

توصیه‌ها و هشدارهای دکتر حامد محمدی کنگرانی به همسران جوان

تاثیر بارداری و زایمان بر رابطه همسران



مصمولا در یک بارداری عادی رابطه برای زن باردار سالم و همسرش ایرادی ندارد. ضمنا فعالیت جنسی مکرر نباید در یک بارداری سالم، مشکلی ایجاد کند اما اگر خانمی در معرض زایمان زودرس باشد یا یکی از مشکلات بارداری مانند سابقه سقط ناشی از زایمان زودرس را داشته باشد، باید از رابطه زناشویی پرهیز کند

66

دارای تاثیرات مثبت و منفی باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود اطلاعات کافی از منابع و مراکز معتبر، به دست بیاورند و از نظر عاطفی همدیگر را حمایت کنند چراکه رابطه زناشویی به شدت با رابطه عاطفی در ارتباط است. **سابقه:** دقیقا همین طور است چون یک رابطه زناشویی سالم همسران را به یکدیگر نزدیکتر می‌کند و بیشتر می‌توانند از کنار یکدیگر بودن لذت ببرند.

بهره، مسلمانا امواج عشق می‌تواند در رابطه حمایت‌شده را تقویت کند. برعکس همین مساله نیز صدق می‌کند. امروزه عشق و لحظه‌های عاشقانه، اهمیت شایانی در زندگی زناشویی پیدا کرده‌اند. وقتی زنی علاقه‌مند به مرد باشد، با اینکه ممکن است از برقراری رابطه بیزار باشد اما به دلیل وجود همین عشق و رابطه عاطفی خوبی که با او برقرار کرده، و برای همه ترس و واهمه، به راحتی می‌تواند با او رابطه زناشویی برقرار کند. پس با زنانه نگه داشتن عشق، تمرین مهارت‌های برقراری ارتباط و حفظ آن، دوام رابطه زناشویی‌تان را تضمین کنید.

سابقه: اگر نکته‌ای باقی مانده، بگویید. فقط اینکه باید بدانید رابطه زناشویی یکی از اجزای جدی و پیچیده زندگی هر شخصی است که باید از روی رضایت طرفین باشد و برای هر دو نفر از روی صمیمیت و شادی انجام گیرد. رابطه زناشویی می‌تواند بهترین بخش ازدواج باشد. با استفاده از خرد و دانایی خود اجازه دهید، انرژی‌ای که در رابطه زناشویی به شما می‌دهد، دستاوردی باشد برای هر یک از شما. رابطه عاطفی میان شما و همسران، بنابراین سعی کنید با یک رابطه عاطفی مناسب به یکدیگر نزدیک شوید و با هر اتفاقی خود را نایزید یا طرف مقابلتان را نهمین نکنید. همچنین به پنهان برداری از یکدیگر فاصله بگیرید. مطمئننا هر قدر رابطه بین همسران با یکدیگر صمیمی‌تر باشد، کودکان آنها هم فرصت پیدا می‌کنند تا در یک محیط گرم و بدون تنش بزرگ شوند که این موضوع بسیار اهمیت دارد، به‌خصوص در آینده و شکل‌گیری شخصیت آنها. ■

همسران می‌توانند فعالیت جنسی قبلی خود را ادامه دهند. البته اگر خانم در معرض زایمان زودرس باشد یا یکی از مشکلات بارداری مانند کوتاهی یا اتساع دهانه رحم، نشت مایع آمنیوتیک، جفت سرراهی یا خونریزی داشته باشد یا سابقه سقط ناشی از زایمان زودرس کنار گذاشته شده، در حالی که باید توجه داشت اولاً منظور از هر ارتباط جنسی، نزدیکی نیست و این ارتباط می‌تواند روابط عاشقانه‌ای باشد که موجب ریلکس شدن عضلات بدن زن و آرامش او شود و حتی این رابطه می‌تواند به شکل‌های دیگری انجام شود و بدون نزدیکی هم زن و مرد لذت ببرند. باید توجه داشت در نیمه دوم بارداری در بسیاری از خانم‌های باردار به دلیل برخی از تغییرات طبیعی در ناحیه لگن و دستگاه تناسلی وجود دارد، خانم باردار در همان مرحله ابتدایی تحریک جنسی می‌شود و با تحرکات ملایم به ارگاسم می‌رسد.

سابقه: متأسفانه برخی از افراد به تصایح نادرست اطرافیان خود گوش می‌دهند که ممکن است این تصایح اشتباه باعث دوری همسران از یکدیگر شود، مثلا اینکه نباید در طول دوران بارداری یا یکدیگر رابطه داشته باشند. نظر شما چیست؟

بله، متأسفانه انتقال اطلاعات نادرست می‌تواند تصورات افراد را تغییر دهد. انتقال اطلاعات نادرست توسط اطرافیان در یک جمع خصوصی یا گفت‌وگوی دو نفره یکی از مواردی است که تاثیر منفی در تصورات و برداشت فرد از این رابطه دارد. برای مثال بارها شاهد هستیم فردی از تجربیات جنسی خود صحبت می‌کند. اگر این فرد از رابطه زناشویی به‌عنوان رابطه‌ای درآورد و ناراحت‌کننده یاد کند، باعث ایجاد ترس و نگرانی می‌شود. متأسفانه خواهد شد. طبیعی است تصورات فردی که تا به حال تجربه برقراری رابطه را نداشته با شنیدن این حرف‌ها نسبت به این رابطه تغییر کند و برداشت نادرستی از آن در ذهنش نقش بیندازد. بنابراین لازم است باورهای نادرست را در مورد رابطه زناشویی که گاهی از بچگی و گاهی در بزرگسالی در ذهن نقش بسته با مطالب جدید علمی عوض کنیم. متأسفانه با وجود تمام مسائل هنوز آموزش علمی در خصوص روابط زناشویی وجود ندارد و رابطه زناشویی می‌تواند در هر دو جنس

دارند. در وهله دوم نیز بیماری‌های جسمی، افسردگی، مصرف بعضی داروها و... می‌توانند در کاهش میل جنسی تاثیرگذار باشند. برای مثال خیلی از خانم‌ها در زمان عادت ماهانه دچار افت میل جنسی می‌شوند. به همین دلیل سطح آگاهی همسران از یکدیگر باید آنگونه قوی و مطمئن باشد که بتوانند یکدیگر را در بران‌های مختلف زندگی زناشویی خود به خوبی درک کنند.

سابقه: نوع رابطه زناشویی مقدر در قضاوت‌های نادرست همسر تاثیر دارد؟

رابطه زناشویی یکی از مهم‌ترین و شاید پیچیده‌ترین رابطه‌هاست چون دو نفر که با یکدیگر ازدواج می‌کنند، باید به خوبی یکدیگر را بشناسند و در ادامه زندگی خود نیز این شناخت را بیشتر کنند اما گاهی بعضی از مسائل باعث دوری همسران از یکدیگر می‌شود؛ از کاهش میل جنسی در یکی از طرفین گرفته تا دوران بارداری خانم که برخی فکر می‌کنند در این دوران نباید ارتباط زناشویی شکل بگیرد. دکتر حامد محمدی کنگرانی روان‌پزشک و عضو کمیته روان‌درمانی انجمن روان‌پزشکان ایران، در خصوص این مسائل پاسخگوی ما شده‌اند که در ادامه می‌خوانید.

سابقه: ابتدا بگویید چه مسائل روانی‌ای را باید در رابطه زناشویی در نظر گرفت؟ سوال خوبی پرسیدید. خیلی از همسران نمی‌دانند مسائل روانی تا چه حد می‌تواند در رابطه زناشویی آنها تاثیر بگذارد. به همین دلیل ممکن است به محض اینکه یکی از زن‌شوهرها تمایلی برای این رابطه نداشته باشد، سوءتعبیرهایی از طرف مقابل دیده شود، در صورتی که عوامل مختلفی می‌تواند روی کم یا زیاد شدن میل جنسی تاثیر بگذارد پس نباید زود در مورد همسرمان قضاوت نادرست کنیم.

سابقه: چه عواملی بیشتر موجب کاهش میل جنسی می‌شود؟

در وهله اول باید بگویم وقتی یکی از زن‌شوهرها میل جنسی خود را از دست می‌دهد، گاهی همسرش فکر می‌کند که یا به او خیانت شده یا همسرش معناد شده که این پیش‌فرض‌ها بسیار در رابطه آنها با یکدیگر اثر مخرب می‌گذارد. این در حالی است که مسائل روانی و حتی فشار کاری و استرس‌ها بسیار در کاهش میل جنسی اثر

اگر بارداری شما طبیعی است...

اگر شما بارداری طبیعی دارید، رابطه زناشویی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. دخول و حرکات آمیزشی به چنین آسبایی نمی‌زند چراکه جنین درون دیواره‌های عضلانی رحم داخل شکم محافظت می‌شود. کیسه مایع آمنیون نیز که جنین در آن شناور است، هرچه‌ها را جذب می‌کند. همچنین انقباض‌های ناشی از ارگاسم نیز با انقباض‌های زایمان کاملا متفاوت هستند و تاثیری بر بارداری ندارند.

باین وجود، برخی از پزشکان به‌عنوان یک اقدام احتیاطی کلی توصیه می‌کنند در هفته‌های نهایی بارداری از رابطه زناشویی پرهیز کرده چراکه معتقدند هورمون‌های موجود در مایع منی به نام «پروستاگلاندین‌ها» ممکن است باعث تحریک انقباض‌های زایمان شوند. البته اگر از تاریخ تعیین‌شده برای زایمان گذشته

منبع: WebMD