

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهبود ارتباط جنسی



رویکردی حل مسئله محور برای درمان اختلالات جنسی



دومین ویراست راهنمای کاربرست تدابیر درمانی کارآمد

کتاب کار درمان جو (مراجع)

تألیف: جان پی. وینکری

ترجمه: دکتر علی محمد نظری

(سکس تراپیست / عضو هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی)

علیرضا احمدیان

(مشاور خانواده و زوج درمانگر / عضو انجمن رواندرمانی ایران)

سرشناسه	دوینچ، جان پی، ۱۹۴۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	بهبود ارتباطات جنسی: رویکردی حل مسئله محور برای درمان اختلالات جنسی. راهنمای کاربست تدابیر درمانی کارآمد کتاب کار درمان جو (مراجع)
مشخصات نشر	تهران: نشر علم، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.؛ مصور، جدول.
شابک	4 - 656 - 224 - 978
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	Enhancing sexuality: a problem-solving approach: عنوان اصلی: to treating dysfunction : workbook. 2nd ed. 2009.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "تقویت رابطه جنسی (کتاب کار): روش های عملی برای حل نارسایی های جنسی" در سال ۱۳۹۲ توسط نیک ملکی نیز منتشر شده است.
یادداشت	: کتابت مه: ص. (۳۰۷) - ۳۰۸.
عنوان دیگر	راهنمای کاربست تدابیر درمانی کارآمد.
عنوان دیگر	: کتاب کار درمان جو (مراجع).
موضوع	: امور جنسی درمانی
شناسه افزوده	: نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ -، مترجم
شناسه افزوده	: احمدیان، علی رضا، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۷ ت ۹ و / ۵۵۷ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۵۸۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۷۱۷۹۲



مشکل

بهبود ارتباطات جنسی

کتاب کار درمان جو (مراجع)

مترجمان دکتر علی محمد نظری - علیرضا احمدیان

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صدف ۸۸۸۳۰۵۳۳

چاپ و صحافی: رامین

ناشر: نشر علم

خیابان انقلاب - خیابان دوازدهم فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر پلاک ۴ تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۴ - ۶۵۶ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مقدمه مترجمان

مسئله «عشق»، «محبت»، «صمیمیت» و «رابطه جنسی» یکی از مهم‌ترین عناصر حیات متعالی یک زوج انسانی است. البته ممکن است رابطه جنسی بدون داشتن روابطی صمیمانه و عاشقانه هم انجام بشود، ولی لذت‌بخش‌ترین رابطه جنسی با همواره با «عشق و صمیمیت» همراه است. معمولاً «تمایلات جنسی» بخش جدایی‌ناپذیر از «خودانگاره و طرح‌واره شخصی» یک انسان است. غالباً مشکل در رابطه جنسی هم یکی از مشکلاتی است که زوج‌ها به آن مبتلا هستند که معمولاً این مسائل مرتبط به مسئله «صمیمیت» آن‌هاست نه عوامل جسمی و فیزیکی. درمانگران باید به این امر دقت کنند که «کیفیت رابطه» زوج ارتباط زیادی با کیفیت ارتباط آن‌ها باهم دارد. آموزش و غنی‌سازی مهارت در ارتباط برقرار کردن با همسر خود برای حفظ رضایت جنسی و رضایت زناشویی زوج خیلی ضروری است که مؤلف کتاب در کتاب راهنمای درمان‌جویان این محور را به‌خوبی در نظر گرفته و بر روی این غنی‌سازی ارتباطی «تدابیر درمانی» کارآمد و اثربخشی را ارائه نموده است. البته مشکلات جنسی هم مانند سایر مشکلات ارتباطی و زوجی، اغلب معلول یک چرخه معیوب در سبک‌های عشق‌ورزی ناکارآمد زوج، خصوصاً سبک‌های رفتاری و شناختی جنسی غلط، افسانه‌ای و ناکارآمد در آنان است. در ابتدای زندگی زوج‌ها به‌ندرت مشکلات جنسی در زندگی‌شان تجربه می‌کنند ولی به‌تدریج که رابطه زناشویی آنان به جلو می‌رود و عوامل استرس‌زای محیطی مانند: «تنش‌های شغلی و

حرفه‌ای»، «بارداری و تولد فرزند»، «مهاجرت»، «مشکلات مالی»، «خیانت زوجی» و ... عارض می‌شوند، زوجها ممکن است حضور یکدیگر را از نظر جسمی و یا عاطفی، کمرنگ احساس کنند. اگر این عدم ادراک از حضور و پشتوانه زوجی ادامه پیدا کند، در طول زمان آن‌ها بیشتر باهم تقابل پیدا کرده و از هم دور می‌شوند که دور باطل رنجش، ناامیدی و ناکامی هر روز بیشتر و گسترده‌تر از قبل بر خوشبختی زندگی این زوج سایه خواهد افکند و وقتی که شدت و مدت این چرخه معیوب به تدریج افزون می‌شود تا زوج با بحران خانوادگی روبرو شده و برای مشکل خویش راه‌حل مناسبی را تدبیر کند. شاید زوجی تصمیم بگیرد که الگوی ارتباطی توأم با نارضایتی موجود را حفظ نماید و یا بخواهد آن را با الگوی کارآمد و صحیح مدیریت نماید تا حل شود. کتاب حاضر به‌خوبی این فرایندها و تدابیر درمانی را در طی فصول جامع خود به صورتی دسته‌بندی‌شده و منظم تشریح و تبیین نموده است. تحمل رنج و آثار روانی اختلال عملکرد جنسی، برای زوج سخت است و اغلب مشکلات جنسی آنان متأثر از مسائل عاطفی، شناختی و هیجانی مانند: افسردگی مزمن، اضطراب و اختلالات شخصیتی است تا اینکه ناشی از معایب فیزیولوژیکی و جسمی باشد. بنابراین اختلالاتی مانند: نگرانی، اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۷۹)؛ افسردگی مزمن (احمدیان و همکاران، ۱۳۹۲)؛ رجوع کنید به جدول الف-م؛ اعتبار به انواع مواد و الکل (ژای‌زانگ و همکاران، ۲۰۱۳) به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بر رفتارهای جنسی اثر می‌گذارند.

جدول الف-م

چارچوب ابعاد روانی زیستی و اجتماعی اختلال افسردگی مزمن (استین، کوپفر و شازیری، ۲۰۰۶)

زیستی	روانی	اجتماعی
کاهش خلق مثبت	اشکال در تمرکز	تنش در روابط میان فردی
بی‌قراری و تحریک‌پذیر	سرکوب احساس خشم	کناره‌گیری از وظایف

و روابط اجتماعی	کاهش عزت نفس	کاهش زمان ارگاسم و پتانسیل ارکشن
کمیود حمایت‌های اجتماعی	احساس ناامیدی	کاهش اشتها و وزن
کاهش علاقه به همسر و فرزندان	نگاه تیره به زندگی و کاهش چشم‌انداز مثبت برای آینده	کز تنظیمی در الگوی خواب
	نارضایتی از زندگی	بیدار شدن زود هنگام صبحگاهی
	احساس گناه	کاهش تخیلات جنسی
	انتظار تنبیه	کندی حرکتی
	مشکل در تصمیم‌گیری	از دست دادن انرژی

از سوی دیگر به‌طور بلعکس نیز رد پای اختلالات جنسی در ایجاد اختلالات رفتاری و روانی مانند افسردگی، اضطراب و اعتیاد هم به‌خوبی قابل تشخیص است. به‌عنوان مثال یک باور اسطوره‌ای کاذب در رابطه جنسی مثل این ذهنیت که:

«باید هنگام آمیزش یک رابطه طولانی بیش از نیم‌ساعته داشت و گرنه

نشانه‌گر اختلال جنسی خواهد بود...»

می‌تواند زمینه‌ساز سوء مصرف مواد صنعتی مثل شیشه و کراک شود تا فرد بتواند به تجربه یک «معاشقه بسیار طولانی»^۱ و آمیزش کاذب اسطوره‌ای به صورت «ماراتن جنسی»^۲ ناشی از اعتیاد دست یابد (احمدیان و همکاران، ۱۳۹۲). معمولاً

^۱ prolonged foreplay

^۲ Marathon sex

مشکلات جنسی زوج شامل تفاوت در رجحان‌های جنسیتی در مورد «مقدار»، «محل»، «زمان»، «نحوه حالت آمیزش جنسی»^۱ و ... است که «تمرکز بزرگ‌نمایانه منفی» و «تفکر فاجعه‌آمیز»^۲ در مورد مشکلات جنسی «اضطراب ثانویه‌ای» را رقم می‌زند که «اضطراب عملکردی جنسی»^۳ نام دارد و خودش هم بار اضافه مشکلی را بر شخص و یا زوج تحمیل می‌کند که مشکل قبلی وی را هم بدتر می‌کند، که همان‌طور که در سراسر کتاب ملاحظه می‌شود «حساسیت‌زدایی و مدیریت اضطراب عملکردی» برای مؤلفان این طرح درمانی بسیار اولویت داشته و ارجحیت کاربست آن برای این درمان کاملاً مشهود است. پروفیسور وینکزی این‌طور که کاملاً از تدوین راهنمای درمانی خود یاری وی برای حل مشکلات جنسی مشخص است از یک شیوه هوشمند و ذهن آگاهانه (توجه و هشیاری افزایی) که محور آن توجه و تمرکز بر تکنیک‌های فراشناختی و کاهش اصطکاک منفی و فرساینده با روابط سخت‌افزارانه جنسی است، به درمان اختلالات جنسی می‌پردازد. در واقع این راهنمای مکمل به ترمیم مشکلات رابطه جنسی نگاهی «نرم‌افزارانه»، «سیال» و «لطیف» دارد و حتی در جاهایی باظرافت زیبایی سعی دارد درمان را از طریق بی‌اهمیت جلوه دادن سکس به‌پیش می‌برد.

جهت توضیحات تکمیلی در مورد ترجمه کتاب حاضر، باید بدون اغراق گفت که این منبع یکی از جدیدترین و جامع‌ترین منابع درمانی موجود در حوزه «سکس‌تراپی»^۴ است که توسط پروفیسور «جان پی. وینکزی»^۵ استاد تمام گروه روان‌پزشکی و علوم رفتاری «دانشگاه پزشکی براون»^۶ واقع در «رودآیلند ایالات متحده آمریکا» و که با همکاری و ویراستاری جمع کثیری از بزرگان

¹ sexual positions

² catastrophizing thoughts

³ Sexual Performance Anxiety

⁴ Sex therapy

⁵ John Wincze

⁶ Brown University

حوزه‌های «روان‌پزشکی و روانشناسی» آمریکا تألیف شده است. این مجموعه با چشم‌اندازی «چند بُعدنگر»، «روان» و البته «کارآمد» تألیف شده و سراسر آن هرکجا که اطلاعات و تکنیک درمانی بیان شده فقط بر اساس یافته‌های منتشر شده در مقالات علمی-پژوهشی و مطالب «مبتنی بر شواهد علمی»^۱ این استراتژی ارائه شده است که از این نظر آن را نسبت به سایر کتب علوم رفتاری و روان‌شناختی در حوزه «سکس تراپی» منحصر به فرد و دانشگاهی‌تر ساخته است.

سعی شد با اهتمام به تنظیم صفحات به صورت کاربرد منظم تصاویری جذاب و مرتبط با محتوای آن بخش، یک فضای بصری زیبا و جالب که به ارتقا یابی و ماندگارتر شدن مطالب در نزد درمان‌جویان کمک می‌کند، دست بزنیم و در نهایت ضمن سپاس از انتخاب این کتاب راهنمای درمانی، آماده استقبال و دریافت انتقاد و پیشنهادات ارزنده شما مخاطبان این کتاب از طریق «پست الکترونیک اختصاصی این کتاب»^۲ هستیم تا ان شاء الله بتوانیم با بهره از این نظرات شما اشکالات موجود را در ویراست‌های بعدی این ترجمه به کار برده و طبق استانداردهای موجود و نقد ارزنده شما، اشکالات را اصلاح نماییم.

دکتر علی محمد نظری^۳

(سکس درمانگر / دانشیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی)

علیرضا احمدیان

(مشاور خانواده و زوج درمانگر / عضو انجمن روان‌درمانی ایران)

^۱ Evidence-Based

^۲ Iransextherapy@gmail.com

^۳ آدرس: تهران، خیابان شهید مفتاح، خیابان خاقانی، ساختمان سمیه، طبقه ۸- گروه مشاوره.

فهرست

۲۳	بخش اول: اطلاعات پایه برای درک بهتر کارکردهای جنسی
۲۶	اهداف
۲۶	مشکل بلد کارکردی جنسی
۲۸	مشکلات جنسی رایج در مردان
۳۰	مشکلات جنسی رایج در زنان
۳۳	فقدان تمایل جنسی
۳۳	عوامل مؤثر بر رضایتمندی جنسی
۳۵	درک مشکلات مربوط به کارکردهای جنسی
۳۶	آیا شما مشکل جنسی دارید؟
۳۸	آیا مطالعه این کتاب برای شما مفید است؟
۳۹	فواید مطالعه این کتاب چه برای شما چیست؟
۴۰	استفاده از این کتاب به همراه یک درمانگر
۴۱	شرح مختصری در خصوص این کتاب
۴۸	اهداف
۴۸	مرور فصل دوم
۵۲	چگونگی رشد الگوهای جنسی
۵۳	عوامل ژنتیک و یادگیری
۵۴	تجربیات دوران کودکی

Error! Bookmark not defined.

- ۵۸ واکنش‌های مردان به اختلالات جنسی خود
- ۶۱ واکنش‌های مردان به اختلالات جنسی همسر
- ۶۲ واکنش‌های زنان به اختلالات جنسی خودشان
- ۶۳ واکنش‌های زنان به اختلالات جنسی همسر خود
- ۶۴ تمرین: شما چه باورهای جنسی‌ای دارید؟
- ۶۵ تمرین: بررسی تاریخچه جنسی شما
- ۶۵ مرور فصل ۲
- ۷۱ اهداف
- ۷۱ بیماری‌هایی که مستقیماً بر کارکرد جنسی موثرند
- ۷۳ تأثیر غیرمستقیم مشکلات جسمی بر کارکرد جنسی
- ۷۴ تجویزهای پزشکی مؤثر بر کارکرد جنسی
- ۷۸ مواد و داروهای غیرمجاز خیابانی
- ۸۰ الکل و کارکرد جنسی
- ۸۲ آیا داروهای تقویت جنسی وجود دارند؟
- ۸۴ انطباق با عوامل طبی مختل‌کننده رابطه جنسی
- ۸۶ تمرین: بررسی عوامل جسمی و طبی
- ۸۶ تمرین: ارزیابی تأثیر سوءمصرف مواد
- ۸۷ مرور فصل ۳
- ۹۱ اهداف
- ۹۱ عوامل مهم در بهبود روابط جنسی با همسران
- ۹۲ احساس حفظ حریم شخصی

۹۲	راحتی
۹۳	نازگی و خطر
۹۴	تفاوت رابطه جنسی با همسر جدید و قدیمی
۹۵	فضای شخصی و صمیمیت
۹۸	نگرانی در برابر ترس و اضطراب
۹۹	تمرین: شناسایی روش‌هایی برای بهبود روابط جنسی‌تان
۹۹	مرور فصل ۴
۱۰۵	بخش دوم: اطلاعاتی پیرامون اختلالات جنسی و نحوه غلبه بر آنان
۱۰۵	اهداف
۱۰۵	تعریف تمایل جنسی
۱۰۶	اختلالات جنسی موقعیتی در برابر حالت فراگیر
۱۰۷	سبب‌شناسی و درمان کاهش تمایل جنسی موقعیتی
۱۱۰	سبب‌شناسی و درمان کاهش تمایل جنسی فراگیر
۱۱۳	تمرین: ارزیابی میل جنسی
۱۱۳	مرور فصل ۵
۱۱۷	اهداف
۱۱۷	برانگیختگی جنسی چیست؟
۱۱۹	چگونه برانگیختگی جنسی رخ می‌دهد؟
۱۲۷	فهم عوامل مثبت برای ارتباط جنسی
۱۲۹	فهم عوامل منفی برای ارتباط جنسی
۱۳۲	تمرین: ارزیابی عوامل مؤثر بر یک رابطه جنسی خوب
۱۳۲	مرور فصل ۶
۱۳۹	اهداف
۱۳۹	اطلاعاتی سودمند پیرامون انزال در مردان

- ۱۴۲ اطلاعات عمومی پیرامون ارگاسم در مردان و زنان
- ۱۴۷ تمرین: بررسی کیفیت ارگاسم
- ۱۵۳ اهداف
- ۱۵۳ مشکلات ناشی از درد و ناراحتی در حین ارتباط جنسی
- ۱۵۳ علت‌های رایج پزشکی
- ۱۵۵ علل رایج غیر طبی
- ۱۵۶ اطلاعاتی سودمند برای زنانی که تحمل آمیزش را ندارند
- ۱۵۷ تمرین: پرداختن به مشکلات ناشی از درد و دخول
- ۱۵۷ مرور فصل ۸
- ۱۵۹ بخش سوم: برنامه‌ریزی مشترک برای بهبود کارکرد جنسی
- ۱۶۳ اهداف
- ۱۶۳ اهمیت روابط خوب با همسر
- ۱۶۴ عواملی برای روابط کوتاه مدت
- ۱۶۵ عواملی برای روابط بلندمدت
- ۱۶۷ چه احساس‌های نسبت به همسرتان دارید؟
- ۱۷۳ اهمیت رفتار و نگرش‌های جنسی زوج
- ۱۷۷ آیا شما می‌توانید آزادانه در خصوص رابطه جنسی با همسرتان صحبت کنید؟
- ۱۷۸ توسعه روابطی بهتر با همسران
- ۱۸۴ آیا در حال حاضر همسر ندارید؟
- ۱۸۶ تمرین: روابط زوج‌ها
- ۱۸۷ مرور فصل ۹
- ۱۹۰ اهداف
- ۱۹۰ شناسایی اهداف مشترک
- ۱۹۱ زمانی عالی برای کنار هم بودن

۱۹۳	رسیدن به نگرش صحیح
۱۹۴	رویکرد گام به گام برای غلبه بر مشکلات جنسی
۱۹۵	تمرین: برنامه‌ریزی و تعیین هدف
۱۹۵	مرور فصل ۱۰
۲۰۰	اهداف
۲۰۰	جمع‌بندی همه آنچه تا کنون آموخته‌اید
۲۰۱	شناسایی مشکل جنسی خودتان
۲۰۹	راه‌حل‌هایی برای دلایل فردی
۲۲۰	راه‌حل‌هایی برای عوامل میان فردی
۲۲۹	راه‌حل‌هایی برای عوامل و دلایل طبی
۲۳۷	درمان اختلالات ویژه جنسی
۲۴۶	خلاصه فصل
۲۴۷	مرور فصل ۱۱
۲۵۰	اهداف
۲۵۰	پیش به سوی یک شروع خوب...
۲۵۱	اگر از تمرین کردن اجتناب کنید چه اتفاقی می‌افتد
۲۵۶	کار کردن با درمانگر
۲۵۷	تمرین: تعیین اهداف
۲۵۸	مرور فصل ۱۲
۲۶۲	اهداف
۲۶۲	بررسی پیشرفتتان
۲۶۳	تعیین زمان‌هایی که پسرفت داشته‌اید
۲۶۷	ایجاد ساختاری برای حفظ پیشرفت
۲۶۸	و اما حرف آخر ...

- ۲۶۹ تمرین: بررسی پیشرفت
- ۲۷۰ مرور فصل ۱۳
- ۲۷۶ اسطوره‌های کاذب حاکم در رابطه جنسی
- ۲۷۷ اسطوره کاذب شماره ۱
- ۲۷۷ "آلت تناسلی مرد هر چقدر بزرگ‌تر، بهتر"
- ۲۷۸ اسطوره کاذب شماره ۲
- ۲۷۸ "هر کجا که ... شد، هر وقت که ... شد"
- ۲۸۰ اسطوره کاذب شماره ۳
- ۲۸۰ "باید بتوانم در تمام طول شب پایداری کنم..."
- ۲۸۰ (باید تمام طول شب به رابطه جنسی ادامه دهم)
- ۲۸۱ اسطوره کاذب شماره ۴
- ۲۸۱ "استمناء کردن زیاد، بد است"
- ۲۸۲ اسطوره کاذب شماره ۵
- ۲۸۲ "کسی که همسر دارد اصلاً استمناء نمی‌کند"
- ۲۸۳ اسطوره کاذب شماره ۶
- ۲۸۳ "خیال‌پردازی درباره چیزهای دیگر به این معنی است که من از چیزی که دارم راضی نیستم"
- ۲۸۴ اسطوره کاذب شماره ۷
- ۲۸۴ "اگر نتوانم بلندش کنم (اگر دچار نعوظ نشوم) زخم مرا دوست نخواهند داشت"
- ۲۸۵ اسطوره کاذب شماره ۸
- ۲۸۵ "اگر نتوانم به نعوظ برسم، پس احتمالاً عاشق همسرم نیستم"
- ۲۸۶ اسطوره کاذب شماره ۹
- ۲۸۶ "اگر زنی رابطه جنسی را آغاز نکند، حتماً به رابطه جنسی علاقه ندارد"

"اگر همسرم به ارگاسم نرسد، یعنی من از نظر جنسی به اندازه کافی خوب عمل نمی‌کنم"

"اگر مردی بداند که شاید نتواند نعوظ داشته باشد یا نتواند نعوظ خود را حفظ کند، ناعادلانه خواهد بود که فعالیت جنسی را با همسر خود آغاز کند"

"افرادی که در یک رابطه عشقی هستند باید خودبه‌خود بدانند همسرشان چه می‌خواهد. رابطه جنسی باید خود انگیزه باشد - اصلاً رومانتیک نیست که از همسران بپرسید از چه چیزی لذت می‌برد"

"بهترین راه برای رسیدن به نعوظ تمرکز شدید بر روی نعوظ است"