



# آموزش های هنگام ازدواج

سلامت باروری و جنسی خانواده

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره باروری سالم و فرزندآوری

۱۳۹۹



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ  
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و از نشانه های قدرت و رحمت خدا این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میان تان مودت و رحمت قرار داد و به تحقیق در این نکته نشانه هایی است برای آنان که می اندیشند.  
(سوره روم - آیه ۲۱)





## آغاز زندگی مشترک و این پیوند آسمانی را به شما تبریک می گوئیم

- ازدواج یکی از مهم ترین وقایع زندگی شماست.
- حفظ و تداوم زندگی زناشویی و همچنین داشتن باروری سالم نیازمند کسب آگاهی و مهارت های لازم است.
- دانش خود را برای رابطه صمیمانه و محترمانه با همسر ارتقاء دهید.
- شیوه زندگی سالم داشته باشید و فرزندآوری را به تاخیر نیاندازید.





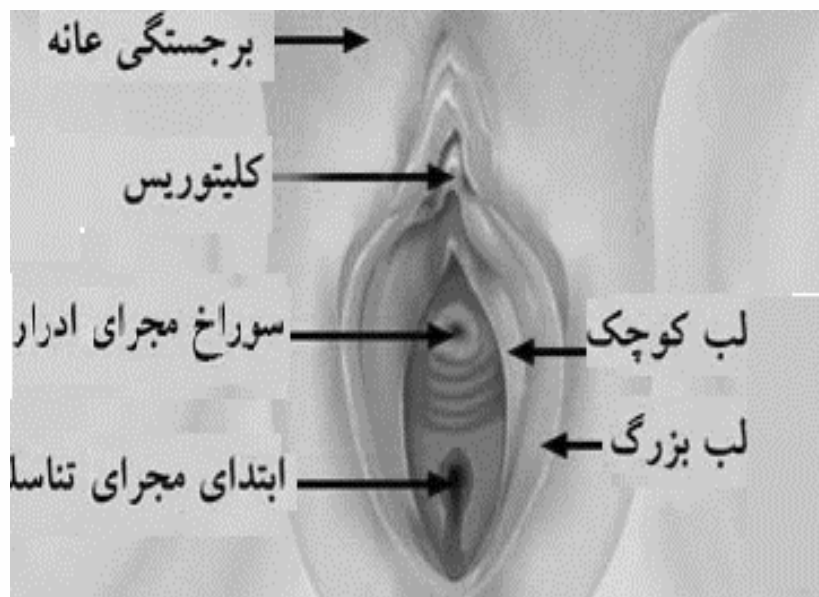
## نکاتی که زوجین در برقراری رابطه جنسی خوشایند باید بدانند؟

- گفتگوی صمیمانه، درک متقابل و به اشتراک گذاشتن خواسته ها
- آگاهی از ظاهر و کارکرد اندام های جنسی و باروری زنان و مردان
- توجه به تفاوت های بین زنان و مردان در ابراز محبت و برقراری رابطه جنسی با همسر،
- اهمیت به نیازهای همسر و جلب رضایت وی در رابطه جنسی





# اندام های جنسی و باروری خارجی زنان



- برجستگی عانه
- لبهای بزرگ
- لبهای کوچک
- ناژک یا کلیتوریس





# اندام های جنسی و باروری داخلی زنان

\* گردن رحم

\* دهانه مجرای خروج ادرار

\* رحم

\* دهانه واژن

\* لوله های رحم

\* پرده بکارت

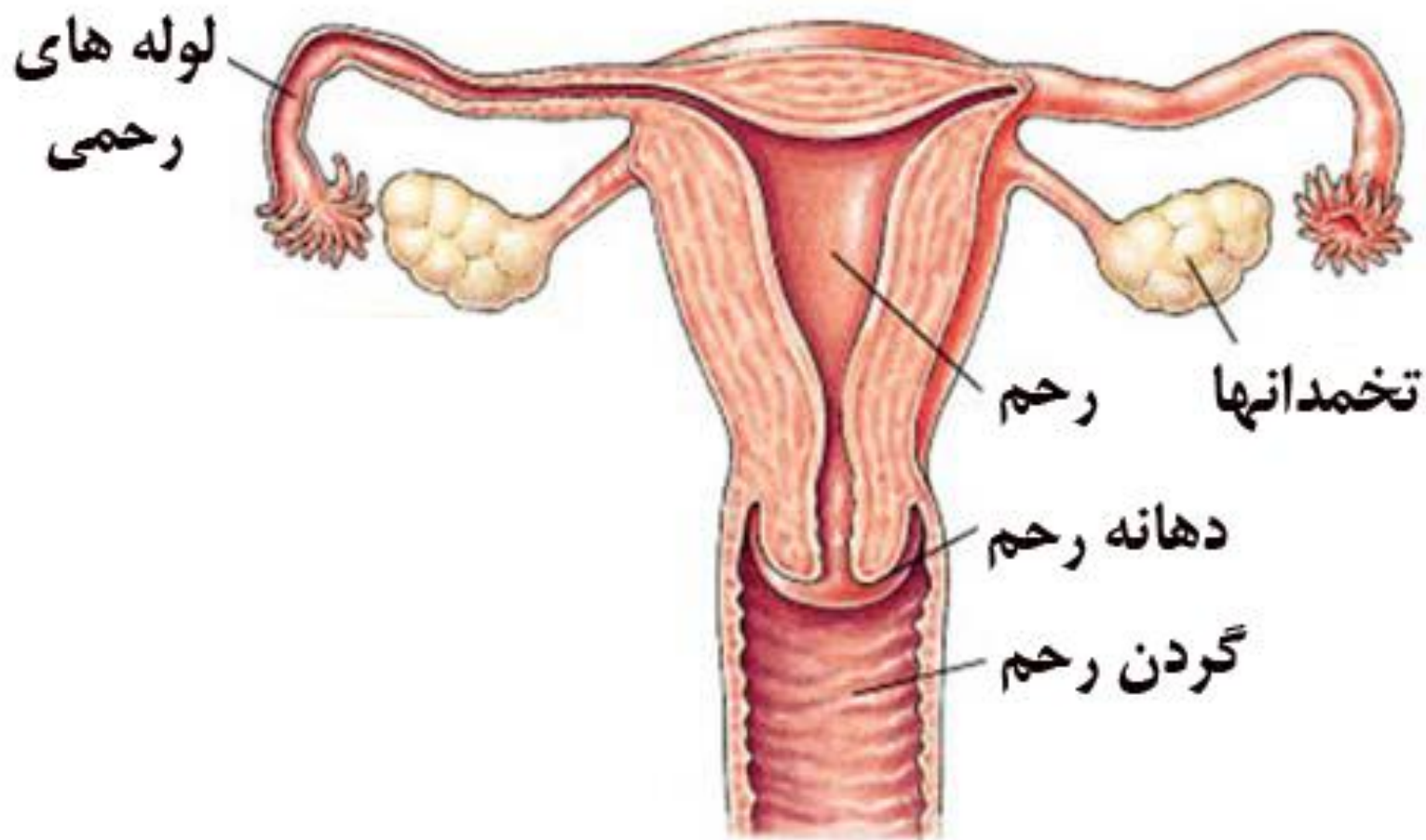
\* تخمدان ها

\* واژن یا مهبل





# اندام های جنسی و باروری داخلی زنان





# اندام های جنسی و باروری مردان

## ■ اندام های خارجی:

■ آلت تناسلی

■ دهانه مجرای ادرار

■ مجرای ادرار

■ کیسه بیضه، بیضه ها

## ■ اندام های داخلی:

■ مجرای اسپرم بر

■ کیسه های تولید کننده منی

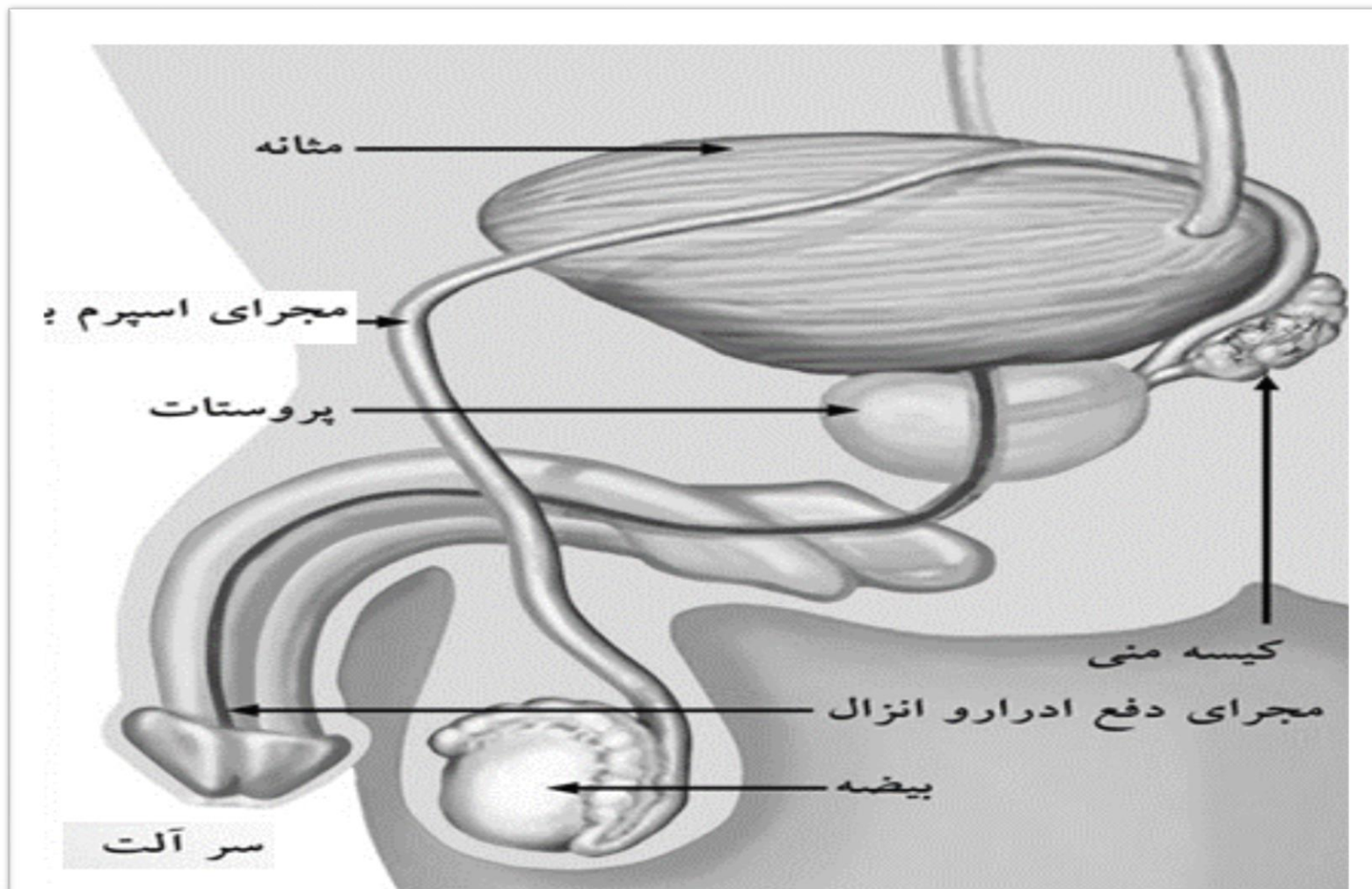
■ غده پروستات







# اندام های جنسی و باروری مردان





# باورهای نادرست را اصلاح کنید:

باور نادرست:

عدم خونریزی در اولین تماس دلیل باکره نبودن عروس خانم است.

باور درست:

معمولا در هنگام اولین تماس جنسی پرده بکارت پاره می شود. معمولا این پارگی با کمی خونریزی و درد همراه است. پرده بکارت شکل های متفاوتی دارد. در برخی اشکال مانند نوع ارتجاعی، خونریزی اتفاق نمی افتد.





## باورهای نادرست را اصلاح کنید:

باور نادرست:

اولین رابطه جنسی باید در شب عروسی اتفاق بیافتد.

باور درست:

لزومی ندارد که اولین رابطه جنسی در شب عروسی اتفاق بیافتد. در صورت خستگی و ... بهتر است رابطه تا زمان مناسب که هر دو آرامش و آمادگی دارند، به تعویق بیافتد.





## سوالات رایج

- ۱- آیا اندازه آلت تناسلی در میزان تحریک پذیری واژن و تحریک جنسی زن نقش دارد؟
- ۲- چه عاملی باعث می شود که ادرار و منی همزمان خارج نشوند؟
- ۳- آیا بین جثه و قد افراد با طول آلت آنها ارتباطی وجود دارد؟
- ۴- آیا راهی برای افزایش طول آلت وجود دارد؟



## پیش نیازهای برقراری رابطه زناشویی خوشایند:

- به خود و همسرتان احترام بگذارید.
- هیچگاه خود یا همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- با همسرتان صادق باشید. از دروغ‌گویی و پنهان کاری پرهیز کنید.
- از بیان کلمات با بار منفی حتی به صورت شوخی اجتناب کنید.
- با طرز فکر و سلیقه و احساسات همدیگر احترام بگذارید.
- باورهای معنوی و اعتقادی را به اشتراک بگذارید





## پیش نیاز های برقراری رابطه زناشویی خوشایند :

- اختصاص اوقاتی برای فعالیت های مشترک،
- بیان علاقه و محبت به همسر را در ارتباط کلامی و غیر کلامی «  
در همه زمان ها،
- بیان راحت و بدون شرم نیازها و احساسات ،
- توجه به اولویت ها و علایق جنسی همدیگر.





## روابط زناشویی خود را تداوم بخشید

- در طول روز با محبت با یکدیگر صحبت کنید و با دقت به حرف هم گوش کنید.
- اجازه ندهید مشغله های روزمره مانع از توجه کافی به یکدیگر شود.
- ناراحتی و نارضایتی را شفاف و با لحن محترمانه بیان کنید.
- مصالحه و توافق کنید





## برای برقراری رابطه زناشویی چه آمادگی هایی لازم است؟

- محیط امن و آرام و مکان مناسب
- رعایت بهداشت فردی و آراستگی خانم و آقا
- گفتگوی عاشقانه و جنسی و جلب رضایت فرد
- تمایل هر دو به برقراری رابطه
- خسته نبودن و نداشتن نگرانی و استرس







## آمادگی های لازم برای برقراری رابطه زناشویی و جنسی ( ادامه )



- پرئود نبودن
- نداشتن بیماری های حاد ( آنفلوآنزا، تب... )
- استفاده نکردن از داروها ، مواد و فیلم های تحریک کننده
- تمایل به برقراری رابطه زناشویی و نداشتن ترس از مقاربت
- عجله نداشتن
- تخلیه مثانه (ادرار کردن)





## چرخه پاسخ جنسی:

آنچه برای برقراری رابطه جنسی و زناشویی لذت بخش لازم است

1. به برقراری ارتباط تمایل داشته باشید.
2. از نظر جنسی برانگیخته شوید.
3. آمیزش جنسی و یا مقاربت انجام دهید.
4. به اوج لذت یا ارضای جنسی برسید.
5. آرامش پیدا کنید.





## ۱- تمایل جنسی - رابطه زناشویی و جنسی رضایبخش

- همسران را برای رابطه جنسی آماده کنید:
- گفتن حرف های خوشایند
- نوازش کردن بدن و موها
- در آغوش گرفتن
- بوسیدن
- ماساژ دادن
- بوسیدن لب ها
- تحریک مناطق حساس با لمس و نوازش ملایم و مداوم





## ۲- تحریک و لذت جنسی (برانگیختگی):

- نباید از هم دیگر احساس شرم و خجالت داشته باشید.
- نیاز طرف مقابل را با پرسیدن و یا تجربه کردن دریابید.
- عشق ورزی و معاشقه را با گفتن حرف های عاشقانه، بوسیدن، در آغوش گرفتن و ... آغاز و تا زمان آمادگی طرفین ادامه دهید.
- محبت به همسر و عشق ورزی را محدود به رابطه جنسی نکنید.
- مقاربت، پس از تحریک و آماده شدن همسر و اعلام آمادگی وی،

شروع شود.





## نواحی تحریک پذیر خانم ها:

پستان ها و نوک آن،

نرمه گوش،

گردن، پشت گردن،

لب ها،

ران ها، باسن،

کلیتوریس،

لب های کوچک و بزرگ

## نواحی تحریک پذیر آقایان:

لب ها،

آلت تناسلی (بویژه سر آلت)،

بیضه ها،

نوک سینه و گردن



## ۲- علائم برانگیختگی جنسی - آقایان

- نعوظ یا همان تورم و سفت شدن آلت
- افزایش اندازه بیضه ها به علت پرخونی
- کشیده شدن بیضه ها به سمت بالا
- ترشح مقداری مایع با خاصیت لغزنده سازی
- افزایش ضربان قلب و میزان تنفس در دقیقه و فشارخون





## ۲- علائم برانگیختگی جنسی - خانم ها

- مرطوب و لغزنده شدن مخاط مهبل
- برآمده شدن نوک پستانها و حجیم شدن آنها
- پرخونی در لب های کوچک دستگاه تناسلی خارجی و تغییر رنگ آنها ( قرمز تیره)
- افزایش ضربان قلب و میزان تنفس در دقیقه و فشار خون
- کشیده شدن رحم به سمت بالا و تورم مختصر سرویکس
- ایجاد بثورات قرمز رنگ روی شکم و سینه و گاهی در صورت
- اتساع مهبل و انقباض یک سوم خارجی آن





## ۳- آمیزش جنسی

- اعلام آمادگی خانم برای مقاربت (پس از تحریک و آماده سازی)
- انجام دخول به آرامی و ملایمت و فارغ از حرکات سریع و خشن
- انجام حرکات رفت و برگشتی آرام در طول مقاربت
- شناسایی و برطرف نمودن احساسات دردآور و ناخوشایند







## ۴- رسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم)

### در آقایان:

▪ انزال

▪ انقباضات در بدن مرد، به ویژه در منطقه لگنی و دستگاه

تناسلی

### در خانم ها:

▪ انقباضات غیرارادی در یک سوم تحتانی واژن، عضلات کف

لگن و رحم



## ۵- فرونشینی و آرامش

- تغییرات ایجاد شده در مراحل قبل، به وضعیت معمول بدن بر می‌گردد.
- این مرحله اغلب همراه با احساس آرامش و تمدد عضلات است.
- بعد از پایان رابطه جنسی لازم است مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند.
- در آقایان، پس از اوج لذت، یک دوره بی پاسخی وجود دارد.
- در خانم‌ها، پس از اوج، امکان تحریک و لذت مجدد است.



## ۵- فرونشینی و آرامش

- تغییرات ایجاد شده در مراحل قبل، به وضعیت معمول بدن بر میگردد
- این مرحله اغلب همراه با احساس آرامش و تمدد عضلات است
- بعد از پایان رابطه جنسی لازم است مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند.
- در آقایان، پس از اوج لذت، یک دوره بی پاسخی وجود دارد. در خانم ها، پس از اوج، امکان تحریک و لذت مجدد است.



# سلامت باروری و فرزندآوری





## نکاتی که لازم است زوجین برای مراقبت خود و همسر بدانند... (ادامه)

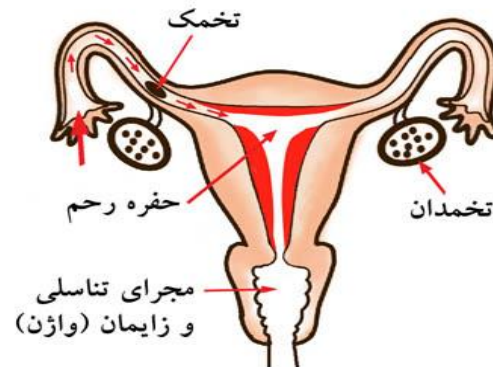
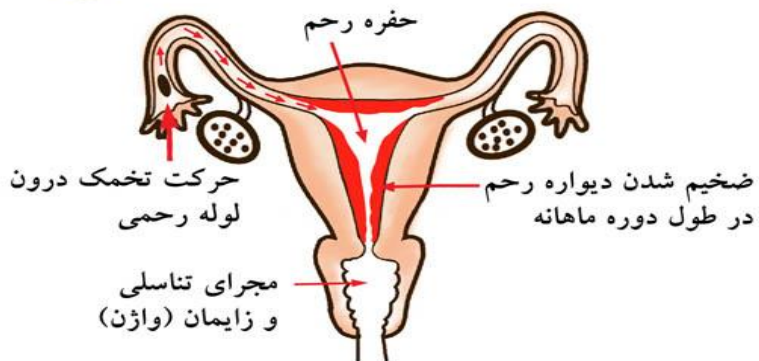
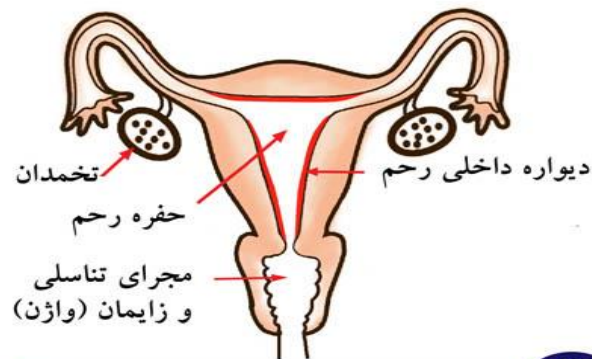
- در زمان بلوغ، هورمون‌هایی که از مغز و اندام‌های باروری (بیضه و تخمدان) ترشح می‌شود.
- تخمدان در خانم‌ها، سلول جنسی «تخمک»، و بیضه در آقایان سلول جنسی «اسپرم» تولید می‌کنند.
- هورمون‌های جنسی در خانم‌ها، رحم را برای نگهداری جنین و تکامل باروری تا تولد نوزاد آماده می‌کنند.





# نکاتی که لازم است زوجین بدانند ... (ادامه)

## روزهای دوره قاعدگی





وضعیت طبیعی عادت ماهانه معمولاً نشانه عملکرد خوب تخمدان ها است.

خونریزی قاعدگی در خانم ها از نظر مدت ، شدت و ... تفاوت دارد. فاصله بین هر دوره قاعدگی در دامنه ۲۱ تا ۳۵ روز قابل تغییر است. خونریزی قاعدگی، معمولاً بین ۲ تا ۱۰ روز طول می کشد. لازم است که خانم ها تاریخ روز اول دوره قاعدگی خود را یادداشت کنند.





## بهداشت قاعدگی

در دوران قاعدگی ممکن است مشکلاتی برای برخی از خانم ها ایجاد شود.

معمولا استفاده از مسکن های ساده و همدلی همسر سبب برطرف کردن این مشکلات می شود.

رعایت اصول بهداشتی زیر در این دوران بسیار اهمیت دارد:

○ استفاده مرتب از نوار بهداشتی و تعویض مکرر آن

○ استحمام روزانه کوتاه و ایستاده

○ شستن اندام تناسلی از سمت جلو به عقب







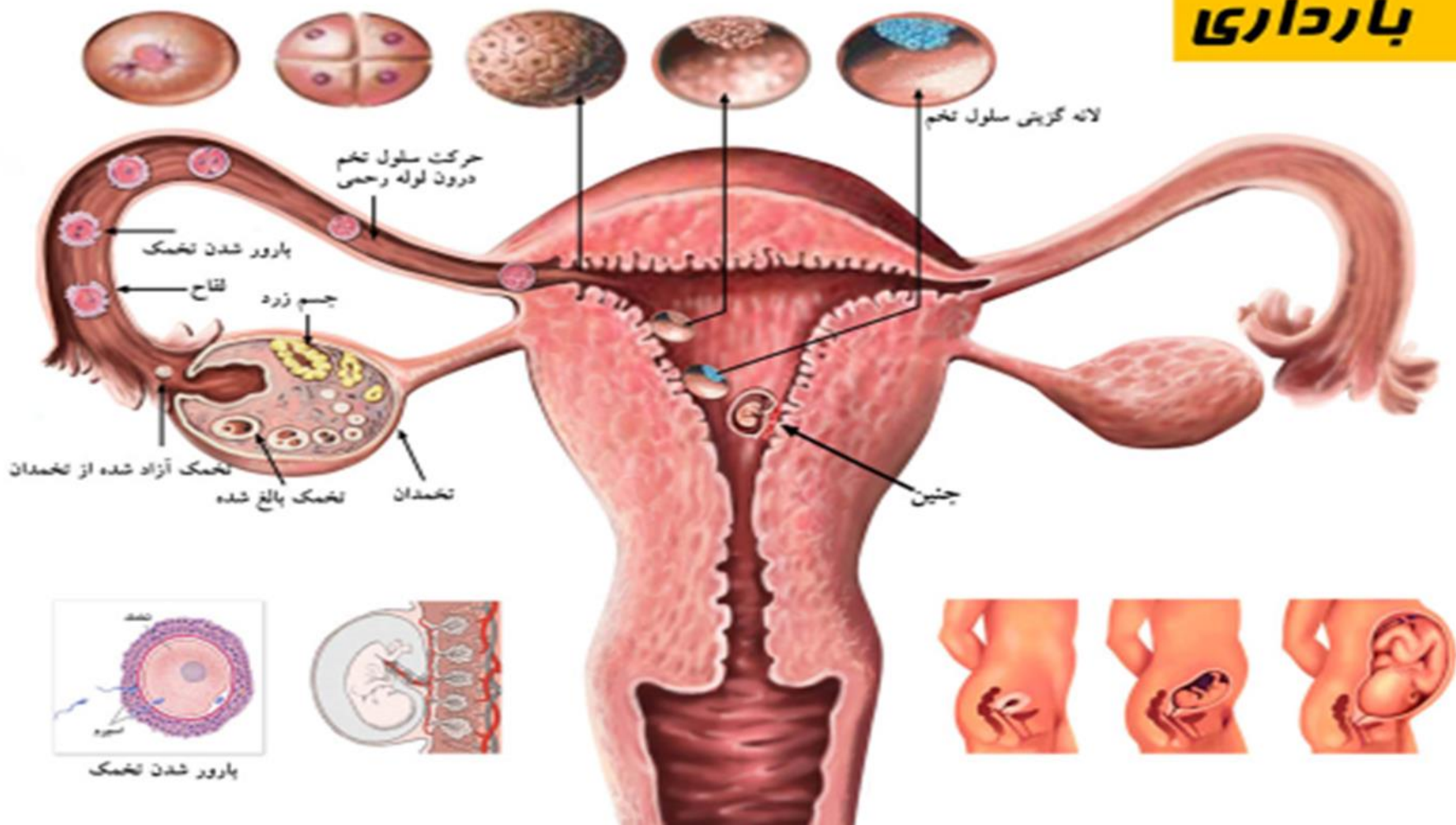
## نکاتی که لازم است زوجین در مراقبت از خود و همسر بدانند... (ادامه)

- معمولاً در هر دوره قاعدگی یک تخمک از یکی از تخمدان ها آزاد می شود. تخمک آزاد شده از طریق لوله های رحمی به رحم منتقل می شود.
- بارداری پس از بارور شدن تخمک با اسپرم و لانه گزینی سلول تخم درون رحم صورت می گیرد.
- در بدو تشکیل نطفه، برحسب نوع کروموزوم ها، جنس جنین مشخص می شود.





# بارداری





# نکاتی که لازم است زوجین بدانند (ادامه...)



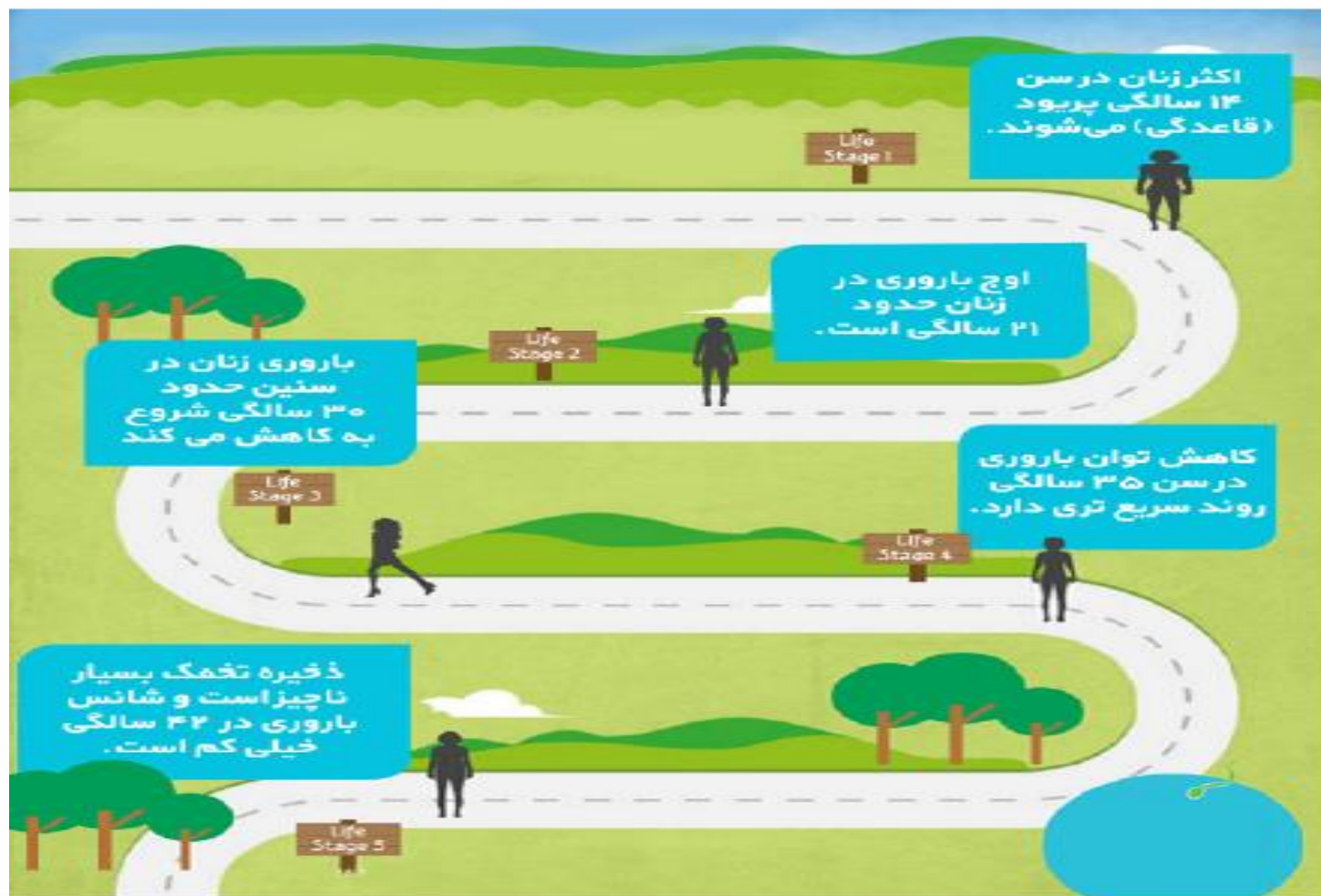


## سن به عنوان عامل مهم برای باروری در نظر داشته باشید:

- به طور طبیعی قدرت باروری و کیفیت تخمک و اسپرم با افزایش سن کاهش می یابد.
- تاخیر در فرزندآوری ممکن است زوجین را با از دست دادن فرصت های فرزندآوری و محدودیت در تعداد فرزندان مواجه نماید.



# در اقدام برای فرزندآوری درنگ نکنید:





## فرزندآوری به عنوان یک فرصت برای داشتن باروری سالم تر

- فرزندآوری و والد شدن یکی از پراحساس ترین و لذت بخش ترین وقایع زندگی است و مطابق با تمایل فطری انسانی و بقای انسان ها است.
- فرزندآوری و بارداری، اثر حفاظتی در برابر سرطان های زنان دارد.
- بارداری و شیردهی منجر به خودکارآمدی، انگیزه و تقویت هوش هیجانی، افزایش قدرت شناختی مغز و حافظه زن می گردد.
- نقش مادری، با افزایش اعتماد به نفس و احتمال کمتر افسردگی در زن همراه است.





# فرزندآوری و والد شدن به عنوان یک اولویت در زندگی مشترک خود بدانید

■ رشد و نشاط خانواده خود را با فرزندآوری به موقع تضمین کنید.

■ در سنین جوانتر اقدام به فرزندآوری کنید.

■ به یک فرزند اکتفا نکنید.

■ فواصل بین تولد فرزندان را طولانی نکنید.





# در ابتدای زندگی مشترک برای تولد فرزندآوری و فواصل بین فرزندان برنامه ریزی کنید:







## تجربه کودکان در خانواده های با فرزند بیشتر

- عدم احساس تنهایی

- فرصت تجربه احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها از

طریق تعامل ایشان با خواهر / برادرها

- توانایی بیشتر کودکان در مدیریت توقعات و انتظارات شان از

والدین و مواجهه با مسائل رزومه زندگی

- برخورداری بیشتر فرزندان از آزادی های متناسب سن خود

- اعتماد به نفس بیشتر فرزندان،

- تعامل مناسب با محیط بیرون





## زندگی مشترک یعنی توجه و مراقبت همیشگی زوجین از همدیگر

■ شروع زندگی مشترک، فرصتی طلایی برای همسران است تا:



- رفتارهای سالم خود را تقویت کنند.
- رفتارهای ناسالم خود را تغییر دهند.
- یاد بگیرند ضمن توجه به هم، از یکدیگر مراقبت نمایند.



همدیگر را به داشتن شیوه زندگی سالم ترغیب کنید.



- استفاده از غذاهای سالم و مقوی حاوی ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت تخمک و اسپرم را بهبود می بخشد.
- معمولاً زوجین برای باردار شدن نیازی به رژیم غذایی خاصی ندارند.
- استفاده از غذای سالم و مقوی کیفیت تخمک و اسپرم را بهبود می بخشد.





• ۴ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی و یا پیاده روی تند داشته باشید.

• توصیه می شود در هر شغل و مسئولیتی که هستید زمانی را برای آرامش خود اختصاص دهند.

• چاقی در خانم ها عملکرد تخمدان ها و کیفیت تخمک ها را ضعیف می کند و در آقایان کاهش عملکرد بیضه و باروری را به همراه دارد.

• استفاده از استروئیدها برای تناسب اندام، آقایان را با مشکلات باروری ، کبدی، بیماری قلبی و ... مواجه می کند.





## اجتناب از مصرف مواد زیان آور و ضدباروری

مصرف سیگار :

در آقایان منجر به کاهش تعداد و کیفیت اسپرم می شود.

در خانم ها کاهش تعداد تخمک ها و افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی، طولانی شدن مدت انتظار برای بارداری، سقط خودبخودی، نواقص ژنتیکی را به همراه دارد.

مصرف مواد مخدر و ..... منجر به اختلالات کبدی و به هم ریختگی تعادل

هورمونی و عدم کنترل رفتار و پرخاشگری می شود





## نکات کلیدی برای داشتن باروری سالم و ایمن

- رحم عضو آسیب پذیری است و دستکاری دارویی و مکانیکی می تواند باروری خانم را با مشکل مواجه نماید.
- بخش کمی از بارداری ها، جنین به دلیل اختلالات ژنتیکی، قابل حیات نیست و به طور خودبخودی دفع می گردد. لیکن زوج می توانند بلافاصله مجددا برای بارداری اقدام نماید.





## عوارض خطر آفرین به دنبال سقط:

- عفونت و درد های مزمن لگنی
- ناباروری
- افسردگی
- سرطان پستان
- نواقص مادرزادی
- چسبندگی جفت
- سزارین
- پارگی رحم
- خونریزی و مرگ مادر
- تولد نوزاد نارس و مرگ نوزاد



مراقب  
خود،  
همسر و  
کودک  
چند هفته  
ی خود  
باشید.





## آمادگی برای بارداری

- بارداری و زایمان دو پدیده شگفت انگیز خلقت هستند که یک زوج می توانند در تجربیات آن با هم شریک باشند.
- در سنین جوانتر خانم ها باروری و بارداری سالم تر را تجربه خواهند نمود.
- البته احتمال باروری و فرزند آوری در سنین بالا با مراقبت های لازم، میسر است.







## آمادگی برای بارداری (ادامه)

- بارداری، پدیده طبیعی است که با تغییرات خوشایندی همراه است.
- آگاهی و حمایت همسر این دوران را خاطره انگیزی میکند.
- شرکت در کلاسهای آمادگی برای زایمان سبب افزایش آگاهی والدین و رضایتمندی این دوران می شود.
- زایمان و فرایند درد زایمان پدیده طبیعی است و با سیستم عصبی و هورمونی خانم سازگار است.
- سزارین انتخابی، سلامتی مادر و کودک را به خطر می اندازد.



- پدر و مادر شدن، موهبت و نعمت الهی است .
- برای "پدر و مادر خوب بودن" لازم است زوجین از آگاهی و مهارت لازم برخوردار باشند و در انتظارات خود در فرزند پروری به توافق برسند.
- نقش‌های حمایتی، عاطفی و روانی پدر در مراقبت از فرزند و فرزندپروری بسیار کلیدی است.





# با آرزوی سلامتی و خوشبختی برای همه شما



برنده دیپلم افتخار نقاشی کانون پرورش فکری کودکان، ۲۰۱۶،