رابطه زناشویی در همه گیری کرونا



میترا صفری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

- رابطه زناشویی عمدتا در بستر تعاملات میان زن و شوهر (مانند ارتباطات عاطفی، جنسی ...)تعریف می گردد و تداوم و پایداری آن در گرو رابطه صمیمانه زوجین است.
- تداوم این رابطه علاوه بر تحکیم بنیان خانواده، اثرات بسیار مفیدی در سلامتی فرد دارد.
- رابطه محبت آمیز و صمیمانه زناشویی از یک سو با افزایش سطح هورمون عشق (اکسی توسین) در بدن منجر به آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و از سوی دیگر، می تواند نقش کلیدی در تقویت سازگاری زوجین در مواجهه با سختی ها و نگرانی های زندگی داشته باشد.

- باید توجه داشت که تنش و فشار، بخش جدایی ناپذیر زندگی زناشویی است و گاها بحران هایی مانند شیوع بیماری کرونا و دیگر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر این فشارها می افزاید.
- یکی از مهارت های لازم برای زندگی مشترک همسران، سازگاری و برقراری رابطه صمیمانه با همسر است.
- سازگاری پاسخ مناسب زوجین هنگام روبرو شدن با مسایل و مشکلات زندگی خانوادگی است.
- شخص سازگار تسلیم شرایط خوب و بدی که وجود دارد یا پیش می آید، نیست، بلکه به دنبال حل مناسب این مسایل و مشکلات و ایفای نقش همسری به ویژه نشان دادن علاقه، مهرورزی و عشق ورزی به همسر خود است.

- البته رضایت جنسی، بخش مهمی از صمیمیت زناشویی است. برخی زوجین نگران این هستند که ممکن است از طریق رابطه جنسی این بیماری منتقل شود و یا با مسائل جدید در رابطه زناشویی در شرایط بحران کرونا، مواجه شوند.
- شواهد معتبری در خصوص وجود ویروس کرونا در مایع منی مردان و ترشحات واژینال/مهبلی زنان در دسترس نیست.
- پس این بیماری جزء بیماری های مقاربتی به شمار نمی آید، ولی باید توجه داشت که این ویروس می تواند از طریق قطرات کوچک مترشحه از بینی یا دهان و تماس بدنی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد.

- به منظور اجتناب از انتقال این ویروس در هنگام برقراری روابط جنسی و زناشویی، نکات و مواردی را می بایست زوجین بدانند و رعایت نمایند.
- این توصیه ها برای زوجین سالم، در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا، دارای علامت و یا کسانی که دوران نقاهت بیماری را گذارنده اند، متفاوت می باشد.
- نکات کلیدی برای مدیریت روابط زناشویی و جنسی زوجین وجود دارد که رعایت آن ها می تواند تاثیر مفیدی بر سلامتی فرد داشته باشد.

- تاکید می گردد که بهترین اقدام، مراقبت و رعایت نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا می باشد، زیرا تاکنون واکسن در دسترس یا داروی ضدویروسی برای جلوگیری یا درمان این بیماری شناخته نشده است.

نکات قابل توجه که زوجین برای بهبود روابط زناشویی و جنسی باید رعایت کنند:

- **اطلاعات را از منابع معتبر دنبال نمایید.** اینترنت و فضای مجازی منبع مفیدی برای کسب اطلاعات در مورد رابطه زناشویی و جنسی نیست. لازم است برای کسب اطلاعات بیشتر با ارایه دهندگان خدمات بهداشتی و پزشک خود مشورت کنید.
- **فیلم ها و سایت های محرک جنسی را دنبال نکنید.** دیدن فیلم ها و سایت های محرک جنسی به دلیل ایجاد توقعات بی مورد جنسی در فرد، منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه جنسی و زناشویی بین زوجین می شود.

- **همدیگر را به شیوه زندگی سالم ترغیب نمایید.**
- توصیه می شود که زوجین از شرایط موجود برای تمرین کردن عادت های سالم تر از جمله: تغذیه سالم، استراحت کافی، تنظیم ساعت های خواب، ورزش کردن، ترک عادات بد: مصرف دخانیات و یا مواد محرک بهره ببرند و یکدیگر را به این عادات سالم تشویق نمایند.

- **زمان هایی را در طی روز برای صحبت و گفتگوی محترمانه و صمیمیانه با همسرتان اختصاص دهید.**
- گفتگوی محبت آمیز با همسر در این شرایط کمک بزرگی به تسکین و همچنین آرامش زوج می کند. لازم است زوجین به دور از دغدغه های خارج از خانه، اوقاتی از روز را کنار هم بنشینند و گپ و گفت های صمیمی با هم داشته باشند. در گفتگو با همسر رعایت این نکات به تقویت رابطه زناشویی کمک خواهد کرد:

- به همدیگر احترام بگذارند و فکر نکنند که چون صمیمی هستند، نیاز به استفاده از کلمات مودبانه و محترمانه نیست.
- به حریم شخصی همدیگر احترام بگذارند.
- خواسته ها و نگرانی های خود را با ملایمت بیان کنند.
- دنبال سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن یکدیگر نباشند.
- احساسات و خواسته های خود را روشن بیان کنند و مهم تر این است که بیان احساسات و خواسته ها به صورت مثبت باشد.

- برای گوش دادن به صحبتهای همسر خود زمان بگذارند، صبر کنند و از ارائه نظر و راه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایند.
- با چهره باز و گشاده، تماس چشمی و تکان دادن سر ... به صحبت های همسر خود گوش کنند.
- برای رفع سوء برداشت ها سعی کنند همدیگر را آرام نموده و به مرور احساسات مثبت را در خود تقویت نمایند.
- مراقب الگوهای مخرب ارتباطی باشند. از گله و شکایت، تهدید، بی حرمتی و برچسب زدن پرهیز کنند.


love
respect
trust

- **در شرایط ماندن در خانه با مشارکت همدیگر، نقش های خود و همسرتان را در انجام امور خانه مرور و مشخص کنید.**
- حضور همسر در خانه ممکن است اختلافاتی در انجام امور زندگی به وجود آورد. زوجین می توانند محترمانه و منصفانه مرزها را مشخص و نقش هر کدام را در این شرایط معلوم نمایند.
- مثلا می شود گاهی آقا برای خانم چای بریزد و می شود گاهی پدر، بچه را بخواباند و زن و مرد از لذت مشترک و دوطرفه این قبیل کارها بهره ببرند.

- **اختلاف نظرها را از طریق گفتگوی محترمانه به صورت برد-برد مدیریت نمایید.**
- زوجین در این روزها با طیف وسیعی از مسائل و اختلاف نظرها از قبیل امور خرید، نحوه نظافت، شستشو، رفت و آمدها و داشتن رابطه جنسی .... روبرو می شوند.
- اما همین مسائل جزیی هم می توانند رابطه زناشویی و جنسی زوجین را تحت تاثیر قرار دهند.

- برای افزایش توان حل این اختلاف نظرها، الگوی زیر توصیه می شود:
- آمادگی برای طرح موضوع
- تعریف دقیق مشکل
- مطرح نمودن راه حل های مختلف برای
- حل مشکل
- بررسی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل (برد- برد)
- به یاد داشته باشیم که عقب نشینی بخشی از برخی از خواسته ها و عدم پافشاری روی نظر خود، در رسیدن به توافق دو طرفه، لازم است

- **مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسرتان باشید.**
- برخی الگوهای رفتاری، ارتباط بین همسران را تخریب می کند. شیوه های نمونه هایی از این رفتارهای مخرب به شرح زیر است.
- عیب جویی
- تحقیر
- رفتار تدافعی
- دیوار سنگی


10% of conflicts are due to difference in opinion. 90% are due to wrong tone of voice.

- **این بحران را به فرصت تبدیل کنید.**
- **برخی نکات که می تواند به همسران برای بهبود رابطه با همسر خود تلاش کنند و از عوامل مخرب پرهیز کنند در زیر توصیه شده است:**
- **احساسات همسرشان را نسبت به شرایط سخت کنونی درک کنند. به جای رفتارهایی مانند: کناره جویی، اهمیت ندادن و حمله به احساسات و رفتار همسرشان، با او در بیان احساساتش، همدلی کنند.**
- **در دام خرافه ها و شایعه های مربوط به شرایط اخیر و شیوع ویروس کرونا، نیفتند.**

- در کنار برنامه ریزی برای با هم بودن، زمان های جداگانه ای را نیز برای کار و پرداختن به علاقه مندی های شخصی شان در نظر بگیرند.
- برای این بخش از برنامه، به همدیگر زمان دهند و به نوبت، مراقبت از فرزندان، سالمندان و سایر اعضای خانواده را به عهده بگیرند.
- این شرایط دائمی نیست. برنامه ریزی برای دوران پس از گذر از شرایط بحرانی، روحیه مثبت را افزایش می دهد و به زوج کمک می کند که برای سلامتی خودشان اهمیت بیشتری قائل شوند

- طی روز قدردانی از یکدیگر داشته باشند. این قدردانی ها میتواند خیلی سودمند باشد و به شیوه سازندگی ارتباط با یکدیگر کمک کند.
- میدانید افرادی که در شرایط سخت تاب میآورند، چشم انداز مثبت و خوشبینی های نسبت به شرایط موجود دارند.
- در این روزها بیشتر احتمال دارد، هیجانات ناخوشایندی مانند عصبانیت و غم سراغ زوج بیاید.
- اگر این روزها همسر در مواردی واکنش تند نشان داد، سعی کنند کمی بخشنده تر از روزهای قبل رفتار کنند و با یادآوری این که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شوند.

- بخشی از نیازهای عاطفی این دوران، به دلیل نبود رفت و آمد با دوستان و اقوام است و هر چقدر هم همسر تلاش کند، نمی تواند به تمامی نیازهای عاطفی پاسخ مناسبی دهد.
- پس به جای دلخوری و عصبانیت، تماس منظم تلفنی با آشنایان داشته باشند، تهیه فهرستی از فعالیت های آرامش بخش و مورد علاقه خود را نیز فراموش نکنند.

- **با رضایت همدیگر رابطه جنسی داشته باشید.**
- زمانی که هر یک از زوجین از نظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارد و مایل به برقراری رابطه جنسی نمی باشد، از برقراری این رابطه خودداری نمایید. اجبار برای برقراری رابطه جنسی برای هیچ یک از زوجین پذیرفتنی نیست.

- **نکات بهداشتی را قبل، حین و بعد از رابطه جنسی رعایت کنید.**
- قبل و بعد از رابطه زناشویی دست ها به مدت 20 ثانیه با آب و صابون شسته شود.
- راه اصلی انتقال ویروس کرونا، قطره های تنفسی و بزاق است. همچنین وجود ویروس در مدفوع افراد مبتلا گزارش شده است. به زوجین تاکید می گردد که مقاربت به صورت واژینال باشد.
- پایبندی به مسائل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده و پرهیز از رفتارهای پرخطر ضروری است.

نکات قابل توجه برای زوجینی که از نظر بیماری کرونا سالم هستند:

- **اگر علامتی از بیماری کرونا ندارید، برقراری رابطه جنسی و زناشویی در این شرایط بلامانع است.**
- زوجی که به طور معمول در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند غیر از رابطه زناشویی ارتباطات دیگری نیز دارند مانند در کنار هم غذا خوردن، کنار هم نشستن، خندیدن و صحبت کردن. در هر کدام از این ارتباط ها ممکن است از طریق قطرات تنفسی و یا تماس با سطوح آلوده ویروس منتقل شود؛ ولی در یک زندگی خانوادگی نباید بیش از حد حساسیت از خود نشان داد.

- بنابراین برقراری رابطه جنسی و زناشویی در زوجینی که سالم هستند جای نگرانی ندارد. حتی برقراری رابطه جنسی رضایت بخش همراه با رفتار محبت آمیز با همسر به ویژه در این شرایط می تواند ایجاد آرامش و رفع استرس و تنش های ناشی از بحران در زوج کمک نماید.
- البته با توجه به شرایط و شغل همسر، ساعت های خروج از منزل (برای کار و یا تردد در اماکن عمومی) رعایت نکات بهداشتی در برقراری رابطه جنسی با همسر، باید مدنظر قراربگیرد.

- **در صورتی که علامتی از بیماری کرونا ندارید، اقدام به فرزند آوری بلامانع است.**
- تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس از مادر به جنین، حتی در مادری که خودش در دوران بارداری به بیماری کرونا دچار شده است اثبات نگردیده است.
- از آنجا که زنان باردار در برابر این بیماری آسیب پذیرتر هستند، بایستی اقدامات پیشگیری کننده را جهت ممانعت از بیماری رعایت نمایند.
- در ضمن تاکنون ارتباط این ویروس با احتمال ابتلا به ناباروری، به طور قطعی مشخص نشده است.

نکات قابل توجه برای زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند:

- **شرایط خود و همسر تان را از نظر خطر ابتلا به بیماری کرونا بررسی کنید. مراقب همدیگر باشید و رعایت نکات بهداشتی را جدی بگیرید.**
- **در مواردی که یک یا هر دو نفر از زوجین به بیماری زمینه ای نظیر چاقی، دیابت، بیماری های ریوی، بیماری قلبی و یا نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند**
- **و یا اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند و یا در حال مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید هستند، با توجه به احتمال بیشتر ابتلا به بیماری کرونا، بهتر است در برقراری رابطه جنسی ضمن رعایت نکات بهداشتی، بیشتر احتیاط کنند.**

- اگر هر کدام از طرفین علایم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند.
- شواهدی مبنی بر جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا در افرادی که از داروهای ضدویروسی که به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت اچ ای وی/ ایدز -در افراد دارای تماس مشکوک یا مبتلایان به آن- استفاده می کنند وجود ندارد.
- بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به بیماری کرونا نیست و در صورت استفاده از این داروها می بایست ملاحظات بهداشتی و اخلاقی در روابط زناشویی مدنظر قرار گیرد.

- افرادی که به هر دلیل از داروهایی(همانند کلروکین)که پزشکان در درمان بیماری کرونا تجویز می کنند، استفاده می کنند نسبت به این بیماری ایمن نیستند و این داروها جنبه حفاظتی ندارد و باید تمام نکات بهداشتی را در روابط جنسی رعایت کنند.
- علی رغم آنکه شواهدی دال بر وجود ویروس در ترشحات تناسلی وجود ندارد، بهتر است در صورت تمایل به استفاده از روش های پیشگیری از بارداری از کاندوم استفاده شود.

نکات قابل توجه برای زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها، مبتلا به بیماری کرونا هستند:

- **اگر دچار علائم بیماری کرونا نیستید ولی نتیجه آزمایش کرونا مثبت شد، 14 روز از رابطه جنسی خودداری نمایید.**
  زوجین درصورتی که هیچ علائمی پیدا نکنند با نتیجه مثبت آزمایش کرونا می توانند ظرف دو هفته بعد از تاریخ انجام آزمایش با رعایت نکات بهداشتی (رعایت فاصله حداقل دو متر با سایرین و استفاده از ماسک ...) از شرایط قرنطینه خارج شوند.

- **اگر به علائم تب، سرفه یا تنگی نفس دچار هستید و یا شک به ابتلابه بیماری دارید، در منزل جداسازی صورت گیرد و از رابطه جنسی خودداری کنید.**
- **به شرط بهبودی/ قطع علائم به مدت حداقل سه روز، حداقل 2 هفته بعد از شروع علائم، برقراری رابطه جنسی بلامانع است.**
- **منظور از قطع علائم؛ قطع تب بدون استفاده از داروهای تب بر، کاهش واضح سرفه ها، قطع سرفه پایدار و بهبود تنگی نفس می باشد.**

- **در صورتی که سابقه بستری در بیمارستان دارید و به تازگی ترخیص شده اید حداقل تا 3 هفته پس از شروع علایم از رابطه جنسی خود داری نمایید و برای شروع با پزشک معالج خود مشورت نمایید.**
- **در افراد با سابقه نقص سیستم ایمنی (نظیر ایدز، کنترل ضعیف بیماری، گیرندگان پیوند، افراد تحت درمان سرطان و مصرف کنندگان داروهای تضعیف سیستم ایمنی) لازم است مدت طولانی تری از برقراری رابطه جنسی خودداری شود.**
- **در برقراری مجدد رابطه جنسی بعد از بهبود علائم بیماری کرونا، رعایت نکات بهداشتی جدی گرفته شود و توصیه می شود که مقاربت به صورت واژینال باشد**

- با توجه به تبعات جسمی و روانی این بیماری در شرایط قرنطینه، ارتباط صمیمانه با همسرتان را حفظ کرده و با گفتگوی تلفنی و مجازی همسرتان را آرام و نگرانی ها و دلواپسی های او را برطرف نمایید.


سپاس از توجه شما