

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان درمانی اختلالات جنسی

راهنمای کاربردی درمانگران

تألیف: علی اسلام زاده

(کاشان، دانش، انتشارات بالینی و سکس تراپیست)



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

تهران ۱۳۹۸

سرشناسه : اسلام‌زاده، علی، ۱۳۶۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : روان‌درمانی اختلالات جنسی: راهنمای کاربردی درمانگران/تالیف علی اسلام‌زاده.
 مشخصات نشر : تهران: آکادمیک، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۸۲ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۸-۳۰-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 رده بندی کنگره : الف/RC۵۵۷/۹۵۱۳۹۸
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۸۳۰۶۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۳۳۰۵۸



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

عنوان: روان‌درمانی اختلالات جنسی/راهنمای کاربردی درمانگران

تالیف: علی اسلام‌زاده

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۸-۳۰-۸

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: صدیقه جهادی نایینی

نوبت انتشار و چاپ: اول ۱۳۹۸- تهران: دانشگاه خوارزمی



◀ فروشگاه مرکزی: خیابان قائم‌مقام، بالاتر از خ - مطهری، کوچه ۱۰، پلاک ۱۰، واحد ۱

وبسایت: Academicpub1@gmail.com

پست الکترونیکی: Academicpress.co

تلفن: ۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۴

© Copyright

فهرست

۱..... پیشگفتار

فصل اول:

۵.....	زمینه آسیب شناسی و مفاهیم اولیه سلامت جنسی
۵.....	مقدمه
۵.....	رابطه جنسی به عنوان مسئله‌ای بیولوژیکی به منظور لذت
۶.....	گزارشات کینزی
۶.....	مسترز و نانسون
۷.....	گزارشات هین
۷.....	رابطه جنسی، خطری برای سلامت
۸.....	رابطه جنسی و ریشی
۱۳.....	شاخص‌های تشخیصی کزکارهای جنسی بر اساس DSM-5
۱۵.....	تاخیر انزال
۱۵.....	ملاک‌های تشخیصی (F52.2) 302.7
۱۶.....	ویژگی‌های تشخیصی
۱۶.....	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
۱۷.....	تشخیص افتراقی
۱۸.....	اختلال نعوظی
۱۸.....	ملاک تشخیصی (F52.21) 302.72
۱۸.....	ویژگی‌های تشخیصی
۱۹.....	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
۱۹.....	اختلال ارگاسمی در زن
۱۹.....	ملاک‌های تشخیصی (F52.31) 302.73
۲۰.....	ویژگی‌های تشخیصی
۲۱.....	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
۲۲.....	اختلال علاقه/برانگیختگی جنسی در زن
۲۲.....	ملاک‌های تشخیصی (F52.22) 302.72
۲۳.....	ویژگی‌های تشخیصی
۲۵.....	اختلال درد/دخول تناسلی-لگنی
۲۵.....	ملاک‌های تشخیصی (F52.6) 302.76

- ویژگی‌های تشخیصی ۲۵
- ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند ۲۷
- اختلال میل جنسی کم‌کار در مرد ۲۸
- ملاک‌های تشخیصی (F52.0) 302.71 ۲۸
- ویژگی‌های تشخیصی ۲۹
- ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند ۲۹
- انزال زودرس ۳۰
- ملاک‌های تشخیصی (F52.4) 302.75 ۳۰
- ویژگی‌های تشخیصی ۳۱
- ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند ۳۲
- کژکاری جنسی ناشی از مواد / رو ۳۲
- ملاک‌های تشخیصی ۳۲
- ویژگی‌های تشخیصی ۳۳
- کژکاری جنسی مشخص دیگر (F52.8) 302.79 ۳۴
- نحوه تنفس صحیح در حین انجام تمرینات ورزشی کششی ۳۴

فصل دوم:

- درمان اختلالات جنسی ۳۷
- شاخص درمان اختلالات جنسی ۳۷
- مداخله درمانی متمرکز بر کژکاری‌های نوروسایکولوژیک رفتار جنسی ۳۸
- کنترل و غنی‌سازی کارکردهای اجرایی سرد و داغ (شناختی-هیجانی) ۳۸
- تصحیح نقشه شناختی-هیجانی رفتار جنسی ۳۸
- سازمان‌دهی مجدد پردازش شناختی، برنامه‌ریزی اجرایی، حل مسئله هوشمند و مدفوع رفتار جنسی ۳۸
- تصحیح شناخت‌ها و هیجان‌های معطوف به حال، گذشته و آینده در مسائل زوجی، هیجانی و شناختی ۳۸
- شناخت و کاربرد مفاهیم فراشناختی «خود...» و انواع آن در ارتباط با رفتار جنسی، زندگی روان‌شناختی و زوجی ۳۸
- حضور ذهن، تمرکز بر ذهن، کنترل و مدیریت شناخت‌ها و هیجان‌ات ۳۸
- درجا ماندگی، شناخت تونلی و گسترده، سختی و انعطاف‌پذیری شناختی-هیجانی و خلاقیت (نوآوری) در رفتار جنسی ۳۸
- پایش، آگاهی و کنترل بر کارکردهای عروقی، فیزیولوژیک، عضلات لگن خاصره، کارکردهای قلبی-عروقی و درون‌ریز مرتبط با رفتار جنسی ۳۸

- ۳۸..... غنی‌سازی آناتومیک رفتار حرکتی (سایکوموتور)، حسی-بدنی (سوماتوسنسوری) و واکنش‌های حرکتی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -تنظیم و تصحیح خطاهای شناختی و ادراک؛ حسی (لامسه، بویایی، چشایی، شنیداری، بینایی)، حرکتی، زمان، شناختی، فراشناختی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -توجه آموزی؛ توجه افزایی، مستمر سازی توجه و توجه برگردانی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -زبان تن تنظیم سیگنال‌های جنسی.
- ۳۸..... -تصمیم‌گیری، استدلال و منطق قضایا، مغالطات مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -مؤلفه‌های هوش اجتماعی و هیجانی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -پایش، ارزشیابی و هشکاری افزایی بر کارکردهای جسمانی، شناختی، هیجانی، بین‌فردی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -حافظ، حافظه کاری، کوتاه مدت، بلندمدت، هیجانی، شرح‌حال مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -طب رفتاری و کاهش علائم طبی ناشی از اختلالات جسمی به شیوه مداخلات روان‌شناختی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -نوروفیدبک و بیوفیدبک مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۸..... -غنی‌سازی سیالی هوش، لامسه و غیر کلامی بصری و تنظیم تماس‌های چشمی-بدنی (زبان تن)، تقویت سیگنال‌های مثبت کلامی، غیر کلامی و رفتاری زناشویی، بین‌فردی و جنسی، آموزش راهبردی ایفای نقش‌های زناشویی.
- ۳۹..... -مداخله و باز توانی (توان‌بخشی) فنی، مشاوره حرفه‌ای برای استرس‌های شغلی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -تصحیح و غنی‌سازی تصویرپردازی، تخیل فنی و آموزش تفکر انتزاعی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -کاهش استرس به شیوه ذهن‌آگاهی، شیوه تنفس آموزشی، تن‌آرامی، طب مکمل و ناتروپاتی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -مهندسی رفتار، ادراک و مدیریت زمان مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -پاک‌سازی آلودگی شناختی (بیش بارگذاری اطلاعات) و تنظیم انبار پردازش اطلاعات مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -آموزش خود-کنترلی و خود-آگاهی، خود-نظاره‌گری، خود-تنظیمی مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -خود کنترل گری و تنظیم تکانه‌های عصبی-رفتاری مرتبط با رفتار جنسی.
- ۳۹..... -بازی‌های و تمرین‌های عصبی-شناختی (ژیمناستیک ذهنی) مرتبط با رفتار جنسی.
- ۴۰..... -بازسازی اسطوره‌های شناختی کاذب.
- ۴۲..... -مجزا سازی فعالیت‌ها.
- ۴۲..... -تغییر توجه و موقعیت.
- ۴۳..... -آرمیدگی.
- ۴۴..... -تمرکز بر احساس.

۴۴	سایر راهبردها.....
۴۵	راهبردهای درمانی خاص برای اختلالات جنسی.....
۴۵	تکنیک‌هایی برای درمان انزال زودرس در مردان.....
۴۵	شواهد تجربی.....
۴۶	ساختار سازی برای حفظ دستاوردها.....
۴۷	مشکلات مربوط به تمایل جنسی.....
۴۷	تعریف تمایل جنسی.....
۴۷	اختلالات جنسی موقعیتی در برابر حالت فراگیر.....
۴۹	سبب‌شناسی درمان کاهش تمایل جنسی فراگیر.....
۵۰	برانگیختگی جنسی.....
۵۱	عوامل روان‌شناختی.....
۵۱	عوامل جسمی.....
۵۲	عوامل مثبت و منفی موثر بر رتبه‌های جنسی.....
۵۲	عوامل روان‌شناختی.....
۵۲	عوامل بین‌فردی.....
۵۳	کشش جسمی.....
۵۴	درک دلایل انجام ارتباط جنسی.....
۵۴	فهم عوامل مثبت برای ارتباط جنسی.....
۵۵	درک عوامل منفی برای ارتباط جنسی.....
۵۶	پاسخ‌های ناپه‌نجمار و مشکل‌زا.....
۵۹	انزال در مردان.....
۵۹	عوامل موثر بر انزال.....
۵۹	سن، تعداد دفعات و میزان برانگیختگی جنسی.....
۶۰	تفاوت‌ها در سرعت انزال.....
۶۰	ارگاسم در زنان و مردان.....
۶۱	اطلاعاتی سودمند از ارگاسم در مردان.....
۶۱	شدت ارگاسم.....
۶۲	اطلاعاتی سودمند درباره ارگاسم زنان.....
۶۴	پاسخ‌های ناپه‌نجمار و مشکل‌زا.....
۶۵	علل رایج پزشکی در مردان.....
۶۶	علل طبی رایج در زنان.....
۶۶	علل رایج غیر طبی در زنان.....
۶۷	پاسخ‌های ناپه‌نجمار و مشکل‌زا.....

۶۸	اهمیت رفتار و نگرش های جنسی زوج
۶۸	کمبود علاقه به رابطه جنسی
۶۹	دید متحجرانه و تنگ نظرانه در رابطه جنسی
۷۱	تعیین عوامل مسبب مشکلات جنسی
۷۱	راه حل هایی برای منابع درون فردی مشکل
۷۱	اطلاعات منفی و غلط درباره رابطه جنسی
۷۳	تجربیات جنسی منفی در کودکی یا نوجوانی
۷۵	افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روانی
۷۵	زمان ناکافی و یا نامناسب برای رابطه جنسی
۷۶	هنگامی که مشکل، مسئله در ارتباطی است
۷۶	پیشنهادهای اختصاصی
۷۷	عصبانیت از همسر
۷۸	پیشنهادهای اختصاصی
۷۸	همسر غیر جذابی
۸۰	داشتن تمایل جنسی به فردی غیر از همسر
۸۰	راه حل هایی برای منشأ مشکلات
۸۰	سو مصرف الکل و دارو
۸۱	پیشنهادهای اختصاصی
۸۱	استفاده از داروهای تجویزی پزشکی
۸۲	بیماری های مزمن
۸۳	وضعیت طبیی حاد
۸۴	تعیین علل طبیی، روان شناختی و غیر طبیی مشکل نعوظ
۸۵	درمان مشکلات ویژه جنسی
۸۵	مشکلات نعوظ و آرگاسم
۸۷	انزال سریع
۸۸	دشواری در به آرگاسم رسیدن
۸۹	دشواری و درد در مقاربت
۹۰	اُفت کشاننده های جنسی
۹۱	پاسخ های نامعمول و مشکل زا
۹۲	پاسخ های نابهنجار و مشکل زا
۹۳	مفاهیم اصلی که باید مراجع بشناسد
۹۳	پیشگیری از عود
۹۳	شناختن مرحله بازگشت به عقب

۹۴		فراوانی ابراز محبت
۹۵		فراوانی رابطه جنسی
۹۵		سطحی از دل‌پذیری رابطه جنسی
۹۵		کیفیت ارتباط جنسی
۹۶		پاسخ‌های نابهنجار و مشکل‌زا
		درمان جنسی پیش التزام‌های درمان جنسی نتیجه‌گیری تشخیص ارزشیابی و معاینه تشخیصی اولیه
۹۷		ارزیابی بالینی
۹۷		روش ۱: نشان‌های جنسی
۹۹		روش ۲: مشکلات خفیف زوج‌ها
۹۹		روش ۳: مشکلات روانی فردی
۱۰۰		روش ۴: مشکلات جنسی فردی
۱۰۱		روش ۵: مشکلات زوجی شدید
۱۰۲		روش ۶: سوء‌مصرف و وابستگی به مواد
۱۰۳		روش ۷: شروع درمان جنسی بدون مشکل مشخصه
۱۰۴		تسلط و درمان مشکلات جنسی
۱۰۴		تسلط بر مشکلات جنسی
۱۰۴		تنظیم زمان مناسب برای کنار هم بودن
۱۰۴		مشخص کردن وضعیت کمک‌کننده به رضایت جنسی
۱۰۴		رسیدن به نگرش صحیح
۱۰۵		فعالیت گام‌به‌گام برای غلبه بر مشکل جنسی
۱۰۵		پاسخ‌های نابهنجار و مشکل‌زا
۱۰۶		تکالیف کار در منزل
۱۰۶		چیره شدن بر مشکل جنسی
۱۰۸		منابع سبب‌شناسی رایج در مشکلات جنسی
۱۱۰		راه‌حل‌هایی برای منابع درون فردی مشکل
۱۱۰		اطلاعات منفی و غلط درباره رابطه جنسی
۱۱۱		تجربیات جنسی منفی در کودکی یا نوجوانی
۱۱۴		افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روانی
۱۱۶		راه‌حل‌هایی برای منابع میان فردی مشکل
۱۱۷		هنگامی که مشکل، مسئله در ارتباطی است
۱۱۸		عصبانیت از همسر
۱۱۹		همسر غیر جذاب
۱۲۲		راه‌حل‌هایی برای منشأ طبی مشکل

۱۲۲	مصرف الکحل و دارو
۱۲۳	استفاده از داروهای تجویزی پزشکی
۱۲۳	بیماری‌های مزمن
۱۲۵	وضعیت طبی حاد
۱۲۶	تعیین علل طبی، روان‌شناختی و غیر طبی مشکل نعوظ
۱۲۸	درمان مشکلات ویژه جنسی
۱۲۸	مشکلات نعوظ و آرگاسم
۱۳۰	انزال سریع
۱۳۱	دشواری در به آرگاسم رسیدن
۱۳۱	دشواری و درد در مقاربت
۱۳۳	آفت‌کننده‌های جنسی
۱۳۴	پاسخ‌های نامعمول و مشکل‌زا
۱۳۵	استمرار پیشرفت پیشگیری از عود
۱۳۵	اصول زیربنایی درمان
۱۳۵	مفاهیم اصلی که باید مراعات بشناسد
۱۳۶	استمرار پیشرفت و اجتناب از موانع سر راه
۱۳۶	گام‌هایی برای غلبه بر مشکل اجتناب
۱۳۷	ارزیابی مجدد اهداف و منابع موجود
۱۳۸	پاسخ‌های نابهنجار و مشکل‌زا
۱۳۸	استمرار در پیشرفت‌ها و پیشگیری از عود
۱۳۸	مرور کلی
۱۳۹	اصول زیربنایی درمان
۱۳۹	مفاهیم اصلی که باید مراجع بشناسد
۱۳۹	پیشگیری از عود
۱۴۰	شناختن مرحله بازگشت به عقب
۱۴۰	فراوانی ابراز محبت
۱۴۱	فراوانی رابطه جنسی
۱۴۱	سطحی از دل‌پذیری رابطه جنسی
۱۴۱	کیفیت ارتباط جنسی
۱۴۲	ساختار سازی برای حفظ دستاوردها
۱۴۳	پاسخ‌های نابهنجار و مشکل‌زا
۱۴۳	درمان رفتاری شناختی اختلالات جنسی
۱۴۴	اختلالات جنسی مردان و زنان

۱۴۴	اختلال عملکرد مردان
۱۴۴	اختلال نعوظ
۱۴۶	انزال زودرس
۱۴۷	انزال دیررس
۱۴۷	اختلالات جنسی شایع در زنان
۱۴۷	میل جنسی بازداری شده
۱۴۸	اختلال ارگاسم
۱۴۹	واژینیسم
۱۵۰	رفتارها و تمایلات جنسی انسان
۱۵۰	تمایل جنسی بهنجار
۱۵۳	تمایلات و رفتارهای جنسی انسان از دیدگاه رشد شناختی
۱۵۴	بدکارکردی جنسی
۱۵۴	تعاریف رفتاری
۱۵۷	تکالیف مراجع

فصل سوم:

۲۱۰	ابزار سنجش و ارزشیابی بالینی اختلالات جنسی
۲۱۰	پرسشنامه چندوجهی مسائل جنسی
۲۱۴	فرم تجدیدنظر شده مقیاس کیفیت زناشویی (RDAS)
۲۱۶	گام‌های شرح حال جهت ترسیم نیمرخ جنسی مراجع
۲۲۰	پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM)
۲۲۲	شاخص صمیمت جنسی زوجین بطنی و همکاران
۲۲۳	پرسشنامه رضایت جنسی زوجین ایرانی
۲۲۵	شاخص‌های تشخیصی کژکاری‌های جنسی بر اساس DSM-5
۲۲۷	تاخیر انزال
۲۲۷	ملاک‌های تشخیصی 302.74 (F52.32)
۲۲۷	ویژگی‌های تشخیصی
۲۲۸	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
۲۲۸	تشخیص افتراقی
۲۲۹	اختلال نعوظی
۲۲۹	ملاک تشخیصی 302.72 (F52.21)
۲۳۰	ویژگی‌های تشخیصی

- ۲۳۱..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۳۱..... اختلال ارگاسمی در زن
- ۲۳۱..... ملاک‌های تشخیصی (F52.31) 302.73
- ۲۳۲..... ویژگی‌های تشخیصی
- ۲۳۳..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۳۴..... اختلال علاقه/برانگیختگی جنسی در زن
- ۲۳۴..... ملاک‌های تشخیصی (F52.22) 302.72
- ۲۳۷..... اختلال درد/دخول تناسلی-لگنی
- ۲۳۷..... ملاک‌های تشخیصی (F52.6) 302.76
- ۲۳۸..... ویژگی‌های تشخیصی
- ۲۳۹..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۴۰..... اختلال میل جنسی کم‌کار در مرد
- ۲۴۰..... ملاک‌های تشخیصی (F52.0) 302.71
- ۲۴۱..... ویژگی‌های تشخیصی
- ۲۴۱..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۴۲..... انزال زودرس
- ۲۴۲..... ملاک‌های تشخیصی (F52.4) 302.75
- ۲۴۳..... ویژگی‌های تشخیصی
- ۲۴۴..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۴۴..... کژکاری جنسی ناشی از مواد/دارو
- ۲۴۵..... ویژگی‌های تشخیصی
- ۲۴۵..... ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
- ۲۴۶..... کژکاری جنسی مشخص دیگر (F52.8) 302.79
- ۲۴۶..... کژکاری جنسی نامشخص (F52.9) 302.70
- ۲۴۷..... منابع

پیشگفتار...

آموزش جنسی^۱ یک فرآیند طولانی است که از طریق آن افراد اطلاعات و دانش لازم در مورد مسائل جنسی را کسب می کنند و نگرشها، عقاید و ارزشهای خودشان را تشکیل می دهند. آموزش جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی^۲ سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عاطفه، نزدیکی، تصور بدنی و نقشهای جنسیتی کمک می کند. آموزش جنسی به همه ابعاد جنسیت مانند ابعاد زیستی، فرهنگی - اجتماعی، روان شناختی و مذهبی توجه می کند. آموزش جنسی هم به حوزه شناختی (اطلاعات و دانش)، هم به حوزه عاطفی (احساسات، ارزشها و نگرشها) و هم به حوزه رفتاری (مهارتهای ارتباطی و تصمیم گیری) مربوط می شود (۱).

آموزش جنسی که دکان، نوجوانان و جوانان یک جنبه حساس و با اهمیت از یادگیری شان است. آموزش جنسی کسب آگاهی در مورد کالبدشناسی و فیزیولوژی بدن انسان، اعمال جنسی، تولید مثل و زندگی خانوادگی، بشگیری از اختلالات جنسی^۳ و حاملگی ناخواسته و موضوعاتی از این قبیل است.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی^۴ برنامه های آموزش جنسی هم برای افرادی که هنوز فعالیت جنسی خود را آغاز نکرده اند هم برای افرادی که فعالیت جنسی خود را آغاز کرده اند یک نیاز به حساب می آید. آموزش جنسی با کمک تعداد زایمان های ناخواسته و برنامه ریزی نشده را کاهش می دهد و هم مانع بیماری هایی که از طریق فعالیت جنسی و روابط نزدیک جنسی منتقل شده می گردد. در مورد محتوی برنامه آموزش جنسی جامع باید شش محور مورد بحث قرار گیرد:

۱- رشد انسان که شامل کالبدشناسی تولید مثل و فیزیولوژی انسانی است. ۲- روابط که شامل رابطه با خانواده و دوستان و روابط نزدیک زناشویی است. ۳- بهداشت های فردی که شامل ارزشها، تصمیم گیری، ارتباطات و مذاکره با دیگران است. ۴- رفتار جنسی که شامل تمایل و اجتناب از روابط جنسی است. ۵- سلامت و بهداشت جنسی^۵ که شامل روشهای پیشگیری از حاملگی، پیشگیری از HIV، سوء استفاده جنسی و بیماریهای منتقله جنسی^۶ است. ۶- اجتماع که شامل نقشهای جنسیتی، جنسیت و مذهب است (۱۸ و ۳).

^۱ sex education^۲ sexual development^۳ sexual disorders^۴ WHO^۵ comprehensive^۶ sexual behavior^۷ sexual health^۸ sexually transmitted diseases (STDs)