

روانشناسی اختلالات جنسی زنان با تأکید بر واژینسموس

(به انضمام بسته آموزشی - درمانی)

نویسندگان:

دکتر مهناز علی اکبری دهکردی

اعظم محمدی

یراستار:

طیبه محتشمی



۱۳۹۵

سرشناسه	: علی اکبری دهکردی، مهنار، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی اختلالات جنسی زنان با تأکید بر واژینیسموس (به انضمام بسته آموزشی-درمانی)/نویسندگان مهنار علی اکبری دهکردی، اعظم محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: محراب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵۵ م.
شابک	: 978-600-94887-6-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژه نامه .
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: اختلالات - روانشناسی
موضوع	: جن - رفتار جنسی
موضوع	: اختلالات - درمان
شناسه افزوده	: حمید، اعظم، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۶/۶۹ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۶۵۰۷۲



انتشارات محراب

روانشناسی اختلالات جنسی زنان با تأکید بر واژینیسموس

مولفان: مهنار علی اکبری دهکردی - اعظم محمدی

طراح جلد: سپیده ظهیری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۸۷-۶-۶

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیمیای حضور

تلفکس: ۳۶۶۵۵۰۶۲؛ تلفن همراه ۰۹۳۶۱۴۶۸۶۳۲

email: entesharatmehrab@gmail.com

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول - ضرورت توجه به اختلالات جنسی و درمان این اختلالات.....	۱۵
اهمیت درمان اختلالات جنسی.....	۱۹
تاریخچه درمان اختلالات جنسی.....	۲۱
رفتار جنسی در انسان.....	۳۰
پاسخ‌های رفتار جنسی.....	۳۱
حل پاسخ جنسی.....	۳۱
فصل دوم - عوامل مؤثر بر رفتار جنسی و اختلالات جنسی.....	۳۵
الف) عوامل زیستی.....	۳۵
عوامل عصبی.....	۳۶
سن دوره‌ای تنول و رفتار جنسی.....	۴۰
حاملگی و شیردهی.....	۴۸
ناباروری و نازایی.....	۴۸
داروها.....	۴۹
بیماری‌ها.....	۵۱
اعمال جراحی زنان.....	۵۳
ب) عوامل روانی.....	۵۵
تنش و اضطراب.....	۵۵
تضادهای بین فردی.....	۵۸
هویت جنسی.....	۵۹
دانش جنسی.....	۶۴
افکار و عقاید جنسی.....	۶۴
تصویر بدنی.....	۶۶
ج) عوامل فرهنگی.....	۶۶
فصل سوم - انواع اختلالات جنسی زنان.....	۷۱
ماهیت اختلال‌های جنسی.....	۷۴

۷۸	اختلال میل جنسی زنان
۸۰	اختلال انگیختگی جنسی زنان
۸۱	اختلال ارگاسمی زنان
۸۲	اختلالات درد جنسی زنان
۸۲	الف) مقاربت دردناک
۸۳	ب) واژینیسموس
۸۶	اختلال عملکرد جنسی ناشی از اختلال طبی عمومی
۸۶	الف) ماریجینا در یک ناشی از یک اختلال طبی عمومی
۸۷	ب) اختلال سمبوت میل جنسی ناشی از یک اختلال طبی عمومی
۸۸	اختلال عملکرد جنسی ناشی از مواد
۹۰	اختلال علاقه/انگیزش جنسی زنان
۹۱	اختلال اوج لذت جنسی زنان
۹۳	اختلال درد/دخول تناسلی - اگنیز
۹۵	فصل چهارم - درمان اختلالات جنسی زنان
۹۷	درمان زیستی
۹۸	درمان‌های روان پویشی
۱۰۱	درمان فشرده روان پویشی کوتاه مدت
۱۰۴	درمان‌های رفتاری
۱۰۵	تاریخچه درمان‌های رفتاری
۱۰۸	انواع روش‌های رفتاری
۱۱۲	درمان‌های شناختی
۱۱۳	تاریخچه درمان‌های شناختی
۱۱۴	انواع روش‌های شناختی
۱۱۷	درمان‌های شناختی - رفتاری
۱۱۸	تاریخچه درمان‌های شناختی - رفتاری
۱۱۹	انواع روش‌های شناختی رفتاری
۱۱۹	روش شناختی در رویکرد شناختی رفتاری
۱۲۲	توصیف انواع مختلف شناخت‌های ناسازگارانه

۱۲۴.....	ایجاد تغییر یا تعدیل شناختی.....
۱۲۶.....	روش‌های رفتاری در رویکرد شناختی رفتاری.....
۱۲۸.....	افزایش مهارت‌های ارتباط.....
۱۲۸.....	الف) مهارت‌های ارتباط عمومی.....
۱۳۰.....	ب) ارتباط در موقعیت‌های جنسی.....
۱۳۳.....	آموزش مهارت‌های حل مسئله.....
۱۳۷.....	فصل پنجم - بسته آموزشی - درمانی شناختی رفتاری واژینسموس.....
۱۳۸.....	جلسه اول: آشنایی با اختلالات جنسی زنان و رویکرد شناختی- رفتاری.....
۱۳۸.....	اهداف.....
۱۳۹.....	آناتومی دستگاه تناسلی زنانه (جمعی از مولفین، ۱۳۷۶).....
.....	جلسه دوم: آموزش جنسی (کاپلان و سادوک، ویراست دهم، ۲۰۰۷: ترجمه.....
۱۴۱.....	رضاعی ۱۳۸۱.....
۱۴۱.....	
.....	جلسه سوم: آموزش آرنی (گیل ایرونسون و اشنایدرمن، ترجمه نشاط دوست.....
۱۴۷.....	و همکاران، ۱۳۸۸).....
۱۴۹.....	دستورالعمل‌هایی برای آرمی عضلانی تدریجی.....
۱۵۳.....	جلسه چهارم: حساسیت زناشویی منظم.....
۱۵۴.....	ارائه آموزش آرام‌سازی جهت کنترل تنش و استرس گروه (سیف، ۱۳۷۹).....
۱۵۵.....	جلسه پنجم: بهبود شیوه‌ها و مهارت‌های جنسی.....
۱۵۵.....	الف) تمرکز حسی ۱.....
۱۵۷.....	راهنمایی‌هایی برای تکالیف خانگی: تمرکز حسی ۱.....
۱۶۳.....	جلسه ششم: بهبود شیوه‌ها و مهارت‌های جنسی.....
۱۶۳.....	ب) تمرکز حسی ۲.....
۱۶۵.....	راهنمایی برای تکالیف خانگی: تمرکز حسی ۲.....
۱۶۷.....	جلسه هفتم و هشتم: بازسازی شناختی در ارتباط با اختلالات روانی- جنسی.....
۱۷۰.....	توضیح منطقی بازسازی شناختی.....
۱۷۱.....	توصیف انواع مختلف شناخت‌های ناسازگارانه.....
۱۷۳.....	ایجاد تغییر یا تعدیل شناختی.....

تکلیف خانگی.....	۱۷۵
جلسه نهم: مسئله گشائی (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۹).	۱۷۶
مراحل اصلی مسئله گشایی.....	۱۷۷
تکلیف خانگی.....	۱۷۹
جلسه دهم: تقویت عزت نفس.....	۱۷۹
تکلیف خانگی.....	۱۸۰
جلسه یازدهم: آموزش مهارت‌های کنترل خشم (کلینکه، ۱۹۴۴، ترجمه محمد خانپور، ۱۳۸۶).....	۱۸۱
تکلیف خانگی.....	۱۸۱
آموزش مهارت‌های کنترل خشم.....	۱۸۲
تکلیف خانگی.....	۱۸۳
جلسه دوازدهم: آموزش ارتباط موثر (بهیود روابط زناشویی).....	۱۸۴
تکلیف خانگی.....	۱۸۴
تکلیف خانگی.....	۱۸۶
منابع.....	۱۸۹
واژه‌نامه.....	۲۰۳

امروزه ارائه آگاهی‌های لازم در زمینه‌ی رفتارهای جنسی از اهمیت خاصی برخوردار است. بطوری که سازمان بهداشت جهانی، آموزش جنسی را برای جوانان الزامی دانسته و مؤسسات آموزشی در کشورهای مختلف این آموزش را در سطح وسیعی انجام می‌دهند. در کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی، آن‌طور که ضرورت است، آگاهی بخشی انجام نگرفته است. غریزه جنسی یک نیاز طبیعی بشر بوده و بی‌توجهی به آن، ویژه در رابطه زناشویی می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بنیان خانواده و پیکره اجتماع وارد نماید.

به عبارتی دیگر، در آنجائی که مسائل جنسی ناخوشایند و شرمگینانه تلقی می‌شود، صحبت کردن در مورد این مسائل برای زوجین امری سخت و دشوار است و در نتیجه کمتر زوج‌هایی هستند که بتوانند مسائل مربوط به امور جنسی خود را به راحتی در میان بگذارند و به دنبال آن مشکلات جنسی همواره باقی خواهد ماند. از طرفی روابط جنسی، تأثیر شگرفی بر رضایت نسبی از دواج دارد و در نتیجه مشکلات جنسی باعث نارضایتی ازدواج و عواقب ناشی از آن می‌گردد. همچنین از جمله مسائل و مشکلات جنسی زنان که سال‌هاست نه تنها ذهن متخصصان را درگیر نموده، بلکه اساس بسیاری از پژوهش‌های مربوط به مسایل و مشکلات جنسی را شامل می‌شود؛ اختلال واژینیسموس می‌باشد. زنان مبتلا به این اختلال در برقراری رابطه جنسی با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شوند و زندگی زناشویی آنان دستخوش بهرانی می‌گردد و از آنجایی که این اختلال به میزان قابل توجهی منشاء روانشناختی دارد، زنان مبتلا پس از آنکه در می‌یابند که اقدامات پزشکی و حتی عمل جراحی چندان مؤثر نیست؛ بشدت دچار احساس ناکامی و یأس می‌شوند و این امر خود، به تشدید اختلال و مشکلات زوجین دامن می‌زند. لذا در کتاب حاضر تحت عنوان «روانشناسی اختلالات جنسی

زنان با تأکید بر واژینیسوس» در ابتدا تلاش شده است که در مورد مشکلات جنسی که به طور کلی در روابط جنسی و به طور خاص تر در زنان وجود دارد، توضیح داده شود که البته در مورد اختلال واژینیسوس در قسمت های مختلف تشخیص، نشانه شناسی سبب شناسی و درمان تأکید ویژه ای شده است. سپس برای اولین بار در ایران بسته آموزشی - درمانی واژینیسوس با رویکرد شناختی - رفتاری را براساس پروتکل های درمانی روز دنیا مطرح کردیم تا متخصصین روانشناس پس از تشخیص و تأیید این بیماری توسط پزشکان متخصص محترم زنان و زایمان، قادر باشند به کمک این بسته به یاری مبتلایان باشند همچنین به دلیل کارآمدی، این بسته آموزشی درمانی می تواند به درمان دیگر اختلالات جنسی زنان نیز تعمیم داده شود و برای بهتر شدن عملکرد جنسی در روابط زناشویی رو این بدون مشکل هم قابل استفاده قرار گیرد.

این کتاب نه تنها برای متخصصین روانشناختی که در حوزه اختلالات جنسی فعالیت می کنند، قابل استفاده است، بلکه پژوهشگران و دانشجویان علاقمند به مطالعه در زمینه مسائل مربوط به روابط زناشویی نیز می توانند در پژوهش های خود از آن بهره ببرند. از جمله ویژگی های محتوای این کتاب آن است که بر اساس نتایج بسیاری از پژوهش های انجام شده در داخل و خارج از کشور تدوین شده است. امیدواریم تلاش ما به ارتقاء دانش جنسی زنان این سرزمین کمک نماید.

در پایان ضمن تشکر از کلیه کسانی که در تدوین مطالب، چاپ و انتشار آن یاری مان دادند، از خوانندگان گرانقدر بالاحص اساتید و دانشجویان عزیز خواهشمندیم ما را از نظرات سازنده خود در مورد این کتاب مطلع نمایند.

علی اکبری دهکردی و محمدی

مرداد ۱۳۹۴

مسائل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسائل درجه اول یک زندگی زناشویی قرار دارد و سازگاری و رضایت در روابط جنسی از مهم ترین علل خوشبختی زندگی مشترک است. چنانچه این روابط ارضاء کننده و کامل نباشد، به ناراحتی شدید، اختلافات و حتی از هم پاشیدگی خانواده منجر می شود. در نتیجه می توان گفت رضایت جنسی یکی از ملاک های بارزی است که می تواند به دوام و استمرار رضایت از زندگی زناشویی کمک به سزایی کند. در همین راستا بسیاری از پژوهش های داخل و خارج از کشور بیانگر تأثیر عملکرد جنسی بر روابط زناشویی بوده است. درمان اختلالات جنسی توسط مسترز و جانسون ارائه شد. آنان نگرش تازه ای برای فهم بهتر فریول و در نهایت درمان اختلالات جنسی ارائه دادند که منجر به نتایج درمانی بهتری نسبت به قرار گردید که بازشناسی و افزایش آگاهی های جنسی از جمله آن ها است. به عنوان مثال فیدل^۱ و برنستین^۱ (۱۹۹۹) به نقل از آقامحمدیان شعرباف و همکاران، (۱۳۹۳) نشان دادند بسیاری از افراد متأهل که از اختلال عملکرد جنسی رنج می برند، دچار باورهای غیرمنطقی می باشند. پژوهش ضیغمی محمدی و غفاری (۱۳۸۷) که عملکرد جنسی و اختلالات مربوط به عملکرد جنسی و رابطه آن را با کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان مورد بررسی قرار داد، حاکی از آن است که عملکرد جنسی از جنبه های مهم و مؤثر بر کیفیت زندگی است و شناخت و آگاهی در زمینه تغییرات و اختلال عملکرد جنسی در تشخیص و درمان بیماران مبتلا به سرطان امری مهم و ضروری است. به عبارت دیگر بر اساس نظر متخصصان و پژوهشگران این حوزه، رضایت از روابط جنسی نه تنها شور و گرمی برای زوجین به ارمغان می آورد، بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماری ها محافظت می کند. بطور

مثال ارتباط بین رضایت جنسی و کاهش بروز حملات قلبی در مردان و کاهش بروز سردردهای میگرنی، علائم سندرم قبل از قاعدگی و آرتریت‌های مزمن در زنان گزارش شده است. به طور کلی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رضایت جنسی بطور معنی‌داری رضایت از زندگی زناشویی در ارتباط است (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۰). همیپتر علی اکبری دهکردی (۱۳۸۹) طی مطالعه‌ای بیان کرد که عملکرد جنسی و مولفه‌های آن سازگاری زناشویی ارتباط دارد، به گونه‌ای که مولفه‌های عملکرد جنسی زنان ۳۴ درصد واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می‌کند.

مشکل عمده‌ای که همراه با آن روبروست، عدم اطلاعات کافی در مورد مسائل جنسی و وجود نگرش‌ها و اعتقادات نادرست نسبت به این موضوع در بین خانواده‌ها و بخصوص زوجین تازه ازدواج کرده است که نتیجه آن متلاشی شدن بسیاری از خانواده‌ها می‌باشد. بنابراین، با توجه به اهمیت مسائل جنسی در تأمین بهداشت و سلامت روان زوجین و نیز نقش و اهمیت آگاهی در پیشگیری از بسیاری از اختلالات جنسی، به نظر می‌رسد که نه تنها آشنایی با چگونگی رفتار جنسی و مراحل آن لازم و ضروری است، بلکه شناخت مشکلات جنسی بخاطر مشکلات جنسی زنان از نظر نشانه شناسی، سبب شناسی و درمان ضروری می‌باشد. در این خصوص نیز علی اکبری دهکردی، حیدری نسب و کیقبادی (۱۳۹۲) بیان کردند که عملکرد جنسی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی نقش دارد. بنابراین به نظر می‌رسد که توجه به درمان اختلالات جنسی و افزایش اطلاعات صحیح و آموزش‌های لازم در این خصوص به افزایش رضایت جنسی و در نهایت به تداوم زندگی و رضایت زناشویی می‌انجامد.

در همین راستا، یکی از اختلالات جنسی مهم که در زنان به ویژه زنان جوان وجود دارد، درحالی که آگاهی عموم در مورد آن بسیار محدود بوده و پژوهش‌های

علمی نیز کمتر بدان پرداخته شده است، اختلال واژینیسموس^۱ می باشد. واژینیسموس عبارت است از انقباض غیرارادی عضلات ثلث خارجی واژن که مانع دخول آلت تناسلی مرد و نزدیکی می شود. این واکنش ممکن است در معاینه زنانه نیز ظاهر شود و مانع ورود اسپکولوم^۲ به داخل واژن گردد. قابل ذکر است که وقتی اختلال عملکرد منحصر آ ناشی از عوامل عضوی است یا علامتی از یک اختلال روانی محور است، این تشخیص گذاشته نمی شود. زنان مبتلا به واژینیسموس ممکن است به صورت خود آگاه مایل به نزدیکی باشند ولی ناخود آگاه مانع این اتفاق می شوند. در نتیجه این اختلال، در افراد مبتلا در روابط زناشویی احساس گناه، حس ناامیدی و احساس عصبانیت و خشم از خود که ناشی از بی رغبتی نفس کم و خود ارزشی پایین است، ایجاد می شود و در ادامه نه تنها فرد مبتلا در فعالیت جنسی اجتناب نموده، بلکه با ایجاد تأثیرات نامطلوب بر روی سلامت روانی خود و ارتباط با همسر، رضامندی زناشویی را تحت تأثیر قرار می دهد.

لذا در کتاب حاضر تحت عنوان روانشناسی اختلالات جنسی زنان با تأکید بر واژینیسموس (به انضمام بسته آموزشی - دره می) تلاش شده است که در مورد مشکلات جنسی که به طور کلی در روابط جنسی به طور خاص تر در زنان وجود دارد، توضیح داده شود. بدین ترتیب که در فصل اول کتاب به صورت کلی توجه به اختلالات جنسی و درمان این اختلالات توجه شده است و در همین راستا در فصل اول تلاش شده است تا نه تنها در مورد تاریخچه درمان اختلالات جنسی توضیح داده شود، بلکه چگونگی

1 - Vaginismus

2 - speculum

وسیله ای جهت کنار زدن بافت ها و فراهم آوردن دید بهتر ناحیه هنگام معاینه است. پرکاربردترین اسپکولوم، اسپکولوم واژینال است هر چند اسپکولوم بینی، گوش و دهان نیز هنگام معاینه بکار می روند.

رفتار جنسی در انسان و پاسخ‌های رفتار جنسی و مراحل آن تبیین شود. در فصل دوم تلاش شده است که به بیان بسیاری از عوامل موثر در ایجاد و تشدید مشکلات و اختلالات جنسی پرداخته شود. فصل سوم این کتاب به بیان انواع اختلالات جنسی در زنان پرداخته است، در این فصل در مورد اختلالاتی که در مراحل مختلف عملکرد جنسی سابق با جدیدترین طبقه‌بندی‌های بیماری‌های روانی (راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی) رخ می‌دهد، توضیح داده شده است، همچنین در مورد اختلال واژینسموس به طور خاص بحث شده است. فصل چهارم این کتاب به بیان انواع درمان‌های اختلالات جنسی زنان اختصاص داده شده است. در این فصل با بیان انواع درمان‌های زیستی و روانی بررسی شده است با ذکر تاریخچه هر یک از درمان‌ها، چگونگی آنها نیز توضیح داده شده است. در این فصل با اینکه در مورد رویکرد زیستی و دارویی در درمان مشکلات جنسی بحث شده است ولی انواع رویکردهای روانشناختی در درمان مشکلات جنسی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. فصل پنجم کتاب به توضیح در مورد بسته آموزشی - درمان واژینسموس با رویکرد شناختی- رفتاری اختصاص داده شده است. همان طوری که در پیشگفتار ذکر گفته شد، این بسته آموزشی که توسط خود مؤلفین تهیه شده و در پژوهش کاربردی مورد آزمون قرار گرفته است، نه تنها برای مبتلایان به واژینسموس و دیگر مشکلات جنسی زنان قابل استفاده است؛ بلکه می‌توان بسیاری از دستور العمل‌های این بسته را جهت افزایش عملکرد جنسی در زنان بدون مشکل هم پیشنهاد کرد. در پایان کتاب نیز جهت یکپارچه شدن اطلاعات برگرفته از این کتاب با برخی از مطالعات مشابه، واژه‌نامه‌ای برای برخی از اصطلاحات مهم ارائه شده است.