

بہبود روابط زناقتوی

کتاب کار برا ہمسران

درمانے راه حل محور برا درمان اختلالات جنسی

جان پی وینکسی

برگردان: دکتر ابوالفضل اقرامی

نشر دہکده سلامت، ۱۳۹۵

کتابهای دہکده سلامت ۱۶

سر شناسه: وینچ، جان پی، ۱۹۴۳ - م.

عنوان و نام پدیدآور: بهبود روابط زناشویی: کتاب کار برای همسران، درمانی راه حل محور برای درمان اختلالات جنسی / نویسنده جان پی وینکسی؛ مترجم: ابوالفضل اقوامی؛ با همکاری موسسه علمی، فرهنگی تحقیقاتی دانش تندرستی؛ مرکز تحقیقات روان‌تنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: و، ۲۱۹ ص.: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م

فروست: کتابهای دهکده سلامت: ۱۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شماره افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان. مرکز تحقیقات روان‌تنی.

رده بندی کتب: ۷۱۳۹۵ ت ۷/۹ / RC۵۵۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۵۸

شماره انتشاراتی ملی: ۴۱۶۷۳۳



بهبود روابط زناشویی

درمانی راه حل محور برای درمان اختلالات جنسی

پدیدآورنده: جان پی وینکسی

ناشر: نشر دهکده سلامت

برگردان: دکتر ابوالفضل اقوامی

ویراستار: پریسا خسروی سامانی

صفحه‌آرا و طراح جلد: نجمه کاویانی

تعداد صفحات: ۲۱۹

قطع: رقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق برای انتشارات دهکده سلامت محفوظ است.

ISBN: 978-600-94146-4-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۴-۲

نشانی: اصفهان، صندوق پستی: ۸۱۶۳۷-۳۳۶۹۵، تلفکس: ۳۶۶۷۴۱۹۳-۳۱

دربارهٔ مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات مختلف با آن مواجه‌اند، پیدا کردن بهترین کمک در آن زمینه خاص است. هرکس در میان دوستان و بستگان خود افرادی را می‌شناسد و به خاطر دارد که از پزشکی ظاهراً مشهور، تشخیص و درمانی را دریافت کرده و سپس توسط پزشک دیگری متوجه شده‌اند که تشخیص اولیه اشتباه بوده است و درمان‌های توصیه شده، نامناسب و حتی مضر بوده‌اند. بسیاری از بیماران یا افراد خانوادهٔ آنها در برخورد با این مشکل، با جستجوی اطلاعات در اینترنت و پرس‌وجوی پیگیر و مداوم از دوستان و آشنایان، هرچه می‌توانند به کسب اطلاعات دربارهٔ نشانه‌های بیماری می‌پردازند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران امر سلامت نیز کاملاً آگاه‌اند که افراد همیشه می‌توانند بهترین درمان مورد نیاز خود را پیدا کنند و این چیزی است که از آن به «تئوری پذیرایی در حرفه‌های مراقبت از سلامت»، یاد می‌کنند.

امروزه نظام‌های مراقبت از سلامت دنیا، در صدد هستند که این تغییرپذیری را با ارائهٔ «پزشکی گواهی‌شده» اصلاح نمایند. این تنها به معنای آن است که همه علاقمندند بیماران، تازه‌ترین و مؤثرترین درمان را برای یک بیماری خاص دریافت کنند.

سیاست‌گذاران بهداشت و درمان همچنین دریافته‌اند، بسیار مفید است که بیشترین اطلاعات ممکن را در اختیار مصرف‌کنندگان بهداشت و درمان قرار دهند؛ به گونه‌ای که بتوانند در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و ذهنی، هوشمندانه‌ترین تصمیمات را بگیرند.

مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد» به همین منظور طراحی شده‌اند و آخرین و مؤثرترین درمان‌ها را برای مشکلات خاص به زبان ساده و کاربردی شرح داده‌اند. در این مجموعه کتاب‌ها هر برنامه باید دارای بالاترین استاندارد ممکن و مورد تأیید یک هیئت علمی مشاور باشد. بنابراین هنگامی

که افراد مبتلا به این بیماری‌ها یا اعضاء خانواده آن‌ها، در جستجوی یک متخصص باتجربه و آشنا به این درمان‌ها، آن را مناسب می‌یابند، اطمینان خواهند داشت که بهترین ترکیب درمانی را برای شما تعیین می‌کنند.

تقریباً تمام مردان و زنان، در جایی از زندگی خود، دچار مشکلات جنسی می‌شوند. اگر به دنبال حل این مشکلات هستید، این کتاب کار مفید است. شما می‌توانید از این کتاب کار به‌تنهایی یا به همراه یک روانپزشک متخصص و زبده با یا بدون همسران، بهره ببرید.

این کتاب کار، اطلاعات درستی درمورد مسایل جنسی در اختیار شما قرار می‌دهد و برای مشکلات جنسی شایع، اطلاعات، توصیه‌ها و پیشنهادات عملی دارد.

تمرین‌هایی برای زوجین: آزمون‌های بازنگری فصول و کاربرگ‌های کاربردی، سبب افزایش بیشتر شناخت شما از مسایل جنسی خواهد شد. اطلاعات ارائه شده در این کتاب همه بر پایه تحقیق بوده و تاکنون به هزاران زوج همانند شما و همسران که در دسترس است تا علاوه بر حل مشکلات جنسی آن‌ها، از بروز مجدد این مشکلات جلوگیری نماید.

دیوید اچ. برنو David H. Barrow

سردبیر مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

۱	سخن مترجم
۳	اطلاعات پایه برای درک عملکرد جنسی
۵	فصل ۱: پیشگفتار
۹	مشکلات مربوط به عملکرد جنسی چه هستند؟
۱۰	مشکلات جنسی شایع در مردان
۱۱	مشکلات شایع جنسی در زنان
۱۳	فقدان میل جنسی
۱۳	عوامل تأثیرگذار بر خشنودی جنسی
۱۵	آیا مشکل جنسی دارید؟
۱۶	آیا این کتاب برای شماست؟
۱۷	از این کتاب کار به بهره‌ای؟ خواهید برد؟
۱۸	استفاده از کتاب به شیوه یک راهنما
۱۹	توصیف مختصر کتاب
۲۳	فصل ۲: شناخت وضعیت جنسی خویش
۲۵	نگاهی کلی
۲۷	الگوهای جنسی چگونه تکامل می‌یابند؟
۲۸	تجارب کودکی
۳۰	تجربیه‌های جنسی دوران جوانی
۳۳	تجربیه‌های دوران بزرگسالی
۳۴	واکنش مردان به مشکلات جنسی خودشان
۳۶	واکنش مردان به مشکل جنسی همسرشان
۳۷	واکنش زنان به مشکل جنسی خودشان
۳۷	واکنش زنان به مشکل جنسی همسرشان
۳۸	تمرین: باورهای جنسی شما کدام‌اند؟
۳۹	تمرین: بررسی پیشینه جنسی شما
۴۳	فصل ۳: عوامل فیزیکی مؤثر بر عملکرد جنسی
۴۵	بیماری‌هایی که مستقیماً بر عملکرد جنسی اثر می‌گذارند
۴۶	مشکلات فیزیکی که عملکرد جنسی را به‌طور غیرمستقیم متأثر می‌کنند
۴۷	تجویز داروهایی که بر عملکرد جنسی اثرگذار هستند
۵۰	داروهای خبیابانی و عملکرد جنسی

۵۱	الکل و عملکرد جنسی
۵۳	بروز مشکلات جنسی پس از ترک الکل
۵۳	آیا داروهای آفرودیتی (تقویت کننده قوای جنسی) واقعیت دارند؟
۵۵	مدارا با عوامل پزشکی که بر مسائل جنسی اثر می گذارند
۵۶	تمرین: مشخص کردن عوامل فیزیکی و پزشکی
۵۶	تمرین: ارزیابی اثرات مواد
۵۷	بازبینی فصل سوم
۵۹	فصل ۴: عوامل شایع قابل ملاحظه در تمام مشکلات جنسی
۶۱	عوامل مهم برای بهبود روابط زناشویی با همسران
۶۱	مسئله نداشتن
۶۲	راحتی
۶۲	تازگی داشتن مخاطرات نیز بودن
۶۳	عمل جنسی با شریک جنسی جدید در برابر شریک جنسی آشنا
۶۴	فضای شخصی و صمیمیت
۶۵	روابط زناشویی برنامه ریزی شده مقابل روابط خودجوش
۶۶	«طبقه بندی» فعالیت ها
۶۷	نگرانی در مقابل ترس / اضطراب
۶۷	تمرین: شناسایی راه هایی برای بهبود روابط زناشویی
۶۸	بازبینی فصل چهارم
۶۹	فصل ۵: مشکلات مربوط به میل جنسی
۷۱	تعریف میل جنسی
۷۱	مشکلات عمومی مربوط به میل جنسی در مقابل مشکلات وضعیتی
۷۳	علل و درمان کاهش میل جنسی وضعیتی
۷۵	علل و درمان کاهش عمومی میل جنسی
۷۶	درمان کاهش میل جنسی عمومی
۷۷	تمرین: ارزیابی میل جنسی
۷۸	بازبینی فصل پنجم
۷۹	فصل ۶: مشکلات مربوط به تحریک جنسی
۸۱	تحریک جنسی چیست؟
۸۱	تحریک جنسی چگونه اتفاق می افتد؟
۸۲	عوامل مؤثر بر تحریک جنسی
۸۸	شناخت علل انجام عمل جنسی یا سکس

۸۹	شناخت عوامل مثبت برای انجام عمل جنسی
۹۰	شناخت عوامل منفی مؤثر بر اعمال جنسی
۹۱	سن و مسائل جنسی
۹۳	تمرین: ارزیابی عوامل مؤثر بر یک عمل جنسی خوب
۹۴	بازبینی فصل ششم
۹۷	فصل ۷: مشکلات مربوط به انزال در مردان و ارگاسم در مردان و زنان
۹۹	اطلاعات مفید در مورد انزال در مردان
۱۰۱	اطلاعات عمومی در مورد ارگاسم در زنان و مردان
۱۰۵	تمرین: کیفیت ارگاسم
۱۰۵	بازبینی فصل هفت
۱۰۷	فصل ۸: مشکلات مربوط به درد و ناراحتی در روابط جنسی
۱۰۹	مشکلات مربوط به درد و ناراحتی در روابط جنسی
۱۰۹	علل شایع پزشکی
۱۱۰	علل شایع غیرپزشکی
۱۱۱	اطلاعات مفید برای زنان که مچ‌ترنه دخیلی را تحمل نمی‌کنند
۱۱۱	تمرین: نشان دادن مشکلات مربوط به درد و دخول
۱۱۲	بازبینی فصل هشتم
۱۱۳	برنامه‌ریزی مشترک برای بهبود عملکرد جنسی
۱۱۵	فصل ۹: روابط زناشویی به مثابه تمرین در درمان
۱۱۷	اهمیت روابط خوب زناشویی
۱۱۷	عوامل مؤثر بر روابط کوتاه مدت
۱۱۸	عوامل مؤثر در روابط درازمدت
۱۱۹	احساس شما به همسرتان چیست؟
۱۲۲	رفتارهای جنسی مهم و نگرش همسران
۱۲۵	آیا می‌توانید در مورد سکس با همسران بی‌پرده ارتباط برقرار کنید؟
۱۲۶	ایجاد رابطه بهتر با همسر
۱۳۰	آیا هم اکنون مجرد هستید؟
۱۳۱	تمرین: روابط با همسر
۱۳۳	بازبینی فصل نهم
۱۳۵	فصل ۱۰: همکاری با همسر برای غلبه بر مشکلات جنسی
۱۳۷	تعیین اهداف مشترک
۱۳۷	اختصاص زمانی مناسب

۱۳۸	شناسایی شرایطی که سکس را رضایت بخش می کند
۱۳۹	داشتن نگرشی درست
۱۴۰	شیوه های گام به گام برای غلبه بر مشکل جنسی
۱۴۰	تمرین: تعیین اهداف و برنامه ریزی
۱۴۱	بازیابی فصل دهم
۱۴۳	فصل ۱۱: غلبه بر مشکل جنسی
۱۴۵	گردآوری تمام اطلاعاتی که تاکنون آموخته اید
۱۴۵	شناسایی مشکل جنسی
۱۵۱	راه حل ها: منابع فردی
۱۵۹	راه حل مشکلات بین فردی
۱۶۵	راه حل مشکلات ده پانزده پزشکی دارند
۱۷۱	خلاصه
۱۷۱	درمان مشکلات خاص
۱۷۹	خلاصه
۱۷۹	بازیابی فصل یازدهم
۱۸۱	فصل ۱۲: پیوستگی پیشرفت و پیشگیری از بازگشت
۱۸۳	... شروع خوب
۱۸۳	اگر شروع به پرهیز از تمرین کنید، چه باید کرد؟
۱۸۶	ارزیابی دوباره اهداف
۱۸۶	کار با درمانگر
۱۸۷	تمرین: تعریف اهداف ما
۱۸۸	بازنگری فصل دوازدهم
۱۸۹	فصل ۱۳: حفظ دستاوردها و پیشگیری از بازگشت
۱۹۱	بازیابی پیشرفت
۱۹۱	علائم بازگشت به حالت قبل چیست؟
۱۹۴	ساختار سازی برای حفظ دستاوردها
۱۹۵	کلام آخر
۱۹۶	تمرین: بازنگری پیشرفت
۱۹۶	بازنگری فصل سیزدهم
۲۰۱	افسانه های شایع جنسی
۲۱۳	پاسخ سوالات بازنگری فصول

سخن مترجم

مسائل جنسی یکی از مهجورترین موضوعات پزشکی است که طبق نوشته خود کتاب حاضر، حتی در کشورهای پیشرفته نیز تنها اخیراً حرف زدن در مورد آن بلامانع شمرده شده است.

در کشور ما، موضوع از این هم مهجورتر است و حتی شاید حرف زدن در مورد مسائل جنسی، بسیار مذموم و ناپسند شمرده می‌شود. با اینکه پرداختن به مسائل جنسی نیازمند تیمی متشکل از متخصصان اورولوژی، زنان و روان‌پزشکی است، در هیچ یک از رشته‌های فوق، مسائل جنسی به‌طور مؤثر تدریس و آموزش نمی‌شود و هیچ فرد یا افرادی وجود ندارند که اطلاعات جامع و کاملی از مباحث جنسی داشته باشند.

در سال‌های اخیر، در کشورهای غربی، رشته‌ای بنام «سکسولوژی» (تخصص در امور جنسی) ایجاد شده که متخصصانی را تربیت می‌کند که تنها در همین زمینه به کار و تحقیق می‌پردازند.

گفتمان جنسیت در جامعه ما بسیار گسترده است و کتاب‌های عامیانه بسیاری در این زمینه منتشر شده است ولی کتاب‌های اندکی فارغ از خرافه‌ها و افسانه‌سرایی‌ها و تجربه‌های غیرنظام‌مند به مطالعه علمی و شاهد مبنای این موضوع عمیقاً زیست‌روان اجتماعی پرداخته است.

کتاب حاضر، مطالعه‌ای است که توسط یکی از پژوهشگران و سکسولوژیست‌های به نام و معروف دنیا نوشته شده و دانش‌ساز معبر آکسفورد آن را به چاپ رسانیده است و تمامی مطالب آن بر مبنای پژوهش‌ها و مقالات علمی گسترده‌ای است که طی سال‌های متمادی توسط نویسندگان و سایر پژوهشگران متخصص انجام گرفته و در مجلات معتبر دنیا به چاپ رسیده است. این کتاب رنگ افسانه و دروغ را از گفتمان جنسی زدوده و به جرئت می‌توان گفت یکی از منحصر به فردترین کتاب‌هایی است که در مورد مسائل جنسی نگاشته شده است. همچنین به احتمال قریب به یقین می‌توان گفت که

در گستره نوشتارگان فارسی به لحاظ پشتوانه علمی و جنبه کاربردی و بالینی آن یگانه است.

متأسفانه به شوخی و هزل بسیار راجع به مسائل جنسی سخن گفته می‌شود ولی آنجا که باید یعنی در فضای امن زناشویی یا فضای درمان معمولاً کمتر نسنجیده و غیر مؤثر است.

به همین دلیل روز به روز بر شیوع شکایت‌ها و اختلافات از این دست افزوده می‌شود. گذشته از افزایش روزافزون بیماری‌های مقاربتی مختلف، همچنان که اکثر روانپزشکان و مشاوران خانواده اذعان دارند، یکی از علل عمده بالا رفتن آمار بالای در جامعه ما، نداشتن اطلاعات کافی در مورد مسائل جنسی است.

کتاب حاضر کتابی است که کتاب کار برای حل مشکلات جنسی نامیده شده و حاوی آموزش‌ها و تمرین‌های است برای همسران، چه پیر و چه جوان، تا بتوانند کیفیت زندگی جنسی، و در نتیجه کیفیت زندگی، خود را ارتقا دهند و از به سردی گراییدن کانون گرم خانوادگی خود جلوگیری کنند.

شالوده تمام این آموزش‌ها و تمرینات، محبت بین همسران است و روابط جنسی موفق می‌تواند کانون خانواده را روز به روز گرم‌تر و منسجم‌تر نماید. در مورد ترجمه این کتاب لازم است نکاتی را برای خوانندگان روشن نمایم:

نخست این که: کلمه «سکس» و «سکسوالیتی» که در سرتاسر کتاب از آن نام برده می‌شود، و ما آن را «مسایل جنسی» ترجمه کرده‌ایم، معادل جامع و کاملی در فارسی ندارد. با وجود آن که اکثر مردم ما با این کلمات آشنایی کامل دارند، اغلب آن‌ها «سکس» را برابر با «مقاربت و نزدیکی» (و شاید حتی از نوع بد و ناپسند و حتی نامشروعش) می‌دانند. در حالی که در این کتاب، «سکس»، طیف وسیعی از اعمال و اقدامات مختلف جنسی، از جمله بوسیدن و

نوازش کردن و در آغوش گرفتن و تا «مقاربت و نزدیکی» را دربرمیگیرد و بارها و بارها در کتاب ذکر شده است که «سکس داشتن، تنها مقاربت نیست.» بر همین اساس، با این که اصرار وسواس گونه‌ای داشتم تا از این کلمه تا حد امکان استفاده نکنم و به جای آن، «مسایل جنسی» یا «روابط جنسی» و «روابط زناشویی» را به کار ببرم، ولی باز هم محدودیت‌ها و محذوریت‌های ترجمه به فارسی و نارسا بودن آن‌ها مرا ناچار می‌کرد تا از کلمه «سکس» هم گاهی استفاده کنم تا هم نکته فوق آشکارتر شود و هم ترجمه رساتر شود. دوم این که: با عنایت به آمار بالای همجنس‌گرایی در کشورهای غربی، در چند نقطه معدود در کتاب از آن‌ها نام برده شده و راهنمایی‌هایی نیز برای آنها ارائه شده است. بی‌رغم آن که در فرهنگ ما، امری بسیار مذموم شمرده شده و از این جهت آن را قابل‌قولی نداریم، تنها به خاطر حفظ امانت در ترجمه کتاب، این چند مورد معدود را حذف نکردم.

مطالعه این کتاب سودمند و ارزشمند را به همه متخصصان رشته‌های مختلف پزشکی که دست اندرکار مسایل جنسی هستند، به پزشکان عمومی و نیز به همه افراد و زوج‌هایی که دغدغه یک زندگی جنسی سالم و نیز بهبود کیفیت زندگی خویش را دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر ابو الفضل اقوامی

رئیس هیئت مدیره