

ناهنجاری های شایع جنسی در زنان و مردان (همراه با ارائه رویکرد های درمانی)

تألیف:

د. جید زارعی

د. سنا آذر

مهرزاد ایدوار سیاممزی

ویراستار: زهرا ظاهری



انتشارات صالحیان

۱۳۹۸

سرشناسه	: زارعی، مجید، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: ناهنجاری‌های شایع جنسی در زنان و مردان (همراه با آرایه رویکردهای درمانی)/نویسندگان مجید زارعی، رضا آزر، مهرزاد امیدوارسیاهمزی ؛ ویراستار زهرا ظاهری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۱۷۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: امور جنسی - اختلالات
موضوع	: Sexual disorders
شناسه افزوده	: زارعی، رضا، ۱۳۷۵ -
شناسه افزوده	: امیدوارسیاهمزی، مهرزاد، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده	: ظاهری لوردی، برای، ۱۳۵۴ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ن ۲ از RC۵۵۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۱۲۴۵۶

کارگر شمالی، بعد از ادوارد براین، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

www.iranlib.ir - ۰۹۱۸۳۷۷۵۳۳۴



که عنوان کتاب..... ناهنجاری‌های شایع جنسی در زنان و مردان (همراه با آرایه رویکردهای درمانی)
 که مولف..... مجید زارعی، رضا آزر، مهرزاد امیدوارسیاهمزی
 که صفحه آرا..... رضا کاوه
 که طراح جلد..... رضا کاوه
 که ناشر..... صالحیان
 که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸
 که قیمت..... ۱۶۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-214-174-5

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۳.....	بخش اول: اختلالات جنسی
۱۳.....	کژکاری ها و اختلالات جنسی
۱۴.....	شایع ترین اختلالات و مشکلات جنسی و تفکیک زن و مرد
۱۵.....	اختلالات جنسی در زنان
۱۵.....	اختلالات جنسی در مردان
۱۷.....	بخش دوم: اصول اولیه در بهبود روابط جنسی و سواد جنسی
۱۷.....	اصول اساسی (پیش شرط ها) در بهبود و درمان مشکلات جنسی
۱۸.....	۱- لزوم همکاری و همراهی مشترک زوجین برای حل مشکل جنسی
۱۹.....	۲- لزوم بهبود بخشیدن به ارتباط و تفاهم زوجین
۲۰.....	۳- لزوم آموزش مهارت های حل تعارض (بین فردی) و ابراز مناسب احساسات های منفی
۲۱.....	۴- لزوم اصلاح و تغییر برخی باورها و عقاید غیرمنطقی جنسی زوجین
۳۱.....	بخش سوم: سواد و دانش جنسی، زناشویی
۳۲.....	I - آناتومی و مکانیسم اندام تناسلی
۳۴.....	II - چرخه واکنش جنسی
۳۶.....	III - محرک های جنسی و تفاوت های جنسیتی
۳۸.....	IV - مقاربت و مراحل سه گانه در ارتباط جنسی
۴۳.....	V - وضعیت های جماعی
۴۷.....	بخش چهارم: چرخه پاسخ جنسی و اختلالات جنسی شایع در زنان
۴۷.....	چرخه پاسخ جنسی

۴۹	DSM-IV-TR مطابق چرخه پاسخ جنسی مطابق
۵۲	رزماری بیسون
۵۳	شیوع مشکلات و اختلالات جنسی در زنان
۵۴	معاینه و شرح حال
۵۴	آیا واقعا فرد دچار یک اختلال جنسی است؟
۵۵	چه تشخیصی برای این اختلال مطرح می کنید؟
۵۵	تشخیص افتراقی: اختلال منشأ جسمی دارد یا روانی؟
۵۷	آیا این مشکل ثانوی به دیگر اختلالات روانپزشکی پدید آمده است؟
۵۸	علل روانی جنسی اختلال کدامند؟
۵۸	شدت این مشکلات هانی تا چه حدی است؟
۵۹	روابط هر دو طاق تا چه حد دچار تنش شده است؟
۶۰	انواع راهکارهای درمانی اختلالات جنسی
۶۳	زوج درمانی یا درمان جنسی
۶۵	طبقه بندی کژکاری های جنسی زنان
۶۵	طبقه بندی بر اساس DSM-IV-TR
۶۶	اختلالات میل جنسی
۶۹	ابزارهایی برای سنجش میل جنسی
۶۹	سبب شناسی اختلال میل جنسی در زنان
۷۰	درمان
۷۱	راهنماهای اساسی درمان
۷۵	راهنماهای کوتاه مدت درمان
۷۵	تکنیک های پیشرفته
۷۷	درمان های دارویی
۷۸	اختلالات انگیزشی جنسی در زنان
۸۰	سبب شناسی اختلال انگیزشی جنسی در زنان
۸۱	درمان
۸۱	راهنماهای درمانی
۸۴	آموزش شیوه های موثرتر ارتباطی و جرات آموزی
۸۴	دستگاه وکیوم
۸۵	درمان های دارویی
۸۵	اختلالات ارگاسم

۸۶.....	سبب شناسی اختلال ارگاسمی در زنان
۸۸.....	درمان
۸۸.....	راهبردهای درمانی
۹۴.....	اختلالات درد جنسی
۹۵.....	سبب شناسی اختلال مقاربت دردناک در زنان
۹۷.....	درمان
۹۷.....	راهبردهای درمانی
۹۷.....	اختلال درد جنسی در زنان
۹۹.....	درمانی
۱۰۱.....	بخش پنجم: چرخه پاسخ جنسی و اختلالات جنسی شایع در مردان
۱۰۱.....	سرد مزاجی بی میل جنسی
۱۰۲.....	علل بی میلی جنسی
۱۰۳.....	درمان اختلال بی میل جنسی
۱۰۵.....	راهکار عملی درمان بی میل جنسی
۱۰۶.....	اختلال مربوط به نعوظ
۱۰۷.....	انزال زودرس
۱۰۹.....	نکات پایه در درمان انزال زودرس
۱۱۹.....	بخش ششم: شیوه های زندگی جنسی
۱۱۹.....	ازدواج
۱۲۰.....	سکس در زناشویی
۱۲۴.....	رابطه جنسی خارج از زناشویی
۱۲۶.....	آمیزش پس از جدایی یا مرگ همسر
۱۲۷.....	ازدواج مجدد
۱۲۸.....	مجرد ماندن
۱۲۸.....	دلایل مجرد ماندن
۱۳۰.....	آثار مجرد ماندن
۱۳۱.....	آمیزش در مجردان
۱۳۵.....	منابع

مقدمه

یکی از مهمترین مسائلی که به صورت جدی زندگی زناشویی را به ویژه در زوج های جوان تحت الشعاع خود قرار داده، مسائل عدیده در ارتباط جنسی آنها است. «سرد مزاجی یا ناتوانی جنسی»، «انزال زودرس»، «اختلال نعوظ»، «دردهای مقاربتی» و... از جمله مشکلات جنسی هستند که در اغلب موارد باعث نارضایتی زوجین از زندگی زناشویی و بیایات جنسی شان می شود.

اختلال های جنسی در سابق؛ تقریباً به طور کامل، ناشی از جارب اولیه دوران کودکی و مخصوصاً ناپهنجاری های مربوط به رفتار جنسی در دوران کودکی و روابط کودک با والدین تصور می شدند. درمان روانکاوی فردی، به عنوان درمان انتخابی تلقی می شد و هدف آن فراهم آوردن بصیرت در مورد تعارض های ناخود آگاه بود. در اواخر دهه ۱۹۵۰ و در طی دهه های ۱۹۶۰ رویکرد رفتاردرمانی، مخصوصاً حساسیت زدایی منظم برای درمان برخی اشکالات جنسی معرفی شدند. این رویکرد ها از منطق درمان بسیار متفاوتی در مقایسه با روانکاوی برخوردار بودند؛ یعنی این که اکثر مسایل جنسی اکتسابی هستند؛ اکتساب آن ها به شیوه های قابل تبیین توسط رویکرد یادگیری صورت می گیرد و بنابراین می توان آن ها را با استفاده از روش های درمانی مبتنی بر اصول یادگیری تغییر داد.

پس از کارهای پیشگامانه مسترز و جانسون در اوایل دهه ۱۹۷۰ اشتیاق شدید علمی نسبت به سبب‌شناسی و درمان اختلالات جنسی در زنان و مردان به وجود آمد. این دو کتابی تحت عنوان نارسایی جنسی در انسان منتشر کردند که تغییرات عظیمی در درمان اختلالات جنسی به وجود آورد. در این کتاب رویکرد جدید و منظمی توضیح داده شده بود که بعداً به عنوان درمان جنسی نامیده شد و اساس اولیه درمان اختلالات جنسی را پدید آورد.

این هرچان زود هنگام در اواخر ۱۹۸۰ و اوایل ۱۹۹۰ متوقف شد. پس از ارایه داروی سیلدنافیل برای درمان اختلال نعوظی، موج دومی از اشتیاق علمی در مورد اختلال عملکرد جنسی زنان به وجود آمد که باعث پیشرفت‌هایی در درمان شد. (ناتان ۱۹۸۶، به نقل از لیواین ۲۰۰۳، ص ۹۳).

مساله جنسی معمولاً یک مشکل عمیق در روابط انسانی است که شامل درد و رنج روحی و عاطفی و اضطراب است. علت این پربشانی عمیق روانشناختی، اختلالات جنسی بر طبق نظر DSM, APA و ICD به عنوان اختلالات روانشناختی طبقه بندی شده است. این اختلالات، یکی از فراوان ترین مشکلات گزارش شده در روابط این زوجین بوده و به همین علت اهمیت زیادی در روانشناسی و روانپزشکی بالینی دارد.

البته برخی از صاحب نظران اعتقاد دارند که علت فراوانی مشکلات جنسی و رجوع زوجین به کلینیک های بالینی ناشی از اطلاع رسانی های گسترده در مورد مسائل جنسی است و این موضوع باعث افزایش دانش مردم در این مسایل است که ممکن است سبب شده باشد افراد بدون در نظر گرفتن تفاوت های فردی در زمینه مسایل جنسی، ایده آل هایی برای خود تعیین کردند و نتوانستند به این ایده آل ها را به عنوان اختلال جنسی در نظر بگیرند. (استفان، لیواین، ۲۰۰۴، ص ۶۷).

درمان هایی که در این چند دهه اخیر ابداع شده اند بر مبنای نتایج تجربی بسیار مستحکمی هستند. امروزه، روش های روانشناختی، با یا بدون دارو، به اکثر افراد مبتلا به اختلالات جنسی کمک می کنند تا بر مشکل خود غلبه کنند. حتی، به نظر می رسد تفکیک زیستی/ روانزاد در سبب شناسی، تفاوتی در بهره گیری از درمان های روانشناختی نمی کند، به عنوان مثال، ورود دارو های جدید مانند ویاگرا در درمان اختلالات نعوظ، نشان داد که مداخلات روانشناختی اغلب مورد نیاز هستند حتی اگر دارو موثر باشد. تاکید بر این مساله اهمیت دارد، چرا که برخی از پزشکان که تجربه کمتری دارند این موضوع را نادیده می گیرند.

یکی از مهمترین مسائلی که به طور جدی زندگی زناشویی را به ویژه در زوج های جوان تحت الشعاع خود قرار داده، مسائل عدیده در روابط جنسی آنها است. سرد مزاجی یا ناتوانی جنسی، وجود مشکلات زیستی در چرخه جنسی، انزال زودرس، دردهای مقاربتی و مشکلات جسمی و... از جمله مشکلات جنسی هستند که در اغلب موارد باعث نارضایتی زوجین از زندگی زناشویی و حیات جنسی شان می شود.

در کتاب حاضر سعی شده است با پرداختن به شایع ترین مشکلات و اختلالات جنسی در یک چشم انداز توصیفی کلی و گذرا، بعضی از روش ها و تمرین های آموزشی و درمانی مربوط به اختلالات شایع در زنان و مردان ارائه شود. تاکید اولیه در شیوه نگارش این کتاب بر مختصر و موجز بودن و نیز استفاده از زبانی قابل فهم تا حد امکان بوده است. این تاکید را، با انتقال پاره ای از مطالب که به شکلی می تواند در حوزه مشکلات و مسائل جنسی مورد توجه و لحاظ قرار گیرند به بخش های خاصی دنبال کرد ایم. این امر مورد استفاده از زبان، با توجه به اینکه هدف عمده پرداختن به مسائل جنسی از یک چشم انداز علمی و تجربی بوده، لذا در برخی موارد گریزی از توسل به اصطلاحات خاص و حرفه ای نبود است. بنا بر این در این راستا مدلی مبتنی بر رویکرد زیستی-روانی-اجتماعی را بررسی میکنیم که همه عوامل روانشناختی و پزشکی را در تشخیص و درمان یک پارچه می کند. در این کتاب مرور کلی بر اصطلاحات کاربردی جنسی زنان و مردان خواهیم داشت و عوامل سبب ساز، تشخیص ها و درمان آن ها را مرور خواهیم کرد.

در کتاب حاضر سعی شده است با پرداختن به شایع ترین مشکلات و اختلالات جنسی در یک چشم انداز توصیفی کلی و گذرا، بعضی از روش ها و تمرین های آموزشی و درمانی مربوط به اختلالات شایع در مردان و زنان ارائه شود، که شیوا و مختصر و به صورت آکادمیک به آن می پردازیم.