



بسمه تعالی

برنامه آموزش های هنگام ازدواج

اداره باروری سالم و جمعیت / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
معاونت بهداشت / وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای آموزش سلامت باروری و جنسی خانواده (آموزش های هنگام ازدواج)

مقدمه: کتاب وحی الهی، ازدواج را امر مهم، محبوب و مقدس و بالاترین نعمت برای زن و مرد معرفی کرده است. این پیمان مقدس در صورتی که زوجین از علم و هنر روابط متعهدانه و سالم زناشویی برخوردار باشند، منجر به حفظ و ارتقاء سلامتی فرد، خانواده و در عین حال تداوم چرخه باروری خانواده و در نتیجه حفظ و ارتقای نسل های آتی می شود. نگاه ویژه به اهمیت ارتقای توانمندی زوجین در مدیریت زندگی زناشویی لزوم توجه جدی به توسعه ارتقاء کمی و کیفی خدمات هنگام ازدواج را می رساند. راهنمای آموزش هنگام ازدواج با هدف اداره صحیح آموزش های هنگام ازدواج در مراکز مجری آموزش ها می باشد و با توجه به نیازهای زوجین در شرف ازدواج و تاکید بر سلامت زناشویی و جنسی خانواده و همچنین فرزندآوری تدوین شده است. در همین راستا، اسلایدها بر اساس سرفصل مصوب کمیته علمی کارگروه ترویج ازدواج و کاهش طلاق، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی و همچنین منابع علمی با تاکید بر تحکیم بنیان خانواده و فرزندآوری به روزرسانی شده است. انتظار می رود این بخش مطابق با اسلاید و راهنمای آموزش سلامت باروری و جنسی خانواده، آموزش ها ارایه گردد.

عنوان: سلامت باروری و جنسی خانواده - آموزش های هنگام ازدواج

زمان دوره: 90 دقیقه

مخاطبین: زوجین در شرف ازدواج

اهداف:

- ارتقای آگاهی زوجین نسبت به صمیمیت زناشویی و رابطه زناشویی سالم و خوشایند؛
- ارتقای آگاهی زوجین نسبت به فواید فرزندآوری؛
- بهبود نگرش، باور و تغییر باورهای غلط زوجین نسبت به رابطه زناشویی؛
- اصلاح نگرش زوجین نسبت به فرزندآوری به هنگام و بیشتر

مقدمات لازم و اساسی ارایه آموزش های هنگام ازدواج:

- ✚ فرآیند مراحل دریافت خدمت سلامت و آموزش های هنگام ازدواج با نصب تابلو، بنر و خطوط راهنما مشخص گردد.
- ✚ فرایند مراحل دریافت خدمت سلامت و آموزش های هنگام ازدواج آنلاین مطابق شیوه نامه پیوست لازم الاجرا می باشد.
- ✚ بسته آموزشی با کیفیت و به روز شده در اختیار مربیان قرار گیرد.
- ✚ بسته با کیفیت به روز شده در اختیار همه زوجین قرار گیرد.
- ✚ وسایل کمک آموزشی (پوستر، ماژیک، کامپیوتر، ویدئو پروژکتور، تخته وایت بورد....) با کیفیت در اختیار زوجین قرار گرفته شود.



بسمه تعالی

برنامه آموزش های هنگام ازدواج

اداره باروری سالم و جمعیت/ دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

معاونت بهداشت/ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- ✚ استانداردهای کلاس های آموزش هنگام ازدواج رعایت گردد.
- ✚ محیط جذاب از لحاظ فضا و آراستگی (رنگ مناسب دیوارها، صندلی های مناسب، بکارگیری نمایه های ازدواج مانند سفره عقد؛ پوستره های با تصاویر و آموزه های جذاب برای زوجین؛ برخورداری از محیط سبز و دلنشین؛ استفاده از موسیقی و پوستر و نمایه ها مطابق با فرهنگ اسلامی – ایرانی؛ استقرار کافه ویژه زوجین در انتظار؛ فراهم نمودن سیستم وای فای برای زوجین ...) فراهم گردد.
- ✚ ازدواج و تحکیم خانواده را با توجه به فرهنگ و آداب محلی (لباس ، آیین ها ، شیرینی ...) ترویج داده شود.
- ✚ صرفا مربی هایی که دوره آموزش ازدواج را گذارنده اند مجوز اداره کلاس را دارند.
- ✚ مسیر هدایت زوجین به سمت کلاس ها مشخص شود.
- ✚ طبق شیوه نامه ارسالی همه زوجین لازم است در این کلاس شرکت نمایند.
- ✚ از راهنمایی زوجین به سایت و کانال های غیرعلمی و صرفا تبلیغاتی جدا خودداری شود.
- ✚ مشخصات زوجین ثبت و یا در سامانه الکترونیک درج گردد.
- ✚ قبل از شروع کلاس مربیان، مشخصات زوجین شرکت کننده را از لحاظ سن، تحصیلات ... ارزیابی کلی داشته باشید و با توجه به نیازهای آموزشی شرکت کنندگان کلاس را اداره کنید.
- ✚ در توضیح بخش اندام های جنسی و باروری از مولاژ استفاده نمایید.
- ✚ نظارت بر محتوای ارائه شده در کلاس های حضوری و آنلاین بر اساس راهنمای درس و اسلایدها ضروری می باشد.
- ✚ حضور ناظران برنامه (ستاد و شهرستان) در کلاس های آنلاین بر اساس چک لیست ارائه شده در خصوص نحوه برگزاری و تطبیق آموزش ها با راهنمای درس و اسلایدهای آموزش های هنگام ازدواج – سلامت باروری و جنسی خانواده ضروری می باشد.

اصول کلی آموزش حضوری

- مربی می تواند با رعایت اصول کلی تدریس، سناریو های مختلف می تواند برای مدیریت کلاس بکار برد.
- شرکت کننده ها را به صورت "شما و همسرتان" مخاطب قرار دهید و نه فقط "شما".
- بهبتر است فرصتی برای پرسش و پاسخ به زوجین داده شود.
- هرچه شناخت مربی نسبت به زوجین بیشتر باشد، اداره بهتری برای کلاس پیش بینی می شود.

پیشنهاد می شود که مربیان برای ارایه موضوعات و محتوای استاندارد در کلاس ها، از الگوی زیر استفاده نمایند :

1- مقدمه، خوشامد گویی، معرفی و جلب توجه شرکت کنندگان : (5 دقیقه)

شروع کلاس: مربی می بایست کلاس را با سلام و خوش آمد گویی و تبریک این واقعه مهم، آغاز نموده و آموزش در کلاس را با توجه به اصول زیر، ارایه نماید: به طور مثال، با این متن شروع کنید:

" شما هم به جمعیت چند میلیونی زندگی متاهلین محلق شدید. ورود شما را به این مرحله از زندگی جدید را تبریک می گویم. به طور مسلم همه ما نیاز مند کسب اطلاعاتی در این زمینه هستیم ما نمی توانیم اطلاعات و مهارت نداشته باشیم ولی انتظار داشته باشیم که از زندگی مشترکمان راضی باشیم. مهم این است که شما مراقب همدیگر بوده و رضایت همدیگر را جلب کنید. این دوره صرفا جهت آشنایی و ارائه اطلاعات اولیه لازم و نکات اساسی برای شروع زندگی مشترک و برقراری رابطه زناشویی خوشایند شما عزیزان با همسرتان و داشتن خانواده با نشاط و پایدار برگزار شده است. شما و همسرتان مهم ترین کسانی هستید که می توانید با کمک یکدیگر زندگی زناشویی سالم و با نشاطی بسازید و از کنار هم بودن لذت ببرید." فکر می کنید برای تجربه یک زندگی زناشویی شادی چه چیزهایی مورد نیاز است؟ مثالی بزنید و با این مثال تاکید کنید حتی برای ابتدایی ترین تجارب زندگی لازم است اطلاعاتی درباره آن داشته باشید و برای اینکه به مهارت کافی برسید به تمرین و ممارست روزانه و استفاده از تجارب مفید نیازمندید.

2- آشنایی با اندام های جنسی و باروری زنان و مردان (10 دقیقه)

برای تقویت صمیمیت و تجربه خوشایند زندگی زناشویی، لازم است زوجین دانسته ها و مهارت خود را در برقراری رابطه جنسی خوشایند و جلب رضایت همدیگر ارتقاء بخشند.

تاکید کنید زوجین می بایست اطلاعات پایه در مورد ظاهر و کارکرد دستگاه باروری همدیگر را بدانند و در لابلای صحبت ها اهمیت دانستن این مطالب برای داشتن رابطه جنسی خوشایند را تاکید کنید.

- از اسلاید، پوستر و مولاژ حتما استفاده شود.
- برخی باورهای غلط در زمینه ظاهر دستگاه باروری را شناسایی کنید و اطلاعات درست را در این زمینه توضیح دهید.
- پیش شرط رابطه جنسی خوشایند ارتباط چهره به چهره و گفتمان عاشقانه با همدیگر است
- مختصری در مورد انواع هایمن توضیح دهید و موارد عدم خونریزی را گوشزد کنید.
- مختصر توضیح دهید که طول آلت تناسلی نقشی در تحریک واژن ندارد.
- به نقش پروستات در جلوگیری از خروج همزمان منی و ادرار اشاره کنید.
- به واقعی نبودن ادعاهای فضای مجازی برای افزایش طول آلت تناسلی اشاره نمایید.
- به اصلاح باورهای نادرست شایع توجه داشته باشید.

3- صمیمیت زناشویی (10 دقیقه)

نکات زیر را به زوجین تاکید کنید:

- شما و همسرتان برای این که رابطه جنسی خوشایند داشته باشید لازم است روابط صمیمانه خود را روز به روز تقویت کنید
- یادتان باشد که صمیمیت همانند یک دانه میوه است که نیاز به آبیاری دارد و هر روز باید پرورش دهید. کافی است با گفت‌وگو، نوازش کردن، درآغوش گرفتن، بوسیدن، ماساژ دادن، نوازش کردن همسرتان شور و اشتیاق و تعهد و مسئولیت را به همسر خود هدیه دهید.
- ویژگی های شخصیتی همسرتان را بشناسید. ویژگی های شخصیتی مثبت (همچون رفتار دوستانه، خوش بینی، یک رنگی، مهربانی، قابل اعتماد بودن و توانایی پیش بردن یک مذاکره سازنده) اغلب موجب خشنودی طرف مقابل می شود پس در راستای حفظ و تقویت این رفتار تلاش کنید.
- ارزش های معنوی و اعتقادی همدیگر را با بشناسید و با احترام متقابل از جنگ قدرت پرهیز کنید.
- ممکن است در زندگی با تعارضاتی مانند شرایط اقتصادی، اختلاف سلیقه و نظرات در جنبه های مختلف زندگی همچون فرزندآوری، تربیت فرزندان و مدیریت اقتصادی خانواده مواجه شوید سعی کنید با تمرین، این تعارضات به صورت برد - برد حل نمایید.
- روابط خوب با اقوام و دوستان در حل تعارضات کمک کننده است اما به عنوان یک اصل مسائل محرمانه مانند رابطه جنسی و مسائل آن را با ایشان در میان نگذارید. در صورت نیاز به راهنمایی با مشاور صاحب نظر مشورت فرمایید.
- تمرین کنید جذابیت ها، شباهت ها و تفاوت های همدیگر را شناخته و با درک آن ها و در بهبود روابط خود کوشا باشید.
- در شرایط بیماری و مشکلات روز مره با تعهد و احساسات محبت همدیگر را حمایت کنید.

4- آمادگی های لازم برای برقراری رابطه زناشویی خوشایند (10 دقیقه)

نکات زیر را برای زوجین توضیح دهید:

- در برنامه زندگی مشترک به رابطه جنسی اهمیت دهند.
- ویژگی های بدنی، ظاهری و رفتاری جذاب همدیگر را بشناسید و برای داشتن زندگی آرام خلاقانه آن ها را بکار برند.
- راحت، آزاد و عاشقانه بدون محدودیت در مورد تمایلات، نیازها و خواسته های جنسی خود صحبت کنید و به یکدیگر بگویند که در هنگام خلوت یا رابطه جنسی دوست دارید و چگونه تجارب خوشایند و خاطره انگیزی با هم داشته باشند.
- مکان مناسب و دلنشین را برای برقراری رابطه جنسی فراهم نمایند
- شاید شب مراسم عروسی، زمان مناسبی برای اولین رابطه زناشویی نباشد چون ممکن است خسته باشند.
- میل جنسی شما و همسرتان متاثر از سن، زمینه تربیتی و فرهنگی است و عمدتاً نوعروسان ممکن است نسبت به ابزار میل جنسی خود شرم نمایند. همسرانشان لازم است شرایطی برای نوعروس خود فراهم کنند تا بتواند نیاز و میل جنسی خود را بازگو نمایند.
- یاد بگیرند چگونه محبت و صمیمیت خود را به همدیگر ابزار کنید.
- احساسات و گفته های جنسی خود را بدون شرم و حیا به همسرتان بازگو کنید.

- با بازگو کردن تجارب قبلی و خاطرات دلنشین آرامش و صمیمیت را به همدیگر هدیه دهند.
- داشتن رابطه زناشویی خوشایند متاثر از تجربه و داشتن لحظات خوشایند با همسر است. سعی کنند در رابطه جنسی رضایت هر دو جلب شود. (همیشه شرایط جسمی و روحی همسران را در نظر بگیرید).

5- برقراری رابطه زناشویی و جنسی سالم و خوشایند - چرخه پاسخ جنسی: (20 دقیقه)

- هر یک از مراحل تمایل، برانگیختگی، آمیزش جنسی، رسیدن به اوج لذت جنسی و مرحله آرامش را با توجه به کتاب آموزش هنگام ازدواج "سلامت باروری و جنسی" توضیح دهید.
- یادآوری کنید گفتگو هم نیاز به مهارت دارد یعنی به صحبت های همدیگر خوب گوش بدهند تمرین کنند که احساسات را به راحتی بیان و ابراز کنند، بیحرمتی نکنند و یادگیرند صریح و محترمانه صحبت کنند و تا جایی که امکان دارد از گله و شکایت بپرهیزند. و اگر هم انتقاد دارند در جو مهربانی، انتقادهای مثبت و سازنده باشد. مثلاً با پرسش اینکه: " آیا از رابطه جنسی مون راضی هستی؟" یا مثالی دیگر " مشکلی پیش آمده می تونم کمکت کنم"
 - تاکید کنید آمیزش جنسی (مقاربت) صرفاً یک رابطه جسمی (فیزیکی) نبوده و یک رابطه عمیق روحی - روانی بین زوج است که در صورت آرامش و صمیمیت می تواند سرمایه ی برای غنی سازی روابط زناشویی به حساب آید.
 - مناطق حساس زن و مرد را برای داشتن تجارب خوشایند از روی اسلاید نشان دهید.
 - کلیتوریس را از روی مولاژ نشان دهید و به عنوان عضو مهم تحریک جنسی زن تاکید کنید
 - سایز و اندازه آلت در مرد، در تحریک جنسی زن نقش چندان مهمی ندارد و عمده تماس آلت با مخاط مهبل در یک سوم خارجی اتفاق می افتد.
 - حین مقاربت زوجین هر دو نقش فعال داشته باشند و در ارضا و لذت جنسی به همدیگر کمک نمایند.
 - به دنبال میل جنسی، تحریک جنسی در مردان عمدتاً به شکل ایجاد نعوظ یا همان تورم و سفت شدن آلت دیده می شود. اما بارزترین نشانه آن در زنان افزایش ترشحات مهبل است.
 - ارضای جنسی در آقایان با خروج مایع منی و انزال و در زنان به صورت انقباض کف لگن و احشاء مانند رحم اتفاق می افتد و معمولاً با یک احساس لذت عمیق و رضایت جنسی همراه است.
 - آقایان در تحریک و لذت همسرشان (زوجه) می بایست صبور باشند و صمیمت و تن نوازی حتی تا ۱۵ دقیقه برای ارضاء همسرشان را ادامه دهند.
 - بعد از ارضاء گرچه معمولاً آقایان تمایل به خواب دارند اما زنان بعد از یک تجربه جنسی از همسر خود توقع دارند تا تماس فیزیکی (درآغوش گرفتن، نوازش و غیره) را به یکباره قطع نکند و رفتار صمیمانه و با محبت را نسبت به همسر (زوجه) خود ادامه دهد.
 - استفاده از شیوه های نامتعارف تماس جنسی همانند تماس جنسی مقعدی و همچنین تماس جنسی واژینال در زمان پیرو، به دلیل افزایش احتمال خطر عفونت شدید و نازایی توصیه نمی شود. تماس جنسی در زمان پیرو از نظر دین مبین اسلام حرام است.

- روش های پیشگیری از بارداری در دوران عقد در حد آشنایی مختصر زوجین و محدود به دو روش قرص ترکیبی و کاندوم همراه با علائم هشدار و عوارض روش ها برای زوجین توضیح داده شود. تاکید کنید زوجین برای شروع زندگی مشترک و فرزندآوری بهنگام برنامه ریزی نمایند و فرصت ها را از دست ندهند.
- هشدار در خصوص رفتار جنسی مسئولانه، مشروع و ایمن داده شود و یادآوری کنید تحکیم خانواده و برقراری ارتباط جنسی در چارچوب خانواده مهم ترین عامل پیشگیری از عفونت های آمیزشی از قبیل کلامیدیا، زگیل تناسلی و اچ آی وی / ایدز است.

6- سلامت باروری و فرزندآوری: (30 دقیقه)

الف) کارکرد اندام های باروری، بلوغ و قاعدگی را با بیان مطالب زیر ارایه کنید. (5 دقیقه)

- دوره قاعدگی، تخمک گذاری و الگوی خونریزی قاعدگی را توضیح دهید.
- رعایت اصول بهداشتی را در این دوران تاکید کنید.
- نکاتی در مورد باروری طبیعی انسان با تاکید بر ارتقاء آگاهی زوجین و تقویت رفتار های باروری سالم ارایه نمایید.
- روند رشد و نمو جنین به طور مختصر با هدف آشنایی زوجین به زندگی داخل رحمی کودک خود و هویت بخشی به جنین توضیح دهید.

ب) فواید فرزندآوری، فرزند آوری بهنگام و بیشتر، اهمیت اقدام برای بارداری و فرزندآوری در سنین جوانتر را تاکید کنید. (10 دقیقه)

- مهم ترین هشدار به زوجین تاخیر در فرزندآوری و تولد فرزند اول است.
- جاده باروری سالم را توضیح دهید.
- اثرات مفید باروری و فرزندآوری در سنین جوانتر و فواید فرزندآوری بهنگام را ارایه نمایید.
- اثر حفاظتی بارداری، بر سرطان های زنان به ویژه بارداری اول در سنین جوانتر تاکید گردد.
- به طور مختصر پیشگیری و درمان ناباروری و لزوم بررسی ناباروری در هر دو زوج را توضیح دهید.
- فواید روانی- اجتماعی فرزندآوری بر خانواده ها و فرزندان توضیح دهید.
- تاکید کنید فرزندآوری و والد شدن را به عنوان یک اولویت در زندگی مشترک در نظر داشته باشند.

ج) به زوجین در مورد شیوه زندگی سالم و تاثیر آن بر باروری خانم ها و آقایان یادآوری کنید. (10 دقیقه)

نکات زیر را به زوجین یادآوری کنید:

- صرف غذای سالم در کنار هم با توجه به تهیه غذای سالم، (از قبیل مصرف غذای کم چرب و مقدار بیشتر مواد مغذی) تاکید کنید.
- بر اثرات سوء اضافه وزن و چاقی بر باروری زنان و مردان یادآوری کنید.

- ورزش را به طور منظم در برنامه زندگی خود بگنجانند و تحرک و فعالیت فیزیکی را به منظور کاهش استرس و تنظیم هورمون های جنسی فراموش نکنند.
- یادآور شوید داشتن خواب کافی و الگوی صحیح خواب بر رضایت زناشویی تاثیر می گذارد.
- متأسفانه استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی تأثیر سوء بر رضایت زناشویی شما و همسرتان دارد؛ بنابراین توصیه می شود حداقل امکان در منزل استفاده از اینترنت را محدود کنند.
- هشدار دهید مصرف زیاد مواد کافئین دار مانند چای، قهوه ... با عارضه سقط همراه است. همچنین مصرف مواد مخدر ، استروئیدهای آنابولیک ... در بدن سازی ها با احتمال زیاد بیماری کبدی، بیماری قلبی، پرخاشگری و کاهش سایز بیضه، اختلال در نعوظ و نازایی همراه است.
- مصرف سیگار در زنان منجر به انحلال سریع تخمک، تأخیر در بارداری، افزایش سقط خودبه خودی در باروری طبیعی یا درمان کمک باروری و همچنین نواقص مادرزادی می شود. مصرف سیگار حتی به صورت تفننی در مردان منجر به اختلال در تحرک و تعداد اسپرم و اختلال نعوظ می گردد.

- سقط را با رویکرد اهمیت حفظ و تداوم باروری توضیح داده شود. تاکید کنید اندام های باروری به ویژه رحم آسیب پذیر است. اکیدا به خانم ها توصیه شود از مصرف خودسرانه هر گونه داروی شیمیایی و گیاهی به منظور سقط جدا اجتناب نمایند. و به عوارض بدنبال دستکاری ها و سقط تاکید کنید.
- سقط خودبخودی و مواجه با آن را توضیح دهید و اشاره کنید اقدام به بارداری بلافاصله بعد از سقط بلامانع است.

(د) آمادگی برای بارداری، والد شدن و فرزندپروری (5 دقیقه)

- آمادگی برای بارداری را توضیح دهید
- تاکید کنید سزارین انتخابی با عوارض سلامت مادر و کودک همراه است.
- نکات لازم آمادگی برای فرزندپروری و والد شدن را ارایه فرمایید.

7- پرسش و پاسخ (5 دقیقه)