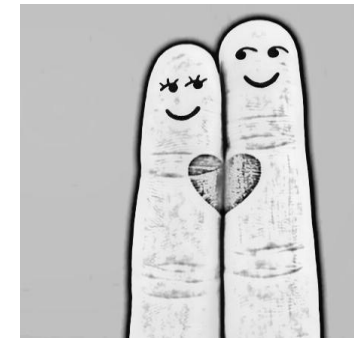


## بهداشت جنسی و آراستگی ظاهر در زندگی

### زناشویی



زندگی زناشویی موفق به این معناست که همسران یکدیگر را درک کرده و با علم به کاستیهای یکدیگر، قادر به سازش با یکدیگر باشند.

بهداشت جنسی، فردی و آراستگی ظاهر در تداوم و برقراری یک رابطه سالم در زندگی زناشویی موثر هستند.

هدف از بهداشت جنسی ایجاد رابطه‌ای لذت بخش بین زوجین و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی است.

تمیزی بدن و ناحیه تناسلی، می‌تواند تاثیر مهمی در رابطه جنسی و کیفیت زندگی زناشویی داشته باشد.

### نکاتی در زمینه بهداشتی جنسی

\* استفاده از لباس زیر رنگ روشن به منظور تشخیص ترشحات زرد رنگ، سبز رنگ، خاکستری، پنبیری و کف آلود، که نشان دهنده ترشحات غیر طبیعی و عفونی است.

\* مراجعه به پزشک بلافاصله بعد از تغییر رنگ ترشحات یا سوزش و خارش و بوی بد ناحیه تناسلی

\* استفاده از لباس زیر نخی

\* خشک کردن لباسهای زیر در نور آفتاب

\* اتو کشی لباس زیر، چنانچه قادر به خشک کردن لباسهای زیر در معرض نور آفتاب نیستید.

\* اجتناب از پوشیدن لباسهای زیر و شلوار تنگ  
\* طهارت گرفتن صحیح (از جلو به عقب ناحیه تناسلی)  
\* پرهیز از استفاده مکرر و غیر ضروری مواد شوینده و ضد عفونی کننده دستگاه تناسلی به دلیل از بین بردن باکتریهای طبیعی دستگاه تناسلی

\* شستشوی لباسهای زیر با آب و صابون و اجتناب از مصرف مواد سفید کننده و شوینده های حاوی مواد شیمیایی

\* تعویض روزانه لباس زیر

\* خشک کردن ناحیه تناسلی با دستمال کاغذی بعد از

هر بار طهارت گرفتن

### نکات بهداشتی در رابطه جنسی

\* رفع موهای زائد بدن

\* دوش گرفتن قبل و بعد از رابطه جنسی

\* منع برقراری رابطه جنسی در دوران قاعدگی

\* منع رابطه مقعدی

\* نوشیدن یک لیوان آب قبل از رابطه جنسی، که به پر شدن مثانه و احساس دفع ادرار بعد از رابطه جنسی کمک می کند و منجر به کاهش عفونت‌های ادراری می شود.

\* در صورت عدم تمایل به باروری استفاده از کاندوم، به منظور کاهش بیماری‌های مقاربتی

\* مسواک زدن و رفع بوی بد دهان قبل از رابطه جنسی

### پاکیزگی و آراستگی ظاهر

هر انسانی پاکیزگی را دوست دارد و مجذوب پاکیزگی و آراستگی می‌شود. پاکیزگی و آراستگی ظاهر منجر به شکل گیری ارتباط سریعتر و موثرتر می‌گردد.

**به یاد داشته باشیم، پاکیزگی و آراستگی ظاهر محدود به اوایل ازدواج یا قبل از بارداری و تولد فرزند نیست، بلکه در تمام مدت زندگی زناشویی ادامه دارد.**

**به یاد داشته باشیم، پاکیزگی و زیبایی مختص به زنان نیست بلکه مردان نیز به همان اندازه باید به ظاهر خود در منزل رسیدگی کنند و آراسته باشند.**

زوجین باید برای پاکیزگی و آراستگی شخصی زمان و هزینه صرف کنند و همواره ظاهری آراسته برای یکدیگر داشته باشند، به‌گونه‌ای که طرف مقابل به او رغبت کند و در کنار او بنشیند و با او سخن بگوید.

### نکاتی در زمینه پاکیزگی و آراستگی ظاهر

\* استفاده از لباس‌های تمیز، باز با رنگ‌های تند و محرک باعث تحریک جنسی می‌شود، انتخاب مناسبی برای هنگام خواب و همبستری است.

\* استفاده از خوشبو کننده های مورد علاقه همسر

\* آرایش و شانه زدن موی سر

\* خضاب و رنگ کردن موی سر

\* اصلاح صورت

\* آرایش صورت

\* رساندن بدن به وزن مناسب و حفظ تناسب اندام، به منظور افزایش اعتماد به نفس و برقراری ارتباط بهتر

\* استحمام روزانه

\* استفاده از زیور آلات، که منجر به زیباتر شدن و جذابتر شدن بانوان می‌گردد.

\* تعویض لباس کار به محض مراجعت به منزل، به علت آلودگی احتمالی و بوی بد لباس در اثر تعریق هنگام فعالیت

\* رسیدگی به پوست صورت و دستها و پیشگیری از خشک شدن و چروکیدگی پوست.



گرد آوری: انجمن علمی دانشجویی مامایی