

# آیا می توانم در دوران قاعدگی رابطه جنسی داشته باشم؟

23 خرداد 1403

اسپرم می تواند تا 5 روز در دستگاه تناسلی زن زنده بماند، چه زن پریود باشد و چه نباشد. بنابراین، حتی اگر زن در طول قاعدگی رابطه جنسی داشته باشد، اسپرم حاصل از انزال ممکن است در داخل دستگاه تناسلی او باقی بماند و در صورت تخمک گذاری ممکن است تخمک را بارور کند.

به گزارش « مادران و دختران » به نقل از سلامت نیوز اسپرم می تواند برای مدتی در بدن زن زنده بماند. اسپرم می تواند تا 5 روز در دستگاه تناسلی زن زنده بماند، چه زن پریود باشد و چه نباشد. بنابراین، حتی اگر زن در طول قاعدگی رابطه جنسی داشته باشد، اسپرم حاصل از انزال ممکن است در داخل دستگاه تناسلی او باقی بماند و در صورت تخمک گذاری ممکن است تخمک را بارور کند.

## آیا با داشتن رابطه جنسی در روز آخر پریود امکان بارداری وجود دارد؟

در صورت داشتن آمیزش جنسی محافظت نشده صرف نظر از روز سیکل قاعدگی ممکن است بارداری شوید. اگرچه متوسط طول چرخه قاعدگی 28 روز است، اما ممکن است بین 21 تا 45 روز متغیر باشد. چرخه قاعدگی از اولین روز پریود شما شروع می شود. تخمک گذاری (آزاد شدن تخمک از تخمدان) معمولاً در وسط چرخه (در حدود روز 14 تا 16 در یک چرخه 28 تا 30 روزه) اتفاق می افتد. زنانی که سیکل های کوتاه تری دارند ممکن است در روز هفتم سیکل خود تخمک گذاری کنند. اسپرم ها می توانند حدود 5 تا 6 روز در دستگاه تناسلی زن زنده بمانند. بنابراین، اگر در آخرین روز پریود خود رابطه جنسی داشته باشید، شانس بارداری شدن هم دارید.

توصیه می شود بدون توجه به اینکه چه روزی از سیکل قاعدگی است، از کاندوم استفاده کنید، اگرچه با داشتن مقاربت در آخرین روز پریود، احتمال بارداری کمتر است. اگر سیکل کوتاه تری (سیکل 21 روزه) داشته باشید، شانس شما افزایش می یابد. بنابراین، اسپرم هایی که در آخرین روز پریود وارد واژن شده اند ممکن است در زمان تخمک گذاری زن هنوز زنده باشند.

## اگر در طول قاعدگی رابطه جنسی محافظت نشده داشتم برای جلوگیری از بارداری چه باید بکنم؟

در صورت داشتن رابطه جنسی محافظت نشده می توانید از قرص صبح بعد از ظهر استفاده کنید (قرص اورژانسی ضد بارداری). این قرص باید در اسرع وقت، در عرض 5 روز (120 ساعت)، پس از مقاربت محافظت نشده مصرف شود. این قرص را می توان بدون نسخه از داروخانه یا مرکز بهداشت تهیه کرد.

با این حال، نباید به عنوان یک روش پیشگیری از بارداری معمولی استفاده شود.

## آیا می توانم در دوران قاعدگی رابطه جنسی داشته باشم؟

بله، شما می توانید در حین پریود، رابطه جنسی داشته باشید. هرچند توصیه های دینی شما را از آن منع میکند. با این حال، رابطه جنسی در طول قاعدگی شانس بارداری را از بین نمی برد.

اگر نمی خواهید بارداری شوید باید از کاندوم استفاده کنید.

رابطه جنسی در طول قاعدگی شما را از ابتلا به HIV و سایر بیماری های مقاربتی محافظت نمی کند (STDs). برخی از مطالعات نشان می دهد که در صورت داشتن رابطه جنسی محافظت نشده در طول قاعدگی، احتمال ابتلا به این بیماری ها بیشتر می شود.

عفونت های قارچی پس از رابطه جنسی محافظت نشده در طول قاعدگی بسیار شایع است. برای محافظت از خود در برابر بیماری های مقاربتی و بارداری باید در حین رابطه جنسی در طول قاعدگی از کاندوم استفاده کنید. اگر در طول قاعدگی از تامپون استفاده می کنید، قبل از رابطه جنسی آن را خارج کنید. آمیزش جنسی ممکن است تامپون را بیشتر به سمت بالا فشار دهد و ممکن است برای برداشتن آن به کمک پزشکی نیاز داشته باشید.

مزیت رابطه جنسی در دوران قاعدگی، ارگاسم است که می تواند دردهای قاعدگی را تسکین دهد؛ علاوه بر این، خون پریود می تواند به عنوان یک روان کننده طبیعی عمل کند که امکان مقاربت راحت تر را فراهم می کند.



## آیا بالا بردن پاها بعد از رابطه جنسی شانس بارداری را افزایش می دهد؟

نیازی نیست پاهایتان را بالا بیاورید از آنجایی که وقتی پاها را بالا می آورید لگن حرکت نمی کند و بر شانس بارداری شما تأثیر نمی گذارد. کارشناسان پیشنهاد می کنند که دراز کشیدن در رختخواب به مدت 10 تا 15 دقیقه پس از مقاربت می تواند شانس بارداری شما را افزایش دهد.

از رفتن به دستشویی به مدت 10 تا 15 دقیقه بعد از رابطه جنسی خودداری کنید تا شانس باردار شدن خود را افزایش دهید. اگرچه هیچ "بهترین وضعیت" تجویز شده برای باردار شدن وجود ندارد، اما داشتن رابطه جنسی در حالت نشسته یا ایستاده ممکن است مانع از حرکت اسپرم به سمت دهانه رحم برای لقاح نهایی شود.