

پرسش های شما)

آیا در هنگام حاملگی می توان مقاربت داشت

بسیاری از خانمها در اولین مراقبت حاملگی شان این سوال را مطرح می کنند که مقاربت و یا نزدیکی در زمان حاملگی چگونه باید باشد؟ آیا خطری برای جنین ایجاد می کند یا نه؟ البته هر خانمی باید این سوالها را از ماما یا پزشک خود بپرسد ولی بطور کلی، در حاملگیهای بدون مشکل و طبیعی، مقربت خطری ندارد. بطور کلی در زمان بارداری هیچگونه مانعی برای نزدیکی کردن زوج ها وجود ندارد مگر اینکه خانم احساس ناراحتی کند، لکه بینی داشته باشد و یا به هر دلیل دیگری توسط پزشک و یا ماما از نزدیکی کردن منع شده باشد.

در صورتی که حاملگی طبیعی باشد و خانم احساس راحتی کند، نزدیکی کردن زوج ها می تواند باعث دل بستگی بیشتر پدر و مادر آینده به همدیگر و در آینده، به فرزندشان باشد.

حتی در مواردی که زوج نزدیکی ندارند می توانند از نظر فیزیکی با هم در تماس باشند. ماساژ دادن و نوازش کردن خانم ها در دوران بارداری به آرامش فکری و عضلانی شان کمک می کند بنابر این در نهایت فرزند شادابتری هم خواهند داشت. این کار

زندگی جنسی خود برگردند.

پس از زایمان طبیعی اگر خانم احساس راحتی کند پس از چند روز نزدیکی ممکن است البته این زمان بسته به نوع زایمان و داشتن بخیه یا نداشتن آن متفاوت است. پس از سزارین این دوره ممکن است طولانی تر باشد. سزارین جزو عمل های بزرگ به حساب می آید و فرد باید مراقبتهای بعد از عمل را رعایت کند.

ورزشهایی که عضله های کف لگن را تقویت می کنند می توانند برای پیش، در حین زایمان طبیعی و پس از زایمان بسیار مفید باشند. و باعث می شوند که ماهیچه های واژن در مدت کمتری به حالت طبیعی شان نزدیکتر بشوند.

برخی خانمها در حین بارداری بخصوص سه ماهه اول و تا زمانی پس از زایمان بر اثر تغییرات هورمونی و جسمانی ناشی از بارداری با کاهش میل جنسی روبرو می شوند. تعداد زیادی از خانم ها حس میکنند دیگر به عنوان یک زن برای همسر خود جذاب نیستند. برای برگرداندن میل جنسی خانمها اولین و مهمترین نکته این است که آنها را مجبور به برقراری ارتباط جنسی نکنید که نتیجه عکس دارد. دوم اینکه اگر زوج نزدیکی نمی کنند تماس فیزیکی را قطع نکنند. نوازش کردن و بوسیدن بدن خانم باعث می شود که هورمونهایی که در نهایت باعث میل جنسی می شوند از مغز ترشح بشوند. زوج ها باید با هم در مورد نحوه نگاهداشتن تماس فیزیکی شان در حین بارداری صحبت کنند.

زوج به مرور شیوه خاص خودشان راشکل بدهند و از آن در طول زمان لذت ببرند.

با ورود نوزاد به زندگی زوج ها، معمولاً رابطه زوجها از حالت دوطرفه بین همسران به حالت رابطه قوی بین مادر و فرزند در میاید و یا اینکه به حالت رابطه مثلثی در میاید که بچه در راس و پدر و مادر در خدمت این نوزاد تازه متولد شده هستند. در هر دو حالت رابطه زوج ها شدیداً تحت شعاع قرار میگیرد. مشارکت در کارهای بچه و خانه راه حل ساده ای برای احیا کردن رابطه زوج ها است. و اینکه آقایان در نظر داشته باشند که مادرنوزاد چند هفته ای بودن کار خیلی راحتی نیست. اکثراً مادرها آنقدر خسته می شوند که حتی اگر میل جنسی هم داشته باشند رمق ندارند که به نزدیکی با شریک جنسی شان بپردازند.

در این شرایط آقایان می تواند احساس ترد شدگی کنند و خود را کنار و کنار تر بکشند تا مسئله ریشه دار شود و یا اینکه با همدلی کردن با همسر خود نهایتاً با موفقیت از این مرحله بگذرند. تماس فیزیکی مثل بوسیدن و نوازش کردن برای ابراز علاقه زوج ها بهم نقش مهمی را در این دوران ایفا میکند.

برای زوج هایی که چند سالی از تولد فرزندانشان گذشته ممکن است مسائل دیگری پیش بیاید که مهمترین دلیلش این می تواند باشد که پدر و مادر وقت آزادشان را با فرزندانشان می گذرانند و هرگز فضای خصوصی ندارند تا احساساتشان را با هم در میان بگذارند. این مسئله به مرور باعث می شود که بینشان فاصله بیفتد.

این کار باعث می شود که مثل یک تیم قوی در مورد زندگی خودشان و تربیت فرزندانیشان عمل کنند. اگر رابطه کلی زوج صمیمی باشد، زندگی جنسی هم به طبع آن همیشه شاداب و پابرجا میماند.

بالا رفتن سن در افرادی که از سلامت عمومی خوبی برخوردارند نباید روی کیفیت رابطه جنسی آن ها اثر منفی داشته باشد. البته باید یادآوری کرد که افراد باید واقع گرا باشند و توقعات خود را متناسب با شرایط جسمی و سنی خود تنظیم کنند.

خانم ها در دوران یائسگی تغییرات هورمونی را تجربه می کنند که ممکن است منجر به کم شدن میل جنسی و یا خشکی واژن بشود. حالت اول با پیش نوازی و آماده سازی خانمها و در بعضی افراد با هورمون درمانی می تواند تا حد قابل توجهی حل بشود. در مورد خشکی واژن هم استفاده از مواد لغزنده کننده محلول در آب استفاده می تواند خیلی به حل مسئله کمک کند.

در مورد آقایان هم ممکن است میل جنسی و یا نعوظ را به صورتی که در سال های پیش تجربه می کردند نداشته باشند که این لزوماً فقط بدلیل افزایش سن نیست. در صورت بروز مشکل در نعوظ مراجعه به پزشک و بررسی کامل عملکرد قلب و عروق و کلیه و همچنین هورمون های بدن قدم اولیه است.

آقایان را تا حد زیادی بالا ببرد و در طول زمان حفظ کند.

در بعضی افراد هم مشکلات رابطه زناشویی است که باعث رخ دادن این مسئله می شود که با صحبت کردن با شریک جنسی شان و یا کمک گرفتن از مشاوران خانواده و یا زوج ها میشود به آن پرداخت.

اغلب سوالات خانمهای باردار در این زمینه به شرح زیر می باشند:

۱- آیا نزدیکی می تواند به جنین صدمه بزند و یا باعث سقط شود؟

در یک حاملگی طبیعی و بدون خطر، نزدیکی نمی تواند چنین خطری ایجاد کند. جنین به خوبی توسط کیسه ی آب و ماهیچه های رحمی محافظت می شود. علاوه براین یک ترشح غلیظی در دهانه رحم وجود دارد و آنرا می بندد و از انتقال عفونت به داخل رحم جلوگیری می کند. هر چند معمولاً به خانمهایی که سابقه ی سقط دارند توصیه می شود که نزدیک نداشته باشند اما آماری که این نظریه را تایید نماید وجود ندارد. تقریباً ۴۰٪ از اولین سقط ها را می توان به ناهنجاریهای ژنتیکی جنین مربوط کرد. نارساییهای هورمونی و عفونتهای تناسلی نیز نقش مهمی در ایجاد سقط دارند. ولی نزدیکی، نقشی ندارد. اگر احیاناً پس از نزدیکی، سقط صورت گیرد، پدر و مادر احتمالاً خودشان راسر زنش می کنند ولی باید این را بدانند که در هر حال این سقط صورت می گرفت و

احساس کنید ولی این حرکات در تمام مواقع دیگر نیز وجود دارند، نگران نباشید، حرکات او نشان دهنده ناراحتی و یا خطر برای او نمی باشد .

۲- آیا مقاربت می تواند باعث زایمان زودرس شود ؟

در صورتی که خانمی سابقه ی زایمان زودرس دارد ، توصیه می شود که در صورتی که نزدیکی انجام می شود سعی کند به اوج لذت جنسی (ارگاسم) نرسد. چنین حالتی در زن باعث ایجاد انقباضات جزئی در رحم می شود. از آنجایی که مایع منی محتوی ماده ای بنام پروستاگلاندین می باشد و آن هم باعث تحریک انقباضات رحمی می شود، توصیه می شود این مایع در واژن ریخته نشود (یا از کاندوم استفاده شود و یا همانند روش جلوگیری طبیعی، نزدیکی صورت گیرد) و بطور کلی نزدیکی با ملایمت بیشتری همراه باشد.

البته در کسانی که سابقه ی زایمان زودرس ندارند، این مسائل نقشی ندارند. با این حال توصیه می شود در یکی دوماه آخر دقت بیشتری در این مسائل صورت گیرد.

۳- آیا حاملگی در تمایلات جنسی زن تأثیری دارد؟

از نظر روحی، نگرانی راجع به حاملگی و بچه و احساس این که اندام از فرم عادی خارج شده می تواند میزان تمایلات جنسی زن بکاهد. از نظر جسمی، در سه ماهه ی اول تهوع و استفراغ و خستگی و در سه ماهه آخر افزایش وزن و فرم شکم و حساسیت

زن را کاهش دهند .

البته از نظر علمی، به علت افزایش میزان هورمونهای جنسی و جریان خون لگنی، قاعداً تمایل جنسی زن باردار بیشتر می شود.

۴- تمایلات جنسی مرد در دوران بار داری زن چگونه است ؟

مردها نیز نگرانیهایی در دوران بارداری خانمشان دارند، نگران هستند که مبادا نزدیکی به بچه صد مه ای بزند و یا باعث ناراحتی مادر شود.

برخلاف نگرانی خانمها از اندام جدیدشان، بسیاری از آقایان از فرم جدید بدن خانمشان راضی هستند و مقاربت را نوعی نزدیک تر شدن به شرایط جدید همسرشان می دانند. البته معمولاً آقایان ملاحظه شرایط خانمشان را خواهند کرد اما اگر شوهرتان مشکلی در این زمینه دارد حتماً با ماما یا پزشکتان مطرح کنید.

۵- آیا نحوه ی مقاربت در حاملگی باید تغییر کند .

با پیشرفت حاملگی قاعداً وضعیت عادی مقاربت برایتان مشکل تر می شود و علاوه بر این با بزرگ شدن رحم و جنین، خوابیدن مادر به پشت برای جنین خطرناک می شود بنابراین توصیه می شود که نزدیکی به صورت خوابیدن به پهلو و یا زن بر روی مرد صورت گیرد. نکته مهم دیگر در مقاربت اینست که حتماً باید با ملایمت انجام شود و همچنین نوک پستان مادر تحریک نشود چرا که تحریک نوک پستان زن باردار (چه

انقباضات زایمانی شود. البته باید توجه کرد که هدف از مقاربت فقط ارضای میل جنسی نیست بلکه می توان تنها با آغوش گرفتن یکدیگر ابراز عشق نمود.

۶- آیا اثرات حاملگی بر مقاربت پس از زایمان هم وجود دارد

نمی توان کتمان کرد که پس از زایمان تغییرات وا ضحی در بدن زن ایجاد می شود از جمله پستانها شل تر از سابق هستند، خطوط روی شکم و سینه و افزایش وزن نیز وجود دارد. واژن (مهبل) که همان مجرای مقاربت نیز هست به سفتی سابق نیست و اینها همگی باعث می شوند که لذت نزدیکی مانند قبل از بارداری نباشد (برای جلوگیری از شلی واژن بعد از زایمان بهتر است روزانه چندین مرتبه این ورزش را انجام دهید : ماهیچه های واژنتان را سفت کنید و سپس به تدریج شل نمایید). البته این تغییرات به مرور عادی می شوند و هر دو شما به این مسائل عادت می کنید . بیشتر پزشکان توصیه می کنند که تا پایان دوره ی نفاسی (۶ هفته پس از زایمان) نزدیکی صورت نگیرد و قاعدتاً چون تا این دوره مقداری خونریزی و یا لکه بینی وجود دارد، هم از نظر بهداشتی و هم از نظر شرعی نیز مقاربت مسأله دارد . چون تا وقتی که خونریزی وجود دارد نشان دهنده ی اینست که دهانه ی رحم هنوز مقداری باز است و برای جلوگیری از عفونت بهتر است نزدیکی صورت نگیرد. حداقل زمان برای دوری از مقاربت تا وقتیست که بخیه ها جوش نخورده اند. پس از ترمیم بخیه ها و رفع لکه بینی، نزدیکی بلامانع

تصمیم جهت روش جلوگیری از بارداری می باشد، آن را فراموش نکنید.

ارتباط جنسی زوج ها در زمان بارداری خانم و پس از تولد فرزندانشان

من به تازگی ارتباط حفاظت نشده ای داشته ام. با وجود اینکه مایع منی خارج از واژنم

ریخته شد اما پریودم عقب افتاده است آیا امکان بارداری وجود دارد؟

در ترشحاتی که پیش از انزال از نوک آلت مردان بیرون می آید مقداری اسپرم وجود

دارد. پس بله، احتمال دارد که باردار شده باشی. مردها حتماً باید در موقع دخول

کاندوم را پوشیده باشند. البته معمولاً توصیه می شود که کاندوم را پس از پیش‌نوازی

اولیه و دقیقاً زمانی که آماده‌ی دخول هستید بپوشید چون ممکن است در حین مالیده

شدن به اطرافِ تخت و لحاف و غیره پاره و یا آلوده شود. می‌توانی برای تست حاملگی

نوارهای تست ادرار را از داروخانه بخری و یا به دکتر مراجعه کنی.

ماه پیش من ارتباط جنسی بدون پیشگیری داشتم اما پریود شده‌ام آیا هنوز احتمال

حاملگی برای من وجود دارد؟

اگر گمان می‌کنی که باردار هستی تست بارداری را بده . خیلی از دختر خانم‌ها بعد از

برقراری ارتباط جنسی احساس گناه می‌کنند و فکر می‌کنند که حامله هستند در

صورتی که نیستند. البته تعداد کمی از خانم‌ها هستند که پس از باردار شدن و حتی در

بارداری را بده.

من و شریک جنسی ام ارتباط داشته ایم اما فقط در حد بوسیدن و بغل کردن هم با لباس البته او انزال هم داشته است آیا ممکن است من حامله شده باشم؟

نه، اصلاً نگران نباش. اما مراقب این موضوع هم باش که اگر خیلی پیش بروی ممکن است کارهایی را انجام دهی که آمادگی اش را نداری و یا نمی خواهی. یا به خواست طرف مقابلت سطحی از رابطه جنسی را تجربه کنی که بعداً پشیمان بشوی. اگر خواستید ارتباطی داشته باشید که در حین آن احتمال برخورد اسپرم با واژن وجود داشت حتماً از شریک جنسی ات بخواه که کاندوم بپوشد. برای احتیاط بهتر است که هر دو کاندوم تهیه کنید و در گوشه کیفیتان داشته باشید.

من ۱۷ سالم است و می خواهم ارتباطم را با شریک جنسی ام شروع کنم. دوستانم می گویند که در اولین ارتباط جنسی حاملگی امکان ندارد آیا این درست است؟

به هیچ وجه! بیشتر دخترخانم ها همین اشتباه را می کنند و بعد دچار بارداری ناخواسته و عواقب آن می شوند. قطعاً می توانی در اولین ارتباط جنسی ات باردار شوی. بخصوص به دلیل اینکه جوان هستی بدنت آمادگی بیشتری برای بارداری دارد. پس باید حداقل از کاندوم و بر روی آن ، از ژل اسپرم کش استفاده کنی. در صورتی که مایلی از قرص

پیش از برقراری ارتباط جنسی مصرف مرتب آن را شروع کرده باشی.

اگر در هنگام انزال مرد، زوج در موقعیتی باشند که زن روی مرد قرار داشته باشد آیا احتمال حاملگی وجود دارد؟ من شنیده‌ام که در این حالت مایع منی بیرون ریخته و احتمال حاملگی را از بین می‌برد.

خیر، این موضوع درست نیست. در هر بار انزال تعداد ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلیون اسپرم همراه مایع منی به بدن زن وارد می‌شوند که اگر زوج از وسیله‌ی جلوگیری از بارداری استفاده نکرده باشند احتمال حاملگی خانم وجود دارد و این به نحوه دخول بستگی ندارد. ضمناً برخی افراد تصور می‌کنند که اگر مرد در وقت انزال کاندوم بپوشد احتمال باروری خانم به صفر می‌رسد. اما این نیز درست نیست چون در هنگام دخول (پیش از انزال) قطراتی از نوک آلت مردان خارج می‌شود که غالباً حاوی اسپرم است و همان قطرات می‌توانند مسبب بارداری باشند. کلاً ۸۵٪ از خانم‌هایی که از هیچگونه وسیله‌ی جلوگیری استفاده نمی‌کنند، در عرض یکسال باردار می‌شوند. اسپرم می‌تواند در جهات مختلف جهش کند و از دهانه‌ی رحم بگذرد. اگر خانم در زمان تخمک‌گذاری باشد و اسپرم هم سالم باشد احتمال برخورد تخمک و اسپرم بالا رفته و به احتمال زیاد عمل لقاح صورت می‌پذیرد. و مابقی اسپرم‌ها ممکن است از واژن به بیرون بریزند اما همان یکی کافی است. بنظر می‌رسد که شما تمایلی به باردار شدن ندارید اگر چنین است، با مراجعه به پزشک و یا درمانگاه نزدیک محل سکونت خود می‌توانید آموزش‌های لازم را

می‌توانید از سهمیه‌ی کاندوم رایگان استفاده کنید.

این سؤال ممکن است به نظرتان عجیب باشد اما من شنیده‌ام که پس از به دنیا آوردن نوزاد چنانچه عمل دوختن اپیزیوتومی انجام شود، دکتر می‌تواند در حین دوختن پارگی طول آن را افزایش دهد تا واژن تنگ شده و در هنگام دخول دهانه‌ی آن تنگ‌تر باشد. آیا اشتباه می‌کنم یا همچین چیزی ممکن است؟

اگر هنگام زایمان برای شما اپیزیوتومی انجام شده است، (در هنگام زایمان طبیعی چنانچه پزشک و یا مامای شما تشخیص بدهند که نوزاد فضای بیشتری برای خارج شدن احتیاج دارد اقدام به بازکردن قسمت تحتانی دهانه‌ی واژن می‌کنند و پس از تولد نوزاد دوباره آن را بخیه زده و می‌دوزند) و یا دچار پارگی واژن در طول زایمان شده‌اید (این مسئله برای همه‌ی خانم‌ها پیش نمی‌آید). علاوه بر بخیه‌هایی که برای بسته شدن این شکاف زده می‌شود در صورت تمایل شما، پزشک یا ماما می‌تواند یک یا دو بخیه به آن اضافه کند تا تنگی مطلوب ایجاد شود. اما فراموش نکنید که در صورت تنگی بیش از حد واژن عمل دخول به سختی و همراه با درد انجام خواهد شد که این مسئله با کاهش میل جنسی که پس از زایمان در اکثر خانم‌ها اتفاق می‌افتد مزید بر علت شده و سردی زوجین به یکدیگر را سبب خواهد شد. البته با انجام ورزش‌های کِگِل یا ورزش‌های عضلات کف لگن در طول مدت بارداری نیازی به زدن بخیه‌های اضافی هم نیست.

تر نمودن عمل وضع حمل می‌کند همچنین با سفت کردن عضلات واژن دربالا بردن لذت جنسی در هنگام عمل دخول، بند آمدن خونریزی، داشتن نزدیکی بدون درد پس از زایمان موثر است. در برنامه ششم مفصلاً در این مورد توضیح خواهم داد.

شنیده‌ام که اگر در وان آب داغ و یا در زیر دوش آب داغ نزدیکی کنیم، به دلیل گرمای آب اسپرم‌ها کشته می‌شوند و احتمال حاملگی وجود ندارد، نتوانستم باور کنم و بهتر دیدم که از شما سؤال کنم،

خیر، نزدیکی کردن در وان حمام، زیر دوش، در استخر، هم می‌تواند منجر به حاملگی شود و هم انتقال یافتن امراض مقاربتی. دستگاه تناسلی خارجی مردان از یک آلت و کیسه‌ی بیضه‌ها (حاوی دو بیضه) تشکیل شده است . کار کیسه مذکور این است که بیضه‌ها را در دمایی برابر با ۵ درجه خنک تر از دمای بدن نگاه دارد. عمل اسپرم‌سازی نسبت به تغییرات دما بسیار حساس است. در هوای گرم ماهچه‌های کیسه‌ی بیضه‌ها شل می‌شود و در نتیجه بیضه‌ها از بدن دورتر می‌شوند و حرارت آن‌ها پایین‌تر می‌آید. برعکس در هوای سرد، این ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و بیضه‌ها اختلاف ۵ درجه‌ای خود را حفظ می‌کنند. البته نشستن در آب داغ در عمل معمول اسپرم‌سازی اختلال ایجاد می‌کند اما برای جلوگیری از بارداری کافی نیست. برای مردانی که دچار اختلالات باروری هستند توصیه می‌شود که از نشستن در آب داغ، گرفتن سونا و اعمال مشابه

نماییدحتی در وان!

چه زمانی نباید مقاربت انجام شود؟

در هر حال باید مورد خودتان را با ماما یا پزشکتان مطرح کنید چون هر یک نفر ممکن است شرایط خاص خود را داشته باشد. در صورتی که سابقه سقط و یا زایمان زودرس دارید و یا پس از مقاربت علایم غیرعادی دارید حتماً اطلاع دهید .

در شرایط زیر مقاربت ممنوع است :

جفت سر راهی (قرار گرفتن جفت در قسمت پایین رحم)

دهانه رحم نارسا

دهانه رحم باز شده

کیسه آب باز شده

درد و انقباض

خونریزی رحمی

هنگامی که وضعیت راحتی نمی توانید پیدا کنید

وجود ضایعات هرپسی (مانند تبخال) بر روی دستگاه تناسلی زن و یا مرد

