

Sexual Health Literacy Scale (SHLS-106)

Factor1: Understanding and application (29)

- 1- به چه میزان به تساوی حقوق زنان و مردان اعتقاد دارید
- 2- در هر شرایطی، در صورت تمایل طرف مقابل باید آمادگی برقراری رابطه جنسی را داشته باشید
- 3- برقراری ارتباط عاطفی ترحم‌آمیز و ایجاد وابستگی عاطفی در طرف مقابل، یک سواستفاده جنسی است
- 4- تقاضای رابطه جنسی از سوی هریک از طرفین رابطه، قابل احترام است
- 5- چه اندازه مشاوره با والدین برای ایجاد و رشد سلامت جنسی فرزندان مهم است
- 6- نیاز است که اطلاعات مربوط به مراقبت‌های جنسی با شرایط زمانی به روز شود
- 7- آموزش مسایل جنسی در چارچوب ارزش‌های هر کشوری، به کودکان الزامی است
- 8- تا چه اندازه ای باید به کودک مان اطلاعات جنسی بدهیم
- 9- عمل خودارضایی امری طبیعی است
- 10- پس از رابطه جنسی با همسر و تجربه ارگاسم، سردرد داشتن یا داشتن عذاب وجدان، امری طبیعی است
- 11- تا چه اندازه داشتن فقط یک پارتنر جنسی، برای رابطه جنسی بهتر است
- 12- داشتن رابطه جنسی بدون برقراری رابطه عاطفی در زنان امری طبیعی است
- 13- رابطه جنسی بهنجار نیازمند تعادل بعد عاطفی و علاقه جنسی در طرفین رابطه است
- 14- زن و مرد از نظر فیزیولوژیکی در رابطه جنسی بیش از آنکه متفاوت باشند، مشابه اند
- 15- محرک‌های جنسی در زنان و مردان متفاوت است
- 16- استرس و اضطراب میتواند سلامت جنسی را به خطر بیندازد
- 17- رعایت بهداشت فردی قبل از برقراری رابطه جنسی لازم است
- 18- بیماری‌های مقاربتی جنسی ممکن است باعث ناباروری شوند
- 19- بعضی داروها باعث کاهش/افزایش فعالیت‌های جنسی میشوند
- 20- سومصرف مواد (اعتیاد به مواد مخدر) باعث کاهش فعالیت‌های جنسی میشود
- 21- گاهی میشود از رابطه جنسی حتی بدون تجربه ارگاسم، لذت برد
- 22- همیشه پیشاب (مایع قبل از انزال) حاوی اسپرم نیست
- 23- تنوع روش‌های روابط جنسی سبب افزایش رضایت جنسی میشود
- 24- تا چه اندازه مشکلات جنسی میتواند ثانویه به مشکلات غیر جنسی باشد
- 25- داشتن رابطه جنسی منظم و با کیفیت، سیستم دفاعی بدن را تقویت میکند

- 26- در صورت بروز سواستفاده جنسی (مانند تجاوز) باید جهت درمان به روانپزشک/روانشناس مراجعه کرد
- 27- در صورت بروز سواستفاده جنسی (مانند تجاوز) باید به مراجع قانونی اطلاع داد
- 28- فردی که از بیماری های مقاربتی جنسی رنج میبرد، ممکن است علامتی نداشته باشد
- 29- اختلالات جنسی نیز درمان پذیرند

Factor2: Sextual Skills (25)

- 1- چقدر ارضای کامل نیازهای جنسی طرف مقابل حایز اهمیت است
- 2- تظاهر به لذت بردن از رابطه جنسی، امری طبیعی است
- 3- تا چه اندازه از دیدگاه مردان، ارگاسم زنان اهمیت دارد
- 4- درخواست رابطه جنسی با همسر باید توأم با احترام باشد
- 5- تا چه اندازه در رابطه جنسی میتوان از کلمات جنسی استفاده کرد
- 6- تا چه اندازه در رابطه جنسی باید هیجانات را کنترل کرد
- 7- به چه میزان تعهد و صمیمیت از ارکان مهم رابطه سالم جنسی است
- 8- داشتن معاشقه/پیش نوازی/پس نوازی در قبل و حین و بعد از انجام رابطه جنسی حایز اهمیت است
- 9- نقاط حساس به تحریک جسم خود و همسر، در رابطه جنسی را باید شناخت
- 10- گفتگو با همسر در مورد مسایل جنسی خارج از تخیل، به افزایش کیفیت رابطه جنسی و زناشویی کمک میکند
- 11- در دوران قاعدگی میتوان روش های دیگری را برای ارضای نیاز جنسی بکار برد
- 12- در دوران بارداری با رعایت احتیاط، امکان برقراری رابطه جنسی وجود دارد
- 13- میتوان کیفیت رابطه جنسی را با آموزش مهارت های جنسی افزایش داد
- 14- رفتار جنسی آموختنی و قابل آموزش است
- 15- صمیمیت زناشویی میل و کیفیت رابطه را افزایش می دهد.
- 16- جرات آموزی¹ جنسی مهارت عمده ای در سرزندگی جنسی است
- 17- برای بهبود رابطه جنسی ابتدا باید مشکلات شخصیتی هر فرد با مشاوره تخصصی درمان شود

¹ assertiveness

- 18- شتابزدگی برای پایان دهی به رابطه جنسی روشی مخرب است.
- 19- کاوشگری با اندام جنسی کیفیت رابطه جنسی را افزایش می دهد
- 20- نگران زودگی از قضاوت شدن توسط شریک جنسی در حین رابطه جنسی ارگاسم را افزایش می دهد.
- 21- مهارت یکنواخت زدایی از طریق نقش گیری جدید جنسی کیفیت رابطه جنسی افزایش می دهد.
- 22- گاهی استفاده از اسباب بازی های جنسی با رضایت همسر بهبود کیفیت رابطه جنسی می شود.
- 23- لمس بدن همسر بدون هدف جنسی اشتیاق جنسی ایجاد می کند.
- 24- هیجان جنسی در رابطه جنسی قابل خلق شدن است.
- 25- وانمود کردن مداوم به رسیدن اوج لذت جنسی از سوی همسر یک مهارت آسیب زا است.

Factor3: Individual socio-cultural Barriers (22)

- 1- اگر در بین اعضای خانواده تجاوز جنسی رخ دهد، نباید آن را آشکار کرد
- 2- عمل خودارضایی را، باید سرزنش کرد.
- 3- اگر از رابطه جنسی مان راضی نیستیم، نباید در موردش صحبت کنیم
- 4- تا چه میزان برقراری رابطه جنسی صرفاً در حد رفع تکلیف برای حفظ زندگی زناشویی، یک راه حل است
- 5- اگر یک دختر قبل از ازدواج بکارت خود را از دست بدهد، باید آن را از خانواده مخفی کند
- 6- برقراری رابطه جنسی با همسر، پدیده ای حیوانی است
- 7- در رابطه جنسی داشتن حجب و حیا الزامی است
- 8- داشتن فانتزی های جنسی، امری طبیعی است
- 9- افراد نباید فانتزی های جنسی شان (خیالات) را با همسرشان در میان بگذارند
- 10- افراد نباید فانتزی های جنسی شان (خیالات) را با همسرشان در میان بگذارند
- 11- داشتن رابطه جنسی در دوران قاعدگی خطرناک است
- 12- در صورت وجود پرده بکارت، اصلاً بارداری صورت نمیگیرد
- 13- تعدد روابط ماقبل رابطه فعلی کیفیت رابطه را تخریب کرده است
- 14- داشتن تجربه جنسی قبل از رابطه جنسی فعلی یک نقطه منفی است.
- 15- هدف اصلی رابطه جنسی فرزند آوری است و رابطه زوج ها را تقویت نمی کند.
- 16- برای داشتن یک رابطه جنسی مطلوب باید زن همواره تسلیم درخواست مرد باشد.
- 17- رابطه جنسی غریزی است و آموزش آن را متاثر نمی سازد.

18- شأن یک فرد زمانی از دست می‌رود که قبل از ازدواج، رابطه جنسی را تجربه کرده باشد

19- گفتگو در مورد مسایل جنسی، شأن زنان را کاهش می‌دهد

20- انجام آداب و رسوم شب زفاف شأن اجتماعی طرفین را نشان می‌دهد

21- شرم درونی در حین رابطه جنسی با همسر شأن انسانی را نشان می‌دهد.

22- رابطه جنسی خاموش زن نوعی حیا است.

Factor 4: Capacity and Motivation (12)

1- تا چه میزان لازم است هنگام بروز مشکلات مرتبط با مسایل جنسی به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کرد

2- باتغذیه سالم و ورزش کردن و سبک زندگی سالم، میتوانیم کیفیت و مدت زمان زندگی جنسی مان را افزایش دهیم

3- اعتماد به نفس جنسی کم، باعث کاهش رضایت جنسی میشود

4- ماهیت رابطه جنسی در زنان بعد از یایسگی تغییر میکند

5- پدیده یایسگی در یک زن به معنای اتمام زندگی جنسی او است

6- یایسگی در مردان هم رخ می‌دهد و با کاهش شدید میل جنسی شروع میشود

7- یایسگی در مردان برخلاف زنان، غیرقابل پیش بینی و تدریجی است

8- تا چه اندازه افراد بخاطر محرک های دیداری یا شنیداری طرف مقابل دچار برانگیختگی جنسی میشوند

9- تا چه اندازه زنان تمایل دارند رابطه جنسی را به احساس عاطفی و صمیمیت ربط دهند

10- نقاط حساس به تحریک در زن و مرد مشابه اند

11- تصور منفی از ویژگی های جسمانی خود، سبب کاهش رضایت جنسی یا کاهش برانگیختگی جنسی میشود

12- از گرایش (تمایل به جنس موافق یا جنس مخالف) جنسی خود به چه میزان آگاهی دارید –

Factor5: Sextual vulnerability (9)

1- دست مالی (دست درازی) دست زدن یا نوازش فرد مقابل بدون رضایت او، سوءاستفاده جنسی است

2- اگر فردی مبتلا به هر نوع از بیماری های مقاربتی باشد، میتواند به پارتنر جنسی اش اطلاع ندهد

3- رابطه جنسی با نارضایتی هر کدام از طرفین در هر مرحله، باید متوقف شود

4- تماس جنسی با اعضای خانواده (محارم) آسیب زا است

5- عدم داشتن رضایت جنسی منجر به داشتن روابط فزاینده می‌شود

6- داشتن روابط جنسی پرخطر سلامت جنسی افراد را به خطر می‌اندازد

7- تجربه ترومای جنسی کودکی آسیب جدی به روابط جنسی بزرگسالی می‌زند

8- عمل خودارضایی میتواند مانع از انجام روابط جنسی پرخطر شود

9- کاندوم در رابطه جنسی پر خطر احتمال ابتلا به بیماری های مقاربتی را کاهش می‌دهد

Factor6: Resources to Access Sexual Information (9)

- 1 به چه میزان اطلاعات جنسی شما از طریق دوستان/همسالان فراهم میشود1
- 2- به چه میزان اطلاعات جنسی شما از طریق خانواده/خویشاوندان فراهم میشود
- به چه میزان اطلاعات جنسی شما از طریق رسانه ها ی مجازی اجتماعی فراهم میشود3-
- 4- به چه میزان اطلاعات جنسی شما از طریق آموزش های رسمی در مدارس و دانشگاه ها فراهم میشود
- 5- به چه میزان اطلاعات جنسی شما از طریق آموزش های خارج از مدارس و دانشگاه مثل کارگاه یا سمینار فراهم میشود
- 6- تا چه اندازه فیلم های پورن میتوانند منبع معتبری برای آموزش سایل جنسی باشند
- 7- مبلغان مذهبی اطلاعات جنسی را فراهم میکنند
- 8-تجارب قبلی شخصی منبع اصلی اطلاعات جنسی هر فرد است
- 9-اطلاعات جنسی را باید از متخصصان دریافت کرد