

واژینیسم Vaginismus

(انقباض غیرارادی مهبل)

سارا مختار
مادره افتخار

پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن‌سینا

پژوهشکده بیوتکنولوژی تولیدمثل، پژوهشکده آنتی‌بادی منوکلونال، پژوهشکده نانوبیوتکنولوژی
مرکز فوق‌تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، مرکز رشد زیست‌فناوری پزشکی ابن‌سینا

سرشناسه: مختار، سارا، ۱۳۵۶
واژینیسیم=Vaginismus: انقباض غیرارادی مهبل / سارا مختار، طاهره افتخار.
تهران: پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی ابن‌سینا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: مصور، نمودار.
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۹.
شناسه افزوده: پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی ابن‌سینا.
افتخار، طاهره، ۱۳۳۹
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۳م/و/۲ RC۵۶۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۰۸۹۹۹



واژینیسیم: انقباض غیرارادی مهبل

مؤلف: سارا مختار، طاهره افتخار
ناشر: انتشارات پژوهشگاه ابن‌سینا
ویراستاری ادبی: هما محمودزاده
صفحه‌آرایی: حمید حمزه‌زاده
طرح جلد: ایمان درخش
نوبت چاپ: اول (۱۰۰۰ نسخه)
سال انتشار: ۱۳۹۲
بها: ۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۰۶-۴۸-۱

کلیه حقوق، اعم از چاپ و تکثیر، نسخه‌برداری، ترجمه و جز این‌ها برای ناشر محفوظ است.
(نقل مطالب یا ذکر مأخذ بلامانع است)

پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن‌سینا

تهران، انتهای بزرگراه شهید چمران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی

دورنگار: ۲۲۴۳۲۰۲۱

تلفن: ۲۲۴۳۲۰۲۰

www.avicenna.ac.ir

مقدمه ناشر

روابط زناشویی از جمله ارکان یک زندگی خانوادگی سالم و صمیمی است و داشتن روابط زناشویی موفق و رضایت‌بخش، افزون بر سلامت جسم و روان همسران، تحکیم و تقویت کانون خانواده و به دنبال آن، سلامت جامعه را نیز به همراه دارد. در ایران، به دلیل بافت خاص فرهنگی و مذهبی جامعه، سخن گفتن از مسایل زناشویی تابو به شمار می‌آید و آگاهی‌رسانی در این زمینه آنقدر حوزه‌های عمومی، حتی از منظر پزشکی، دشوار است. در سال‌های اخیر مشکلات زناشویی و اختلالات جنسی در همسران، به عنوان یکی از دلایل اصلی افزایش مطرح شده و مورد توجه جامعه را به ضرورت و اهمیت آموزش صحیح و رفع مشکلات همسران در این خصوص معطوف کرده است.

همانگونه که اشاره شد سابقاً، ویژه مذهبی و فرهنگی جامعه موجب شده است که این اختلالات پنهان بمانند و بسیاری از افراد مبتلا نمی‌توانند حتی با پزشک خود در این باره صحبت کنند تا با راهنمایی و درمان به گام و صحیح، از مشکلات خود رهایی یابند. با توجه به اهمیت و تأثیر روابط زناشویی بر ثبات خانواده و با در نظر گرفتن نقش بازدارنده عرف و هنجارهای اجتماعی برای شناخت و درمان اختلالات جنسی، ارتقای آگاهی عموم، به ویژه زوج‌های جوان، در زمینه شناخت و درمان اختلالات جنسی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. واژینسم از جمله اختلالات جنسی در زنان است که می‌تواند روابط زناشویی و سلامت و استحکام خانواده را به مخاطره بیندازد و پیامدهای روانی گسترده برای مبتلایان و نیز همسرانشان، به دنبال داشته باشد. کتاب حاضر، به سبب شناختی و درمان کامل و گام به گام واژینسم پرداخته است. در این کتاب تلاش شده است تا به زبان ساده و مرحله به مرحله، ریشه‌های این اختلال و مراحل درمان آن شرح داده شود. همچنین تمام مراحل درمان، حضور و مشارکت فعال همسر نیز در نظر گرفته شده است تا هم آرامش و اعتماد به نفس بیمار افزایش یابد، هم صمیمیت و پیوند همسران بیشتر شود.

امیدواریم انتشار این کتاب بتواند راهگشای زوج‌های مبتلا و راهنمای پزشکان و مشاوران برای درمان و غلبه بر این اختلال باشد و نیز زمینه‌ای برای تدوین و نشر آثار مشابه فراهم نماید تا به نیاز جامعه در این زمینه، به شکلی صحیح و علمی، پاسخ داده شود.

دکتر محمدمهدی آخوندی

رئیس پژوهشگاه فن‌آوری‌های نوین علوم زیستی
جهاد دانشگاهی - این سینا

مقدمه مؤلف

ارتباط جنسی از مهمترین جنبه‌های ارتباط زناشویی است؛ لذا بروز هرگونه اختلال در عملکرد جنسی تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی و سلامت جسم و روان زوج می‌گذارد.

به‌طور طبیعی، مقاربت خوشایند است، درحالی‌که میلیون‌ها زن در دنیا این رابطه برایشان دشوار است، بلکه بسیار دردناک و بعضاً ناممکن است. این اختلال، منجر گردیده است به علی‌رغم وجود پاسخ‌های جنسی و آمادگی برای مقاربت با همسر، نزدیکی بین آنها نمی‌دهد، ارتباط‌شان دچار مشکل شود و اعتماد به نفس آنها آسیب ببیند. صدمه‌ی روحی ناشی از این اختلال به‌قدری شدید است که بر تمام ابعاد زندگی زوج، تأثیر می‌گذارد.

اگرچه وارثان این اختلال جنسی نیست، ولی به‌دلیل پیچیدگی بیماری، اغلب برخورد با مبتلایان بسیار مشکل است. از آنجا که بسیاری از افراد مبتلا، تمایلی به بازگو کردن این مشکل ندارند، ممکن است زن و شوهری سال‌ها به‌تنهایی بار سنگین آن را به دوش بکشند. از سوی دیگر، اغلب این مبتلایان به واژینیسم، اولین بار به درمانگاه‌های زنان و مامایی و یا پزشکان عمومی مراجعه می‌کنند که به‌دلیل عدم آشنایی کافی این دسته از همکاران حوزه پزشکی با بیماری، به‌تأخیرات طولانی در مورد‌های ناصحیح مواجه می‌شوند که این امر خود منجر به ایجاد پیامدهای مخرب روحی و روانی در افراد مبتلا می‌گردد.

هدف از تدوین و ارائه کتاب حاضر، فراهم آوردن راهنمای مناسب به‌منظور کمک به پزشکانی است که در خط مقدم مواجهه با این بیماران قرار دارند تا به‌طور مطلوب بتوانند این اختلال را شناسایی و مبتلایان را به متخصصین مربوطه هدایت نمایند. اگر چه روش ارائه شده در این کتاب، تنها روش درمانی برای این بیماران نیست ولی نمونه‌ای قانونمند، منظم و مؤثر برای برخورد با مبتلایان می‌باشد.

ضروری است از حمایت‌های بی‌دریغ جناب آقای دکتر آخوندی ریاست محترم پژوهشگاه فن‌آوری‌های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی - ابن‌سینا و همکاری صمیمانه آن‌ها در انتشارات پژوهشگاه ابن‌سینا و کلیه عزیزانی که در جهت تدوین و انتشار کتاب تلاش نموده‌اند، تشکر و قدردانی نماییم.

دکتر طاهره افتخار

متخصص زنان و زایمان

عضو هیأت علمی دانشگاه

دکتر سارا مختار

متخصص زنان و زایمان

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه ابن‌سینا

فهرست

صفحه

عنوان

۵	مقدمه ناشر
۶	مقدمه مؤلف
۱۱	مقدمه

گام اول: شناخت واژینیس

۱۵	تعریف واژینیس
۱۶	شیوع واژینیس
۱۶	انواع واژینیس
۱۷	خطرات عضله و پاسخ‌های بدن
۱۸	علت‌های واژینیس
۲۳	تشخیص افتراقی واژینیس
۲۴	تأثیر واژینیس بر روابط همسران
۲۷	روش‌های آرام‌سازی

گام دوم: بررسی سوابق و آشکارسازی خود

۳۳	بازآموزی ذهن و بدن
۳۴	آشکارسازی احساسات منفی
۳۷	حافظه پنهان
۳۹	چگونگی رویارویی با حقیقت
۴۳	باورهای نادرست اخلاقی
۴۷	روبرو شدن با احساسات منفی و باورهای نادرست

گام سوم: بررسی و شناخت اندام‌های تناسلی

۵۱	آناتومی و کشف خود
۵۲	شناخت آناتومی خارجی

فهرست

عنوان

صفحه

۵۳	اندام‌های تناسلی خارجی در زنان
۵۶	اندام‌های تناسلی داخلی در زنان
۵۸	تغییراتی جسمی طی فاز برانگیختگی
۵۹	وضعیت اندام‌های تناسلی در واژینسم
۵۹	دردهای طبیعی در نخستین مقاربت‌های جنسی

گام چهارم: شناسایی و کنترل عضله پوبوکوکسیژنوس

۶۷	شناخت و کنترل گروه عضله‌های پوبوکوکسیژنوس
۶۹	تمرین‌هایی برای شناخت و کنترل عضله‌های پوبوکوکسیژنوس
۷۱	چگونه یک دشمن به دوست تبدیل می‌شود؟

گام پنجم: وارد کردن تامپون خارجی به مهبل

۷۷	وارد کردن سوآپ و تامپون به مهبل
۷۸	تمرین‌های مرتبط

گام ششم: پیشرفت تدریجی

۸۵	وارد کردن دیلاتور به مهبل
۸۷	وضعیت‌های مناسب برای استفاده از دیلاتورها
۸۸	گذاشتن تامپون داخل مهبل
۹۰	جاگذاری دیلاتورهای مهبل
۹۵	قرار دادن دیلاتورها در اندازه‌های به تدریج بزرگ شونده

گام هفتم: روش‌هایی برای تعامل بهتر با یکدیگر

۹۹	تمرین‌های لذت بردن از یکدیگر
----	------------------------------

فهرست

صفحه

عنوان

- ۱۰۰ تمرکز بر احساس
- ۱۰۰ تمرین آشکارسازی آناتومی خارجی برای یکدیگر
- ۱۰۴ نکته‌هایی که هم‌بران افراد مبتلا به واژینیسم باید بدانند

گام هشتم: تمرین‌های آمادگی پیش از مقاربت

- ۱۰۹ تمرین‌های گذاشتن دیلا رها، با راهنمایی درمانگر
- ۱۱۰ تمرین برقراری تماس‌های جنسی
- ۱۱۱ تمرین برقراری تماس‌های جنسی

گام نهم: انتقال به حلقه نزدیکی جنسی

- ۱۱۵ وارد کردن نسبی آلت تناسلی مرد به مهبل
- ۱۱۷ وارد کردن کامل آلت تناسلی مرد به مهبل

گام دهم: مقاربت

- ۱۲۳ نکته‌های مهم برای افزایش صمیمیت و بهتر کردن روابط زناشویی
- ۱۲۵ سخن آخر
- ۱۲۹ فهرست منابع

ارتباط جنسی (sexual relationship) از مهمترین جنبه‌های ارتباط زناشویی است. به‌طور طبیعی، مقاربت باید خوشایند و بدون درد باشد، درحالی‌که میلیون‌ها زن وجود دارند که این رابطه برایشان خوشایند نیست و در حقیقت، بسیار دردناک یا ناممکن است. اگرچه آنان از نظر پاسخ‌های جنسی سالمند و بدنشان برای مقاربت با همسرشان آمادگی دارد، ولی نزدیکی بین آنها رخ نمی‌دهد. ارتباط آن‌ها با همسرشان دچار مشکل می‌شود و اعتماد به نفس آنها آسیب می‌بیند. صدمه‌ی روحی ناشی از چنین وضعیتی چنان شدید است که تمام ابعاد زندگی زوج‌ها، تأثیر می‌گذارد. از آنجا که بسیاری از بازگو کردن این مشکل، حرجالت می‌کشند، ممکن است زن و شوهری سال‌ها به‌تنهایی بار سنگین آن را به‌سرش بکشند. برخی نیز ممکن است برای کمک گرفتن نزد پزشک‌نی بروند که به این مشکل اثر می‌گذارد و تحت درمان‌های نامناسب قرار بگیرند و نتیجه‌ی مطلوب نیز به‌دست نیاید. کارهایی که این مشکل تا چه حد می‌تواند تمام ابعاد زندگی فردی و زناشویی افراد را تحت تأثیر قرار دهد، بسیاری از زن و شوهران از ابتدای پیوند زناشویی، به‌رغم روابط عمیق عاطفی، دچار این مشکل هستند و هر روز زیر فشار آن بیشتر و بیشتر می‌شکنند و نمی‌دانند که چگونه باید این مشکل را حل کنند.

این مشکل باعث ایجاد افسردگی، غم و اندوه، نگران، سرخوردگی، شرمندگی و احساس گناه، سردرگمی و ترس از طرد شدن و تنهایی برای زن می‌شود و در شوهر نیز، احساس‌های مختلف، از قبیل عصبانیت و خشم و احساس عدم پذیرش از سوی همسر ایجاد می‌شود و در پایان، باعث دور شدن آنها از یکدیگر می‌شود. یکی از دلایلی که باعث می‌شود بسیاری از زنان مبتلا مشکل خود را مقفول و منجمد به‌فرد بیان‌کنارند، این است که در مورد واژینیسیم در رسانه‌های عمومی، بسیار کم صحبت شده است و در محافل پزشکی کشور نیز کمتر به آن پرداخته می‌شود.

برخلاف بسیاری از مشکلات این حوزه، واژینیسیم در نزدیک به ۱۰۰ درصد از زنان مبتلا به این مشکل درمان است و متأسفانه ناآگاهی پزشکان و مردم نسبت به آن، مانع درمان به‌هنگام و باعث ایجاد فشارهای بیشتر بر زوج‌ها و حتی جدایی آن دو می‌شود. از این‌رو، بر آن شدیم تا با هدف آشنایی بیشتر درمان‌گران، از جمله متخصصان زنان که شاید بیشترین مراجعه‌کننده‌های مبتلا به این مشکل را دارند و نیز روان‌پزشکان، پزشکان عمومی و فیزیوتراپیست‌ها و ماماها، درمان گام‌به‌گام این مشکل را آموزش دهیم.

غلبه بر واژینیسیم، از بین بردن پیام‌های ناسالم جنسی‌ای در ذهن فرد است که به‌صورت

ناخودآگاه در ذهن او ریشه دوانیده و به دنبال آن، بازآموزی ذهن و بدن است که به مقاربت بدون درد منجر می‌شود. توصیه می‌شود تا آنجا که امکان‌پذیر است، همسر فرد مبتلا را در برنامه‌ی درمانی دخالت دهیم تا به نتیجه‌ای مطلوب‌تر برسیم. امیدواریم تلاش ما برای آموزش گام‌به‌گام درمان واژینیسم مؤثر واقع شود و کتاب حاضر را به تمامی پزشکان دلسوز و بیماران عزیز تقدیم می‌کنیم.

www.ketab.ir