Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره چهارم، شماره اول، بهار و تابستان ۹۸، صفحه: ۲۷-۲۰

Review Article

ارزیابی روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین از دیدگاه قرآن و روایات

دریافت مقاله: ۹۶/۹/۱۲ پذیرش مقاله: ۹۸/۲/۱۴

هاجر پاشا (PhD)[۱]
افسانه بختیاری (PhD)[۲*]

۱. مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل،بابل، ایران.
۲. مرکز تحقیقات اختلال حرکت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

*نویسنده مسئول: افسانه بختیاری
بابل، دانشگاه علوم پزشکی بابل، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه مامایی.

تلفن: ۳۲۱۹۵۳۱۳ ۱۱ ۹۸+
فاکس: ۳۲۱۹۹۹۳۶ ۱۱ ۹۸+

Email: afbakhtiari@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: روابط عاطفی مطلوب و سلامت جنسی نقش مهمی در استحکام کانون خانواده داشته و همواره در شریعت مقدس اسلام مورد تاکید بوده است. لذا این مطالعه با هدف ارزیابی روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین از دیدگاه قرآن و روایات انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: اطلاعات این بررسی با جستجوی مقالات متعدد از سایت‌های مختلف اینترنت در طی سال‌های ۱۳۷۰ تا ۱۳۹۷ گردآوری و مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها: غریزه جنسی در کلام الهی از نیازهای فطری انسان‌ها است. دستورات اسلام در مورد سلامت جنسی به صورت اکمل و اتم بوده و در نظام خانواده تأکید فراوان شد. از دیدگاه اسلام، القای تفکری مثبت نسبت به ارضاء عاطفی و جنسی زوجین در نهاد خانواده با ازدواج به عنوان یک نیاز واقعی امکان‌پذیر بوده و آن را موجبات تمتع و لذت، آرامش روانی، رشد و کمال، پوشاندن عیوب همدیگر، کامل نمودن نیمی از دین خود، صیانت از گناه، حفظ اخلاق و عفت و بالاخره ثواب اخروی ذکر نموده بود. در دین مبین اسلام دستورات همه جانبه در جهت حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی زوجین نظیر منع نهی از همجنس بازی و فحشا شامل زنا و لواط، نهی مردان و زنان از نگاه غرض‌آلود و شهوانی به نامحرمان، نهی از آمیزش با زنان حائض و ... وجود داشت. ایجاد شناخت برای انتخاب همسر، ارائه آموزش‌ها و مهارت‌های عاطفی و جنسی از طریق ارائه آیات قرآنی، سلامت بخشی به روابط عاطفی و جنسی زوجین، و اصلاح رفتارهای زوجین در محیط خانه و خانواده از شیوه-های قرآنی برای پیشگیری و رفع اختلاف از حیث روابط عاطفی و جنسی بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نکات ریز زندگی زناشویی و مسائل جنسی زوجین و به‌ویژه زنان در دین اسلام، توجه ویژه به آن از جانب مسئولین محترم در جهت تدوین برنامه‌های راهبردی برای ارتقا سلامت جنسی ضرورت می‌یابد.

واژه‌گان کلیدی: قرآن، اسلام، سلامت جنسی، روابط عاطفی، ازدواج

مقدمه

سلامت عبارت از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می باشد. سلامت یک مسئله چند بعدی است و علاوه بر ابعاد فوق، جنبه معنوی را هم در نظر می گیرد (۱). سلامت جنسی بعدی از ابعاد سلامت است که اهمیت خود را به ویژه هنگام ازدواج و در طول زندگی زناشویی نشان می‌دهد (۲).

بهداشت جنسی نوعی هماهنگی و سازگاری میان ذهن، احساس و جسم است که می تواند جنبه های جسمی، عاطفی، عقلانی و اجتماعی امور جنسی انسان، را به گونه ای که روابط عشق را ارتقاء داده و پربارتر کند انسان را در مسیر رشد شخصیت سوق دهد (۳). بدیهی است سلامت جنسی و عملکرد مطلوب عامل مهمی در تحکیم خانواده محسوب می شود و منشاء بسیاری از تحولات در زندگی انسان است که می تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار گیرد (۴). غریزه جنسی و ارضای صحیح آن یکی از اهداف و آثار تشکیل خانواده به شمار می‌رود و تعادل و استفاده بهینه از آن در مسیر مطلوب و پذیرفته شده عقل و شرع، رمز سلامت و استحکام این میثاق مقدس خواهد بود. عملکرد جنسی مطلوب موجب آرامش روحی، تقویت اعتماد به نفس، کاهش تنش‌های روزمره زندگی، احساس صمیمیت زناشویی و نزدیکی بیشتر به همسر می‌شود. در عوض هرگونه اختلاف در این رابطه به احساس محرومیت، ناکامی و ناامنی روانی، استرس، اضطراب، افسردگی، عدم تمرکز، خشونت، مقصر دانستن طرف مقابل در مشکلات زندگی، افزایش تنش‌ها، و احساس تنفر از همسر منجر شده که نتیجه‌ای جز حاکم شدن فضای سرد و بی‌روح بر زندگی و یا از هم‌گسیختگی زندگی مشترک نخواهد داشت (۲، ۸-۵).

بعد جنسی از جمله یکی از ابعاد سازگاری زناشویی است. همچنین سازگاری، رضایت زناشویی، و روابط عاطفی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد تاثیر می‌گذارد (۲ ،۴). بی توجهی به اهمیت مشکلات جنسی در زندگی زناشویی موجب لطمه های زیادی به روابط زن و شوهر و بروز مشکلات جنسی می شود (۹). اختلال عملکرد جنسی به عنوان عامل گسترده تهدید کننده سلامت در نظر گرفته می شود (۱۰) و عدم رضایت از این مسئله مهم می تواند موجبات ناسازگاریهای زناشویی و پیامدهای ناخوشایند بعدی از جمله طلاق را به همراه داشته باشد (۱۱،۱۲).

بررسی پرونده‌هایی از دادگاه‌های خانواده مشخص شد که بیش از نیمی از طلاق‌هایی که در خانواده‌ها صورت می‌گیرد، ریشه در مسایل و مشکلات جنسی دارد. در متقاضیان طلاق، میزان نارضایتی از زندگی جنسی ۶۸/۴٪ در زنان و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

۶۶/۷٪ در مردان بوده است (۱۱). ازطرفی بحث در مورد رفتارهای جنسی انسان همیشه اندک بوده است و به ویژه در کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی کمتر به مسایل جنسی پرداخته می‌شود. رفتار جنسی یک موضوع کاملا شخصی و خصوصی است که افراد بندرت آن را با دیگران در میان می گذارند. افراد نمی توانند در مورد مسائل جنسی همه چیز را بگویند و یا بپرسند. صحبت کردن در مورد رفتارهای جنسی از جانب پزشک و یا بیمار چندان راحت نیست (۱۳). لذا مطالعه و شناخت تمایلات و رفتارهای جنسی انسان یکی از مهمترین مسائل بهداشت عمومی و به ویژه بهداشت روان است که در آموزه های دینی به طور کامل و جامع به آن پرداخته شده است. دین مقدس اسلام با به رسمیت شناختن غریزه جنسی، آن را نعمتی الهی می‌داند که انسان‌ها باید از آن در مسیر درست استفاده نمایند. اسلام ازدواج را امری مقدس و سنت حسنه پیامبر(ص) عنوان کرده است و تأمین نیازهای جنسی و عاطفی را یکی از مهمترین پایه‌ها و ارکان هر ازدواجی می داند (۱۴،۱۳). خدای متعال غرایز انسانی را برای اهدافی در راستای رشد فردی واجتماعی او در وجودش نهاده است و برای ارضای هر کدام رهنمودهایی نموده است که طغیان و یا افراط و تفریط در ارضای آنها علاوه بر عدم دستیابی به اهداف خلقت موجبات عذاب الهی در دنیا و آخرت خواهد شد (۱۵، ۱۶).

ازآنجائیکه دین مقدس اسلام با توجه به در نظر گرفتن تمام نیازهای زن و مرد برای جلوگیری از این مشکلات راهکارهای متناسب با تعالی فردی و اجتماعی انسان‌ها در زمینه‌های سلامت جنسی زنان و آداب زناشویی ارائه داده است و با توجه به آنکه سلامت جنسی تحت تأثیر عوامل فردی، روابط بین فردی، سنت‌های حاکم برخانواده و اجتماع، فرهنگ و خصوصا مذهب قرار می-گیرد (۱۷)، لذا پژوهشگر بر آن شد تا به ارزیابی روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین از دیگاه قرآن و روایات بپردازد .

مواد و روش‌ها

اطلاعات لازم برای این پژوهش مروری با جستجوی مقالات متعدد در پایگاههای داده های اینترنتی در طی سال‌های ۱۳۷۰ تا ۱۳۹۷ با استفاده از واژه های کلیدی قرآن، اسلام، سلامت جنسی، روابط عاطفی و نیز با مراجعه به منابع اسلامی و آیات و روایات جمع آوری شده است.

یافته‌ها

سلامت جنسی از جمله موضوعات مورد توجه در کتاب و سنت بوده است (۱۸). اسلام دین بهداشت، سلامت و تندرستی است و در ادیان الهی و دین مبین اسلام به این امر مهم بسیار تاکید شد. غریزه جنسی عطیه الهی وامری طبیعی وفطری بوده است که با پرده پوشی مطرح شد (۱۶، ۱۹). دستورات اسلام در مورد آثار استفاده درست و صحیح از غریزه جنسی و برقراری سلامت جنسی با توجه به تمام ابعاد، جامع ترین، علمی ترین، و بهداشتی ترین رهنمودها بوده است (۱۴، ۱۶). در معارف قرآن به روابط عاطفی و جنسی با دید معنوی و عبادی نگریسته شده است. از نظر اسلام علاقه جنسی نه تنها با معنویت و روحانیت منافات نداشت، بلکه جزء خوی و خلق انبیا بوده است (۱۵). ازدواج موجب افزایش محبت زوجین نسبت به یکدیگر و خلقت زوج سبب کسب آرامش وجلب مودت ورحمت بوده است. طبق آیه ۲۱ سوره روم و آیه ۱۸۹ سوره اعراف ازدواج با اثر سکن و آرامش بوده و با برقراری تعادل و آرامش و تمرکز و آسان شدن تصمیم‌گیری‌ها بهمراه بوده است (۲۰، ۲۱). از دیدگاه اسلام، القای تفکری مثبت نسبت به ارضاء عاطفی و جنسی زوجین در نهاد خانه و خانواده با ازدواج به عنوان یک نیاز واقعی امکان پذیر بوده و آن را موجبات ارضاء مشروع نیازهای عاطفی و جنسی زوجین، تمتع ولذت، آرامش روانی، سکونت قلبی، رشد و کمال، احساس دلگرمی، پوشاندن عیوب همدیگر، لباس همسر، کامل نمودن نیمی از دین خود، افزایش ارزش اعمال عبادی، صیانت از گناه ، حراست از نگاه آلوده، حفظ آبروی اجتماعی یکدیگر، حفظ اخلاق و عفت، رهایی از آلودگی‌های جنسی و عاطفی، مفاسد اخلاقی، و بالاخره ثواب اخروی ذکر نموده است. از نقطه نظرعلمی و اخلاقی نیز در دین مبین اسلام دستورات همه جانبه موثر و کارساز در جهت حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی زوجین نظیر منع نهی از همجنس بازی، نهی اکید از فحشا شامل زنا و لواط، نهی مردان و زنان از نگاه غرض‌آلود و شهوانی به نامحرمان، نهی از آمیزش با زنان حائض، حفظ حجاب و رعایت نگاه و رفتار، فراخوانی به امر ازدواج، ضرورت انجام غسل و... وجود داشته است. ایجاد شناخت برای انتخاب همسر (۲۲)، ارائه آموزش‌ها و مهارت‌های عاطفی و جنسی از طریق ارائه آیات قرآنی (۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۴)، سلامت بخشی به روابط عاطفی و جنسی زوجین (۲۵، ۲۶)و اصلاح رفتارهای زوجین در محیط خانه و خانواده (۲۷)، مدارا و مصالحه زوجین با یکدیگر و ... از شیوه‌های قرآنی برای پیشگیری و رفع اختلاف از حیث روابط عاطفی و جنسی بود (۲۸).

بحث و نتیجه‌گیری

ارزیابی روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین از دیگاه قرآن و روایات نیاز به تفحص و بررسی بیشتر را می طلبد. دین اسلام به تمام نکات ریز زندگی زناشویی و مسائل جنسی زوجین و بویژه زنان پرداخته است (۱۴). مطالعات اخیر نشان داده است که غریزه جنسی عطیه الهی و امری طبیعی و فطری و ازدواج امری نیکو و پسندیده است . خدای متعال غرایز انسانی را برای اهدافی در راستای رشد فردی و اجتماعی در وجود انسان نهاده است. یکی از اصلی ترین ارکان تاثیر گذار در بلوغ اجتماعی جوامع، نظام خانواده است. قرآن کریم، گرایش زن و مرد را به یکدیگر، اقتضای ساختار آدمی و نخستین کالای زیبا وآراسته دنیوی به حساب آورده است (۱۶، ۱۹). پیامبر اکرم (ص) می فرماید: ‹‹النِّکاحُ سُنَّتی، فَمَن رَغِبَ عَن سُنَّتی فَلَیسَ مِنّی»؛ ‹‹ ازدواج سنت من است، پس هر که از سنت من روی گرداند از (امت) من نیست (۲۷) و یا می فرماید: ‹‹در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده است که نزد خدای عزوجل محبوبتر از ازدواج باشد» (۲۷).

نتایج مطالعه حاضر بیانگر راهکارهای سلامت جنسی در آیات و روایات در جنبه هایی نظیر راز آفرینش زن و مرد در کنار یکدیگر، اهمیت ارتباط جنسی، نکات آمیزشی، رفتار جنسی و آداب و مهارت های آمیزش جنسی بود. سلامت جنسی از جمله موضوعات مورد توجه در کتاب و سنت بوده است (۱۸). دستورات اسلام در مورد آثار استفاده درست و صحیح از غریزه جنسی و برقراری سلامت جنسی به صورت کامل، بسیار غنی، اعجازانگیز، سالم ساز و پیش‌گیرنده از عوارض زیان بار بوده است و با توجه به تمام ابعاد، جامع ترین، علمی ترین، و بهداشتی ترین رهنمودها در آن ارائه شده است. در دین مقدس اسلام بر همه رفتارها یا برخوردهای افراط و تفریطی که در اقوام و اعصار مختلف قبل از اسلام بوده، مهر باطل زده شد و با منطق معتدل و معقول پاسخگوی مشکلات مطرحه

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

بوده است. طغیان و یا افراط و تفریط در ارضای غریزه جنسی موجبات عدم دستیابی به اهداف خلقت و عذاب الهی در دنیا و آخرت ذکر شده بود (۱۴، ۱۶، ۲۸). در معارف قرآن به روابط عاطفی و جنسی با دید معنوی و عبادی نگریسته شده است (۱۴). امروزه دانشمندان با پیشرفت علم و فناوری به تمام و یا بخشی از این آموزه‌ها و راهکارها دست یافته‌اند و دستاورد پژوهش‌ها بیانگر جامع و کامل بودن دین اسلام در همه شئونات زندگی بشر بوده است (۱۴، ۱۶).

داده‌های حاصل از این پژوهش نشان داده بود که ازدواج موجب افزایش محبت زوجین نسبت به یکدیگر و خلقت زوج سبب کسب آرامش وجلب مودت و رحمت بوده است. غریزه جنسی از جمله غرایزی است که خالق برای کسب آرامش در وجود زن و مرد قرار داده است. نگاه قرآنی به ازدواج با اثر سکن و آرامش بوده و با برقراری تعادل و آرامش و تمرکز و آسان شدن تصمیم گیری‌ها بهمراه بوده است. خداوند دستیابی به آرامش روحی و روانی خانواده‌ها را در ارتباط مستقیم با سلامت جنسی زوجین معرفی نموده است و می‌فرماید: ‹‹وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ›› (۲۰)؛ ‹‹ و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است» و یا ‹‹هوَ الَّذی خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْس واحِدَه وَ جَعَلَ مِنْها زَوْجَها لِيَسْكُنَ إِلَيْها فَلَمّا تَغَشّاها حَمَلَتْ حَمْلاً خَفيفاً فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللّهَ رَبَّهُما لَئِنْ آتَيْتَنا صالِحاً لَنَكُونَنَّ مِنَ الشّاكِرينَا›› (۲۱). ‹‹ او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیاسایید». در این زمینه پیامبر اکرم(ص) می فرماید: ‹‹ قَولُ الرَّجُلِ للمرأةِ : «إنّی أُحِبُّکِ» لا يَذهَبُ مِن قَلبِها أبدا ›› ؛ ‹‹ عشق به همسر گرما بخش و انرژی زاست. با اعلام این عشق به او قلب وی را تسخیر کنید. «دوستت دارم عزیزم» جمله‌ای است که هیچ گاه از قلب زن بیرون رفتنی نیست، همسر خود را از این کلام آتشین محروم نسازید» (۲۹). مطالعات زیادی بر روی اثرات سلامت جنسی و اثرات مثبت آن بر روی جنبه های روحی–روانی زوجین گزارش گردیده است. از جمله تحقیقات پاشا و همکاران که رابطه افزایش میانگین عملکرد جنسی را با کاهش افسردگی و اضطراب در زنان نشان داده بودند (۷–۵).

واقعیت آن است که عدم ارضای نیازهای جنسی، عامل مهمی برای اختلاف زن و شوهر است. طبق آمار ریشه جدایی بیش از نیمی از زوجها از یکدیگر، مسایل جنسی بوده است (۱۱، ۳۰) و این در حالی است که آموزه‌های دینی در این زمینه تاکید فراوانی شده است. لذا به دلیل اهمیت مسائل جنسی و نقش اساسی آن در قوام خانواده باید شرایط مناسبی جهت نگاه مثبت به مسایل سلامت جنسی از دیدگاه مذهبی فراهم نمود.

مطالعات بعمل آمده نشان داده بود که ازدواج به منزله لباس و پوششی است که ضعف ها و بدی های زوجین را می پوشاند، زخم های آنها را می بندد و سبب کنترل شماتت ها می شود (۳۱).

در دین مقدس اسلام نیز ازدواج با اثر لباس و پوشش ذکر شده بود و می فرماید: ‹‹ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ›› (بقره/۱۸۷)؛ ‹‹آنها لباس شما هستند و شما لباس آنها، هر دو زینت هم و سبب حفظ یکدیگرید. آمیزش جنسی با همسرانتان، در شبِ های روزه بر شما حلال است ». بیان تعبیری زیبا نسبت به چگونگی ارتباط زن وشوهر در این آیه زیباترین ولطیف ترین تشبیه برای ارتباط زن وشوهر بوده است ‹‹هُن لِباس لکُم و أ نتم لِباس لهُن» (۲۳). در این زمینه آیت الله جوادی آملی می نویسند: لباس مانع از آسیب است. ازدواج هر چند اطفای غریزه را به همراه دارد، لیکن صبغه ملکوتی آن صیانت از گناه وحراست از نگاه آلوده است. همچنین لباس عیوب انسان را می پوشاند و آبرو را حفظ می کند. زن ومرد و شوهر نیز باید عیوب هم را بپوشانند و آبروی اجتماعی یکدیگر را حفظ کنند. لباس مایه آرامش انسان است و زن و شوهر نیز موجب آرامش یکدیگرند (۳۲).

قرآن از شب، هم به «لباس » تعبیر کرده است: ‹‹وَ جَعَلْنَا الَّيْلَ لِبَاسًا›› (۳۳)؛ ‹‹ و شب را برای شما پوششی قرار دادیم و هم به سکونت و آرامش»؛ ‹‹هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيه››؛ ‹‹ اوست کسی که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن گردانید، بی گمان در این امر برای مردمی که می شنوند نشانه هایی است» (۳۴). نتایج بررسی‌ها بیانگر حرث و کشاورزی و یا حرث و کشتزار و یا حرث وکشته آدمی در مورد ازدواج بوده است. در دیدگاه قرآنی نیز ازدواج با اثر حرث و بهره برداری بوده است. در این زمینه حائری صفایی می نویسد: «حرث به معنای مکان و حاصل است و ازدواج، این حاصل ها را می سازد و جمع می کند و نگه می دارد» (۳۱). قرآن کریم می فرماید: «نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ»؛ ‹‹ زنان شما، محل بذرافشانی شما هستند، پس هر زمان که بخواهید، می توانید با آنها آمیزش کنید و سعی نمایید از این فرصت بهره گرفته، با پرورش فرزندان صالح اثر نیکی برای خود از پیش بفرستید و از خدا بپرهیزید و بدانید او را ملاقات خواهید کرد و به مومنان، بشارت ده» (۳۵)

یافته‌های پژوهش حاکی از تمتع و لذت از ازدواج بوده است. در این زمینه امام صادق(ع) می‌فرماید: «برای مردم در دنیا وآخرت، هیچ لذتی بالاتر از همبستری با زنان نیست. اهل بهشت به چیزی بیشتر از نکاح، چه از طعام وشراب، لذت نمی برند» (۳۱). پیامبر اکرم(ص) می فرماید: «دنیا و خوشی های آن برای شما آفریده شده است. لذیذترین چیزها در این دنیا آمیزش با همسر است .چنان که لذت بخش ترین کاردر باغ بهشت نیز همین است» (۳۶). همچنین اشاره به آن در کلام قرانی که می فرماید:« وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ»؛ «که همسرانی(زوج)ازجنس خودتان، به نفع وسود شما آفرید» (۳۷). در این زمینه عاملی می نویسد: «یکی از ابعاد مهم زندگی انسان، لذت جوئی است که می توان اوج آن را در روابط عاطفی و جنسی زوجین دانست» (۲۹).

اطلاعات جمع آوری شده بیانگر برخورداری از پاداش اخروی در روابط جنسی بوده است. نگاه اسلام به این روابط، مثبت بوده و حتی به آن رنگ معنوی وعبادی داده است. اولیای دین در موارد متعدد از پاداش اخروی و کامل نمودن نیمی از دین خود در روابط جنسی سخن گفتند و با معادل‌سازی پاداش روابط جنسی با برخی تکالیف دینی دشوار مانند جهاد، ریزش گناهان و پاک شدن افراد، به دنبال نگرش مثبت دینی به این رفتار در زن و مرد بودند. در این زمینه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «وقتی همسرت به تو نزدیک می‌شود دو ملک او را احاطه می‌کنند و مانند کسی است که در راه خدا شمشیر می‌زند، پس وقتی نزدیکی می-کند گناهانش می‌ریزد مانند ریزش برگ درختان؛ پس وقتی غسل می‌کند از تمام گناهان پاک می‌شود» (۲۹) و یا می‌فرماید: «مَنْ تزوّجَ احرزَ نِصفَ دینهِ فلیتَّقِ الله فی النصفِ الآخرِ»؛ «کسی که ازدواج کند نصف ایمان خود را حفظ کرده، پس باید جهت حفظ نصف دیگر آن تقوای الهی را پیشه کند» (۳۸). بررسی‌ها بیانگر

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

تأکید قرآن بر مسائل جنسی و مدیریت آن بوده است (۱۸). در دین مقدس اسلام بر همه رفتارها یا برخوردهای افراط و تفریطی که در اقوام و اعصار مختلف قبل از اسلام بوده، مهر باطل زده شد و با منطق معتدل و معقول پاسخگوی مشکلات مطرحه بوده است. در این زمینه امام صادق (ع) می‌فرماید: «میانه‌روی در آمیزش، به سلامت آدمی می‌افزاید و عمر را زیاد می‌کند و زیاده‌روی در آن روا نیست» و یا «هیچ حلالی لذت بخش‌تر از همبستر شدن با همسر نیست، ولی زیاده‌روی در این امر روا نیست، میانه‌روی در آمیزش، به سلامت آدمی می‌افزاید و عمر را زیاد می‌کند» (۲۹). امام رضا (ع): «همان گونه که در امور جنسی زیاده‌روی نارواست، کم گذاردن و سستی کردن نیز ناشایست است. روا نیست مرد بیش از ۴ ماه آمیزش جنسی با همسر جوان خود را ترک کند، حتی اگر مصیبت دیده باشد» (۳۹). امام علی(ع): «مرد باید مقداری از شهوت خود را نگه دارد که همواره توانایی جنسی داشته باشد، زیرا اینکه زن، شوهر خود را در امور جنسی توانا بیابد، بهتر از این است که او را ناتوان ببیند. مرد ناتوان نمی‌تواند همسر خود را راضی نگه دارد» (۳۹).

اخلاق جنسی افراد در قرآن به‌صورت مدیریت اعضای بدن در خطاب به زنان و مردان مؤمن اشاره شده است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ »؛ «به مؤمنان بگو چشم‌های خود را از نگاه کردن به زنان نامحرم و آنچه نظر افکندن بر آن حرام است فرو گیرند، و دامان خود را حفظ کنند» (۲۵). بیشتر دستورات قرآن در این زمینه با نوعی حجاب و در قالب خودداری از نگاه به نامحرم، و پرهیز استفاده از جذابیت‌های جنسی به مؤمنان سفارش شد. دستوراتی نظیر منع آمیزش با زنان حائض که می‌فرماید: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»؛ «از تو در باره عادت ماهانه زنان می‌پرسند بگو آن رنجی است پس هنگام عادت ماهانه از آمیزش با زنان کناره‌گیری کنید و به آنان نزدیک نشوید تا پاک شوند. پس چون پاک شدند از همان جا که خدا به شما فرمان داده است با آنان آمیزش کنید خداوند توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد» (۴۰). امام صادق(ع): «زنان به قدر کافی از عادت ماهیانه رنج می‌برند، روا نیست با آمیزش در این دوران به رنج آنها بیفزاییم. این عمل علاوه بر حرمت شرعی؛ غیر اخلاقی و غیر بهداشتی نیز می‌باشد، در این اوقات می‌توان از دیگر اعضا بهره برد» (۳۹). بررسی‌های علمی هم نشان داده است که خون، محیط مناسبی برای حضور و رشد و انتقال عوامل بیماریزا است و امکان انتقال بیماری‌هایی نظیر کلامیدیا، سوزاک، سیفلیس، ویروس تب خال و ایدز در صورت آلودگی یکی از طرفین ذر زمان قاعدگی افزایش می‌یابد. همچنین بین رابطه جنسی در زمان قاعدگی و افزایش شدت و مدت زمان خونروی رابطه مستقیم وجود دارد (۴۱).

از نکات دیگر در قرآن کریم ضرورت انجام غسل، نهی مردان و زنان از نگاه غرض‌آلود و شهوانی به نامحرمان (۴۲) و نهی اکید از فحشا شامل زنا و لواط بوده است (۴۶-۴۳). « یا ایها النبی اذا جاءک المؤمنات یبایعنک علی ان لا یشرکن بالله شیئا و لایسرقن ولا یزنین ولا یقتلن اولادهن ولا یاتین ببهتان یفترینه بین ایدیهن وارجلهن ولایعصینک فی معروف فبایعهن و استغفرلهن الله ان الله غفور رحیم»؛ «ای پیامبر (ص) وقتی زنان مؤمن می‌آیند که با تو بر ایمان بیعت کنند که دیگر هرگز به خدا شرک نیاورند و سرقت و زنا نکنند و اولاد خود را به قتل نرسانند و بر کسی افترا و بهتان میان دست و پای خود نبندند و با تو در هیچ امر به معروفی مخالفت نکنند، با این شرایط با آنها بیعت کن و برای آنان از خدا طلب آمرزش و غفران نما، همانا خدا آمرزنده و مهربانست» (۴۵) و یا در جای دیگر می‌فرماید: « وَ الَّذِينَ لا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلهاً آخَرَ وَ لا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَ لا يَزْنُونَ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذلِكَ يَلْقَ أَثاماً» (۴۴)؛ «و (بندگان خاص خدا) کسانی هستند که با خداوند، خدای دیگری را نمی‌خوانند و انسانی که خداوند (خونش را) حرام کرده است، جز به حقّ نمی‌کشند و زنا نمی‌کنند و هر کس چنین کند عقوبت گناهش را خواهد دید».

مطالعات قرآنی بیانگر نهی اکید از همجنس بازی بوده است (۴۷ و ۴۸). بررسی‌ها نشان دهنده رواج همجنس بازی در زمان حضرت لوط (ع) بوده است که حضرت به مبارزه با آن برخاست. آنجا که قرآن کریم می‌فرماید: « وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُم بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّن الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ النِّسَاء بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ » (۴۷، ۴۸)؛ «و (به خاطر آورید) لوط را، هنگامی که به قوم خود گفت: آیا عمل بسیار زشتی را انجام می‌دهید که هیچ یک از جهانیان، پیش از شما انجام نداده است؟! آیا شما از روی شهوت به سراغ مردان می‌روید نه زنان؟! شما گروه اسرافکار (و منحرفی) هستید»! و یا در جای دیگر که می‌فرماید: « وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ وَأَنتُمْ تُبْصِرُونَ (۴۹)؛ أَئِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ (۵۰)»؛ «و (پیغمبر خود) لوط را فرستادیم وقتی که به قوم خود گفت: آیا شما با آنکه بصیرت (به زشتی عمل خود) دارید باز مرتکب چنین کار منکری می‌شوید؟؛ آیا شما با مردان شهوترانی کرده و زنان را ترک می‌گویید؟ بلکه شما بسیار مردم جهالت پیشه و گمراهی هستید».

یافته‌ها نشان داده بود که رهنمودهای قرآنی از طریق بهداشت اولیه از بروز عوارض بیماری‌های پرمخاطره جنسی پیشگیری نموده است و سبب رهایی از آلودگی‌های جنسی و عاطفی شده است (۲۸). در مورد تجاوز در ارضای غریزه جنسی در سوره فرقان وعده عذاب خلد در جهنم را داده است ‹‹ وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا. يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا» (۴۴)؛ ‹‹و زنا نمی‌کنند و هر کس چنین کند، مجازات سختی خواهد دید، عذاب او در قیامت مضاعف می‌گردد، و همیشه با خواری در آن خواهد ماند!».

بررسی‌های انجام شده بیانگر راهکارهای مختلف درمانی قرآن به عنوان یکی از زمینه‌های کمال یابی و ارتقاء شخصیتی زوجین در جهت کیفیت بخشی به روابط عاطفی و جنسی زوجین بوده است. شیوه‌های گوناگون قرآنی برای پیشگیری و رفع اختلاف از حیث روابط عاطفی و جنسی زوجین، ایجاد استحکام نهاد خانواده و رفع مشکلات جنسی زوجین، درمان و ساماندهی مشکلات و روابط عاطفی و جنسی زوجین از طریق ایجاد شناخت برای انتخاب همسر شایسته و صالحه (۲۲) (شیوه اول)، ارائه آموزش‌ها و مهارت‌های عاطفی و جنسی (۲۰، ۲۱، ۲۳ و ۲۴) (شیوه دوم)، سلامت‌بخشی به روابط عاطفی و جنسی زوجین (۲۵، ۲۶) (شیوه سوم) و اصلاح رفتارهای زوجین، مذمت شدید بی‌اعتنایی به هم و کم محلی به یکدیگر زوجین در محیط خانه و خانواده (۲۷)، تاکید بر مدارا و مصالحه زوجین با یکدیگرو ... (شیوه چهارم) بوده است (۲۹).

دین اسلام رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری در مشکلات جنسی را در تعالیم خود بوضوح ذکر نموده است و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در علم رفتارشناسی جنسی امروزی نیز رعایت سلامت جنسی از اهمیت

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

بسیار بالایی برخوردار بوده که این امر بیانگر هم‌کلامی و همسویی دین و علم است که نه تنها همدیگر را نقض نکرده‌اند، بلکه روز به روز با گذشت زمان و کسب یافته‌های جدید و کشفیات نو، حکمت و دلائل دستورات دینی مشخص‌تر می‌گردد. لذا با توجه به راهبردها و راهکارهای درمانی قرآن و روایات در زمینه نهاد خانه و خانواده و سلامت جنسی، قرآن شناسی، قرآن درمانی، توجه به راهبردها و راهکارهای قرآن در روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین و همچنین برنامه‌ریزی‌های مناسب بر مبنای تعالیم اسلامی و پیاده سازی آن در جامعه ضرورت می‌یابد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

References

1. Hatami H, Razavi SM, Eftekhar H, Majlesi F. Comprehensive book of public health. Tehran: Arjemand Publications; 2016: 47-8. [In Persian]

2. Foroutan S.K, Akhavan Taghavi MH. The role of sexual health in the Iranian families. Judgment 2011; 71: 28-33. [In Persian]

3. Phillips NA. Female sexual dysfunction: Evaluation and treatment. Am Fam Physician 2000; 62(1): 127-36.

4. Nasiri Amiri F, Haji Ahmadi M, Bakouei F. Assessment of sexual function during breastfeeding and its related factors in primiparous women referred to babol health centers (2005-2006). Journal of Babol University of Medical Science (JBUMS) 2007; 9(4): 52-8. [In Persian]

5. Pasha H, Basirat Z, Faramarzi M, Kheirkhah F. Pharmacological and Non-pharmacological Therapeutic Strategies for Improvement of State-Trait Anxiety: A Randomized Controlled Trial among Iranian Infertile Women with Sexual Dysfunctions. CJMBS 2017; 4(2): 47-53.

6. Pasha H, Basirat Z, Faramarzi M, Kheirkhah F, Khafri S. Predictive Factors of Antidepressant Response and Remission to Bupropion Extended-Release or Psychosexual Therapy among Infertile Women with Sexual Dysfunction. IJWHRS 2018; 5(3):313-20.

7. Pasha H, Basirat Z, Faramarzi M, Kheirkhah F. Comparative Effectiveness of antidepressant medication versus psychological treatment of depressive symptoms in infertile women suffering sexual dysfunction 2018; 12(1): 6-12.

8. Pasha H, Basirat Z, Esmailzadeh S, Faramarzi M, Adibrad H. Marital Intimacy and Predictive Factors Among Infertile Women in Northern Iran . J Clin Diagn Res 2017; 11(5):13-17.

9. Asgari H. The role of mental health in marriage, marital life, divorce. Tehran: goftegoo Publication; 2001. [In Persian]

10. Basirat Z, Pasha H, Esmailzadeh S, Faramarzi M. Evaluation of the Female Sexual Dysfunction in a Sample of Iranian Infertile Women. British Journal of Medicine & Medical Research 2014; 4(36): 5825-38.

11. Foroutan SK, Jadid Milan M. The prevalence of sexual dysfunction among divorce requested. Daneshvar Medicine 2009: 16(78): 39-44. Available at: http:// daneshvarmed.shahed.ac.ir/article-1-92-fa.html. [In Persian]

12. Berg B, Wilson J. Psychological functioning across stages of treatment for infertility .J Behav Med 1991; 14(1): 11-26.

13. Blurian Z, Ganjelo J. Sexual dysfunction and some of its associated factors in women referred to health centers in Sabzevar. Fertility and Infertility Journal 2007; 8 (2): 163-70. [In Persian]

14. Azimi H, Forutan K, Ma'arefi Gh R, Azimi H. Explaining the sexual health of women in terms of Quran and narrations. [PhD thesis], Department of Science, Research and Technology - Shahed University - Faculty of Medical Sciences 2015. http://ganj.irandoc.ac.ir/articles/841796. [In Persian]

15. Motahhari M. Collection of the Martyr Motahari, Computer Research Center of Islamic Sciences, Sadra Publications; Vol 19, 2014. [In Persian]

16. Beytoote. The effects of sexual relationship from the perspective of the Quran. [In Persian] http://www.beytoote.com/religious/sundries/term-quran.html.

17. Ramezani Tehrani F, Farahmand M, Simbar M, Malek Afzali H. Factors Associated with Sexual Dysfunction; A Population Based Study in Iranian Reproductive Age Women. Archives of Iranian Medicine 2014; 17(10): 679-84.[In Persian]

18. Tavanai M. The Quran introduces sexual health for the family's spiritual well-being, 2009. Avaliable at: http://islam-religious.blogfa.com/post-35.aspx. [In Persian]

19. Samadi A. Eshgh abadi with the aim of consolidating the family, 2015. http://eshghabadi.ir. [In Persian]

20. Holy Quran; Surah Ar-Rum, Verse 21.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

21. Holy Quran; Surah Araf, Verse 189.
22. Holy Quran; Surah An-Nur, Verse 25-26.
23. Holy Quran; Surah Baqarah, Verse 187.
24. Holy Quran; Surah An-Nisa, Verse 19.
25. Holy Quran; Surah An-Nur, Verse 30-31.
26. Holy Quran; Surah Fatir, Verse 33.
27. Majlesi MB. Bahar-al-anwar. Beirut: Al-Wafa Institute; 1983.Vol 103.
28. Daneshghar M. Marital health and sexual issues from the point of view of the Quran and medicine. Journal of Medical Ethics 2009: 3(9); 73-92. [In Persian]
29. Ameli H, Mohamed H. Vasael Al-shieh 1033; 14: 10-97. http://bookbankma.blogfa.com/post-3141.aspx
30. Tehrani N. The percentage of divorces for sexuality. Tabnak Mars 2011. Avaliable at: http://www.tabnak.ir/fa/news/151978/78. [In Persian].
31. Safai Haeri A. Developed Relationships between Women and Men. Publications Lailatu al Qadr, Seventh Edition, Summer 2009: 1-39. [In Persian]
32. Javadi Amoli A. Tafsir Tasnim book. Vol 9. Qom: Osara publisher; 2006: 460-1 Avaliable at: http://www.aviny.com/quran/tasnim/fehrest.aspx2006. [In Persian].
33. Holy Quran; Surah An-Naba, Verse 10.
34. Holy Quran; Surah Yunus, Verse 67.
35. Holy Quran; Surah Baqarah, Verse 223.
36. Colyni. Osule kafi, Fifth Volume: 320-321. Avaliable at: http://www.beytoote.com/religious/sundries/term-quran.html. [In Persian].
37. Holy Quran; Surah Rum, Verse 20.
38. Nur Al-Saghalin, Qom; 2011, Vol 3: 596.
39. Heman, The Hadiths of the Imams and the Prophet of Islam (pbuh) about sexual relations between couples. First Volume: 180-188. Available at: https://www.tanzimekhanevadeh.com/legal-questions/272-1389-02-24-08-41-49
40. Holy Quran; Surah Baqarah, Verse 222.
41. Sex in menstruation. https://www.tasvirezendegi.com/relations-during-menstruation. [In Persian]
42. Holy Quran; Surah An-Nur, Verse 29-30.
43. Holy Quran; Surah Isra, Verse 33.
44. 41- Holy Quran; Surah Furqan, Verse 68.
45. Holy Quran; Surah Mumtahanah, Verse 12.
46. Holy Quran; Surah An-Nur, Verse 2-3.
47. Holy Quran; Surah An-Naml, Verse 54-55.
48. Holy Quran; Surah Araf, Verse 80-81.
49. Holy Quran; Surah An-Naml, Verse 54.
50. Holy Quran; Surah An-Naml, Verse 55.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ Med Sci

Review Article

Islam and Health Journal/ 2019; 4(1): 20-27

Evaluation of emotional relationships and sexual health of couples from the point of view of the Qur'an and narrations

Received: 3 Dec. 2017 Accepted: 4 May 2019

Pasha H (PhD)[1]

Bakhtiari A (PhD)[2]*

1. Reproductive Health & Infertility Research Center, Health Research Center, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

2. Mobility Impairment Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

*Corresponding Author:

Bakhtiari A

Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

Tel: **+98 11 32195313**

Fax: **+98 11 32199936**

Email: **afbakhtiari@gmail.com**

Abstract

Introduction: Desirable emotional relationships and sexual health play an important role in strengthening the family and are emphasized in the holy law of Islam. Therefore, the aim of this study was to evaluate the emotional relationships and sexual health of couples from the point of view of Quran and narrations.

Methods: Data were collected and evaluated by searching for various articles from different Internet sites during 1991-2018.

Findings: Sexual instinct in the divine word is one of the innate human needs. The orders of Islam are complete about sexual health which is emphasized in the family system. From Islamic point of view, the induction of positive thinking about the emotional and sexual satisfaction of couples in the family through marriage was possible as a real need, resulting in enjoyment and pleasure, mental relaxation, growth and perfection, covering each other's deficiencies, completing half of their religion, protecting from sin, preserving morality and chastity, and finally, the rewards of the hereafter. There are comprehensive and effective orders in Islamic religion to maintain the physical and mental health of couples, such as the prohibition of homosexuality and prostitution including adultery and sodomy, forbidding men and women from erotic look at opposite genders with no relative relationships (Namahram), avoiding intercourse with women in menstruation period and so on. Creating cognition for choosing a spouse, providing emotional and sexual education and skills through providing Quranic verses, providing health for couples' emotional and sexual relationships and modifying the behavior of couples in the home and family through Quranic methods to prevent and resolve differences are related to affective and sexual relationships.

Conclusion: Considering all aspects of marital life and sexual issues of couples, especially women, in Islamic religion, the special attention is needed by the respected authorities to develop strategic plans for promoting the sexual health.

Keywords: **Quran, Islam, Sexual Health, Emotional Relationships, Marriage**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-15]