعمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرف سر)
- زردی پوست

نکته مهم:

اگر به هر دلیلی به هر واحد ارایه دهنده خدمت سلامت، پزشک، بیمارستان و... مراجعه کردید، باید به ارایه دهنده خدمت بگویید که از آمپول ترکیبی پیشگیری از بارداری استفاده می کنید.

در هر ویزیت پیگیری نیز ممکن است لازم باشد که بنا به تشخیص ارایه دهنده خدمت به برخی از اقدامات مثل معاینه یا آزمایش احتیاج داشته باشید.

**مراجعه های بعدی:** در زمان های تعیین شده برای مراقبت و تزریق آمپول بعدی مراجعه کنید. اگر از روش راضی هستید، حتما قبل از تزریق بعدی، برای کنترل وضعیت سلامتی خود که ممکن است بر ادامه استفاده از روش اثر بگذارد مراجعه کنید.

## کاندوم

کاندوم یکی دیگر از روش های مناسب پیشگیری از بارداری برای زوجین جوان است. کاندوم مردانه یک پوشش از جنس لاتکس است که آلت تناسلی را هنگام تماس جنسی می پوشاند. همه مردان، بجز افرادی که خود یا همسرشان به لاتکس حساسیت دارند، می توانند از کاندوم استفاده کنند.

**کاندوم تنها روشی است که بطور همزمان از بارداری و بیماریهای قابل انتقال از طریق تماس جنسی، آلودگی به ویروس ایدز و بیماری ایدز پیشگیری می کند.** اگر فردی فکر می کند که در معرض ابتلا به بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی است، باید از کاندوم استفاده کند.

**در استفاده از کاندوم باید به چه نکاتی توجه کنید؟**

استفاده صحیح از کاندوم در هر تماس جنسی، در پیشگیری از بارداری، بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز بسیار موثر است.

می توانید از کاندوم همراه با سایر روشهای تنظیم خانواده برای محافظت دوگانه استفاده کنید. کاندوم می تواند به عنوان پشتیبان سایر روش های تنظیم خانواده استفاده شود. (مثل مواردی که در فراموشی خوردن قرص ها گفته شد).

کاندوم را می توانید در همه واحدهای ارایه خدمت، بسیاری از داروخانه ها و فروشگاه های لوازم بهداشتی تهیه کنید و استفاده از آن آسان است.

استفاده کنندگان از کاندوم، مشکل کم شدن لذت جنسی ندارند.

### چگونه باید از کاندوم استفاده کنید؟

در هر تماس جنسی از یک کاندوم جدید استفاده کنید؛

بسته کاندوم را با دقت باز کنید تا با ناخن، انگشتر و ... سوراخ نشود؛

کاندوم را روی نوک آلت قرار دهید و حلقه آن را به سمت انتهای آلت تناسلی بچرخانید؛

تمام کاندوم را تا انتهای آلت باز کنید. اگر کاندوم براحتی باز نشده، دوباره جمع شود یا کهنه باشد، باید از کاندوم دیگری استفاده کنید؛

در تمام مدت تماس جنسی از کاندوم استفاده کنید؛

حلقه کاندوم را پس از انزال نگه دارید تا کاندوم سر نخورد یا خارج نشود و آلت را در حالی که هنوز درحال تحریک شده است از واژن خارج کنید،

کاندوم را در سطل آشغال بیندازید.

### چه چیزهایی را باید به یاد داشته باشید و به آن دقت کنید؟

باید در هر تماس جنسی برای پیشگیری از بارداری و عفونت های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، از کاندوم استفاده کنید.

با توجه به وجود اسپرم در ترشحات قبل از انزال، باید در تمام مدت تماس جنسی از کاندوم استفاده کنید.

از یک کاندوم چند بار استفاده نکنید و برای هر بار تماس جنسی از یک کاندوم جدید استفاده کنید.

◀ اگر هر بار نمی توانید از کاندوم استفاده کنید، حتما برای استفاده از قرص پیشگیری از بارداری یا آمپول یک ماهه به واحد رایه خدمت مراجعه کنید.

◀ مطمئن شوید همیشه کاندوم به تعداد کافی در اختیار دارید.

◀ همیشه برای تهیه کاندوم، به موقع اقدام کنید.

◀ اگر کاندوم پاره شد یا بیرون آمد در اولین فرصت ممکن از روش های پیشگیری اورژانس از بارداری استفاده کنید. به همین منظور همیشه قرص های پیشگیری اورژانس از بارداری را در دسترس داشته باشید.

◀ اگر کاندوم بطور صحیح استفاده شود، احتمال پاره شدن آن کم است. اگر کاندوم ها زیاد پاره می شوند، بررسی کنید که کهنه یا آسیب دیده نباشند. درباره چگونگی استفاده درست از آنها از رایه دهندگان خدمت در مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک سوال کنید.

◀ کاندوم می تواند باعث خارش و حساسیت شود. روغن نرم کننده کاندوم می تواند از سویی باعث خشکی و از سویی دیگر باعث افزایش خارش و حساسیت شود. تداوم خارش می تواند به دلیل عفونت یا حساسیت به لاتکس کاندوم باشد. در صورت حساسیت، باید استفاده از کاندوم را قطع کنید.

◀ از کاندوم هایی که نرم کننده دارند استفاده کنید. اگر به نرم کننده بیشتری احتیاج دارید از نرم کننده های روغنی مثل روغن پخت و پز، روغن بچه، روغن نارگیل، روغن های معدنی (پارافین،...) و کره استفاده نکنید. روغن ها جدار کاندوم را ضعیف کرده و ممکن است باعث پاره شدن آنها بشوند. استفاده از موادی مانند گلیسرین و آب تمیز بعنوان نرم کننده مشکلی بوجود نمی آورد. معمولا کاندوم هایی که در مراکز بهداشتی درمانی در اختیار شما قرار می گیرد، نرم کننده دارد.

◀ با توجه به اینکه نور خورشید کاندوم ها را ضعیف می کند و می تواند باعث پاره شدن آنها شود، کاندوم ها را دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.

آخرین و مهم ترین پیام: "همیشه از کاندوم استفاده کنید."

## روش پیشگیری اورژانس از بارداری

روش پیشگیری اورژانس از بارداری، روشی است که اگر از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده نمی کنید و یا در هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی را می دهید، حداکثر تا ۵ روز (۱۲۰ ساعت) پس از تماس جنسی می توانید از آن استفاده کنید. بدلیل درصد بالاتر شکست این روش در مقایسه با روش های مطمئن دیگر و همیشگی نبودن استفاده از آن، فقط باید در موارد مشخص از آن استفاده کنید.

باتوجه به بیشتر بودن احتمال بروز اشتباه در استفاده درست از روش های پیشگیری از بارداری در زوجین جوان و یا داشتن اطلاعات کم درباره مسایل باروری، آشنایی شما با این روش برای پیشگیری از بارداری های ناخواسته لازم است.

چه کسانی می توانند از این روش استفاده کنند؟

همه می توانند از این روش استفاده کنند ولی باید دقت کنید: این روش نباید دائم استفاده شود. از این روش باید فقط در موارد زیر استفاده کرد:

▪ استفاده نکردن از روش های پیشگیری از بارداری

▪ شرایط نشان دهنده استفاده نادرست یا شکست روش مانند:

۱. پاره شدن کاندوم

۲. خارج شدن کاندوم

۳. فراموشی خوردن قرص برای سه شب متوالی

۴. استفاده نادرست از روش طبیعی

۵. استفاده از روش طبیعی با شک به تماس جنسی که می تواند منجر به بارداری

گردد.

این روش چگونه عمل می کند؟

۱. جلوگیری و تاخیر در تخمک گذاری
۲. اختلال در محیط داخلی رحم
۳. اختلال در نفوذ اسپرم
۴. اختلال در حرکت لوله های رحمی
۵. اختلال در تماس اسپرم و تخمک

باید به یاد داشته باشید که در بیشتر موارد ترکیبی از این عملکردها باعث پیشگیری از بارداری شده و بنابراین باید در نظر داشت که این روش از راه های مختلف جلوی بوجود آمدن سلول تخم را می گیرد.

این روش چقدر موثر است؟

اثربخشی این روش با قرص های لوونورجسترل حدود ۹۹٪ و با قرصهای ترکیبی، حدود ۹۷٪ است. بنابراین احتمال حاملگی با استفاده از قرص های لوونورجسترل حدود ۱٪ و با استفاده از قرص های ترکیبی حدود ۳٪ خواهد بود. هر چقدر فاصله زمانی تماس جنسی تا استفاده از این روش کوتاه تر باشد، اثربخشی آن بیشتر خواهد بود.

عوارض این روش چیست و در صورت دیده شدن آنها باید چکار کرد؟

۱. تهوع و استفراغ: میزان تهوع و استفراغ با قرص های ترکیبی بیشتر است. با قرص های لوونورجسترل تهوع و استفراغ به مقدار زیادی کمتر می شود. در صورت شدید بودن و اذیت کننده بودن تهوع و استفراغ، بهتر است قبل و ۶-۴ ساعت پس از مصرف هر دوز قرص، از یک داروی ضد تهوع مانند دیمن هیدرینات یا دیفن هیدرامین استفاده کنید. قرص دیمن هیدرینات ۲۵-۵۰ میلی گرم ۳-۴ بار در روز یا قرص (شربت) دیفن هیدرامین ۲۵-۵۰ میلی گرم (۲-۴ قاشق غذاخوری کوچک) که مصرف دوز اول آن نیم ساعت قبل از خوردن قرص و دوزهای بعدی (در صورت نیاز) با فاصله های ۶ ساعته پس از آن است.



۲. اختلال قاعدگی: ممکن است قاعدگی بعدی شما چند روز زودتر یا دیرتر شروع شود یا طول مدت و یا مقدار خونریزی تغییر کند. این تغییرات هیچ خطری ندارد.
۳. سردرد و سرگیجه.

### چه کسانی نمی توانند از این روش استفاده کنند؟

تقریباً همه افراد می توانند از این روش استفاده کنند. فقط در شرایط زیر نباید از این قرص ها استفاده کنید:

قرص های ترکیبی	قرص لوونورجسترل
بارداری (بدلیل بی اثر بودن و نه خطر برای جنین)	بارداری (بدلیل بی اثر بودن و نه خطر برای جنین)
سردرد میگرنی	بیماری فعال و شدید کبد درحال حاضر
سابقه لخته در وریدهای عمقی	خونریزیهای غیرطبیعی و تشخیص داده نشده دستگاه تناسلی

### زمان شروع و چگونگی استفاده از این روش:

اگر بیش از ۱۲۰ ساعت از زمان نزدیکی مشکوک نگذشته باشد (مصرف اولین دوز این روش باید حداکثر در فاصله زمانی ۱۲۰ ساعت از تماس جنسی مشکوک صورت گیرد)، می توانید با استفاده از یکی از روش های زیر از حاملگی ناخواسته جلوگیری کنید:

۱. قرص لوونورجسترل، ۲ عدد یک جا در اولین فرصت،
۲. قرص LD، ۴ عدد در اولین فرصت و چهار عدد ۱۲ ساعت بعد،

۳. قرص تری فازیک، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و چهار عدد قرص سفید ۱۲ ساعت بعد.

### چگونه باید این روش را استفاده کرد؟

۱. باید قرص ها را در اولین فرصت ممکن پس از تماس جنسی محافظت نشده بخورید تا بهترین اثربخشی ایجاد شود.
۲. بهتر است که قرص ها را باشکم خالی نخورید.
۳. اگر تا دو ساعت بعد از خوردن قرص ها استفراغ کردید، دوباره قرص ها را بخورید.
۴. نباید از این روش در هر دوره قاعدگی بیشتر از یکبار استفاده کنید.
۵. مجاز بودن مصرف یکبار از این روش در هر دوره قاعدگی دلیل آن نیست که در هر دوره قاعدگی، از این روش استفاده کنید.
۶. اگر به هر دلیلی فنی توئین یا ریفامپین می خورید، اثربخشی روش کم می شود. در چنین مواردی باید ۴ عدد قرص لوونورجسترل مصرف کرد.
۷. با توجه به اینکه افزایش تعداد تماس های جنسی بدون محافظت، اثربخشی روش را کاهش و احتمال حاملگی را افزایش می دهد، نباید در صورت داشتن چند تماس جنسی محافظت نشده در طول یک دوره قاعدگی، چند بار از روش پیشگیری اورژانس از بارداری استفاده کنید.

### درچه مواردی باید به واحد ارایه خدمت مراجعه کرد؟

▪ این روش می تواند زمان قاعدگی بعدی شما را تغییر دهد. معمولا این تغییرات کم است و قاعدگی چند روز زودتر یا دیرتر اتفاق می افتد. اگر تاخیر قاعدگی شما بیشتر از ۷ روز شود، ممکن است باردار شده باشید. در این صورت باید مورد بررسی قرار بگیرید و برای شما آزمایش حاملگی از طریق خون انجام شود.

### درصورت حامله شدن همزمان با استفاده از این روش چه باید کرد؟

▪ اگر با استفاده از این روش حامله شدید، به هیچ عنوان نگران نباشید، چون استفاده از این روش هیچ خطری برای جنین شما نخواهد داشت.

- <sup>١</sup> بحار الانوار، جلد ١٠٣، صفحه ٢٦٨
- <sup>٢</sup> سنن النبي، صفحه ٩١
- <sup>٣</sup> نهج الفصاحه حديث ١٥٢٠
- <sup>٤</sup> سنن النبي، صفحه ٩١
- <sup>٥</sup> اصول كافي، جلد ٢، صفحه ٦٤٤
- <sup>٦</sup> حليه المتقين، صفحه ٩٩
- <sup>٧</sup> مكارم الاخلاق، صفحه ٢١٨
- <sup>٨</sup> كنز العمال
- <sup>٩</sup> تنبيه الخواطر، صفحه ٣٦٢
- <sup>١٠</sup> كنز العمال حديث ٧٩٤٣
- <sup>١١</sup> بحار الانوار، جلد ١٠٣
- <sup>١٢</sup> ميزان الحكمه، جلد ٧، صفحه ٣٨٣٢
- <sup>١٣</sup> سنن النبي صفحه ٩٤ بند ٩
- <sup>١٤</sup> سنن النبي، صفحه ٩١ بند ٢
- <sup>١٥</sup> تهذيب، جلد ٧، صفحه ٤٠٠
- <sup>١٦</sup> وسايل الشيعه، جلد ٣، صفحه ٢٧١
- <sup>١٧</sup> حليه المتقين صفحه ٩١
- <sup>١٨</sup> حليه المتقين صفحه ٩٦
- <sup>١٩</sup> طب الصادق صفحه ١٤٥
- <sup>٢٠</sup> طب الصادق صفحه ١٤٥
- <sup>٢١</sup> طب الصادق صفحه ١٤٦
- <sup>٢٢</sup> بحار الانوار، جلد ٢٢، صفحه ١٢٤