

تحکیم روابط همسران

در دوران شیوع بیماری کرونا

تحکیم روابط همسران
در دوران شیوع بیماری کرونا

معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره باروری سالم و جمعیت

انتشارات اندیشه ماندگار
قم . خیابان صفائیه (شهدا) . انتهای کوی بیگدلی . نبش کوی شهید گلدوست . پلاک ۲۸۴
تلفن: ۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۳۶۱۶۵/۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۳۵۲۶۲۱۳

فهرست

پیشگفتار ۵
مقدمه ۶
نکات قابل توجه زوجین برای بهبود رابطه همسران ۹
تمرین ۱۰
نکات قابل توجه برای زوجین سالم از نظر بیماری کرونا ۱۷
نکات قابل توجه برای زوجین در معرض خطر ابتلا به کرونا ۱۸
نکات قابل توجه برای زوجین مبتلا به کرونا ۱۹

پیشگفتار

راهنمای آموزش «تحکیم روابط همسران» در دوران شیوع بیماری کرونا با هدف آشناسازی زوجین در تقویت روابط صمیمانه مواجه با مسائل زناشویی و جنسی، تنظیم شده است.

این بسته با توجه به آخرین دستور العمل های کشوری مراقبت از کرونا و همچنین نظرات متخصصین ذی ربط بر اساس دانش فعلی از بیماری کووید ۱۹ تدوین شده است و ممکن است در آینده تغییر نماید. این راهنما قابل استفاده برای زوجین سالم، در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا، دارای علامت و یا کسانی که دوران نقاهت بیماری را گذرانده اند، می باشد.

در تدوین این راهنما، کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، کمیته کشوری سلامت جنسی خانواده و همچنین ادارات سلامت جوانان، میان سالان و سالمندان مشارکت داشته اند.

امام سـجاد علیه‌السلام فرمودند: « ... لازم است هر یک از شما دو نفر (زن و مرد) خدا را به خاطر همسـرش شـکر کند و بداند او نعمتی است از جانب خدا و لازم اسـت همنشـینی با این نعمت الهی را نیکو گرداند و به او احترام گذارد و با او رفاقت و دوستی کند. (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۰)

مقدمه

ویـروس کوید ۱۹ به‌عنوان یک ویـروس جهش‌یافته از خانواده کرونا ویروس‌هاسـت که بـا علائمی از قبیل تب، لرز، گلودرد و سـرفه‌های خشک و تنگی نفس ظاهرشده و در مواردی با بیماری شدید تنفسی و مرگ همراه می‌باشد. دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ الی ۱۴ روز و به‌طور متوسـط ۷-۳ روز اسـت. باید توجه داشت که این ویروس عـلاوه بر دوره بـروز علائم، حتی در دوره نهفتگی هـم می‌تواند از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شود و او را آلوده سازد.

در همـه کشـورها، بعد از بحـران گسـترش بیماری کرونا، شـرایط زندگـی مـردم تغییر کرده اسـت. «مانـدن در خانـه»، واقعه جدید و غیرقابل پیش‌بینـی اسـت کـه اکثـر مـردم در طول عمـر خویش تجربـه نکرده‌انـد و تمـام ابعـاد و امور معمـول زندگـی مانند خرید کردن، نظافت، آشـپزی و دیدوبازدیدهـا ... را تحت تأثیر قرار داده و نگرانی‌هایـی را نیز برای خانواده‌ها به وجود آورده اسـت. تعجبی ندارد در چنین شرایطی روابط همسران هم تحت تأثیر قرار گیرد.

رابطه زناشـویی عمدتاً در بسـتر تعاملات میان زن و شـوهر (مانند ارتباطات عاطفی و ...) تعریف می‌گردد و تداوم و پایداری آن در گرو رابطه صمیمانه زوجین است. زوجین باید بدانند تداوم این رابطه علاوه بر تحکیم بنیان خانواده، اثرات بسیار مفیدی در سلامتی فرد دارد. رابطه محبت‌آمیز و صمیمانه زناشـویی از یک سـو با افزایش سـطح هورمون عشـق (اکسـی توسـین) در بـدن منجر بـه آرامش و تقویت سیسـتم ایمنی بدن می‌شـود و از سـوی دیگـر، می‌تواند نقش کلیدی در تقویت سـازگاری زوجین در مواجهه با سختی‌ها و نگرانی‌های زندگی داشته باشد.

بایـد توجه داشـت که تنش و فشـار، بخـش جدایی‌ناپذیـر زندگی زناشـویی اسـت و بعضاً بحران‌هایی مانند شـیوع بیمـاری کرونا و دیگـر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر این فشـارها می‌افزاید. یکی از مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک همسران، سازگاری و برقراری رابطه صمیمانه با همسر است.

سـازگاری پاسـخ مناسـب زوجین هنگام روبرو شـدن با مسـائل و مشـکلات زندگی خانوادگی اسـت. شـخص سازگار تسـلیم شرایط خـوب و بـدی که وجـود دارد یا پیـش می‌آید، نمی‌شـود، بلکه به دنبال راه‌حل مناسـب و رفع این مسـائل و مشکلات و ایفای نقش همسـری به‌ویـژه نشـان دادن علاقه، مهـرورزی و عشـق‌ورزی به همسر خود است. البته رضایت جنسی، بخش مهمی از صمیمیت

زناشویی است. برخی زوجین نگران این هستند که ممکن است از طریق رابطه جنسی این بیماری منتقل شود و یا با مسائل جدید در رابطه زناشویی در شرایط بحران کرونا، مواجه شوند.

شواهد معتبری در خصوص وجود ویروس کرونا در مایع منی مردان و ترشحات واژینال/ مهبلی زنان در دسترس نیست. پس این بیماری جزء بیماری های مقاربتی به شمار نمی آید، ولی باید توجه داشت که این ویروس می تواند از طریق قطرات کوچک مترشحه از بینی یا دهان و تماس بدنی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد. به منظور اجتناب از انتقال این ویروس هنگام برقراری روابط جنسی و زناشویی، نکات و مواردی را می بایست زوجین بدانند و رعایت نمایند.

این توصیه ها برای زوجین سالم، در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا، دارای علامت و یا کسانی که دوران نقاهت بیماری را گذرانده اند، متفاوت می باشد. نکات کلیدی زیر برای مدیریت روابط همسران توصیه می شود که رعایت آن ها می تواند تأثیر مفیدی بر سلامتی فرد داشته باشد.

تاکید می شود که بهترین اقدام، مراقبت و رعایت نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا است، زیرا تاکنون واکسن یا داروی ضدویروسی برای جلوگیری یا درمان این بیماری شناخته نشده است.

نکات قابل‌توجه زوجین برای بهبود روابط زناشویی و جنسی

- **اطلاعـات را از منابع معتبر دنبال نمایید.** اینترنت و فضای مجازی منبـع مفیـدی برای کسـب اطلاعـات در مـورد رابطه همسـران نیست. لازم اسـت برای کسب اطلاعات بیشـتر با ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و پزشک خود مشورت کنید.
- **فیلم‌هـا و سـایت‌های محـرک را دنبـال نکنیـد.** دیـدن فیلم‌هـا و سایت‌های محرک به دلیل ایجاد توقعات بی‌مورد جنسی در فرد، منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه همسران می‌شود.
- **همدیگر را به شیوه زندگی سالم ترغیب نمایید.** توصیه می‌شود که زوجین از شـرایط موجود برای تمرین کردن عادت‌های سـالم‌تر ازجملـه: تغذیـه سـالم، اسـتراحت کافـی، تنظیم سـاعت‌های خـواب، ورزش کردن، ترک عـادات بد: مصرف دخانیات و یا مواد محرک بهره ببرند و یکدیگر را به این عادات سالم تشویق نمایند.
- **زمان‌هایـی را در طـی روز بـرای صحبـت و گفتگـوی محترمانـه و صمیمانـه با همسـرتان اختصـاص دهید.** گفتگـوی محبت‌آمیز با همسـر در این شـرایط کمک بزرگی به تسکین و همچنین آرامش زوج می‌کنـد. لازم اسـت زوجین بـه دور از دغدغه‌هـای خارج از خانه، اوقاتی از روز را کنار هم بنشینند و گپ و گفت‌های صمیمی بـا هم داشـته باشـند. در گفتگـو با همسـر رعایت ایـن نکات به تقویت رابطه زناشویی کمک خواهد کرد:

* بـه همدیگـر احتـرام بگذارنـد و فکر نکننـد که چـون صمیمی هستند، نیاز به استفاده از کلمات مودبانه و محترمانه ندارند.
* به حریم شخصی همدیگر احترام بگذارند.
* خواسته ها و نگرانی های خود را با ملایمت بیان کنند.
* دنبال سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن یکدیگر نباشند.
* احساسات و خواسته های خود را روشن بیان کنند و مهم تر این است که بیان احساسات و خواسته ها به صورت مثبت باشد.
* برای گوش دادن به صحبت های همسر خود زمان بگذارند، صبر کنند و از ارائه نظر و راه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایند.
* با چهره ای باز و گشـاده، تماس چشمی و تکان دادن سر ... به صحبت های همسر خود گوش کنند.
* برای رفع سـوء برداشـت ها سـعی کنند همدیگر را آرام نموده و به مرور احساسات مثبت را در خود تقویت نمایند.
* مراقـب الگوهـای مخـرب ارتباطـی باشـند. از گله و شـکایت، تهدید، بی حرمتی و برچسب زدن پرهیز کنند.

تمرین

با توجه به شرایط «ماندن در خانه» و احتمال بروز رفتارهای منفی، ماننـد مثال های زیر موارد منفی را برطرف نمـوده و موارد مثبت را تقویت نمایید:

» خانم از اینکه همسرش اغلب اوقات سرگرم گوشی موبایل است، احساس تنهایی و ناراحتی می‌کند (احساسات منفی)

» خانم: آه می‌کشد و مدام از شوهرش در شستن دست‌ها و تعویض لباس‌های بیرون ایراد می‌گیرد (بیان ناواضح خواسته‌ها)

» خانم: دوست دارم در این روزها بیشتر با هم باشیم. الآن در کنار تو بودن خیلی برای من مهمه. وقتی هم برای من بگذار (بیان واضح خواسته‌ها)

» خانم یا آقا: هر وقت با تو حرف می‌زنم احساس آرامش می‌کنم (احساسات مثبت)

» خانم یا آقا: مثلا تحصیل کرده‌ای و این قدر بی‌نظمی ... (تحقیر)

» خانم یا آقا: وسواس داری، چقدر این میوه‌ها را می‌شویی ... (برچسب زدن)

» خانم یا آقا: با اینکه خسته بودی اما به من توجه کردی و لذت بردم (قدردانی)

» خانم یا آقا: تو همیشه پیش بچه‌ها شوخی‌های بد می‌کنی!! شوخی‌های بدی که پیش بچه‌ها می‌کنی، منو آزار می‌ده (پیام با فاعل من)

» خانم یا آقا: با کی مرتب پیامک بازی می‌کنی... (عدم رعایت حریم شخصی)

» خانم یا آقا: خیلی خسته شدی، این روزها کار بیشتر شده و

وقت‌مان مـدام صرف ضدعفونـی کردنه. برو اسـتراحت کن من بچه‌ها را آروم می‌کنم (توجه)

- **در شـرایط ماندن در خانه با مشـارکت همدیگـر، نقش‌های خود و همسرتان را در انجام امور خانه مرور و مشخص کنید.** حضور همسر در خانـه ممکن اسـت اختلافاتـی در انجام امور زندگـی به وجود آورد. زوجیـن می‌توانند محترمانه و منصفانه مرزها را مشـخص و نقش هرکدام را در این شـرایط معلوم نمایند. مثلاً می‌شود گاهی آقا برای خانم چای بریزد و می‌شـود گاهی پدر، بچه را بخواباند و زن و مرد از لذت مشترک و دوطرفه این قبیل کارها بهره ببرند.
- **اختلاف‌نظرهـا را از طریـق گفتگـوی محترمانـه به‌صـورت برد-بـرد مدیریت نمایید.** زوجین در این روزها با طیف وسـیعی از مسـائل و اختـلاف نظرهـا از قبیل امـور خریـد، نحوه نظافت، شستشـو، رفت‌وآمدها و داشـتن رابطه ... روبرو می‌شوند. اما همین مسائل جزئی هم می‌توانند رابطه همسـران را تحت تأثیر قرار دهند. برای افزایش توان حل این اختلاف‌نظرها، الگوی زیر توصیه می‌شـود: ۱) آمادگـی برای طـرح موضوع ۲) تعریف دقیق مشـکل ۳) مطرح نمودن راه‌حل‌های مختلف برای حل مشکل ۴) بررسی راه‌حل‌ها و انتخـاب بهتریـن راه‌حل (بـرد- برد). بـرای مثال: بـرای تامین مایحتاج مـان بـرای اینکه کمبود و بدهی مالی نداشـته باشـیم، چکار کنیم؟ به یاد داشته باشیم که عقب‌نشینی از برخی خواسته

ها و عدم پافشـاری روی نظر خود، در رسـیدن به توافق دوطرفه، لازم است.

- **مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسرتان باشید.** برخی الگوهای رفتـاری، ارتبـاط بیـن همسـران را تخریـب می‌کند. شـیوه‌های نمونه‌هایی از این رفتارهای مخرب به شرح زیر است:

♦ **عیـب جویـی:** این رفتار به منزله هجوم به شـخصیت همسـر بـوده و تـا حـدود زیـادی بـا انتقـاد کـردن یـا بیان مسـائل ارتباطـی متفاوت اسـت. روانشناسـان عیب‌جویـی را همراه با عبارت‌های انعطاف‌ناپذیری می‌شناسـند کـه با واژه‌های «همیشـه» و «هیچ‌وقت» مثل: «همیشـه تو بایـد حرف آخر را بزنـی» یا «تـو هیچ‌وقت گـوش نمی‌کنی» بیان می‌شـوند. زوجین به‌ویژه در شـرایط فعلی می‌بایسـت مراقب این قبیل رفتارها باشند.

♦ **تحقیر:** این رفتار، حتی به صورت کلامی و یا غیرکلامی، توهین به همسـر تلقی می‌شـود. افراد ممکن است این کار را حتی با مسـخره کردن یا فقط با چشـم چرخاندن انجام دهند. یک نمونه آن وقتی اسـت که فرد با همسـر خـود صحبت می‌کند و مثلاً می‌گوید، «باز دوباره شـروع کرد» بدون آنکه سعی کند آنچه را که همسرش می‌خواهد بگوید، بشنود.

♦ **رفتـار تدافعی:** ایـن رفتار نوعی مقابله‌جویی اسـت و اغلب در

پاسخ به عیب جویی بروز می‌کند. افرادی که این روش را بکار می‌برند معمولا احساس می‌کنند دارند قربانی می‌شوند. مثلا اگر فرد دائماً احساس می‌کند که همسرش عیب جویی می‌کند، از سوی او بد فهمیده می‌شود و یا بی‌دلیل وی را سرزنش می‌کند، مراقب باشد که احتمالاً دفاعی شده است و نگرشی همچون «حق با منه، این‌ها اشتباه می‌کنند» در وی ایجاد گردیده است.

♦ **دیوار سنگی:** افرادی که اغلب از ارتباط با همسرشان پرهیز نموده و فقط برخی حرکات منفی غیرکلامی، را نشان می‌دهند، دارای رفتار مخرب دیوار سنگی هستند.

- **این بحران را به فرصت تبدیل کنید.** برخی نکات برای بهبود رابطه همسران و پرهیز از عوامل مخرب به قرار زیر است:

» احساسات همسر خود را نسبت به شرایط سخت کنونی درک کنند. به جای رفتارهایی مانند: کناره جویی، اهمیت ندادن و حمله به احساسات و رفتار همسرشان، با او در بیان احساساتش، همدلی کنند.

» در دام خرافه‌ها و شایعه‌های مربوط به شرایط اخیر و شیوع ویروس کرونا، نیفتند.

» در کنار برنامه ریزی برای با هم بودن، زمان‌های جداگانه‌ای را نیز برای کار و پرداختن به علاقه‌مندی‌های شخصی خود

در نظـر بگیرنـد. برای این بخـش از برنامه، بـه همدیگر زمان دهند و به نوبت، مراقبت از فرزندان، سالمندان و سایر اعضای خانواده را به عهده بگیرند.

» این شرایط دائمی نیست. برنامه‌ریزی برای دوران پس از گذر از شـرایط بحرانـی، روحیه مثبت را افزایـش می‌دهد و به زوج کمـک می‌کند که برای سـلامتی خود اهمیت بیشـتری قائل شوند.

» طـی روز طـی روز اوقاتـی بـرای قدردانـی از یکدیگـر در نظـر بگیرنـد. این قدردانی‌ها می‌تواند خیلی سـودمند باشـد و به شـیوه ارتباط سـازنده با یکدیگر کمک کند. می‌دانید افرادی کـه در شـرایط سـخت تـاب می‌آورنـد، چشـم‌انداز مثبـت و خوش‌بینانه‌ای نسبت به شرایط موجود دارند.

» در ایـن روزها بیشـتر احتمـال دارد، هیجانات ناخوشـایندی مانند عصبانیت و غم سراغ زوج بیاید. اگر این روزها همسر در مواردی واکنش تند نشان داد، سعی کنند کمی بخشنده‌تر از روزهای قبل رفتار کنند و با یادآوری این‌که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شوند.

» بخشی از نیازهای عاطفی این دوران، به دلیل نبود رفت‌وآمد با دوستان و اقوام است و هر چقدر هم فرد تلاش کند، نمی‌تواند به تمامی نیازهای عاطفی همسر خود پاسخ مناسبی دهد. پس

به جای دلخوری و عصبانیت، تماس منظم تلفنی با آشنایان داشته باشند، تهیه فهرستی از فعالیت های آرامش بخش و موردعلاقه خود را نیز فراموش نکنند.

- **با رضایت همدیگر رابطه صمیمانه و نزدیک داشته باشید.** زمانی که هر یک از زوجین ازنظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارد و مایل به برقراری رابطه نمی باشد، از برقراری این رابطه خودداری نمایید. اجبار برای برقراری رابطه برای هیچ یک از زوجین پذیرفتنی نیست.
- **نکات بهداشتی را رعایت کنید.**

* قبل و بعد از رابطه زناشویی دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.

* راه اصلی انتقال ویروس کرونا، قطره های تنفسی و بزاق است. همچنین وجود ویروس در مدفوع افراد مبتلا گزارش شده است. به زوجین تأکید می گردد که مقاربت به صورت واژینال باشد.

- **پایبندی به مسائل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده و پرهیز از رفتارهای پرخطر ضروری است.**

نکات قابل توجه برای زوجین سالم از نظر بیماری کرونا

- **اگر علامتی از بیماری کرونا ندارید، برقراری رابطه در این شرایط**

بلامانع است. زوجی که به طور معمول در منزل و زیر یک سقف زندگی می‌کنند غیر از رابطه زناشویی ارتباطات دیگری نیز دارند مانند در کنار هم غذا خوردن، کنار هم نشستن، خندیدن و صحبت کردن. در هر کدام از این ارتباط ها ممکن است از طریق قطرات تنفسی و یا تماس با سطوح آلوده ویروس منتقل شود؛ ولی در یک زندگی خانوادگی نباید بیش از حد حساسیت از خود نشان داد. بنابراین برقراری رابطه زناشویی در زوجینی که سالم هستند جای نگرانی ندارد. حتی برقراری رابطه رضایت بخش همراه با رفتار محبت آمیز با همسر به ویژه در این شرایط می تواند به رفع استرس و تنش های ناشی از بحران فعلی و ایجاد آرامش در زوج کمک نماید. البته با توجه به شرایط و شغل همسر، ساعت های خروج از منزل (برای کار و یا تردد در اماکن عمومی)، رعایت نکات بهداشتی در برقراری رابطه جنسی با همسر، مدنظر قرار گیرد.

- **در صورتی که علامتی از بیماری کرونا ندارید، اقدام به فرزندآوری بلامانع است**. تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس از مادر به جنین، حتی در مادری که خودش در دوران بارداری به بیماری کرونا دچار شده است اثبات نگردیده است. از آنجا که زنان باردار در برابر این بیماری آسیب پذیرتر هستند، بایستی اقدامات پیشگیری‌کننده را جهت ممانعت از بیماری رعایت

نمایند. در ضمن تاکنون ارتباط این ویروس با احتمال ابتلا به ناباروری، به طور قطعی مشخص نشده است.

نکات قابل توجه برای زوجین در معرض خطر ابتلا به کرونا

- **شرایط خود و همسرتان را از نظر خطر ابتلا به بیماری کرونا بررسی کنید. مراقب همدیگر باشید و رعایت نکات بهداشتی را جدی بگیرید.**
- در مواردی که یک یا هر دو نفر از زوجین به بیماری زمینه‌ای نظیر چاقی، دیابت، بیماری های ریوی، بیماری قلبی و یا نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند و یا اخیراً از یک بیماری جدی بهبود یافته‌اند و یا در حال مصرف داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید هستند، با توجه به احتمال بیشتر ابتلا به بیماری کرونا، بهتر است در برقراری رابطه جنسی ضمن رعایت نکات بهداشتی، بیشتر احتیاط کنند و اگر هرکدام از طرفین علائم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند.
- شواهدی مبنی بر جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا در افرادی که از داروهای ضدویروسی که به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت اچ‌ای‌وی / ایدز - در افراد دارای تماس مشکوک یا مبتلایان به آن - استفاده می‌کنند وجود ندارد؛ بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به بیماری کرونا نیست و

در صورت استفاده از این داروها می بایست ملاحظات بهداشتی و اخلاقی در روابط زناشویی مدنظر قرار گیرد.

- افرادی که به هر دلیل از داروهایی (همانند کلروکین) که پزشکان در درمان بیماری کرونا تجویز کرده اند، استفاده می کنند نسبت به این بیماری ایمن نیستند، این داروها جنبه حفاظتی ندارند و باید تمام نکات بهداشتی را در روابط جنسی رعایت کنند.

نکات قابل توجه برای زوجین مبتلا به کرونا

- **اگر دچار علائم بیماری کرونا نیستید ولی نتیجه آزمایش کرونا مثبت شد، ۱۴ روز از رابطه خودداری نمایید.** زوجین درصورتی که هیچ علائمی پیدا نکنند با نتیجه مثبت آزمایش کرونا می توانند ظرف دو هفته بعد از تاریخ انجام آزمایش با رعایت نکات بهداشتی (رعایت فاصله حداقل دو متر با سایرین و استفاده از ماسک ...) از شرایط قرنطینه خارج شوند.
- **اگر به علائم تب، سرفه یا تنگی نفس دچار هستید و یا شک به ابتلا به بیماری دارید، در منزل جداسازی صورت گیرد و از رابطه جنسی خودداری کنید.** به شرط بهبودی / قطع علائم به مدت حداقل سه روز، حداقل ۲ هفته بعد از شروع علائم، برقراری رابطه جنسی بلامانع است. منظور از قطع علائم؛ قطع تب بدون استفاده از داروهای تب بر، کاهش واضح سرفه ها، قطع سرفه پایدار و بهبود

تنگی نفس می‌باشد.

- **درصورتی‌که سابقه بستری در بیمارستان دارید و به تازگی ترخیص شده‌اید حداقل تا ۳ هفته پس از شروع علائم از رابطه جنسی خودداری نمایید و برای شروع با پزشک معالج خود مشورت نمایید.** در افراد با سابقه نقص سیستم ایمنی (نظیر ایدز، کنترل ضعیف بیماری، گیرندگان پیوند، افراد تحت درمان سرطان و مصرف‌کنندگان داروهای تضعیف سیستم ایمنی) لازم است مدت طولانی‌تری از برقراری رابطه جنسی خودداری شود. در برقراری مجدد رابطه بعد از بهبود علائم بیماری کرونا، رعایت نکات بهداشتی جدی گرفته شود و توصیه می‌شود که مقاربت به‌صورت واژینال باشد.
- **با توجه به تبعات جسمی و روانی این بیماری در شرایط قرنطینه، ارتباط صمیمانه با همسرتان را حفظ کرده و با گفتگوی تلفنی و مجازی همسرتان را آرام و نگرانی‌ها و دلواپسی‌های او را برطرف نمایید.**