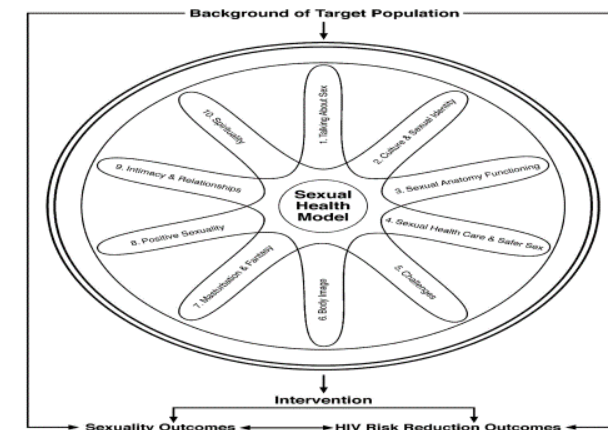


# Sexual health Model and infertility

*Dr abadian*

*PhD in SRH*



# سلامت جنسی

- سلامت جنسی رویکردی مبتنی بر دانش دقیق، خود آگاهی و پذیرش خود، به گونه ای که فرد رفتار، ارزش ها و عواطف همخوانی داشته باشد و در شخصیت گسترده تر یک فرد ادغام شده باشد.
- ساختار و تعریف سلامت جنسی شامل توانایی صمیمی بودن با شریک زندگی است، برای برقراری ارتباط صریح در مورد نیازهای جنسی و تمایلات، برای داشتن عملکرد جنسی (داشتن میل، برانگیخته شدن و رسیدن به رضایت جنسی)، عامدانه و مسئولانه عمل کردن برای تعیین مرزهای جنسی مناسب.
- سلامت جنسی منعکس کننده احترام به تفاوت های فردی و وجود تنوع در این مقوله است. سلامت جنسی شامل احساس عزت نفس، جذابیت شخصی و شایستگی، و همچنین آزادی در رابطه جنسیو بررسی و پیگیری اختلال عملکرد، بیماری های مقاربتی و.. است.

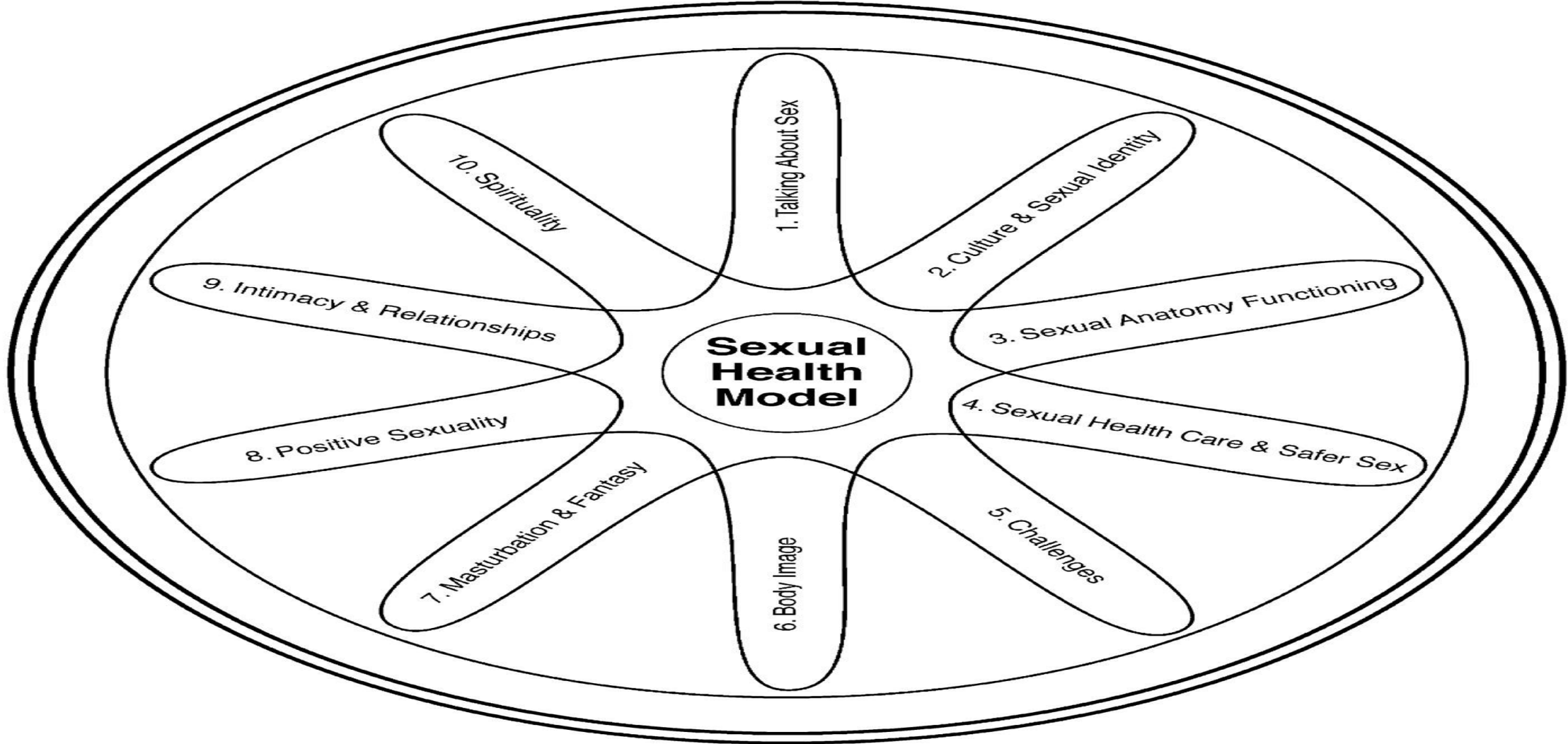
# سلامت جنسی

سلامت جنسی شامل توانایی صمیمی بودن با یک شریک زندگی، برقراری ارتباط صریح در مورد نیازها و خواسته های جنسی، عملکرد جنسی (داشتن تمایل، تحریک شدن و دستیابی به تحقق جنسی)، اقدام عمدی و مسءولیت پذیر و تنظیم مناسب جنسی است. مرزها سلامت جنسی جنبه ای مشترک دارد، که نشان دهنده نه تنها پذیرش و احترام به خود، بلکه احترام و قدردانی از تفاوت ها و تنوع فردی و همچنین احساس تعلق و دخالت در فرهنگ (های) جنسی فرد است. سلامت جنسی شامل احساس عزت نفس، جذابیت و صلاحیت شخصی و همچنین رهایی از اختلال عملکرد جنسی، بیماریهای مقاربتی و حمله و اجبار جنسی است. سلامت جنسی، جنسیت را به عنوان یک نیروی مثبت تأیید می کند و سایر ابعاد زندگی فرد را تقویت می کند.

# ادامه

سلامت جنسی بیش از آزادی در برابر بیماری های مقاربتی، و تجاوز جنسی و زورگویی شامل آن می شود. این اهمیت دانش جنسی را تأیید می کند، اما همچنین ارزش زیادی از لذت جنسی، شادی، رابطه و ارتباط موثر را تشخیص می دهد. این تعریف، تنوع فرهنگی را نیز در بر می گیرد و تأیید می کند تعاریف مربوط به سلامت جنسی در زمینه های مختلف اجتماعی و فرهنگی می تواند متفاوت باشد. مدل سلامت جنسی یکی از الگوها و مدل هایی است که تعریف یکپارچه و همه جانبه ای از سلامت جنسی دارد و به جنبه های مختلف سلامت جنسی توجه دقیق داشته است. این مدل به صورت خلاصه تبیین می کند برای رسیدن به سلامت جنسی وجود ده جزء، لازم و ضروری است. این ده جزء شامل این موارد است: گفتمان جنسی، آگاهی از آناتومی و کارکرد جنسی، سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن، چالش های جنسی، فانتزی های جنسی، داشتن جنسینگی مثبت، تصویر ذهنی از بدن، روابط بین زوجی، معنویت و امور جنسی و سنت و فرهنگ و امور جنسی که در زیر به توضیح اجزای آن می پردازیم:

**Background of Target Population**



**Intervention**

**Sexuality Outcomes**

**HIV Risk Reduction Outcomes**



# مدل سلامت جنسی

- مفاهیم اصلی مدل سلامت جنسی:
  - گفتمان جنسی:
  - آگاهی از آناتومی و کارکرد جنسی
  - سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن
  - چالش های جنسی
  - فانتزی های جنسی
  - داشتن جنسینگی مثبت
  - تصویر ذهنی از بدن
  - روابط بین زوجی
  - معنویت و امور جنسی
  - و سنت و فرهنگ و امور جنسی.
- Talking about sex
- Sexual anatomy and functioning
- Sexual health care and safer sex
- Challenges: overcoming barriers to sexual health
- fantasy
- Positive sexuality
- Body image
- Intimacy and relationships
- Spirituality
- Culture and sexual identity

# Talking about sex

- گفتمان جنسی، سنگ بنای مدل سلامت جنسی است
- گفتمان جنسی توانایی صحبت راحت و صریح در مورد تمایلات جنسی، به ویژه ارزش های جنسی خود، ترجیحات، جاذبه ها، تاریخچه و رفتارها است.
- دانشمندان معتقدند که چنین ارتباطی در مورد رابطه جنسی ایمن تر لازم است و یک مهارت ارزشمند است که **باید باشد، باید یاد گرفت و تمرین کرد.**
- گفتمان جنسی به افراد فرصت می دهد توانایی بیان و بحث در مورد مسائل جنسی شخصی خود را داشته باشند.

# Culture and sexual identity

- فرهنگ بر تمایلات جنسی و احساس فرد تأثیر می گذارد .
- تأثیر میراث فرهنگی خاص یک مراجع بر هویت جنسی، نگرش، رفتار و سلامتی جنسی او انکار ناپذیر است.
- بر اساس مدل سلامت جنسی، سنت و فرهنگ بر جنسیت و احساس جنسی فرد تأثیر می گذارد. مهم است که افراد تأثیر میراث فرهنگی خاص خود را بر هویت جنسی، نگرش، رفتار جنسی و سلامت جنسی خود بدانند و آن را بررسی کنند. معنای فرهنگی رفتارهای جنسی باید مورد توجه قرار گیرد زیرا این معنا ممکن است باعث ایجاد رابطه جنسی سلامت مدار و یا غیر سلامت شود. به همین جهت توجه به برخی سنت ها و تعدیل برخی از مواردی که گاهی ممکن است تأثیر منفی بر سلامت جنسی داشته باشد باید از سوی صاحب نظران مورد توجه قرار گیرد. در مجموع با توجه به مدل سلامت جنسی رابینسون اینگونه مشخص می شود که برای رسیدن به سلامت جنسی در فرد، باید به این مساله به صورت همه جانبه نگاه شود و مسائل مهم و اساسی مانند این ده اصل مدل سلامت جنسی در نظر گرفته شود.



# Spirituality

- سلامت معنوی، پایه سلامت خانواده و جامعه است. در روابط زناشویی، عوامل متعددی موجب رضایت همسران از یکدیگر می‌شود. در این میان، نقش معنویت از نظر احاطه داشتن بر همه شئون زندگی انسان، می‌تواند تعیین‌کننده باشد. وجود معنویت در زندگی زوجین به دلیل داشتن خط قرمزها، نتیجه‌ای جز تحکیم رابطه، ارتقای عواطف، پیشگیری از خیانت و .... میتواند حافظ ازدواج باشد.
- **داشتن رفتار متعهدانه**، وفادار بودن از جمله مصادیق ارزشمند معنویت است که تاثیر مستقیم آن بر سلامت جنسی بر کسی پوشیده نیست.

## ادامه

- طبق تعریف مدل سلامت جنسی، یک همخوانی بین عقاید اخلاقی و معنوی با رفتارها و ارزشهای جنسی وجود دارد. در این زمینه، معنویت و آموزه های اخلاقی و تربیتی می تواند مسیر و راهکار مناسبی را برای رفتار های جنسی فرد، شکل دهد. به همین جهت لازم است تا افراد در ارزشهای عمیق خود تأمل کنند تا راهی برای ادغام رفتار های جنسی خود و ارزش های معنوی خود پیدا کنند زیرا این امر به مراقبت از خود، و روابط جنسی ایمن تر منجر می شود.





## Sexologies

Volume 31, Issue 4, December 2022, Pages 302-310



Original article

# Spirituality and cultural factors impact on sexuality: A qualitative study

Z. Keshavarz<sup>a</sup>, K. Abadian<sup>b</sup>  , H. Shamshiri Milani<sup>c</sup>, M. Hamdieh<sup>d</sup>, M. Nasiri<sup>e</sup>

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

# سوالات مصاحبه در این مطالعه

- 1- آیا با همسر خود در مورد روابط جنسی تان صحبت و گفتگو میکنید؟ چگونه؟ لطفا توضیح دهید؟
- 2- آیا در زمینه عملکرد جنسی تان مشکلی دارید؟ در کدام مورد: میل/مرطوب شدن/ارگاسم/درد؟
- 3- آیا در فرهنگ مربوط به شهر خود و همسرتان مورد خاصی وجود دارد که بر روابط جنسی تان تاثیر بگذارد؟
- 4- در مورد داشتن روابط جنسی ایمن چه اطلاعاتی دارید؟ در این مورد چگونه عمل میکنید؟ لطفا توضیح دهید؟
- 5- در مورد روابط جنسی خود با همسرتان چه چالشها و تعارضاتی را تاکنون داشتید؟ چه برخوردی با آن داشتید؟
- 6- نگاه و نگرش شما نسبت به بدن خودتان چگونه است؟ چه درکی از ظاهر خود دارید؟ لطفا توضیح دهید؟
- 7- چه نوع تخیالت و تصوراتی در مورد روابط جنسی دارید؟ نسبت به آن چه احساسی دارید؟ لطفا توضیح دهید؟
- 8- نگاه و نگرش شما نسبت به روابط جنسی چگونه است؟ نسبت به آن چه احساسی دارید؟ لطفا توضیح دهید؟
- 9- روابط بین شما و همسرتان (روابط بین زوجین) چگونه است؟ تاثیر این روابط بر زندگی جنسی شما چگونه است
- 10- در مورد تاثیر باور ها و اعتقادات معنوی ، مذهبی و دینی و... نسبت به زندگی جنسی تان چه عقیده ای دارید

Main category	sub-categories	code
The effectiveness of spirituality and culture on sexuality	Committed Behavior	<b>Loyalty</b>
		<b>Respect for all of your spouse's skills, including her employment</b>
		<b>Strengthen the sense of love and belonging in couples</b>
	Ideas related to paying attention to the sexual needs of the spouse	<b>Avoid using fake words and behavior during sex</b>
		<b>Expressing interest in the spouse in sexual relationship</b>
	Excessive expectations from working women	<b>Coping behavior of working women in the face of role conflict</b>
		<b>Existing social values about working women</b>
	Promoting beliefs	<b>Adherence to certain beliefs, continuity of sexual relations</b>
		<b>Trying to be sexually compatible with your spouse</b>

# اثر بخشی معنویت و فرهنگ بر تمایلات جنسی

- **رفتار متعهدانه:** شامل وفادار بودن، به همه مهارت های همسران از جمله شغل او احترام گذاشتن، تقویت کردن حس عشق و تعلق در زوجین
- **خودداری کردن از به کار بردن کلمات و رفتارهای جعلی در حین رابطه جنسی:** ایده های مربوط به توجه کردن به نیازهای جنسی همسر، ابراز علاقه به همسر در رابطه جنسی
- **انتظارات بیش از حد از زنان شاغل:** رفتار مقابله ای زنان شاغل در مواجهه با تعارض، وجود ارزش های اجتماعی موجود در مورد زنان شاغل
- **ارتقاء باورها:** پایبندی به برخی باورها، تداوم روابط جنسی: سعی کردن از این جهت که از نظر جنسی با همسر سازگار ی بیشتر داشتن

# Committed Behavior

- وفاداری یکی از زیرمجموعه‌های اثربخشی معنویت و فرهنگ بر تمایلات جنسی، رفتار متعهد است. ازدواج با این هدف است که از این به بعد دو نفر نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت و تعهد داشته باشیم، همیشه برای یکدیگر باشیم.
- این وفاداری می‌تواند برای هر دوی زوج‌ها اطمینان خاطر ایجاد کند. هر دو باید سعی کنند رابطه خود را تقویت کنند. در این راستا صمیمیت بیشتر که در نتیجه این روابط جنسی با اشتیاق و با کیفیت است رخ می‌دهد. در اسلام به مسائل جنسی و زناشویی بسیار تاکید شده و توصیه‌های زیادی به زوجین برای تقویت روابط زناشویی شده است. یک دستور دینی که به وفاداری زوج اشاره دارد، که رعایت آنها در حفظ رابطه زناشویی بین خود واقعاً مؤثر است.

# Respect for all of your spouse's skills, including her employment

- به همه مهارت های همسران از جمله شغل او احترام بگذارید
- اکثر زنان شاغل این موضوع را در ایجاد و تقویت حس احترام متقابل و حس صمیمیت متقابل و در نتیجه تحکیم روابط زوجین و ایجاد رفتار متعهدانه بسیار مؤثر دانستند. یکی از آنها معتقد بود که "اگر همسر من به شخصیت، کار و علاقه من احترام نگذارد و مرا تایید نکند، قطعاً یک جایی به نقطه صفر می رسیم، علاقه زن به شغلش باید از نظر شوهر مهم باشد. زیرا به تقویت رابطه بین هر دو زوج و حفظ رفتار متعهدانه در آنها کمک می کند." خانمی هم گفت که من برای گرفتن این شغل دکترا خواندم پس قطعاً شغل و کارم برایم خیلی مهم است اگر همسر من علاقه دارد باید به علایق من هم احترام بگذارد نتیجه این احترام متقابل، تقویت روابط، تعهد در روابط و ادامه زندگی زناشویی ما خواهد بود.» و یک کارمند ساده با شرایط استخدامی قراردادی گفت: اگر شوهر همراه باشد هیچ تعارضی بین زندگی جنسی زن و شغل او وجود ندارد. شرایط خوب است و نیازی به کار مالی ندارم، اما نگرش مثبت شوهرم نسبت به استقلال مالی من باعث شده که هم هویت مالی مستقلی داشته باشم و هم در نتیجه این حس خوب، کیفیت روابط جنسی ما بالا می رود."



# Strengthen the sense of love and belonging in couples

- تقویت حس عشق و تعلق در زوجین

- برخی از شرکت کنندگان تاکید کردند که زن و شوهر باید در تقویت حس عشق و تعلق به یکدیگر تلاش کنند زیرا در ایجاد تعهد نسبت به یکدیگر و تداوم روابط زناشویی بسیار موثر است. یکی از شرکت کنندگان گفت: یکی از دلایل رابطه جنسی من ابراز محبت و صمیمیت به همسرم است. در واقع من نیاز دارم که شوهرم هم همین فکر را در مورد رابطه جنسی داشته باشد. فکر می کنم ادامه صمیمیت و ابراز عشق می تواند باعث بهبود کیفیت رابطه جنسی شود و کیفیت خوب رابطه جنسی می تواند صمیمیت و عشق را افزایش دهد و در نتیجه باعث تقویت تعهد زوجین به یکدیگر می شود.

- و همچنین یکی دیگر از شرکت کنندگان گفت: زن و شوهر نزدیکترین افراد به یکدیگر هستند. آنها باید دو دوست صمیمی شوند و یکدیگر را پیدا کنند. یکی از اهداف آنها در رابطه جنسی و ازدواج تقویت این رابطه و عشق واقعی است زیرا باعث تعهد بیشتر زوجین می شود

# Ideas related to paying attention to the sexual needs of the spouse

- ایده های مربوط به توجه به نیازهای جنسی همسر
- بانوان شرکت کننده با توجه به تاثیر آموزه های دینی و معنوی و تاثیر آن بر رابطه جنسی به 1- پرهیز از به کار بردن الفاظ و رفتار ساختگی در حین رابطه جنسی و 2- ابراز علاقه به همسر در رابطه جنسی اشاره و تاکید کردند که توجه به این موارد در ترویج زندگی جنسی و بهبود کیفیت زندگی جنسی تاثیر مثبتی دارد.
- 1: داشتن صداقت و ابراز عشق واقعی به همسر باعث افزایش صمیمیت می شود و در نتیجه قطعاً تاثیر مثبتی بر افراد و ازدواج آنها خواهد داشت. در همین راستا تعدادی از شرکت کنندگان با این موارد به این موضوع پرداختند: "صداقت به نظر من همیشه جواب می دهد، حتی در ابراز عشق و محبت هم نباید واقعاً اغراق کرد. نباید از رفتار و کلمات نمایشی و تصنعی استفاده کرد. همان ساده رفتار کردن یا کلمات ساده گاهی صمیمی تر و دلنشین تر است.
- 2- تنها چیزی که باعث تقویت عشق و شادی می شود تلاش خودمان و میزان عشق و محبتی است که به همسرمان داریم. ما تنها کسانی هستیم که باید عاشق خود باشیم. با تلاش خودمان زندگیمان را سالم نگه داریم و روزهای عاشقانه تری را برای خودمان خلق کنیم همین که هستیم باید جذابیت داشته باشیم برای تغییر خود، باید یاد بگیریم که احساسات مثبت خود را نشان دهیم."

# Expressing interest in the spouse in sexual relationship

- ابراز علاقه به همسر در رابطه جنسی
- تعدادی از مصاحبه شونده‌گان نیز ابراز علاقه همسر به رابطه جنسی را برجسته کرده و نقش آن را در ارتقای روابط جنسی زوجین نقش بسزایی می‌دانند. برخی از اظهارات زنان شاغل در این زمینه به این شرح است: «به نظر من برای شیرین کردن زندگی، یک استراتژی موفق و نشاطبخش در بستر زندگی لازم است که بر اساس آن، زندگی از محور یکنواختی و تکرار فراتر رود. و پویاتر و دوست‌داشتنی‌تر شود هر چه بیشتر سعی کنید عشق بین یک زوج را شیرین و عمیق‌تر کنید، لحظات به یاد ماندنی زندگی بیشتر و بیشتر می‌شود و روابط جنسی در بهترین شکل خود ترویج می‌شود»
- و یک زن شاغل دیگر گفت: "هدایای بدون مناسبت یکی از جذاب‌ترین ایده‌ها برای تقویت عشق در زندگی است که تاثیر عمیق و قابل توجهی در روند زندگی و تقویت پیوند عاطفی بین زن و شوهر دارد. هدایا هر چقدر هم که کوچک و ساده باشد، اما ابراز علاقه زیادی که عامل محرک برای خرید این هدیه بود به محکم‌تر و پیوسته‌تر زندگی کمک شایانی می‌کند."

# Excessive expectations from working women

- توقعات بیش از حد از زنان شاغل
- «توقع بیش از حد از زنان شاغل» به عنوان موضوعی اشاره کردند که ریشه در فرهنگ برخی از اقوام ایران دارد.
- رفتار مقابله ای زنان شاغل در مواجهه با تعارض نقش
- در برخی فرهنگ ها هنوز توجه زیادی به نحوه رفتار یک زن شاغل در مواجهه با مسئولیت های فعلی خود در خانه به ویژه از سوی همسر و خانواده همسرش می شود که می تواند تأثیر منفی بر روابط جنسی زوج ها داشته باشد. من یک خانم شاغل با 2 فرزند هستم، وقتی از سر کار به خانه می آیم باید خانه را تمیز کنم، آشپزی کنم و از بچه هایم مراقبت کنم، گاهی همه اینها مرا نگران مسئولیت هایم می کند. و آرامش روحی ام را از بین می برد، در حالی که احساس می کنم این همه توقع از من زیاد است، به نظر من این موضوع (همکاری شوهر با همسرش در انجام تکالیف) می تواند یک موضوع فرهنگی باشد که باید به تدریج با آموزش صورت گیرد.»
- ارزش های اجتماعی موجود در مورد زنان شاغل
- **انتظارات جامعه از یک زن شاغل** نیز در برخی موارد می تواند کمی خشن به نظر برسد و باری مضاعف بر دوش زن شاغل وارد کند که می تواند **بر روابط زناشویی یک زن شاغل متأهل تأثیر منفی** بگذارد. «گاهی متوجه می شوم که دوست یا همسایه ام از من انتقاد می کند که وقت کافی را با شوهر و فرزندانم نمیگذرانم یا اگر فرزندم سرما خورده است، حتماً تقصیر من است که به اندازه کافی از او مراقبت نکردم، زیرا من ساعت ها در محل کار و دور از فرزندم می گذرانم که منصفانه نیست.
- گاهی اوقات می شنوم: اگر نمی توانید تمام مسئولیت های خانه را به عهده بگیرید، بهتر است اصلاً سر کار نروید. و کارهای خانه را انجام دهید خوب، اگر شوهرم این طور فکر کند رابطه زناشویی ما خراب می شود.

# Promoting beliefs

- پایبندی به برخی **اعتقادات**، تداوم روابط جنسی
- تعداد زیادی از مصاحبه شونده‌گان به پیروی از برخی آداب و رسوم در فرهنگ خود اشاره کردند که زندگی جنسی و روابط زناشویی و جنسی آنها را بهبود می‌بخشد. «مادر بزرگم همیشه به من می‌گفت زن و شوهر باید همدیگر را دوست داشته باشند، باید به نیازهای روحی یکدیگر توجه داشته باشند، این رسم قدیمی است. زن و شوهر تمام تلاش خود را برای تقویت عشق و علاقه خود به یکدیگر انجام دهند و این تلاش باید در تمام ابعاد زندگی زوجین از جمله زندگی جنسی آنها باشد.» «در فرهنگ ما چیزی در مورد روابط زوجین وجود دارد که به یک سنت تبدیل شده است و این سنت در واقع می‌گوید **وقتی زن و مرد با آگاهی کامل از شرایط و ویژگی‌های یکدیگر تصمیم می‌گیرند** برای ازدواج باید سعی کنند بعد از ازدواج به راحتی زندگی خود را به هم نزنند زندگی زناشویی واقعاً به من کمک کرده است.»
- سعی کنید از نظر جنسی با همسران سازگار باشید
- باید بدانیم که خانواده مناسب‌ترین و بهترین بستر برای تامین امنیت و آرامش است و این آرامش در سایه رضایت زناشویی و سازگاری زن و مرد امکان‌پذیر است، بنابراین اگر زوجین با یکدیگر سازگاری داشته باشند، می‌توانند کانونی گرم و صمیمی برای فرزندان خود فراهم کنند **توصیه‌های قدیمی‌تر برای تازه ازدواج کرده‌ها در واقع بخشی از فرهنگ خانواده ماست.**
- "من در خانواده‌ای بزرگ شدم که از ابتدای ازدواج سعی در افزایش انعطاف و سازش در برخورد با همسر داشتم. البته این انعطاف به معنای سرکوب شخصیت من نیست. فکر می‌کنم این یک نوع مهارت است. و می‌تواند به سازگاری جنسی من با همسر کمک کند، اگر دقت کنیم، **این سازگاری ریشه در فرهنگ و سنت ما دارد.**"

# Sexual anatomy and functioning

- سلامت جنسی مستلزم یک دانش اولیه است، داشتن دانش آناتومی جنسی، پاسخ جنسی و عملکرد جنسی، و همچنین دانش در این خصوص که اختلالات جنسی و مشکلات جنسی درمان پذیر بوده و راهکار دارد، یک ضرورت است و به راحت تر کردن رابطه جنسی کمک می کند.
- مثلاً در اکتشاف دستگاه تناسلی، راحتی افراد با اندام تناسلی خود افزایش می یابد
- و آموزش چرخه پاسخ جنسی، زنان را قادر می سازد تا راحت تر در مورد رابطه جنسی ایمن صحبت کنند.
- شناساندن آناتومی و عملکرد جنسی به افراد از مواردی است که در نهایت می تواند افراد را سمت سلامت جنسی سوق دهد. دانش اساسی در این زمینه، درک و پذیرش کالبدشناسی جنسی، پاسخ جنسی و عملکرد جنسی فرد و همچنین داشتن اطلاعات در زمینه اختلال عملکرد جنسی و سایر مشکلات جنسی به خوبی می تواند نگرش انسان را به سمت رفتارهای سلامت مدارانه هدایت کند. تلاش در جهت شناخت دستگاه تناسلی و چرخه پاسخ جنسی، افراد را قادر می سازد تا راحت تر در مورد رابطه جنسی ایمن بحث کنند و بنابراین این مولفه از ضروریات رسیدن به هدف مهم سلامت جنسی است.

# Sexual health care and safer sex

- یکی از مهمترین مولفه های سلامت جسمی، شامل رفتارهای ایمن جنسی است ، اما قطعاً محدود به آن نیست و به عوامل دیگری نیز بستگی دارد. دانش دانش مناسب در زمینه بیماریهای منتقله جنسی و دانستن راههای انتقال این بیماریها و پیشگیری از بروز این بیماریها فرد را می تواند از نظر این بیماریها و عوارض شدید آن، مصون کند و از این نظر سلامت جنسی فرد را تامین کند.مراجعه جهت گرفتن معاینات منظم برای شناسایی احتمالی بیماریهای مقاربتی می تواند از بروز بسیاری از عوارض بکاهد. همچنین انجام تست پاپ اسمیر نیز می تواند در این زمینه راهگشا باشد
- مراقبت از سلامت جنسی و رابطه جنسی ایمن تر به عنوان جزئی از مدل سلامت جنسی و سلامت جسمانی است
- انجام رفتارهای جنسی ایمن تر ، داشتن برنامه برای معاینات منظم برای بیماری های مقاربتی و سرطان
- دادن پاسخ لازم به تغییرات فیزیکی با انجام مداخله های پزشکی مناسب
- تلاش برای کاهش احتمال انتقال HIV و HPV و سایر بیماری های مقاربتی
- انجام مراقبت های بهداشتی، به عنوان مثال پاپ اسمیر برای زنان و یا معاینات پروستات برای مردان، کمک بزرگی به **سلامت جنسی** می کند .

# Challenges: overcoming barriers to sexual health

- یکی از مواردی که از موانع سلامت جنسی محسوب می شود، چالش های بهداشت جنسی است. چالش های جنسی مانند سوءاستفاده جنسی، رفتار جنسی اجباری، کار جنسی، آزار و اذیت و تبعیض و اختلالات جنسی از مواردی است که با سلامت جنسی در تضاد است. به همین جهت لازم است که با ایجاد بستر مناسب در زمینه فرهنگ سازی و آموزش های مناسب افراد را از روبرو شدن با چالش های جنسی تا حد توان، بر حذر کرده و با ارجاع به موقع و مناسب جهت در مان شرایط منفی ایجاد شده، انحراف ایجاد شده در مسیر سلامت جنسی رابه مسیر اصلی برگردانیم.

- چالش های سلامت جنسی مانند

- اختلالات جنسی

- شرایط خاص فرد ( یائسگی، بارداری، شیردهی و..)

- وجود بیماری های خاص و مزمن

- سوء استفاده جنسی،

- سوء مصرف مواد،

- رفتار جنسی اجباری،



# Body image



- تصویر بدنی در برخی از فرهنگ ها، متمرکز بر نوعی زیبایی فیزیکی است که برای بسیاری غیر قابل دستیابی است. تصویر بدنی مناسب، جنبه مهمی از سلامت جنسی است. به چالش کشیدن مفهوم یک استاندارد باریک از زیبایی و تشویق به پذیرش خود، از مهمترین مواردی است که باید در تربیت و آموزش افراد همواره مد نظر قرار بگیرد. مدل سلامت جنسی از این کار به عنوان یک راهکار دقیق، حمایت می کند.
- داشتن تصویر بدنی مناسب یکی از جنبه های مهم سلامت جنسی است
- **تصویر بدن** بر رضایت و لذت ما از تجربیات جنسی تأثیر می گذارد. **تصویر بدنی** می تواند بر میزان تمایل افراد به داشتن **رابطه جنسی** و لذت بردن از **رابطه جنسی** تأثیر بگذارد. قدردانی از زیبایی های منحصر به فرد بدن، تفکر انتقادی در مورد اطلاعات مربوط به بدن و راحتی در **رابطه جنسی** می تواند به ایجاد **تصویر بدنی مثبت** کمک کند. و بر عکس داشتن تصویر بدنی مثبت به برقراری **رابطه جنسی راحت تر** و **بارضایت بیشتر** کمک می کند

# تصویر بدنی



- مطالعه ای در سال 1401 در ایران انجام شد با هدف تعیین رابطه بین تصویر بدنی با عملکرد جنسی و سازگاری زناشویی با نقش واسطه ای سلامت روان در زنان متأهل جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان متأهل شهر تهران تشکیل دادند.
  - برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تصویر بدنی برون و همکاران ، عملکرد جنسی زنان روزن و همکاران و پرسش نامه سازگاری زناشویی گراهام بی اسپانیر استفاده شد.
  - نتایج نشان داد که تصویر بدنی به صورت مثبت و معنادار بر عملکرد جنسی و همچنین بر سازگاری زناشویی اثر مستقیم دارد.
  - سلامت روان به صورت مثبت و معنادار اثر غیرمستقیم تصویر بدنی بر عملکرد جنسی و همچنین اثر غیرمستقیم تصویر بدنی بر سازگاری زناشویی را میانجیگری می کند
  - به طور کلی نتایج نشان داد تصویر بدنی هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری سلامت روان بر عملکرد جنسی و سازگاری زناشویی اثر دارد-با داده های گردآوری شده برآزش دارد.

# fantasy

- نقش مهم فانتزی در سلامت جنسی در مطالعات مشخص شده است.
- **فانتزی جنسی** یک تصویر ذهنی یا الگوی فکری است که تمایلات جنسی فرد را تحریک می‌کند و می‌تواند بر انگیزتگی جنسی را ایجاد یا تقویت کند. یک فانتزی جنسی توسط تخیل یا حافظه فرد ایجاد شده و ممکن است به طور مستقل یا با تحریک بیرونی ایجاد شود. فانتزی‌های جنسی بخشی طبیعی از تمایلات جنسی انسان را تشکیل می‌دهد.
- فانتزی‌های جنسی در این چرخه بسیار موثر بوده و گاهی منجر به ارتقای کیفیت رابطه عاطفی شده و گاهی نیز باعث از بین بردن آن می‌شود. به طور کلی فانتزی‌های جنسی اختلال نیستند؛ اما برخی از اختلالات جنسی منجر به فانتزی‌هایی می‌شوند که عملکرد فرد را بر هم زده و به دیگران آسیب می‌رساند. در صورتی که فانتزی جنسی ناسالم به شکل رفتاری اجبارگونه ابراز شود نیاز به روانشناس یا مشاور لازم خواهد شد. در این موارد سکس‌درمانی، زوج‌درمانی و روان‌درمانی فردی می‌توانند مفید واقع شوند.

## ادامه

بهره مندی صحیح و مناسب از فانتزی های جنسی و تخیلات جنسی نیز می تواند تا حدودی در ارتقا سلامت جنسی زوجین نقش مثبت ایفا کند. لذا ارائه آموزش مناسب در این زمینه لازم و ضروری بوده و توجه به این مورد نیز یکی از وجوه مهم است که باید در مقوله سلامت جنسی مورد توجه واقع شود.

# Positive sexuality

- همه انسان ها نیاز به کشف تمایلات جنسی خود دارند به منظور توسعه و پرورش آنچه که هستند.
- این اهمیت در مورد کاوش تمایلات جنسی یک دیدگاه مثبت و تایید کننده است یکی از ویژگی های اساسی مدل سلامت جنسی، سکچوالیتی مثبت است. این مدل فرض می کند که وقتی مردم بتوانند با تمایلات جنسی خود راحت باشند و می توانند چیزی را بخواهند که از نظر جنسی برای آنها لذت بخش است، بیشتر قادر به تنظیم رابطه جنسی سلامت مدارانه مناسب خواهند بود و مرزهای ضروری برای رابطه جنسی ایمن تر را مراعات خواهند کرد
- تمایلات جنسی مثبت شامل تجربه مناسب، ذهنیت مثبت، تایید حس نفسانی، شایستگی از طریق توانایی گرفتن و دادن لذت جنسی و تعیین مرزهای جنسی بر اساس آنچه که فرد یا عرف ترجیح می دهند، و همچنین بر اساس آنچه می داند که این یک رفتار جنسی ایمن و مسئولانه و سالم است

## ادامه

- یک رویکرد توسعه ای برای سلامت جنسی در طول زندگی، داشتن جنسینگی مثبت است. واقعیتی که وجود دارد این است که همه انسان ها برای رشد و پرورش آنچه که هستند و برای کشف و پرورش آن نیاز به داشتن جنسینگی مثبت دارند. جنسینگی مثبت، از ویژگی اساسی مدل سلامت جنسی است. مدل سلامت جنسی فرض می کند وقتی افراد با رابطه جنسی خود راحت باشند، بدانند و بتوانند آنچه را که برای آنها از نظر جنسی خوشایند است بخواهند، آنگاه آنها قادر خواهند بود مرزهای مناسب جنسی را برای روابط جنسی ایمن تر و مناسب تر تعیین کنند. داشتن جنسینگی مثبت و متعاقب آن، رابطه جنسی مثبت شامل دستیابی به صلاحیت جنسی از طریق توانایی بدست آوردن و ایجاد لذت جنسی و تعیین مرزهای جنسی بر اساس آنچه شخص، فرهنگ، عرف و مذهب فرد ترجیح می دهند.

# Intimacy and relationships

- صمیمیت یک نیاز جهانی است که افراد سعی می کنند آن را برآورده کنند . عشق بهترین تجربه انسان در زندگی است که به کمک آن می تواند احساس خوبی داشته باشد. در صمیمیت جنسی دو نفر علاوه بر پیوند جسمی پیوند قلبی هم با هم دارند به طوری که نمی توانند به راحتی از هم جدا شوند. صمیمیت جنسی باعث نزدیکی افراد به هم می شود و محبت بین آنها را بیشتر می کند. در صمیمیت جنسی چهارچوب و مرزهای روابط مشخص می گردد تا زوجین بتوانند به نتیجه بهتری دست پیدا کنند. اگر زوجین روابط جنسی سالمی نداشته باشند نمی توانند به صمیمیت جنسی برسند و روز به روز فاصله بین آنها بیشتر می شود. صمیمیت جنسی همان صمیمیت زناشویی است که به مرور زمان به یک عادت تبدیل می شود تا بتواند زوجین را کنار هم نگه دارد. کوچکترین کم و کاستی در این نوع صمیمیت می تواند زمینه را برای خیانت زن و مرد فراهم کند. وقتی قلب زوجین به هم نزدیک باشد حس دوست داشتن شکل خواهد گرفت و این صمیمیت روز به روز بیشتر می شود.



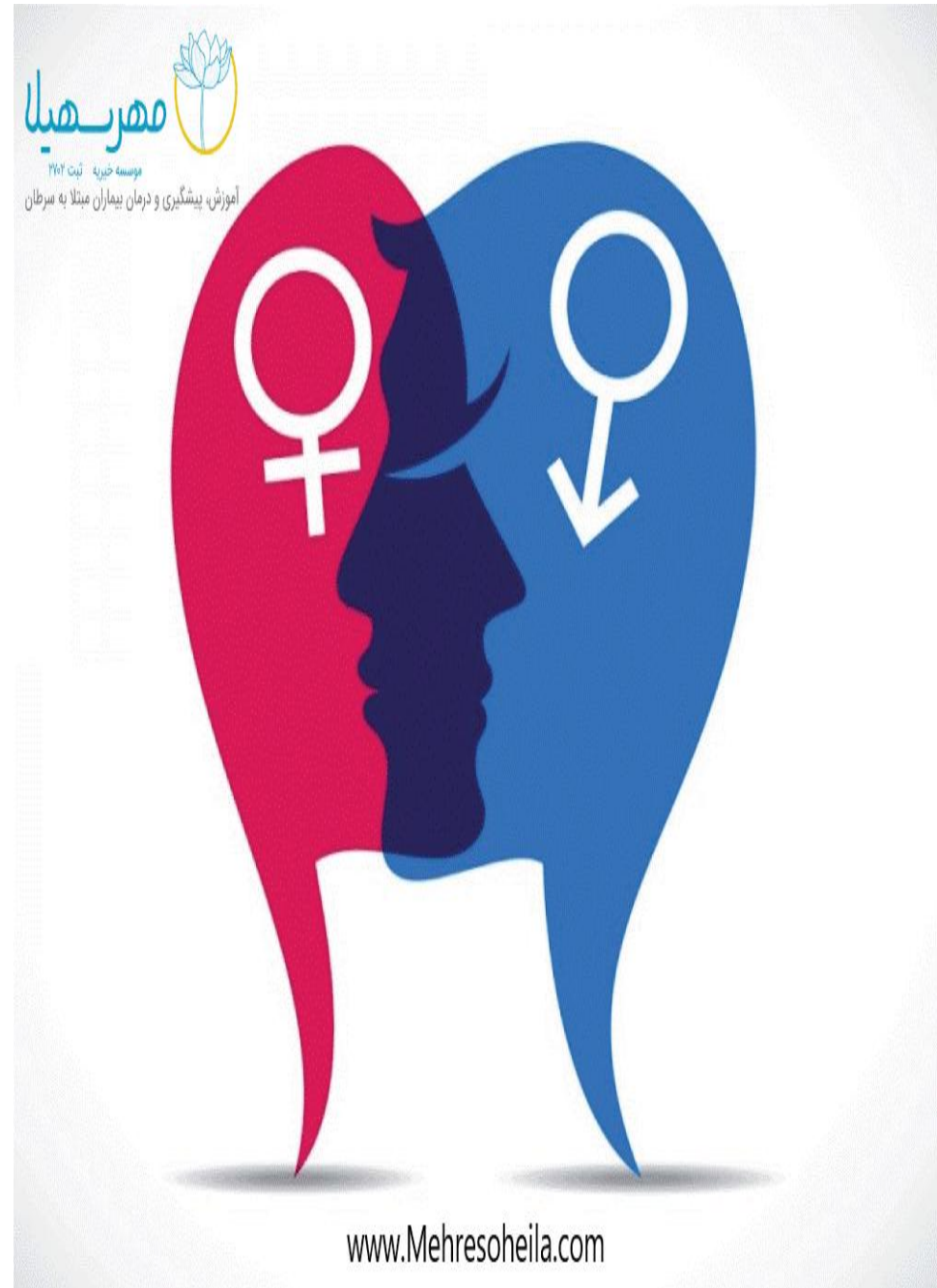
## ادامه

- برای رسیدن به سلامت جنسی نکته مهم دیگری که باید هموارد مورد نظر قرار بگیرد، اهمیت و لزوم تعامل مناسب و سازگارانه زوجین با یکدیگر است. در مدل سلامت جنسی یکی از مفاهیم اصلی، روابط بین زوجی است به عبارتی دیگر بدون روابط صحیح بین فردی زوجین با یکدیگر، تحقق دستیابی به هدف سلامت جنسی، ناممکن به نظر می رسد و این مساله مهمی است که باید در آموزش ها و در هدف گذاری های آموزشی به کار گرفته شود تا زوجین در زمینه کسب مهارت های روابط صحیح بین زوجی، توانمند شوند



# ناباروری و سلامت جنسی

ناباروری به عدم وقوع حاملگی پس از یک سال مقاربت مرتب و بدون روش های پیشگیری اطلاق می گردد. در اغلب جوامع مادر شدن به عنوان مهمترین نقش بزرگسالی برای زنان پذیرفته شده است. در حقیقت آرزوی داشتن فرزند قوی ترین گزینه در جهان می باشد. به همین دلیل زندگی بدون فرزند برای زنان یک شکست تصور می گردد.



## ادامه

- زوج های نابارور هنگام برخورد با این بحران، مشکلات متعددی مانند کاهش ارتباط با یکدیگر و اطرافیان، اختلال کارکرد جنسی، کاهش قدرت تصمیم گیری و مشکلات عاطفی روبرو می شوند. بر اساس مطالعات انجام شده، ناباروری تجربه ای ناگوار و پرتنش خصوصا برای زنان معرفی می گردد. اگر چه زن و شوهر هر دو این واقعه استرس زا را تجربه می کنند، ولی اثرات منفی ناباروری برای زنان در مقایسه با مردان بیشتر بوده و زنان نابارور را با مشکلات روانی و اجتماعی فراوانی درگیر می کند. یکی از دلایلی که موجب ایجاد فشار روحی مضاعف برای زنان می شود، این است که مادر شدن به طور سنتی به عنوان نقش اساسی برای زنان پذیرفته شده است

# چالش های روان شناختی و تنش زای حاصل از ناباروری

- چالش های روان شناختی و تنش زای حاصل از ناباروری از جمله مسائلی هستند که بر ابعاد مختلف زندگی اثرات مخرب داشته، روابط زوج ها را عمیقا تحت تاثیر قرار داده و زندگی نامطلوبی را به دنبال دارد. مشکل ناباروری هم مسئله ای فردی و خصوصی و هم یک مسئله اجتماعی است و تاثیرات چشمگیری در زندگی افراد نابارور دارد. اغلب زوج های نابارور در ماندگی، غم و افسردگی، عصبانیت و نداشتن امید به آینده را تجربه می کنند. زنان نابارور بیشتر از مردان در معرض احساس فقدان هدف در زندگی، عدم هویت و کاهش عزت نفس قرار داشته نسبت به همسر از مهارت های مقابله ای ضعیف تری برخوردارند.

- در واقع زنان بار گناه بیشتری را به خاطر ناباروری تحمل می کنند و بیشتر در معرض آسیب پذیری و انگ های اجتماعی و خانوادگی و اعمال خشونت بصورت فیزیکی، کلامی و یا جنسی از طرف همسر، خانواده همسر و خانواده خود می باشند. ارزیابی و درمان ناباروری با استفاده از آزمون های آزمایشگاهی فراوان، پیگیری های سونوگرافی متوالی، قوانین سختگیرانه برای مقاربت و چرخه های ناموفق میتواند تأثیر مخرب بر زندگی جنسی زوجین داشته، با ایجاد اضطراب، افسردگی و فشار روحی شدید، به مشکلات عاطفی و زناشویی، ایجاد استرس جنسی، کاهش صمیمیت جنسی، اختلال کارکرد جنسی، کاهش رضایت جنسی و در نهایت به از هم پاشیدگی رابطه زناشویی و طلاق بیانجامد. بسیاری از زوج های نابارور کاهش لذت جنسی، کاهش تمایل جنسی و تبدیل فعالیت جنسی به فعالیتی مکانیکی، اجباری و هدفمند را گزارش نموده اند.

# ناباروری و درمان های کمک باروری و روابط جنسی

- روابط جنسی یکی از مهم ترین عوامل موثر بر خوشبختی زندگی زناشویی است که اگر قانع کننده نباشد، منجر به احساس شکست، ناکامی و عدم امنیت و کاهش رضایت جنسی می شود، ناباروری و درمان های کمک باروری می تواند با مداخله در روابط جنسی منجر به کاهش تمایلات جنسی و اختلال عملکرد جنسی گردد.
- بر اساس گزارشات در ایران، بسیاری از زوجین نابارور از عدم رضایت در روابط جنسی رنج می برند و درصد بالایی از طلاق ها به همین علت می باشد. یکی از اختلالات شایع کارکرد جنسی در زنان نابارور، عدم ارتباط و عدم توانایی در صحبت کردن در مورد مشکل جنسی خود می باشد که در مداخلات جهت بهبود اختلالات جنسی می بایست مورد توجه قرار گیرد.

## ادامه

- به دلیل شیوع بالای ناباروری و تأثیر آن بر عملکرد زناشویی، روانی، اجتماعی و اقتصادی، زوجین نیازمند مشاوره جهت برخورد مناسب با این مشکل هستند.
- طبق تحقیقات انجام شده زنان نابارور به دلیل اینکه بیشتر از زنان بارور در معرض **خشونت کلامی، عاطفی، جسمی و جنسی** قرار می‌گیرند در نتیجه **تحت استرس و فشار** روانی بیشتری بوده که باعث اختلال در عملکرد زناشویی آنها می‌شود.
- مطالعات و مقالات موجود در زمینه سلامت جنسی و باروری زنان نابارور همواره کم بوده از طریق افزایش این مطالعات میتوان به بهبود عملکرد زناشویی زنان نابارور کمک کرد.
- به طور کلی هر چه سطح استرس در ناباروری بیشتر باشد سلامت جنسی و باروری بیشتر در خطر خواهند بود و موجب کاهش هر چه بیشتر کیفیت زندگی زناشویی می‌شود.

# تأثیرات ناباروری را بر تمایلات جنسی

- آیا ناباروری تأثیر منفی بر رضایت و روابط جنسی زوج های نابارور دارد؟ آیا عملکرد جنسی تحت تأثیر ناباروری قرار می گیرد؟ چگونه افکار هجومی زوجین نابارور را تحت تأثیر قرار می دهد؟
- در یک مطالعه مروری، مقالاتی که جنبه های مختلف رفتار و عملکرد جنسی در زمینه ناباروری را مورد مطالعه قرار داده بودند، بررسی شدند. اکثر نتایج نشان دادند که ناباروری و روش های درمان آن می تواند **به تغییراتی در اعتماد به نفس جنسی، رضایت و روابط جنسی و عملکرد جنسی** منجر شود.
- برآیند مطالعات نشان داد زنان نابارور مشکلات جنسی بیشتری را تجربه می کنند.

# ناباروری و اختلال عملکرد جنسی

- اختلال عملکرد جنسی یعنی ناتوانی در برانگیختگی یا دستیابی به ارگاسم. حدود ۳۰ درصد مردان و ۴۰ درصد زنان از اختلال عملکرد جنسی رنج می‌برند. این موضوع در زوج‌هایی که با ناباروری دست و پنجه نرم می‌کنند، شایع‌تر است. بسیاری معتقدند که این مسائل خودشان به مرور زمان برطرف شده یا عواقب بلندمدتی در پی ندارند؛ در حالی که این‌طور نیست.
- برخی از علائم، ممکن است با پایان یافتن درمان‌های ناباروری از بین بروند. حتی زوج‌هایی که هرگز مشکلات جنسی نداشته‌اند، گاهی اوقات به دلیل فشارهای روانی، میل و رضایت جنسی کمتری دارند.



عوامل زیادی می‌توانند بر اختلال عملکرد جنسی تاثیر بگذارند، از جمله:

- استرس
- سابقه آسیب جنسی
- مشکلات روانی
- دیابت
- عوامل هورمونی
- داروهای خاص
- مشکلات مربوط به عروق خونی

چرا این مشکل در زوج‌هایی که مشکلات باروری دارند، شایع‌تر است؟

- روش‌های درمان ناباروری، معمولاً استرس، فشار ذهنی و درد جسمانی زیادی را به همراه دارند. این عوامل باعث می‌شود تا فرد علاقه‌ای برای انجام فعالیت جنسی نداشته باشد. از آنجایی که رابطه جنسی فقط روی بچه‌دار شدن متمرکز می‌شود، زوجها از داشتن هر گونه فعالیت جنسی با هدف لذت، دست می‌کشند. این کاهش صمیمیت، ناامیدی و افسردگی ناشی از درمان ناموفق را نیز افزایش می‌دهد.

برخی از مشکلات جنسی که مانع از بارداری می‌شوند:

- برخی از مشکلات جنسی که مانع از بارداری می‌شوند:
- - عدم تمایل به داشتن رابطه جنسی (کاهش میل جنسی)
- - عدم دستیابی به نعوظ یا ناتوانی در حفظ آن (اختلال نعوظ)
- - مشکل در ترشح مایع منی (زود انزالی یا تاخیر در انزال)
- - سفتی عضلات واژن (واژینیسموس)
- - کمبود میل جنسی
- - درد هنگام مقاربت

## ادامه

- بسیاری از زوج‌های تحت درمان ناباروری، از داشتن هر گونه صمیمیت جنسی، در زمان‌های غیرباروری اجتناب می‌کنند. این موضوع می‌تواند محبت میان دو نفر را کاهش داده و احساس تنش ناشی از تلاش‌های ناموفق را نیز افزایش دهد.
- زوجها باید در این زمان چالش‌برانگیز صمیمیت خود را حفظ کنند. مراجعه به مشاور و داروها بهترین رویکردهای درمانی برای مسائل جسمی و عاطفی هستند.

استراتژی‌هایی برای کمک:

- - روی رابطه خود به عنوان یک زوج (نه فقط والدین آینده) تمرکز کنید.
- - در مورد رابطه جنسی صحبت کنید.
- - به عنوان شریک با چالش‌های جنسی خود روبرو شوید.
- - رابطه جنسی را به طور کامل کنار نگذارید.
- - برای عشق‌ورزی وقت بگذارید نه بچه‌دار شدن.
- - زمانی را برای انجام فعالیت‌ها و علایقی که با هم از آن لذت می‌برید؛ اختصاص دهید.
- - اجازه ندهید که ناباروری تنها موضوعی باشد که درباره آن صحبت می‌کنید.
- - بدانید که باروری، شخصیت شما را تعریف نمی‌کند.
- - بدانید که چالش‌های جنسی در این دوران طبیعی است.
- - به دنبال کمک باشید و بدانید که تنها نیستید.

# References

1. Power, Paul W. (January 1, 2007). [\*The Psychological And Social Impact Of Illness and Disability.\*](#) [New York City: Springer Publishing Company.](#) [ISBN 9780826103093.](#) Retrieved December 15, 2013.
- Davis, Sally (2006). [\*Rehabilitation: The Use of Theories and Models in Practice.\*](#) [Amsterdam: Elsevier Health Sciences.](#) [ISBN 9780443100246.](#) Retrieved December 16, 2013.
- Blonna, Richard; Watter, Daniel (2005). [\*Health Counseling: A Microskills Approach.\*](#) [Burlington, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.](#) [ISBN 9780763747619.](#) Retrieved December 17, 2013.
- [\*Comprehensive Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.\*](#) [Shelton, Connecticut: PMPH-USA.](#) 2002. pp. 278–279. [ISBN 9781550091748.](#) Retrieved April 1, 2014.
- Fagan, Peter J. (2004). [\*Sexual Disorders: Perspectives on Diagnosis and Treatment.\*](#) [Baltimore: Johns Hopkins University Press.](#) p. 34. [ISBN 9780801875267.](#) Retrieved April 1, 2014.
- <https://salamatbarvari.ir/article/Sexual-Dysfunction-and-Infertility>
- <https://salamatbarvari.ir/article>