

## تأثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متاهل شهر بجنورد

امیر گرافر<sup>۱</sup>، امین براتیان<sup>۲</sup>، کیانوش زهراکار<sup>۳</sup>، محمد شاکرمی<sup>۴</sup>، رضا داورنیا<sup>۵\*</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۴- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۵- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

\*موبایل: ۰۹۱۵۵۸۵۱۶۲۹، پست الکترونیک: rezadavarniya@yahoo.com

### چکیده

**زمینه و هدف:** رضایتمندی جنسی موقعیتی است که همسران از یک رابطه‌ی سالم، مناسب و بهنجار جنسی بهره‌مند هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متاهل شهر بجنورد انجام شد.

**مواد و روش کار:** مطالعه‌ی حاضر، مداخله‌ای نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه‌ی زنان متاهلی بود که در نیمه‌ی اول سال ۱۳۹۴ به مرکز همیاران سلامت روان شهر بجنورد مراجعه نمودند. از میان متقاضیان حضور در جلسات، ۳۰ زن که کمترین نمرات را در پرسشنامه‌ی رضایت جنسی کسب کرده بودند؛ به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با تخصیص تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه رضایت جنسی بود. پس از اخذ پیش‌آزمون از هر دو گروه، جلسات آموزش جنسی در ۶ جلسه‌ی دو ساعته و به شیوه‌ی گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد اما گروه کنترل، مداخله‌ای دریافت نکردند. دو ماه پس از اتمام جلسات، هر دو گروه در یک جلسه‌ی پیگیری شرکت کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش-های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک متغیره در نرم افزار SPSS18 تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** میزان رضایتمندی جنسی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معنی‌داری پیدا کرد ( $F = 101/93$  و  $P < 0/01$ ). اثر آموزش پس از دو ماه پیگیری همچنان پایدار بود.

**نتیجه‌گیری:** آموزش جنسی با ارتقاء رضایتمندی جنسی می‌تواند نقش موثری در بهبود روابط جنسی متعادل و سلامت خانواده داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** رضایتمندی جنسی، آموزش جنسی، زنان

## مقدمه

رضایتمندی جنسی<sup>۱</sup>، بعد مرکزی مطالعات در کیفیت رابطه است و به عنوان شاخصی برای کیفیت رابطه دسته‌بندی می‌شود. از این رو درک معنای رضایتمندی جنسی در چهارچوب مفهوم رابطه‌های دو عضوی که در آن اعضا متعهد به جنس مخالف هستند؛ بسیار حائز اهمیت است (۱). رضایتمندی جنسی به عنوان مؤلفه‌ای مهم در سلامت جنسی، یک حق جنسی و پیامدی بر بهزیستی جنسی در نظر گرفته می‌شود (۲). به عقیده‌ی یانگ<sup>۲</sup> و همکاران، میزان خرسندی از روابط جنسی و توانایی فرد در ایجاد لذت دو طرفه را رضایت جنسی می‌نامند (۳). رضایت از رابطه جنسی، یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است. کسانی که رضایت جنسی بیشتری دارند؛ به طور قابل ملاحظه‌ای کیفیت زندگی بهتری را نسبت به افرادی که رضایت جنسی ندارند؛ گزارش می‌دهند (۴).

بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پیش‌بین‌های رضایتمندی جنسی در ازدواج به ۳ گروه تقسیم می‌شوند: گروه اول متغیرهای رابطه هستند که در-برگیرنده بخش‌های احساسی رضایت جنسی می‌باشد. گروه دوم، ویژگی‌های فیزیولوژیکی رابطه جنسی را شامل می‌شود که دربرگیرنده نشانه‌های رضایت بخشی از فعالیت‌های جنسی است. گروه آخر نیز شامل پیش-بین‌های رضایت جنسی در ویژگی‌های فردی و صمیمیت شناختی می‌باشد (۵)؛ همچنین پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که رضایت جنسی با کثرت رابطه جنسی (۶) و صمیمیت‌های فیزیکی غیرجنسی و عاطفی (۷) مرتبط است.

امروزه ثابت شده است که علت بسیاری از حواس-پرتی‌های روانی و درگیری‌های زناشویی، عدم رضایت

جنسی می‌باشد. طبق گزارش محققان تقریباً ۳۰-۲۰٪ از مردان و ۲۰-۱۵٪ از زنان، روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده دارند که دلیل آن نارضایتی‌های جنسی است (۸). فروتن و جدیدمیلانی اظهار می‌دارند که علت ۴۰٪ طلاق‌های زوج‌های ایرانی نارضایتی جنسی است. اگرچه در ایران آماری مبنی بر میزان طلاق به دلیل مشکلات جنسی در دست نیست اما مطالعه‌ی آنها نشان داد که میان متقاضیان طلاق در ایران ۶۶/۷٪ مردان و ۶۸/۴٪ زنان از زندگی جنسی خود با همسرانشان راضی نبودند لذا این عدم رضایت می‌تواند در عملکرد جنسی زنان مؤثر باشد (۹).

آموزش جنسی<sup>۳</sup> یکی از شیوه‌هایی است که می‌تواند در ارتقاء رضایتمندی جنسی افراد مؤثر واقع شود. آموزش جنسی، اصطلاحی گسترده است و برای توصیف آموزش کالبدشناسی انسان (شامل یک عضو جنسی یا دیگر قسمت‌های بدن که در تولید مثل نقش دارند) استفاده می‌شود؛ همچنین شامل اطلاعات پایه درباره‌ی دخول، سلامت تناسلی، ارتباطات عاطفی، روش صحیح استفاده‌ی وسایل پیشگیری از بارداری، قاعدگی، بارداری و دیگر جوانب رفتار جنسی انسان می‌باشد. این آموزش در گسترش آگاهی درباره‌ی سقط جنین و بیماری‌های مقاربتی، نقشی اساسی ایفا-می‌کند (۱۰). آموزش جنسی به همه‌ی ابعاد جنسیت مانند بعد زیستی، فرهنگی-اجتماعی، روانشناختی و مذهبی توجه می‌کند؛ همچنین این آموزش به حوزه‌ی شناختی (اطلاعات و دانش)، عاطفی (احساسات، ارزش‌ها و نگرش‌ها) و رفتاری (مهارت‌های ارتباطی و برقراری رابطه جنسی) مربوط می‌شود (۱۱).

در پژوهش‌های مختلفی اثر آموزش‌های جنسی در بهبود رضایت زناشویی زوجین (۱۲)، بهبود سلامت خانواده و پیشگیری از اختلالات جنسی (۱۳)، افزایش

1 - Sexual Satisfaction

2 - Young

3 - Sex Education

همچنین با توجه به اینکه تاکنون پژوهش های اندکی در داخل کشور با هدف بررسی تاثیر آموزش های جنسی صورت گرفته است؛ لزوم انجام چنین مداخلاتی برای بهبود روابط زناشویی و پیشگیری از وقوع طلاق، بیش از پیش احساس می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متاهل شهر بجنورد طراحی گردید.

### مواد و روش کار

پژوهش حاضر جزو تحقیقات کاربردی و به لحاظ روش از نوع نیمه تجربی می باشد. در این مطالعه از طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بهره گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان متاهل مراجعه کننده به مرکز همیاران سلامت روان شهر بجنورد، تحت نظارت سازمان بهزیستی خراسان شمالی در نیمه اول سال ۱۳۹۴ تشکیل می دهند که به فراخوان محقق، جهت شرکت در جلسات آموزشی پاسخ مثبت داده بودند. مراکز همیاران سلامت روان تحت نظارت سازمان های بهزیستی سراسر کشور هستند. هدف آنها فراهم کردن کلیه زمینه های مساعد جهت ارتقاء سطح سلامت روان اجتماعی، به منظور پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی است که در این راستا اقدام به برگزاری کلاس های آموزشی و کارگاه های مختلف در زمینه های گوناگون می نمایند؛ همچنین خدمات ارائه شده در این مراکز رایگان می باشد. روش اجرا بدین شکل بود که پس از هماهنگی های لازم با مسئولین قسمت پیشگیری سازمان بهزیستی خراسان شمالی و مدیریت مرکز همیاران سلامت روان شهر بجنورد، توضیحات لازم در خصوص اهداف و ماهیت پژوهش ارائه گردید و بعد از جلب رضایت آنها، فرصت یک ماهه ای جهت نام نویسی و شرکت در

سلامت جنسی (۱۴)، افزایش دفعات ارگاسم و کاهش اضطراب جنسی (۱۵) و افزایش دانش، خود ابرازی و صمیمیت جنسی زنان (۱۶) بررسی و تایید شده است. باوی و همکاران در مطالعه ای به بررسی اثربخشی آموزش جنسی بر خودپنداره ی جنسی زنان در آستانه ی ازدواج شهر اهواز پرداختند. نتایج به دست آمده؛ نشان داد که این آموزش موجب کاهش اضطراب جنسی، افسردگی جنسی و افزایش خودابرازی جنسی، خوش بینی جنسی و خودکارآمدی جنسی در زنان شده است (۱۷). نویدیان و همکاران مطالعه ای را با هدف بررسی تاثیر آموزش جنسی بر کیفیت رابطه ی زناشویی زنان باردار انجام دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که آموزش جنسی، کیفیت رابطه ی زناشویی و ابعاد آن ( رضایتمندی، شور و هیجان جنسی، عشق، تعهد، صمیمیت و اعتماد) را به طور معناداری افزایش داده است (۱۸).

روابط جنسی صحیح، با کیفیت و رضایت بخش همسران، رضایت زناشویی و سلامت روان بالاتری را برای آنها به دنبال خواهد داشت. این روابط در صورتی که مسئولانه، در چارچوب خانواده و برطرف کننده ی نیازهای زن و شوهر باشد؛ سهم موثری در پایداری نظام خانواده دارد و مانع از فروپاشی این نهاد مقدس می شود. از سویی بی توجهی به مسایل جنسی و عدم رضایتمندی جنسی، عوارضی نظیر افسردگی، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و انزوا را برای خود فرد به همراه دارد؛ همچنین باعث بروز مشکلاتی در حوزه ی روابط خانوادگی و زناشویی می شود که در نهایت ممکن است به طلاق عاطفی یا حقوقی ختم گردد (۱۱). با عنایت به تابو بودن مسایل جنسی در جامعه ی ما، زوج ها اطلاعات اندک، ناقص و گاه نادرستی درباره ی مسایل جنسی خود دارند و آموزش ها در حوزه این مسایل بسیار محدود و نارسا می باشد؛

جلسات در نظر گرفته شد. از میان متقاضیان شرکت در جلسات، پس از مصاحبه‌ی اولیه و بر اساس معیارهای ورود و خروج به مطالعه، ۶۷ نفر واجد شرایط شرکت در پژوهش تشخیص داده شدند. معیارهای ورود افراد به مطالعه عبارت بودند از: نداشتن تعارض‌های حاد و بحرانی یا نبودن در آستانه‌ی طلاق، عدم حضور قبلی در کلاس‌های آموزش جنسی، نداشتن مشکل جنسی، مدت ازدواج بین ۴ تا ۱۰ سال، عدم ابتلاء به بیماری خاص، عدم مصرف داروی خاص، عدم استعمال سیگار، دخانیات و مواد مخدر، تکمیل فرم رضایت نامه و تمایل جهت شرکت در تمامی جلسات. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل باردار شدن در دوره‌ی آموزش، ایجاد تعارضات زوجی در دوره‌ی آموزشی، استفاده‌ی افراد از داروهای روانپزشکی و روانگردان به دنبال ایجاد وضعیت‌های خاص، مصرف مواد و مشروبات الکلی، ذکر سوء استفاده یا آزار جنسی قبل از ازدواج، وجود شرایط خاص ممنوعیت ارتباط جنسی معمول با همسر و عدم شرکت در جلسات بود.

در مرحله‌ی بعد، تمامی افراد واجد شرایط در یک جلسه‌ی هماهنگی به پرسشنامه پاسخ دادند. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، ۳۰ نفر از زنانی که کمترین نمرات را کسب نموده و دارای کمترین میزان رضایت در روابط جنسی خود بودند؛ به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. لازم به ذکر است؛ برای طرح-های تجربی، حجم نمونه با تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر آزمودنی کفایت می‌کند (۱۹). در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه‌ی هلسینکی<sup>۱</sup> (۲۰) رعایت گردید که از جمله آن‌ها می‌توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب

رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، بی‌ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل، اشاره کرد. پس از جایگزینی آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل و اخذ پیش‌آزمون، جلسات آموزش جنسی توسط یک مشاور خانواده (دکتری متخصص مشاوره خانواده) برای گروه آزمایش در ۶ جلسه‌ی دو ساعته به شیوه گروهی و با توالی هر هفته یک جلسه برگزار گردید. گروه کنترل نیز در لیست انتظار برای دریافت آموزش‌های بعدی قرار گرفتند. برای جلوگیری از مطلع شدن گروه کنترل از محتوای آموزش، به گروه آزمایش تاکید شده بود که طی دوره‌ی آموزش، در خصوص محتوای جلسات، بجز همسرشان با فرد دیگری صحبت نکنند. شیوه‌ی آموزش به صورت سخنرانی، طرح سؤال، بحث گروهی و ارائه‌ی تکالیف بود. محتوای جلسات بر اساس سرفصل آموزشی پژوهش صحت و همکاران بود (۲۱). پس از اتمام آموزش‌ها، پس از آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. با گذشت دو ماه از آخرین جلسه‌ی آموزش، طی تماس از شرکت‌کنندگان دعوت شد تا در یک جلسه‌ی پیگیری حضور پیدا کنند. لازم به ذکر است که گروه‌های آزمایش و کنترل هیچ‌گونه افتی تا پایان فرآیند پژوهش نداشتند. محقق جهت رعایت مسائل اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش، تعهدات داده شده؛ همچنین برای قدردانی از همکاری شرکت‌کنندگان گروه کنترل، پس از پایان مرحله پیگیری، جلسات آموزشی را برای این گروه نیز برگزار نمود. سرفصل جلسات آموزشی به صورت مختصر در جدول ۱ ارائه شده است.

1 - Helsinki

جدول ۱: سرفصل جلسات آموزش جنسی

| جلسات | محتوای جلسات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | هدف                                                                                                                                   | تکنیک                                                          | تکلیف                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| اول   | ایجاد ارتباط، تبیین اهداف و اهمیت روابط زناشویی، تبیین اهمیت، ضرورت و جایگاه روابط جنسی در روابط زناشویی، بیان تفاوت‌های میان عمل جنسی با رابطه جنسی و لذت جنسی با رضایت جنسی و تبیین مفهوم رضایت جنسی و شیوه‌های دستیابی به آن برای شرکت کنندگان. توضیحاتی درباره‌ی مفهوم سکس عالی که در بافت خود لذت، بهداشت، سلامت، صمیمیت و رضایت جنسی را در بر خواهد داشت. ارائه‌ی مطالبی برای شرکت کنندگان در مورد رابطه‌ی جنسی غنی با همسر و چگونگی غنی سازی روابط جنسی شان (این نکته به شرکت کنندگان یادآوری شد که در رابطه‌ی جنسی غنی، هر کدام از طرفین در فکر لذت بخشیدن به طرف مقابلشان باشند و می توان با توجه به نیازها و خواسته‌های همسر، روابط جنسی غنی‌ای را تجربه کرد). | پی بردن شرکت کنندگان به اهمیت روابط جنسی به عنوان یک ضرورت مهم در روابط زناشویی و شیوه‌های دستیابی به رضایت جنسی در بافت رابطه‌ی زوجی | سخنرانی، بحث و استفاده از نظرات اعضا                           | انتقال مفاهیم آموخته شده به همسران                               |
| دوم   | آشنایی با فیزیولوژی و رفتارهای جنسی، ارائه‌ی مطالبی برای شرکت کنندگان درباره‌ی آناتومی و فیزیولوژی بدن زن و مرد (این نکته به شرکت کنندگان یادآوری شد که برای تجربه‌ی یک رابطه‌ی جنسی مثبت و سالم، ابتدا باید از آناتومی بدن خود و همسرمان آگاهی لازم را داشته باشیم). بیان نقاط حساس جنسی در مردان و زنان و نقاطی که فرآیند رسیدن زنان و مردان به ارگاسم را تسهیل می نمایند.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | آشنایی شرکت کنندگان با آناتومی بدن زن و مرد و نقش آن در رابطه‌ی جنسی                                                                  | سخنرانی                                                        | انتقال مفاهیم آموخته شده به همسران                               |
| سوم   | تصحیح باورهای نادرست در مورد مسائل جنسی (مانند این باورها: یک زن نباید هیچ وقت آغاز کننده‌ی رابطه جنسی باشد، رابطه جنسی برای مردها یک امر گهگاهی و زود-گذر است، مردها همیشه برای عمل جنسی آمادگی دارند، مردها هیچ کمک و راهنمایی لازم ندارند و...) ایجاد انتظارات واقع بینانه، مثبت و سالم درباره‌ی رابطه‌ی جنسی در شرکت کنندگان (برای شرکت کنندگان توضیح داده شد که بسیاری از انتظارات جنسی که آنها از همسرشان دارند و متقابلاً همسر آنها نیز از آنان دارد؛ ممکن است انتظارات و درخواست هایی سالم و مثبت نباشند و چه بسا در زمره‌ی رفتارهای جنسی ناسالم قرار بگیرند).                                                                                                   | اصلاح تفکرات معیوب شرکت کنندگان در رابطه با مسایل جنسی                                                                                | زیر سوال بردن باورهای معیوب و اسطوره های غلط جنسی شرکت کنندگان | شناسایی باورهای معیوب خود و همسر در مورد رابطه‌ی جنسی            |
| چهارم | آموزش شکل دهی صمیمیت جنسی (برقراری تماس‌های عاطفی و لمسی غیر جنسی به صورت مداوم با همسر مانند کنار همسر نشستن، دست همسر را گرفتن، تماشای فیلم در کنار همسر، بوسیدن غیر جنسی همسر و متقابلاً در خواست آن از همسر) نکته: این تماس‌ها می‌توانند در حضور فرزندان نیز انجام                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه فیزیکی و کلامی، آموزش گفتگوی جنسی                                                                      | سخنرانی، بحث و گفتگو بین اعضا                                  | برقراری تماس‌های عاطفی و لمسی غیر جنسی با همسر (کنار همسر نشستن، |

|                                                                                                                                            |                |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>گرفتن دست<br/>همسر، بوسیدن<br/>غیر جنسی و<br/>جنسی همسر،<br/>ماساژ جنسی و<br/>غیر جنسی همسر<br/>و در خواست از<br/>او برای انجام آن.</p> |                |                                                                                                 | <p>گیرند.<br/>برقراری تماس‌های عاطفی و جنسی با همسر<br/>نکته: این تماس‌ها بایستی در اتاق خواب صورت گیرند.<br/>آموزش گفت‌وگوی جنسی به شرکت‌کنندگان)<br/>درخواست از همسر برای بیان علایق، نیازها و اولویت‌های<br/>جنسی او و سپس بیان علایق و اولویت‌های خود در رابطه‌ی<br/>جنسی به همسر. مانند بیان این نکته به همسر که تو دوست<br/>داری من در رابطه جنسی مان چطور رفتار کنم)<br/>نکته: گفت‌وگوی جنسی با همسر بایستی زمانی صورت<br/>گیرد که زوج قبل از آن رابطه جنسی نداشته‌اند و پس از<br/>آن نیز قصد برقراری رابطه‌ی جنسی نداشته باشند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| <p>گفت‌وگو با<br/>همسران خود در<br/>مورد برنامه ریزی<br/>برای ارتباط<br/>جنسی و انتقال<br/>مفاهیم آموخته<br/>شده</p>                       | <p>سخنرانی</p> | <p>آموزش داشتن برنامه ریزی<br/>برای برقراری رابطه‌ی جنسی،<br/>آموزش مهارت‌های اتاق<br/>خواب</p> | <p>آموزش تکنیک‌های صحیح ارتباط جنسی، مهارت‌های<br/>اتاق خواب و برنامه ریزی برای برقراری رابطه‌ی جنسی (این<br/>نکته بیان شد که در گفت‌وگوی جنسی با همسر برای<br/>رابطه‌ی جنسی، زمان‌هایی تعیین شود و رابطه‌ی جنسی بدون<br/>برنامه- ریزی صورت نگیرد؛ همچنین به شرکت‌کنندگان<br/>آموزش داده شد که پس از هر عمل جنسی برای دفعات بعد<br/>برنامه- ریزی نمایند).<br/>ارائه‌ی توضیحاتی درخصوص مهارت‌های اتاق خواب برای<br/>شرکت‌کنندگان (این موارد به شرکت‌کنندگان آموزش<br/>داده شد: عمل جنسی با همسر را می‌توان به مراحل قبل از<br/>عمل جنسی، حین عمل جنسی و پس از عمل جنسی<br/>تفکیک کرد. به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد که<br/>معاشقه، پیش‌نوازی و غزل خوانی جنسی را در ابتدای<br/>رابطه‌ی جنسی خود داشته باشند و محیطی آرام و بدون<br/>استرس را برای انجام عمل جنسی فراهم کنند. زمان، مکان و<br/>پوزیشن را در رابطه‌ی جنسی خود تغییر دهند. در حین عمل<br/>جنسی منفعل نباشند و با بازخوردهای جنسی به همسر، نقش<br/>فعالی در رابطه شان داشته باشند. پس از عمل جنسی، از<br/>همسر خود تشکر و قدردانی نمایند).</p> | <p>پنجم</p> |
| <p>انتقال مفاهیم<br/>آموخته شده به<br/>همسر</p>                                                                                            | <p>سخنرانی</p> | <p>شناخت برخی از اختلالات<br/>شایع جنسی زنان و مردان</p>                                        | <p>آشنایی با اختلالات جنسی شایع ( میل کم کار جنسی،<br/>دیسپارونی)آمیزش دردناک)، واژینسموس(انقباض دردناک<br/>و غیرارادی ماهیچه‌های واژن به هنگام دخول)، نرسیدن به<br/>اوج لذت جنسی در زنان و انزال زودرس، انزال دیررس و<br/>اختلال نعوظ در مردان). برای شرکت‌کنندگان در مورد<br/>علائم و علل این اختلالات توضیحاتی به‌صورت مختصر<br/>بیان گردید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ششم</p>  |

گویه است. ۱۸ گویه با طیف ۴ گزینه‌ای (همیشه،  
گاهی اوقات، به ندرت و هیچ وقت) و نمره‌های ۱ تا ۴

ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌ی رضایت جنسی  
شاه سیاه و همکاران بود (۲۲). این پرسشنامه شامل ۱۹

بود. گویه ۱۹ در طیف لیکرت (بسیار ناراضی، بی- تفاوت و بسیار راضی) و از نمره ۰ تا ۱۰ است. حداکثر نمره ۸۲ و حداقل آن ۱۸ بود. نمره ۱۰ بالاتر، نشانگر رضایت جنسی بیشتر زوجین می‌باشد.

جهت تعیین روایی پرسشنامه از روش روایی صوری و محتوایی استفاده شد. بدین صورت که بعد از روایی ظاهری پرسشنامه، روایی محتوا توسط ۵ نفر از اساتید مشاوره دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان تایید گردید. پایایی پرسشنامه نیز از طریق انجام آزمون مجدد بررسی و تعیین شد. بدین ترتیب که پرسشنامه توسط ۱۰ زوج به غیر از گروه شرکت کننده در مطالعه تکمیل گردید. پس از دو هفته مجدداً پرسشنامه به همان افراد عودت و هر نوبت با اطمینان ۹۵ درصد تطبیق داده شد؛ همچنین اشکالات آن نیز بر طرف گردید.

در پژوهش‌های شاکرمی و همکاران (۲۳) و بطلانی و همکاران (۲۴) میزان آلفای کرونباخ

پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۸ و ۰/۸۳ به دست آمد. در مطالعه حاضر نیز پایایی درونی پرسشنامه با بهره گیری از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 18 در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت که در آن متناسب با سطح سنجش متغیرها از آماره های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون یومن- ویتنی، آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، آزمون لوین و تحلیل کوواریانس تک متغیره) استفاده شد.

### یافته‌ها

در گروه آزمایش بیشترین فراوانی سنی به طبقه ۳۴ تا ۳۸ با ۴۶/۷ درصد و در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی سنی به همین طبقه، با ۵۳/۴ درصد اختصاص دارد. در مورد تحصیلات نیز افراد دارای دیپلم در گروه آزمایش با ۴۶/۷ درصد و در گروه کنترل نیز با ۴۶/۷ درصد بیشترین فراوانی را دارند (جدول ۲).

جدول ۲: توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر حسب سن و تحصیلات به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

| گروه   | تعداد | سن           | فراوانی | درصد | تحصیلات   | فراوانی | درصد |
|--------|-------|--------------|---------|------|-----------|---------|------|
| آزمایش | ۱۵    | ۲۶ تا ۲۹ سال | ۵       | ۳۳/۳ | سیکل      | ۳       | ۲۰   |
|        |       | ۳۰ تا ۳۳ سال | ۳       | ۲۰   | دیپلم     | ۷       | ۴۶/۷ |
|        |       | ۳۴ تا ۳۸ سال | ۷       | ۴۶/۷ | فوق دیپلم | ۵       | ۳۳/۳ |
| کنترل  | ۱۵    | ۲۶ تا ۲۹ سال | ۵       | ۳۳/۳ | سیکل      | ۴       | ۲۶/۷ |
|        |       | ۳۰ تا ۳۳ سال | ۲       | ۱۳/۳ | دیپلم     | ۷       | ۴۶/۷ |
|        |       | ۳۴ تا ۳۸ سال | ۸       | ۵۳/۴ | فوق دیپلم | ۴       | ۲۶/۷ |

آزمون یومن- ویتنی استفاده شد. نتایج این آزمون برای متغیرهای تحصیلات و سن قبل از اجرای مداخله، از

برای بررسی همسانی دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تحصیلات و سن قبل از اجرای مداخله، از

داری با هم ندارند. میانگین نمرات رضایتمندی جنسی زنان گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است (جدول ۳).

سن ( $U = ۱۰۷/۵$ ,  $Z = -۰/۲۲۷$ ) را نشان داد. مقدار آماره آزمون برای هیچ یک از این دو متغیر معنی دار نمی باشد ( $P > ۰/۰۵$ ). بنابراین آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در این دو متغیر تفاوت آماری معنی-

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر رضایت جنسی

| مطالعه پیگیری    | پس آزمون |                  | پیش آزمون |                  |             |
|------------------|----------|------------------|-----------|------------------|-------------|
|                  | میانگین  | انحراف استاندارد | میانگین   | انحراف استاندارد |             |
| انحراف استاندارد |          |                  |           |                  |             |
| ۵/۷              | ۶۷/۸۷    | ۶/۱۶             | ۶۸/۸۷     | ۵/۴۸             | گروه آزمایش |
| ۶/۴۵             | ۴۵/۹۳    | ۶/۹۹             | ۴۶/۲۷     | ۶/۰۵             | گروه کنترل  |

بررسی همگنی واریانس ها نیز از آزمون لوین استفاده شد که با توجه به عدم معنی داری آزمون لوین برای پیش-آزمون، پس آزمون و پیگیری ( $P > ۰/۰۵$ )، این پیش-فرض نیز برقرار می باشد. فرض همگنی شیب رگرسیون با بررسی تعامل بین گروه و نمرات پیش آزمون صورت گرفت و نتایج نشان داد که F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. بنابراین شیب رگرسیون در متغیر رضایت جنسی یکسان است و میان گروه ها و پیش-آزمون تعامل وجود ندارد. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

از آنجا که برای استفاده از آزمون تحلیل کواریانس بایستی پیش فرض های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس ها و همگنی شیب رگرسیون برقرار باشد؛ ابتدا این پیش فرض ها بررسی گردید. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و نتایج آن نشان داد که مقادیر این آزمون برای متغیر رضایت جنسی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هیچ یک از دو گروه آزمایش و گواه به لحاظ آماری معنی دار نمی باشد ( $P > ۰/۰۵$ ) و بنابراین توزیع نمرات در این متغیر نرمال می باشد. برای

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه جهت بررسی اثر آزمون و پیگیری در متغیر رضایتمندی جنسی

| منبع تغییرات  | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آزمون F | سطح معنی داری | میزان تاثیر | توان آماری |
|---------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|-------------|------------|
| اثر پیش آزمون | ۲۲۰/۶۸        | ۱          | ۲۲۰/۶۸          | ۵/۹۸    | ۰/۰۲۱         | ۰/۱۸        | ۰/۶۵       |
| اثر گروه      | ۳۷۶۰/۲۴       | ۱          | ۳۷۶۰/۲۴         | ۱۰۱/۹۳  | ۰/۰۰۱         | ۰/۷۱        | ۱          |
| خطا           | ۹۹۵/۹۸        | ۲۷         | ۳۶/۸۸           |         |               |             |            |
| اثر پیگیری    | ۳۵۴۴/۵۴       | ۱          | ۳۵۴۴/۵۴         | ۱۱۲/۶۱  | ۰/۰۰۱         | ۰/۷۳        | ۱          |
| خطا           | ۸۴۹/۸         | ۲۷         | ۳۱/۴۷           |         |               |             |            |



با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس برای مرحله پس آزمون، معنی داری مقدار  $F$  برای متغیر رضایت جنسی ( $F = ۱۰۱/۹۳$  و  $P < ۰/۰۱$ ) نشان می‌دهد که اثر گروه معنی‌دار است. بدین معنا که پس از محاسبه‌ی اثر پیش‌آزمون، تفاوت دو گروه در میزان رضایتمندی جنسی معنی‌دار می‌باشد (جدول ۴). در مرحله‌ی پیگیری نیز با کنترل پیش‌آزمون، رضایتمندی جنسی گروه آزمایش و گروه کنترل، تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد (گروه کنترل،  $F = ۱۱۲/۶۱$  و  $P < ۰/۰۱$ ) (جدول ۴). بدین ترتیب فرضیه‌ی پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد؛ به عبارت دیگر آموزش جنسی بطور معنی‌داری باعث ارتقاء رضایتمندی جنسی زنان در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری شده است. میزان تاثیر آموزش جنسی در مرحله‌ی پس‌آزمون ۷۱ درصد بوده است؛ بدین معنا که ۷۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون متغیر رضایتمندی جنسی، مربوط به تاثیر مداخله (عضویت گروهی) می‌باشد. توان آماری برابر با ۱ بود؛ یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است و این امر حاکی از دقت آماری بسیار بالا و کفایت حجم نمونه می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متاهل شهر بجنورد انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که پس از ارائه‌ی آموزش‌ها، رضایتمندی جنسی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنی‌داری ارتقاء پیدا کرده است؛ همچنین نتایج پیگیری پس از دو ماه نشان داد که اثر مداخله همچنان پایدار بوده است.

یافته‌های این مطالعه با نتایج تحقیقات بینکرتون و همکاران که نشان دادند؛ آموزش جنسی بر رفتارهای سلامت مؤثر است و می‌تواند باعث درک و فهم بهتر افراد نسبت به مسائل جنسی شود (۲۵)؛ دشتستان نژاد و

همکاران که در پژوهش خود نشان دادند؛ آموزش مهارت‌های جنسی بر بهبود باورهای ناکارآمد جنسی زوج‌های در شرف ازدواج موثر بوده است (۲۶)؛ تنکابنی و همکاران که تاثیر آموزش جنسی بر رضایت زناشویی زنان را بررسی کردند و نشان دادند که رضایت زناشویی در زنان پس از آموزش‌های جنسی افزایش پیدا کرده است (۲۷) و خانجانی و همکاران که گزارش نمودند؛ آموزش جنسی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر بهبود مؤلفه‌های کیفیت زناشویی مانند رضایت جنسی، رضایت زناشویی، صمیمیت جنسی و کاهش تعارضات زوجین داشته است (۲۸)؛ همخوان می‌باشد. یافته‌های این مطالعه با نتایج تحقیقات شاه سیاه و همکاران (۱۲)، فرنام و همکاران (۱۴)، سلیمی و همکاران (۱۶) و باوی و همکاران (۱۷) که اثر بخشی آموزش‌های جنسی را تایید نموده بودند؛ نیز همسو می‌باشد.

امروزه توجه به روابط جنسی مناسب میان زن و شوهر یکی از راه‌های دستیابی به آرامش و امنیت روانی شخصی است که منجر به هدفمند شدن زندگی می‌شود؛ همچنین زمینه‌ی داشتن احساسات مثبت نسبت به زندگی را فراهم می‌کند (۲۸). فعالیت جنسی بخش مهمی از زندگی زناشویی است. بسیاری از زوجها در رابطه‌ی جنسی احساس راحتی و رضایت روانی می‌کنند. در زمان اضطراب و تنش، فعالیت‌های جنسی به زنان و مردان کمک می‌کند تا به طرز مناسبی با فشارها مقابله کنند و اثرات مضر آنها را کاهش دهند. زوج‌هایی که از نوع فعالیت جنسی خود راضی نیستند؛ با مشکلات جنسی مواجه می‌شوند که عدم رضایت جنسی، نارضایتی زناشویی و اختلالات ناباروری از جمله‌ی آنها می‌باشد (۲۹). آموزش جنسی با بهبود رضایت جنسی زوجین می‌تواند نقش مهمی در سلامت خانواده، کاهش اختلافات زناشویی و افزایش تجارب لذت بخش جنسی داشته باشد. آموزش مسائل جنسی به زوج‌ها کمک می‌-

کند تا با آناتومی و فیزیولوژی جنسی و نگرش‌های نادرست در مورد مشکلات جنسی آشنا شوند؛ همچنین آن‌ها را برای تماس‌های سالم، همدلی، همدردی و ایجاد محیطی امن برای صمیمیت جنسی آماده می‌کند و تمرین‌هایی را برای افزایش رفتارهای مهربانانه، کاهش فاصله‌های روانی، جنسی و عاطفی ارائه می‌دهد. در نهایت کیفیت زندگی زناشویی را بهبود می‌بخشد (۳۰).

در تبیین نتایج به‌دست آمده، طی برگزاری جلسات گروهی پس از توضیح مفهوم رضایت جنسی، تفاوت آن با لذت جنسی و همچنین بیان تفاوت‌های میان دو مفهوم رابطه‌ی جنسی و عمل جنسی، برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که منظور از رابطه جنسی، صرفاً عمل جنسی در اتاق خواب نیست و این مفهوم تعریف گسترده‌ای دارد. برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که رابطه‌ی جنسی میان آن‌ها و همسرشان از تماس‌های عاطفی و حسی غیر جنسی آغاز می‌گردد و به تماس‌های عاطفی و حسی جنسی در اتاق خواب منتهی می‌گردد. هنگامی که زنان شرکت‌کننده در گروه درمانی، تماس‌های حسی و عاطفی بیشتری با همسر خود برقرار نمودند؛ (بدین صورت که ابتدا این تماس‌ها از طرف آن‌ها، آغاز می‌شد و سپس از همسرشان درخواست می‌کردند تا آن‌ها نیز متقابلاً این تماس‌ها را برقرار نمایند). میزان رضایتمندی آن‌ها از رابطه‌شان افزایش یافت. برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که رابطه‌ی جنسی حق آن‌ها است. پس نباید منتظر برقراری رابطه‌ی جنسی از طرف همسرشان باشند؛ بلکه بایستی در مواقعی آن‌ها نیز از همسر خود بخواهند تا رابطه‌ی جنسی برقرار نمایند. برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که درخواست رابطه‌ی جنسی از طرف آن‌ها، نه تنها سبب افزایش میزان مسئولیت‌پذیری آنان در این رابطه می‌گردد؛ بلکه سبب افزایش عزت‌نفس جنسی همسرانشان و بهبود عملکرد جنسی آن‌ها خواهد شد.

یکی از دیگر مواردی که در جلسات آموزشی سبب افزایش رضایتمندی جنسی شرکت‌کنندگان گردید؛ این مسئله بود که آن‌ها توانستند؛ درباره‌ی رابطه‌ی جنسی، نیازها، خواسته‌ها، اولویت‌ها و علایق خود در این رابطه با همسرشان گفت‌وگو نمایند. شرکت‌کنندگان آموختند که باید زمانی را برای گفت‌وگوی جنسی با همسرشان در نظر- بگیرند؛ بدین صورت که ابتدا از همسر خود بخواهند تا انتظارات جنسی خود را بیان و درباره‌ی مشکلات موجود در رابطه‌شان اظهار نظر کند. پس از بیان این موارد از سوی همسر، در مرحله‌ی بعد آن‌ها نیز دغدغه‌ها، انتظارات و علایق خود را مطرح نمایند. به شرکت- کنندگان آموزش داده شد که انتظارات آن‌ها پیرامون رابطه‌ی جنسی باید سالم، مثبت و واقع بینانه باشد و از انتظارات ناسالم جنسی پرهیز نمایند. در طول جلسات آموزشی، شرکت‌کنندگان آموختند که باید کیفیت رابطه‌ی جنسی خود را افزایش دهند. یعنی به غنی‌سازی روابط جنسی بپردازند. ابتدا رابطه‌ی جنسی غنی برای شرکت‌کنندگان تعریف گردید و آن‌ها آموختند که در یک رابطه‌ی جنسی غنی، هر کدام از طرفین صرفاً به فکر لذت بخشیدن به طرف مقابلشان هستند. شرکت‌کنندگان آموختند که با توجه به تفاوت قطب‌های جنسی میان آن‌ها و همسرشان و در نتیجه زمان ارگاسم متفاوت، باید زمان بیشتری را به پیش‌نوازی و معاشقه با همسرشان اختصاص دهند تا در نتیجه‌ی این پیش‌نوازی طولانی با همسر، کیفیت رابطه‌ی جنسی نیز افزایش یابد.

در بخش دیگری از آموزش‌ها، شرکت‌کنندگان مهارت‌های اتاق خواب را فرا گرفتند. آموزش‌ها در این مورد شامل مهارت‌های قبل از شروع رابطه، حین شروع رابطه و پس از اتمام رابطه بود و تکنیک‌های جنسی مرتبط با هر مرحله برای اعضا توضیح داده شد. آن‌ها آموختند که برای افزایش کیفیت رابطه‌ی جنسی و در نتیجه افزایش میزان رضایتمندی از رابطه، باید برنامه ریزی

روی زنان متاهل شهر بجنورد انجام گرفته است؛ باید در تعمیم نتایج پژوهش حاضر به سایر مناطق احتیاط کرد. از محدودیت‌های موجود در مطالعه‌ی حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره نمود که عبارتند از: الف) شیوه‌ی نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت در دسترس بوده- است. ب) خود گزارشی بودن ابزار مورد استفاده است که باید به آن توجه نمود. ج) وجود مشکلات فراوانی که محقق در مرحله‌ی نمونه‌گیری، جمع‌آوری اطلاعات و توجیه افراد برای شرکت و ادامه دادن جلسات به علت تابو بودن مسائل جنسی در جامعه، به آنها برخورد می‌کرد.

امروزه ضرورت برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزش جنسی قبل و بعد ازدواج، بیش از پیش احساس- می‌گردد. برگزاری برنامه‌های غنی سازی روابط جنسی با هدف بهبود کیفیت روابط جنسی زوجها می‌تواند؛ کمک موثری جهت بهبود ارتباطات جنسی و زناشویی زوجین و استحکام بنیان خانواده باشد.

### تشکر و قدردانی

گروه پژوهش بر خود لازم می‌دانند تا از مساعدت و همکاری مدیریت محترم مرکز همیاران سلامت روان خراسان شمالی و کلیه‌ی شرکت‌کنندگانی که در اجرای این پژوهش صمیمانه همکاری نمودند؛ تشکر و قدردانی نمایند. این مطالعه بدون حمایت مالی نهاد یا ارگان خاصی انجام گرفته است.

جنسی داشته باشند؛ زیرا این کار به آنها کمک می‌کند تا رابطه‌ی جنسی با کیفیتی را تجربه نمایند. در قسمتی از جلسات آموزشی، اسطوره‌های غلط و باورهای نادرست جنسی شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفت و رفتارهای جنسی ناسالمی که تحت تاثیر این باورها و اعتقادات شکل گرفته بود؛ اصلاح شد و در نتیجه میزان رضایتمندی از رابطه افزایش یافت. در مجموع می‌توان گفت که شاید مهمترین دلیل افزایش میزان رضایتمندی جنسی آزمودنی‌ها پس از آموزش‌های ارائه شده، این است که آنها هر چه را که در جریان جلسات آموزشی دریافت می‌کردند؛ در منزل به همسرشان انتقال می‌دادند و پیرامون آن گفت‌وگو می‌نمودند. همچنین شرکت-کنندگان در این مطالعه، نگرش جدیدی نسبت به روابط جنسی زوجی پیدا کردند و بسیاری از مواردی که تاکنون مانع از رابطه‌ی جنسی آنها با همسرشان می‌شد؛ برطرف گردید. در نتیجه میزان رضایتمندی جنسی آنها نیز افزایش یافت. از دستاوردهای این پژوهش، در دو سطح نظری و عملی می‌توان به این شرح نتیجه‌گیری کرد. در سطح نظری، نتایج این مطالعه می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین را تایید کند. در سطح عملی، یافته‌های مطالعه‌ی حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد. این مطالعه نیز مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود. با توجه به اینکه این مطالعه،

### References:

1. Sprecher S, Cate RM. Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In: Harvey JH, Wenzel A, Sprecher S. Handbook of sexuality in close relationships. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2004. 235-56.
2. Pascoal PM, Narciso IS, Pereira NM. What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. J Sex Res. 2014; 51(1):22-30.
3. Young M, Denny G, Young T, Luquis R. Sexual satisfaction among married women age 50 and older. Psychol Rep. 2000; 86(3 pt 2): 1107-22.

4. Pakgohar M, Vizheh M, Babaee Gh, Ramezanzadeh F, Abedininia N. Effect of counseling on sexual satisfaction among infertile women referred to Tehran fertility center. *Hayat*. 2008; 14(1): 21-30.
5. Ohadi B. Human's behaviour sexuality. 2nd ed. Isfahan: Sadegh Hedayat; 2006. 4-5. [Persian].
6. McNulty JK, Fisher TD. Gender differences in response to sexual expectancies and changes in sexual frequency: A short-term longitudinal study of sexual satisfaction in newly married couples. *Arch Sex Behav*. 2008; 37(2): 229-40.
7. Heiman JR, Long JS, Smith SN, Fisher WA, Sand MS, Rosen RC. Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Arch Sex Behav*. 2011; 40(4): 741-53.
8. Bahrinian SA, Saki K. Sexual dysfunctions in a sample of Iranian population. *Iran J Endocrinol Metab*. 1999; 1(4): 294- 98. [Persian]
9. Modarres M, Rahimikian F, Booriaie E. Effect of pelvic muscle exercise on sexual satisfaction among primiparous women. *Hayat*. 2013; 18(4): 10-18.
10. Nagpal AN, Fernandes C. Attitude of parents toward sex education. *The Int J Indian Psychol*. 2015; 2(4 – No.4): 38-43.
11. Shakarami M, Davarniya R, Zaharakar K, Gohari SH. The effect of sex education on sexual intimacy of married women. *IJPN*. 2014; 2(1): 34-42.
12. Shahsiah M, Bahrami F, Etemadi O, Mohebi S. Effect of sex education on improving couples marital satisfaction in Isfahan. *J Health Syst Res*. 2011; 6(4): 690-7.
13. Mahmoudi G, Hassanzadeh R, Niaz Azari K. The effect of sex education on family health on Mazandran Medical University students. *Ofoh-e-Danesh*. 2007; 13(2): 64-70.
14. Farnam F, Pakgohar M, Mirmohamadali M, Mahmoodi M. Effect of sexual education on sexual health in Iran. *Sex Edu*. 2008; 8(2): 159-68.
15. Kilmann PR, Mills KH, Bella B, Caid C, Davidson E, Drose G, Wanlass R. The effects of sex education on women with secondary orgasmic dysfunction. *J Sex Marital Ther*. 1983; 9(1): 79-87
16. Salimi M, Fatehizadeh M. Investigation of effectiveness of sexual education based on behavioral-cognitive method on sexual intimacy, knowledge and self-expression of married woman in Mobarakeh. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2012; 7(28): 105-22.
17. Bavi A, Amanolahi A, Atari YA. Efficacy of premarital sexual training on self-concept among women in marriage age in Ahvaz. *Jundishapur Sci Med J*. 2014; 13(4): 485-93.
18. Navidian A, Navabi Rigi S, Imani M, Soltani P. The effect of sex education on the marital relationship quality of pregnant women. *Hayat*. 2016; 22(2): 115-27.
19. Cozby PC. *Methods in Behavioral Research*. Trans Farahani HA, Arizi H. 1st Ed. Tehran: Ravan Press; 2009. 110. [Persian].
20. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013; 310(20): 2191–4.
21. Sehat S, Sehat N, Shahsiah M, Mohebi S, Tabaraie Y. The effect of sex education on sexual satisfaction increase of couples' in Esfahan. *Life Sci J*. 2013; 10(5S): 31-35.
22. Shahsiah M, Bahrami F, Mohebbi S. On the relationship between sexual satisfaction and marital commitment among couples in Shahreza city, central part of Iran. *J Fundam Ment Health*. 2009; 11(43): 233-38.
23. Shakarami M, Zaharakar K, Mohsenzadeh F. Mediating role of conflict resolution styles on the relation between sexual satisfaction and interpersonal cognitive distortions with marital commitment. *RPH*. 2014; 8(2) :51-60.

24. Shahsiah M. Effect of attachment-based couple therapy on sexual satisfaction and intimacy. *J Fundam Ment Health*. 2010; 12(46) : 496-505.
25. Pinkerton SD, Abramson PR. Is risky sex rational? *J Sex Res*. 1992; 29(4): 561-8.
26. Dashtestannejad A, Eshghi R, Afkhami E. Effectiveness of premarital sex education on sexual dysfunctional beliefs of couples, Isfahan. *PCNM*. 2015; 4(2): 14-22.
27. Tonekaboni S, Hassanzadeh R, Ebrahimi S. The effect of sex education on the marital satisfaction. *Eur J Exp Bio*. 2013; 3(6): 427-31.
28. Khanjani Veshki S, Botlani S, Shahsiah M, Sharifi E. The effect of sex education on marital quality improvement in couples of Qom. *IJCRB*. 2012; 4(7): 134-47.
29. Sasanpour M. The effect of sexual cognitive reconstruction therapy on sexual problems of couples. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013; 84: 1448-54.
30. Shams Mofaraheh Z, Shahsiyah M, Mohebi S, Tabaraee Y. The effect of martial counseling on sexual satisfaction of couples in Shiraz city. *J Health Syst Res*. 2010; 6(3): 417-24.

## The Effect of Sex Education on Sexual Satisfaction of Married Women in Bojnourd City

Amir Gerafar<sup>1</sup>, Amin Baratian<sup>2</sup>, Kianoosh Zaharakar<sup>3</sup>, Shakarami M, <sup>6</sup>Mohammad Shakarami, Reza Davarniya<sup>5\*</sup>

1. MA Student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

2. MA in Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran University, Tehran, Iran

3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

4. PhD Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran.

5. PhD Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

(Corresponding author): Tel: +98 09155851629 Email: [rezadavarniya@yahoo.com](mailto:rezadavarniya@yahoo.com)

### Abstract

**Backgrounds and Aim:** Sexual satisfaction is a situation in which spouses benefit from a healthy, appropriate and normal sexual relationship. We aimed to investigate the effect of sex education on sexual satisfaction of married women in Bojnourd city.

**Material and Methods:** This pretest-posttest quasi-experimental study was conducted on married women referring to mental health helpers' center of Bojnourd city in the first half of 2014. Based on sexual satisfaction questionnaire, 30 with the lowest score were divided randomly into two groups of experimental and control. After taking pretest from both groups, the sex education sessions were held in 6 sessions of 2-hours just for experimental group. In addition, two months after finishing the intervention, both groups participated in a follow-up session. The data was analyzed by descriptive statistics methods and univariate analysis covariance (ANCOVA) in SPSS18.

**Results:** Sexual satisfaction in experimental group compared with control group, was significantly increased ( $F = 101.93$ ,  $p < 0.01$ ) and the effect of education was still stable after two months of follow-up.

**Conclusion:** Sex education, by enhancing the sexual satisfaction, can have an effective role in improving balanced sexual relationships and family health.

**Keywords:** Sexual satisfaction, Sex education, Women