

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## بهبود ارتباط جنسی

رویکردی حل مسئله محور برای درمان اختلالات جنسی

(دومین ویراست)



راهنمای متخصصین برای کاربریت تدابیر درمانی کارآمد

(راهنمای ویژه درمانگران)

تألیف: جان پی. وینگری

ترجمه: دکتر علی محمد نظری

(دانشیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی)

علیرضا احمدیان



نشر

|                                                            |                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سر شناسه                                                   | وینچ، جان پی، ۱۹۴۳ - م.                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدید آور                                       | بهبود ارتباط جنسی: رویکردی حل مسئله محور برای درمان اختلالات جنسی: راهنمای متخصصین برای کاربست تدابیر درمانی کارآمد (راهنمای ویژه درمانگران) |
| تألیف جان پی. وینگری؛ ترجمه علی محمد نظری، علیرضا احمدیان. |                                                                                                                                              |
| مشخصات نشر                                                 | تهران: نشر علم، ۱۳۹۴.                                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری                                               | ۲۶۴ ص.: مصور، جدول.                                                                                                                          |
| شابک                                                       | 1 - 657 - 224 - 964 - 978                                                                                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی                                          | فیا.                                                                                                                                         |
| پدداشت                                                     | عنوان اصلی: Enhancing sexuality: a problem-solving approach: to treating dysfunction : therapist guide, 2009.                                |
| پادداشت                                                    | کتاب حاضر قبلاً با عنوان "رویکرد حل مسئله در درمان مشکلات جنسی: راهنمای درمانگران" با ترجمه عطاله محمدی در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.           |
| پادداشت                                                    | کتابنامه: ص. (۲۵۱) - ۲۵۷.                                                                                                                    |
| عنوان دیگر                                                 | راهنمای متخصصین برای کاربست تدابیر درمانی کارآمد. (راهنمای ویژه ی درمانگران).                                                                |
| موضوع                                                      | امور جنسی درمانی                                                                                                                             |
| شناسه افزوده                                               | نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ -، مترجم                                                                                                                |
| شناسه افزوده                                               | احمدیان، علی رضا، ۱۳۶۴ -، مترجم                                                                                                              |
| رده بندی کنگره                                             | ۱۳۹۳ ر ۹ و ۹ / RC ۵۵۷                                                                                                                        |
| رده بندی دبیری                                             | ۶۱۶ / ۸۵۸۳۰۶                                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی                                        | ۳۵۷۱۷۹۳                                                                                                                                      |



کتابخانه

بهبود ارتباط جنسی

(راهنمای ویژه درمانگران)

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 گرانر بلاک ۴ تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۱ - ۶۵۷ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

## درباره تدابیر درمانی کارآمد<sup>۱</sup>



دستاوردی که در چندین سال اخیر در زمینه مراقبت از سلامت حاصل شده بسیار چشمگیر است، ولی بیش‌تر این مداخلات درمانی و استراتژی‌های به‌دست‌آمده در حوزه «سلامت روان»<sup>۲</sup> و «پزشکی رفتارنگر»<sup>۳</sup> از نگاه پژوهش‌هایی که به مداخلات به شیوه‌ای مبنایی توجه می‌کنند، نه تنها مداخلاتی «مؤثر» و «مفید» نبوده، بلکه جاهایی هم ممکن است که زیان‌بخش نیز بوده باشند. در این میان سایر تدابیر درمانی کارآمد تلقی می‌شوند از شواهد و نتایج استاندارد داده‌های استخراج‌شده از کارهای علمی بهره‌برده‌اند و این سبب شده تا به‌عنوان «درمان‌هایی استاندارد» برای این مشکل برای عموم جامعه توصیه می‌شود که البته پشت سر این تحول، پیشرفت‌های ذیل نیز حاصل شده است.

اول: ما به «فهم عمیق‌تری»<sup>۴</sup> از مسائل آسیب‌شناسی روانی و فیزیکی رسیده‌ایم که منجر به تحول و توسعه «مداخلات نوین»، «خیلی دقیق»<sup>۵</sup> و «متمرکز بر هدف»<sup>۶</sup> شده است.

دوم: در حال حاضر شیوه‌های پژوهشی نسبت به گذشته به‌طور چشمگیری از

---

<sup>۱</sup> About Treatments That Work™

<sup>۲</sup> Mental health

<sup>۳</sup> Behavioral medicine

<sup>۴</sup> Deeper understanding

<sup>۵</sup> More precisely

<sup>۶</sup> Targeted interventions

ارتقاء یافته‌اند و مخاطراتی که «اعتبار درونی و بیرونی»<sup>۱</sup> آن‌ها را تهدید می‌نمود را کاسته شده و نتایج حاصل از آن‌ها را به‌طور هدفمندتری در موقعیت‌های بالینی قابل‌اجرایی شدن شده‌اند.

سوم: دولت‌ها در سراسر جهان، سیستم‌های صیانت از سلامت و سیاست سازان برای افزایش کیفیت مراقبت‌های بهداشتی به این نقطه رسیده‌اند که باید بر اساس یافته‌های علمی مبتنی بر شواهد توسعه یابند تا اطمینان لازم نسبت به دستیابی به این وضعیت که به نفع سلامت جامعه است، حاصل شود (بارلو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴، انستیتو پزشکی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

البته همیشه مشکل بزرگ درمانگران عدم دسترسی به جدیدترین مداخلات روان‌شناختی رشد یافته بر اساس یافته‌های مبتنی بر شواهد علمی<sup>۴</sup> است. کارگاه‌های آموزشی و کتاب‌ها تنها توانسته‌اند درمانگران مسئولیت‌پذیر و با وجدان را با آخرین روش‌های مراقبت‌های درمانی و روش کاربست آن‌ها برای افراد بیمار آموزش‌هایی ارائه بدهند. مجموعه جدید حاضر درباره‌ی «تدابیر درمانی کارآمد»<sup>۵</sup> در راستای هدف آموزش «تبادل» استراتژی‌هایی در راستای مداخلات نوین و هیجان‌انگیز برای درمانگرانی است که در «خط مقدم اقدام»<sup>۶</sup> برای درمان اختلالات قرار دارند.

این سری حاضر از «کتاب کاربست متخصصین» و «کتاب کار راهنمای بیماران» شامل روش‌های گام‌به‌گام برای «ارزیابی»، «تشخیص» و «درمان» مشکلات و اختلالات ویژه جنسی است. این سری حاضر با فراهم نمودن مطالب تکمیلی که به روند کارآموزی و کمک اجرای این راهنما برای درمانگران، کتابی فزاینده برای یک راهنمای درمانی ساده خواهد بود. در نظام مراقبت‌های بهداشتی در حال توسعه، کاربرد

<sup>۱</sup> Internal & external validity

<sup>۲</sup> Barlow

<sup>۳</sup> Institute of Medicine

<sup>۴</sup> Evidence-based psychological interventions

<sup>۵</sup> Treatments That Work™

<sup>۶</sup> Frontlines of practice

«روش‌های مبتنی بر شواهد»، به‌عنوان دسترس‌ترین دوره عملی برای متخصصین بهداشت روانی در حال پیشرفت است که همه درمانگران و مراقبان رفتاری سلامت، تمایل زیادی دارند تا عملی‌ترین مراقبت‌ها را برای بیمارانشان به کار ببندند.

هدف از تألیف و انتشار این مجموعه، پوشش دادن «خلأ» یا شکاف بین ارائه اطلاعات<sup>۱</sup> و «تحقق آن در عمل به این اطلاعات» بوده است. راهنمای درمانی مقابل، در راستای هدف تهیه ابزارهای ضروری برای «متخصصان بهداشت روانی»<sup>۲</sup> تدوین شده است تا مشکلات و اختلالات جنسی را بهتر مورد «تشخیص و درمان» قرار دهد. این راهنما برای «درمان سیستمی زوج‌ها» طراحی شده، اما برای درمان مراجعان به شکل «انفرادی» نیز قابلیت کاربست دارد. این راهنما طیف‌های وسیعی از اختلالات جنسی مردان و زنان مانند: «اختلال تمایل و مسئله برانگیختگی جنسی»<sup>۳</sup>، «مشکلات مربوط به انزال»<sup>۴</sup>، «دستیابی به اوج لذت جنسی (ارگاسم)»<sup>۵</sup> و مسئله «درد و رنجی که در هنگام رابطه جنسی»<sup>۶</sup> به وجود می‌آید را در بر می‌گیرد. سعی شده است در هر فصل موضوعات با مرور قواعد درمانی پایه‌ای و مفاهیم اساسی به همراه بیان خلاصه‌ای از «شرح حال یک بیمار واقعی»<sup>۷</sup> که به تصویر خیلی کاملی از مشکل مطرح شده در آن فصل را ارائه می‌کند، به مراجعان آموزش داده شود. همین‌طور رفتارهای نابهنجار و آسیب‌زا را نیز به‌طور دقیق بحث شده است. کتاب راهنمایی هم برای مراجعان در نظر گرفته شده که دانشی را برای «اصلاح ذهنیت‌های غلط»<sup>۸</sup> همسران از یکدیگر فراهم می‌نماید و به‌طور عملی آن‌ها را برای بهبود روابط جنسی یاری می‌نماید و سعی دارد با ارائه «تمرین‌های

<sup>1</sup> Information gap

<sup>2</sup> Mental health professionals

<sup>3</sup> Problems with desire&arousal

<sup>4</sup> Problems with ejaculation

<sup>5</sup> Orgasm

<sup>6</sup> Pain & discomfort during sexual relations

<sup>7</sup> Case vignettes

<sup>8</sup> Correct misbeliefs

عملی» در قالب «کاربرگهای درمانی» که به راحتی قابل استفاده برای کاربران<sup>۱</sup>، جهت افزایش بینش در زوج است. بالینی گرانی که از این کتاب بهره می‌برند، به خوبی متوجه خواهند شد که این راهنما «منبع فوق‌العاده گران‌بهای»<sup>۲</sup> برای کمک به «ارتقاء کارکردها و ارتباطات جنسی»<sup>۳</sup> مراجعشان خواهد بود.

«دیوید، اچ. بارلو» / سرپرست ویراستاران  
پروژه کاربرست تدابیر درمانی کارآمد، بوستون



## References

- Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869–878.
- Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.

---

<sup>1</sup> User-friendly

<sup>2</sup> Invaluable resource

<sup>3</sup> Enhance their sexual functioning&their relationships

## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۲۰ | فصل اول: اطلاعات پایه برای درمانگر              |
| ۲۰ | اطلاعات زمینه‌ای و هدف طراحی شده در این برنامه  |
| ۲۵ | چارچوب این برنامه درمانی                        |
| ۲۶ | برای چه کسی استفاده برنامه بهبود جنسی مفید است؟ |
| ۳۰ | مخاطرات و منافع این برنامه                      |
| ۳۲ | کتاب کار به عنوان یک مرجع درمانی                |
| ۳۸ | فصل دوم: روش‌های درمان                          |
| ۴۱ | روش ۱: نشانه‌های طبی                            |
| ۴۳ | روش ۲: مشکلات خفیف زوجها                        |
| ۴۴ | روش ۳: مشکلات روانی فردی                        |
| ۴۵ | روش ۴: مشکلات جنسی فردی                         |
| ۴۷ | روش ۵: مشکلات زوجی شدید                         |
| ۴۸ | روش ۶: سوء مصرف و یا وابستگی به مواد            |
| ۵۰ | روش ۷: شروع درمان جنسی بدون مسائل پیچیده        |
| ۵۲ | فصل سوم طرح و برنامه‌ریزی برای ارزشیابی و درمان |
| ۵۲ | موارد مورد نیاز                                 |
| ۵۲ | چارچوب                                          |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۵۳  | مقدمه‌ای از برنامه درمانی (جلسه اول)               |
| ۵۳  | ارزشیابی زوجها (جلسه اول و دوم)                    |
| ۵۸  | فرمول‌بندی راهبردهای درمانی (جلسه سوم)             |
| ۵۸  | مسائل اجزاء و اساس برنامه درمانی (جلسه سوم)        |
| ۶۲  | فصل چهارم: اجزای سازنده درک و ارزشیابی مشکلات جنسی |
| ۶۲  | چارچوب                                             |
| ۶۵  | آشنایی با مشکلات جنسی                              |
| ۶۹  | درک ویژگی‌های جنسی                                 |
| ۷۳  | عوامل طبی موثر بر کارکرد جنسی                      |
| ۸۲  | عوامل رایج اثرگذار در مشکلات جنسی                  |
| ۸۹  | تکالیف کار در منزل                                 |
| ۹۲  | فصل پنجم: اختلالات تمایل و برانگیختگی جنسی         |
| ۹۲  | چارچوب                                             |
| ۹۲  | مرور جامع                                          |
| ۹۵  | مشکلات مربوط به تمایل جنسی                         |
| ۱۰۰ | اختلال در برانگیختگی جنسی                          |
| ۱۱۳ | شرح یک مورد                                        |
| ۱۱۷ | تکلیف کار در منزل                                  |
| ۱۲۱ | فصل ششم: مشکلات همراه در انزال و ارگاسم            |
| ۱۲۱ | چارچوب                                             |
| ۱۲۱ | نگاه علمی                                          |
| ۱۲۷ | انزال در مردان                                     |
| ۱۳۰ | ارگاسم در زنان و مردان                             |
| ۱۳۵ | شرح یک مورد                                        |

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| ۱۳۹ | تکالیف کار در منزل                                           |
| ۱۴۳ | فصل هفتم: مشکلات همراه با درد و ناراحتی مرتبط با ارتباط جنسی |
| ۱۴۳ | چارچوب                                                       |
| ۱۴۳ | مرور کلی                                                     |
| ۱۴۵ | مشکلات ناشی از درد و ناراحتی رابطه جنسی                      |
| ۱۵۱ | شرح یک مورد                                                  |
| ۱۵۴ | تکالیف کار در منزل                                           |
| ۱۵۷ | فصل هشتم: اهمیت همسر                                         |
| ۱۵۷ | چارچوب                                                       |
| ۱۵۷ | مرور کلی                                                     |
| ۱۵۹ | اهمیت همسر                                                   |
| ۱۶۰ | عواملی برای روابط کوتاه مدت                                  |
| ۱۶۸ | شرح یک مورد                                                  |
| ۱۷۰ | پاسخ‌های نابهنجار و مشکل‌زا                                  |
| ۱۷۱ | تکالیف کار در منزل                                           |
| ۱۷۳ | فصل نهم: تسلط بر مشکلات جنسی                                 |
| ۱۷۳ | چارچوب                                                       |
| ۱۷۳ | مرور                                                         |
| ۱۷۴ | تنظیم زمان مناسب برای کنار هم بودن                           |
| ۱۷۶ | شرح یک مورد                                                  |
| ۱۷۸ | تکالیف کار در منزل                                           |
| ۱۸۱ | فصل دهم: چیره شدن بر مشکل جنسی                               |
| ۱۸۲ | مروری جامع                                                   |
| ۱۸۳ | تعیین عوامل مسبب مشکلات جنسی                                 |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۱۸۸ | راه‌حل‌هایی برای منابع درون فردی مشکل                      |
| ۱۹۸ | راه‌حل‌هایی برای منابع میان فردی مشکل                      |
| ۲۰۸ | راه‌حل‌هایی برای منشأ طبی مشکل                             |
| ۲۱۶ | درمان مشکلات ویژه جنسی                                     |
| ۲۲۵ | شرح یک مورد                                                |
| ۲۲۷ | پاسخ‌های نا معمول و مشکل‌زا                                |
| ۲۲۸ | تکلیف کار در منزل                                          |
| ۲۲۸ | پسخواهید که زوج فصل «یازدهم» کتاب کار مراجع را مطالعه کند. |
| ۲۳۱ | فصل یازدهم: استمرار پیشرفت و پیشگیری از عود                |
| ۲۳۱ | چارچوب                                                     |
| ۲۳۳ | استمرار پیشرفت و اجتناب از موانع سر راه                    |
| ۲۳۹ | تکلیف کار در منزل                                          |
| ۲۴۱ | فصل دوازدهم: استمرار در پیشرفت‌ها و پیشگیری از عود         |
| ۲۴۱ | چارچوب                                                     |
| ۲۴۱ | مرور کلی                                                   |
| ۲۴۳ | پیشگیری از عود                                             |
| ۲۴۸ | شرح یک مورد                                                |
| ۲۵۰ | و اما حرف آخر ...                                          |
| ۲۵۱ | تکالیف کار در منزل                                         |
| ۲۵۲ | REFERENCE                                                  |