



## سلامت جنسی زوجین در بحران کووید ۱۹

پوران اخوان اکبری، استادیار گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران. Email: akhavanakbari@yahoo.com

**زمینه و هدف:** شیوع بیماری کووید ۱۹، با تغییر در روابط بین فردی، زندگی در اجتماع و سلامت جنسی، به طور چشم گیری کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار داده است. روابط جنسی بخش عادی از زندگی زوجین هست و تصمیم گیری در این مورد نیازمند برقراری تعادل بین سلامت شخصی و عمومی افراد است. در فوریت های مختلف بهداشتی و بحران ها نیاز به روابط جنسی پایدار وجود دارد و برای ارتقاء سلامت جنسی و روانی زوجین، استراتژی های کاهش آسیب به فرد و شریک جنسی باید مد نظر قرار گیرد. هدف مطالعه مروری حاضر، ارائه توصیه هایی بر اساس شواهد موجود برای کمک به زوجها در مواجهه با زندگی جنسی خود در این دوره حساس است.

**روش کار:** مطالعه مروری حاضر بر اساس جستجوی مقالات موجود در زمینه بیماری کووید ۱۹ و روابط جنسی در موتورهای جستجو و پایگاه های اطلاعاتی PubMed، Google scholar، Scopus، up to date، با استفاده از کلیدواژه های Sex, sexual health, sexual behavior, couples, covid-19، انجام گرفت و مطالعات به دست آمده طبق معیارهای پژوهشی مد نظر انتخاب شدند.

**یافته ها:** حفظ رابطه جنسی سالم در بحران کووید ۱۹ و دوران قرنطینه که زوجها زمان بیشتری را در خانه و در ارتباط با هم می گذرانند، از ضروریات سلامت روان و سلامت جنسی برای زوجین است. رابطه جنسی بخش طبیعی از زندگی و روابط زوجی است که باید با رضایت طرفین انجام گیرد. در طی اوزنانس گسترده سلامت عمومی نیز رابطه جنسی باید انجام شود و با استفاده از استراتژی های صحیح، کاهش خطر برای فرد و شریک جنسی مد نظر قرار گیرد. اکثر زوجها به دلیل ترس از انتقال بیماری، روابط نزدیک خود با پارتنر را محدود و یا منع می کنند که می تواند تبعات جسمانی و روانی متعددی داشته باشد. راهکارهایی برای کاهش خطر انتقال کووید ۱۹ و لذت بردن از رابطه جنسی وجود دارد. در گام اول زوجها باید از علائم بیماری و روش های انتقال بیماری کووید ۱۹ و نیز پیشگیری از انتشار بیماری آگاه شده و مراقبت های لازم را به کار بگیرند. ویروس از طریق ذرات موجود در بزاق، مخاط یا تنفس افراد مبتلا به کووید ۱۹، حتی در افراد بدون علامت، گسترش می یابد. ویروس در منی و مدفوع افراد مبتلا به COVID-19 نیز یافت شده است. اطلاعات برای بیان قطعیت انتشار از طریق رابطه جنسی محدود است و رابطه جنسی روشی رایج برای گسترش COVID-19 نیست. اما احتمال انتقال بیماری از طریق تماس نزدیک شرکای جنسی، بوسیدن و از راه تنفس باید مد نظر قرار گیرد. با توجه به توصیه CDC برای رعایت فاصله فیزیکی ۶ فوت، مراقبت در حین رابطه جنسی شامل استفاده از موقعیت های جنسی که تماس نزدیک و چهره به چهره را به حداقل می رسانند و اجتناب از رابطه دهانی یا با استفاده از کاندوم توصیه می شود. اما کاندومها به تنهایی برای محافظت در برابر COVID-19 کافی نیستند. شستن دستها حداقل ۲۰ ثانیه قبل و بعد از رابطه جنسی باید انجام شود. اگر یکی از زوجها بیماری پزشکی زمینه ای نظیر آسم، بیماری قلبی، دیابت، چاقی، بیماری کلیوی، بیماری کبدی، سرطان یا سیستم ایمنی ضعیف داشته باشد، در این صورت برخی زوجین اجتناب از رابطه جنسی را ترجیح می دهند. افراد بهبود یافته از بیماری نیز در صورتی که ده روز از شروع علائم گذشته باشد یا حداقل سه روز بدون تب باشند، به احتمال زیاد دیگر عفونی و عامل انتشار بیماری نیستند.

**نتیجه گیری:** برقراری رابطه جنسی با همسر در دوران همه گیری COVID-19 نیازمند توجهات خاصی است و با توجه به اینکه برخی از افراد آلوده به covid-19 هرگز علائم نشان نمی دهند، راهکارهای پیش گیری از انتشار بیماری در روابط زوجی باید مد نظر قرار گیرد. اگر هر کدام از زوجین احساس خوبی نداشته باشند، می توانند از رابطه جنسی اجتناب و روش جایگزین برای آن انتخاب کنند.

واژه های کلیدی: sexual health, COVID-19, couples, sexual function