

به نام خداوند
جان و خرد

بہبود روابط زنانہ



کتاب کار برا ہمسران

درمانے راه حل محور برا درمان اختلافات جنسی

جان پی وینکسی

برگردان: دکتر ابوالفضل اقوامی

نشر دہکده سلامت، ۱۳۹۵

کتابهای دہکده سلامت ۱۶

سرشناسه: وینچ، جان پی، ۱۹۴۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور: بهبود روابط زناشویی: کتاب کار برای همسران، درمانی راه حل محور برای
درمان اختلالات جنسی / نویسنده جان پی وینکسی؛ برگردان ابوالفضل اقوامی؛ با همکاری موسسه
علمی، فرهنگی تحقیقاتی دانش تندرستی، مرکز تحقیقات روان‌تنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: و، ۲۱۹ ص.؛ جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
فروست: کتابهای دهکده سلامت؛ ۱۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۴-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: امور جنسی درمانی
شناسه افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی اصفهان؛ مرکز تحقیقات روان‌تنی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ت ۷/۹ RC۵۵۷
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۵۸۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۶۷۴۳۸



بهبود روابط زناشویی درمانی راه حل محور برای درمان اختلالات جنسی

پدیدآورنده: جان پی وینکسی
ناشر: نشر دهکده سلامت
مترجمان: دکتر ابوالفضل اقوامی
ویراستار: پریسا خسروی سامانی
صفحه‌آرا و طراح جلد: نجمه کاویانی
تعداد صفحات: ۲۱۹
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق برای انتشارات دهکده سلامت محفوظ است.

ISBN: 978-600-۹۴۱۴۶-۴-۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۴-۲

نشانی: اصفهان، صندوق پستی: ۸۱۶۳۷-۳۳۶۹۵، تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

درباره مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

یکی از بزرگترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات مختلف با آن مواجه‌اند، پیدا کردن بهترین کمک در آن زمینه خاص است. هرکس در میان دوستان و بستگان خود افرادی را می‌شناسد و به خاطر دارد که از پزشکی ظاهراً مشهور، تشخیص و درمانی را دریافت کرده و سپس توسط پزشک دیگری متوجه شده‌اند که تشخیص اولیه اشتباه بوده است و درمان‌های توصیه شده، نامناسب و حتی مضر بوده‌اند. بسیاری از بیماران یا افراد خانواده آنها در برخورد با این مشکل، با جستجوی اطلاعات در اینترنت و پرس‌وجوی پیگیر و مداوم از دوستان و آشنایان، هرچه می‌توانند به کسب اطلاعات درباره نشانه‌های بیماری می‌پردازند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران امر سلامت نیز کاملاً آگاه‌اند که افراد همیشه نمی‌توانند بهترین درمان مورد نیاز خود را پیدا کنند و این چیزی است که از آن به «تغییرپذیری در حرفه‌های مراقبت از سلامت»، یاد می‌کنند.

امروزه نظام‌های مراقبت از سلامت دنیا، در صدد هستند که این تغییرپذیری را با ارائه «پزشکی گواه - محور» اصلاح نمایند. این تنها به معنای آن است که همه علاقمندان بیماران، تازه‌ترین و مؤثرترین درمان را برای یک بیماری خاص دریافت کنند.

سیاست‌گذاران بهداشت و درمان همچنین دریافته‌اند، بسیار مفید است که بیشترین اطلاعات ممکن را در اختیار مصرف‌کنندگان بهداشت و درمان قرار دهند؛ به گونه‌ای که بتوانند در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و ذهنی، هوشمندانه‌ترین تصمیمات را بگیرند.

مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد» به همین منظور طراحی شده‌اند و آخرین و مؤثرترین درمان‌ها را برای مشکلات خاص به زبان ساده و کاربردی شرح داده‌اند. در این مجموعه کتاب‌ها هر برنامه باید دارای بالاترین استاندارد ممکن و مورد تأیید یک هیئت علمی مشاور باشد. بنابراین هنگامی

که افراد مبتلا به این بیماری‌ها یا اعضاء خانواده آن‌ها، در جستجوی یک متخصص باتجربه و آشنا به این درمان‌ها، آن را مناسب می‌یابند، اطمینان خواهند داشت که بهترین ترکیب درمانی را برای شما تعیین می‌کنند.

تقریباً تمام مردان و زنان، در جایی از زندگی خود، دچار مشکلات جنسی می‌شوند. اگر به دنبال حل این مشکلات هستید، این کتاب کار مفید است. شما می‌توانید از این کتاب کار به‌تنهایی یا به همراه یک روانپزشک متخصص و زبده، با یا بدون همسران، بهره ببرید.

این کتاب کار، اطلاعات درستی درمورد مسایل جنسی در اختیار شما قرار می‌دهد و برای مشکلات جنسی شایع، اطلاعات، توصیه‌ها و پیشنهادات عملی دارد.

تمرین‌هایی برای زوجین، آزمون‌های بازنگری فصول و کاربرگ‌های کاربردی، سبب افزایش دانش و شناخت شما از مسایل جنسی خواهد شد. اطلاعات ارائه شده در این کتاب، همه بر پایه تحقیق بوده و تاکنون به هزاران زوج همانند شما و همسران کمک کرده است تا علاوه بر حل مشکلات جنسی آن‌ها، از بروز مجدد این مشکلات جلوگیری نماید.

دیوید اچ . بارلو David H. Barlow

سردبیر مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

فهرست

.....	سخن مترجم	۱
.....	اطلاعات پایه برای درک عملکرد جنسی	۳
.....	فصل ۱: پیشگفتار	۵
.....	مشکلات مربوط به عملکرد جنسی چه هستند؟	۹
.....	مشکلات جنسی شایع در مردان	۱۰
.....	مشکلات جنسی شایع در زنان	۱۱
.....	فقدان میل جنسی	۱۳
.....	عوامل تأثیرگذار بر خشنودی جنسی	۱۳
.....	آیا شما مشکل جنسی دارید؟	۱۵
.....	آیا این کتاب کار برای شماست؟	۱۶
.....	از این کتاب کار چه بهرهای خواهید برد؟	۱۷
.....	استفاده از کتاب به همراه یک درمانگر	۱۸
.....	توصیف مختصر کتاب کار	۱۹
.....	فصل ۲: شناخت وضعیت جنسی خویش	۲۳
.....	نگاهی کلی	۲۵
.....	الگوهای جنسی چگونه تکامل می‌یابند؟	۲۷
.....	تجارب کودکی	۲۸
.....	تجربه‌های جنسی دوران جوانی	۳۰
.....	تجربه‌های دوران بزرگسالی	۳۳
.....	واکنش مردان به مشکلات جنسی خودشان	۳۴
.....	واکنش مردان به مشکل جنسی همسرشان	۳۶
.....	واکنش زنان به مشکل جنسی خودشان	۳۷
.....	واکنش زنان به مشکل جنسی همسرشان	۳۷
.....	تمرین: باورهای جنسی شما کدام‌اند؟	۳۸
.....	تمرین: بررسی پیشینه جنسی شما	۳۹
.....	فصل ۳: عوامل فیزیکی مؤثر بر عملکرد جنسی	۴۳
.....	بیماری‌هایی که مستقیماً بر عملکرد جنسی اثر می‌گذارند	۴۵
.....	مشکلات فیزیکی که عملکرد جنسی را به‌طور غیرمستقیم متأثر می‌کنند	۴۶
.....	تجویز داروهایی که بر عملکرد جنسی اثرگذار هستند	۴۷
.....	داروهای خیابانی و عملکرد جنسی	۵۰

.....	الکل و عملکرد جنسی	۵۱
.....	بروز مشکلات جنسی پس از ترک الکل	۵۳
.....	آیا داروهای آفرودیتی (تقویت کننده قوای جنسی) واقعیت دارند؟	۵۳
.....	مدارا با عوامل پزشکی که بر مسائل جنسی اثر می گذارند	۵۵
.....	تمرین: مشخص کردن عوامل فیزیکی و پزشکی	۵۶
.....	تمرین: ارزیابی اثرات مواد	۵۶
.....	بازبینی فصل سوم	۵۷
.....	فصل ۴: عوامل شایع قابل ملاحظه در تمام مشکلات جنسی	۵۹
.....	عوامل مهم برای بهبود روابط زناشویی با همسران	۶۱
.....	حس خلوت داشتن	۶۱
.....	راحتی	۶۲
.....	تازگی داشتن و مخاطره آمیز بودن	۶۲
.....	عمل جنسی با شریک جنسی جدید در برابر شریک جنسی آشنا	۶۳
.....	فضای شخصی و صمیمیت	۶۴
.....	روابط زناشویی برنامه ریزی شده در مقابل روابط خودجوش	۶۵
.....	«طبقه بندی» فعالیت ها	۶۶
.....	نگرانی در مقابل ترس / اضطراب	۶۷
.....	تمرین: شناسایی راه هایی برای بهبود روابط زناشویی	۶۷
.....	بازبینی فصل چهارم	۶۸
.....	فصل ۵: مشکلات مربوط به میل جنسی	۶۹
.....	تعریف میل جنسی	۷۱
.....	مشکلات عمومی مربوط به میل جنسی در مقابل مشکلات وضعیتی	۷۱
.....	علل و درمان کاهش میل جنسی وضعیتی	۷۲
.....	علل و درمان کاهش عمومی میل جنسی	۷۵
.....	درمان کاهش میل جنسی عمومی	۷۶
.....	تمرین: ارزیابی میل جنسی	۷۷
.....	بازبینی فصل پنجم	۷۸
.....	فصل ۶: مشکلات مربوط به تحریک جنسی	۷۹
.....	تحریک جنسی چیست؟	۸۱
.....	تحریک جنسی چگونه اتفاق می افتد؟	۸۱
.....	عوامل مؤثر بر تحریک جنسی	۸۲
.....	شناخت علل انجام عمل جنسی یا سکس	۸۸

شناخت عوامل مثبت برای انجام عمل جنسی	۸۹
شناخت عوامل منفی مؤثر بر اعمال جنسی	۹۰
سن و مسائل جنسی	۹۱
تمرین: ارزیابی عوامل مؤثر بر یک عمل جنسی خوب	۹۳
بازبینی فصل ششم	۹۴
فصل ۷: مشکلات مربوط به انزال در مردان و ارگاسم در مردان و زنان	۹۷
اطلاعات مفید در مورد انزال در مردان	۹۹
اطلاعات عمومی در مورد ارگاسم در زنان و مردان	۱۰۱
تمرین: کیفیت ارگاسم	۱۰۵
بازبینی فصل هفتم	۱۰۵
فصل ۸: مشکلات مربوط به درد و ناراحتی در روابط جنسی	۱۰۷
مشکلات مربوط به درد و ناراحتی در روابط جنسی	۱۰۹
علل شایع پزشکی	۱۰۹
علل شایع غیرپزشکی	۱۱۰
اطلاعات مفید برای زنانی که هیچ‌گونه دخولی را تحمل نمی‌کنند	۱۱۱
تمرین: نشان دادن مشکلات مربوط به درد و دخول	۱۱۱
بازبینی فصل هشتم	۱۱۲
برنامه‌ریزی مشترک برای بهبود عملکرد جنسی	۱۱۳
فصل ۹: روابط زناشویی به مثابه نخستین گام در درمان	۱۱۵
اهمیت روابط خوب زناشویی	۱۱۷
عوامل مؤثر بر روابط کوتاه مدت	۱۱۷
عوامل مؤثر در روابط درازمدت	۱۱۸
احساس شما به همسرتان چیست؟	۱۱۹
رفتارهای جنسی مهم و نگرش همسران	۱۲۲
آیا می‌توانید در مورد سکس با همسران بی‌پرده ارتباط برقرار کنید؟	۱۲۵
ایجاد رابطه بهتر با همسر	۱۲۶
آیا هم اکنون مجرد هستید؟	۱۳۰
تمرین: روابط با همسر	۱۳۱
بازبینی فصل نهم	۱۳۲
فصل ۱۰: همکاری با همسر برای غلبه بر مشکلات جنسی	۱۳۵
تعیین اهداف مشترک	۱۳۷
اختصاص زمانی مناسب	۱۳۷

۱۳۸.....	شناسایی شرایطی که سکس را رضایت بخش می کند
۱۳۹.....	داشتن نگرشی درست
۱۴۰.....	شیوه‌ای گام به گام برای غلبه بر مشکل جنسی
۱۴۰.....	تمرین: تعیین اهداف و برنامه‌ریزی
۱۴۱.....	بازبینی فصل دهم
۱۴۳.....	فصل ۱۱: غلبه بر مشکل جنسی
۱۴۵.....	گردآوری تمام اطلاعاتی که تاکنون آموخته‌اید
۱۴۵.....	شناسایی مشکل جنسی
۱۵۱.....	راه حل‌های منابع فردی
۱۵۹.....	راه حل مشکلات بین فردی
۱۶۵.....	راه حل مشکلاتی که ریشه‌ی پزشکی دارند
۱۷۱.....	خلاصه
۱۷۱.....	درمان مشکلات خاص
۱۷۹.....	خلاصه
۱۷۹.....	بازبینی فصل یازدهم
۱۸۱.....	فصل ۱۲: پیوستگی پیشرفت و پیشگیری از بازگشت
۱۸۳.....	... شروع خوب
۱۸۳.....	اگر شروع به پرهیز از تمرین کنید، چه باید کرد؟
۱۸۶.....	ارزیابی دوباره اهداف
۱۸۶.....	کار با درمانگر
۱۸۷.....	تمرین: تعریف اهداف ما
۱۸۸.....	بازنگری فصل دوازدهم
۱۸۹.....	فصل ۱۳: حفظ دستاوردها و پیشگیری از بازگشت
۱۹۱.....	بازبینی پیشرفت
۱۹۱.....	علائم بازگشت به حالت قبل چیست؟
۱۹۴.....	ساختارسازی برای حفظ دستاوردها
۱۹۵.....	کلام آخر
۱۹۶.....	تمرین: بازنگری پیشرفت
۱۹۶.....	بازنگری فصل سیزدهم
۲۰۱.....	افسانه‌های شایع جنسی
۲۱۳.....	پاسخ سوالات بازنگری فصول

سخن مترجم

مسائل جنسی یکی از مهجورترین موضوعات پزشکی است که طبق نوشته خود کتاب حاضر، حتی در کشورهای پیشرفته نیز تنها اخیراً حرف زدن در مورد آن بلامانع شمرده شده است.

در کشور ما، موضوع از این هم مهجورتر است و حتی شاید حرف زدن در مورد مسائل جنسی، بسیار مذموم و ناپسند شمرده می‌شود. با اینکه پرداختن به مسائل جنسی نیازمند تیمی متشکل از متخصصان اورولوژی، زنان و روانپزشکی است، در هیچ یک از رشته‌های فوق، مسائل جنسی به‌طور مؤثر تدریس و آموخته نمی‌شود و هیچ فرد یا افرادی وجود ندارند که اطلاعات جامع و کاملی از مسایل جنسی داشته باشند.

در سال‌های اخیر، در کشورهای غربی، رشته‌ای بنام «سکسولوژی» (تخصص در امور جنسی) ایجاد شده که متخصصانی را تربیت می‌کند که تنها در همین زمینه به کار و تحقیق می‌پردازند.

گفتمان جنسیت در جامعه ما بسیار گسترده است و کتاب‌های عامیانه بسیاری در این زمینه منتشر شده است ولی کتاب‌های اندکی فارغ از خرافه‌ها و افسانه‌سرای‌ها و تجربه‌های غیرنظام‌مند به مطالعه علمی و شاهد مبنای این موضوع عمیقاً زیست‌روان اجتماعی پرداخته است.

کتاب حاضر، مطالعه‌ای است که توسط یکی از پژوهشگران و سکسولوژیست‌های به نام و معروف دنیا نوشته شده و دانشگاه معتبر آکسفورد آن را به چاپ رسانیده است و تمامی مطالب آن بر مبنای پژوهش‌ها و مقالات علمی گسترده‌ای است که طی سال‌های متمادی توسط نویسندگان و سایر پژوهشگران متخصص انجام گرفته و در مجلات معتبر دنیا به چاپ رسیده است. این کتاب رنگ افسانه و دروغ را از گفتمان جنسی زدوده و به جرئت می‌توان گفت یکی از منحصربه‌فردترین کتاب‌هایی است که در مورد مسائل جنسی نگاشته شده است. همچنین به احتمال قریب به یقین می‌توان گفت که

در گستره نوشتارگان فارسی به لحاظ پشتوانه علمی و جنبه کاربردی و بالینی آن یگانه است.

متأسفانه به شوخی و هزل بسیار راجع به مسائل جنسی سخن گفته می‌شود ولی آنجا که باید یعنی در فضای امن زناشویی یا فضای درمان معمولاً کمتر نسنجیده و غیر مؤثر است.

به همین دلیل روز به روز بر شیوع شکایت‌ها و اختلافات از این دست افزوده می‌شود و گذشته از افزایش روزافزون بیماری‌های مقاربتی مختلف، همچنان که اکثر روانپزشکان و مشاوران خانواده اذعان دارند، یکی از علل عمده بالا رفتن آمار طلاق در جامعه ما، نداشتن اطلاعات کافی در مورد مسایل جنسی است.

کتاب حاضر کتابی است که «کتاب کار» برای حل مشکلات جنسی نامیده شده و حاوی آموزش‌ها و تمرین‌هایی است برای همسران، چه پیر و چه جوان، تا بتوانند کیفیت زندگی جنسی، و در نتیجه کیفیت زندگی، خود را ارتقا دهند و از به‌سردی گراییدن کانون گرم خانوادگی خود جلوگیری کنند.

شالوده تمام این آموزش‌ها و تمرینات، محبت بین همسران است و روابط جنسی موفق می‌تواند کانون خانواده را روز به روز گرم‌تر و منسجم‌تر نماید. در مورد ترجمه این کتاب لازم است نکاتی را برای خوانندگان روشن نمایم:

نخست این که: کلمه «سکس» و «سکسوالیتی» که در سرتاسر کتاب از آن نام برده می‌شود، و ما آن را «مسایل جنسی» ترجمه کرده‌ایم، معادل جامع و کاملی در فارسی ندارد. با وجود آن که اکثر مردم ما با این کلمات آشنایی کامل دارند، اغلب آن‌ها «سکس» را برابر با «مقاربت و نزدیکی» (و شاید حتی از نوع بد و ناپسند و حتی نامشروعش) می‌دانند. در حالی که در این کتاب، «سکس»، طیف وسیعی از اعمال و اقدامات مختلف جنسی، از جمله بوسیدن و

نوازش کردن و در آغوش گرفتن و تا «مقاربت و نزدیکی» را دربرمیگیرد و بارها و بارها در کتاب ذکر شده است که «سکس داشتن، تنها مقاربت نیست.» بر همین اساس، با این که اصرار وسواس گونه‌ای داشتیم تا از این کلمه تا حد امکان استفاده نکنیم و به جای آن، «مسایل جنسی» یا «روابط جنسی» و «روابط زناشویی» را به کار ببریم، ولی باز هم محدودیت‌ها و محذوریت‌های ترجمه به فارسی و نارسا بودن آن‌ها مرا ناچار می‌کرد تا از کلمه «سکس» هم گاهگاهی استفاده کنم تا هم نکته فوق آشکارتر شود و هم ترجمه رساتر شود. دوم این که: با عنایت به آمار بالای همجنس‌گرایی در کشورهای غربی، در چند نقطه معدود از کتاب از آن‌ها نام برده شده و راهنمایی‌هایی نیز برای آنها ارائه شده است ولی به رغم آن که در فرهنگ ما، امری بسیار مذموم شمرده شده و از این گذشته آمار قابل‌قبولی نداریم، تنها به خاطر حفظ امانت در ترجمه کتاب، این چند مورد معدود را حذف نکردم.

مطالعه این کتاب سودمند و ارزشمند را به همه متخصصان رشته‌های مختلف پزشکی که دست اندرکار مسایل جنسی هستند، به پزشکان عمومی و نیز به همه افراد و زوج‌هایی که دغدغه یک زندگی جنسی سالم و نیز بهبود کیفیت زندگی خویش را دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر ابو الفضل اقوامی

متخصص اورولوژی

اطلاعات پایه برای
درک عملکرد جنسی

فصل ۱



پیشگفتار

اهداف:

- شناخت مشکلات عملکردی جنسی
- فراگیری این برنامه درمانی و آنچه در بردارد

مشکلات مربوط به عملکرد جنسی چه هستند؟

یک رابطه جنسی همراه با رضایت بین دو فرد بالغ، بنا به دلایل متعدد و مهمی برقرار می شود: به عنوان نشانه‌ای از تضمین عشق و اعتماد، برای اثبات مجدد هویت و حس رضایت به عنوان یک مرد یا یک زن، برای تولید مثل، یا تنها به خاطر این که از نظر جسمانی لذت‌بخش و از نظر عاطفی ارضاکننده است. این دلایل مختلف برای انجام عمل جنسی، معمولاً در یک رابطه درازمدت و طولانی، جابجا می‌شوند. در یک رابطه جدید و کوتاه مدت، معمولاً تنها لذت جسمانی و ارضای هیجانی غالب است. روابط زناشویی، فارغ از این دلایل برای اغلب افراد و زوج‌ها بسیار حائز اهمیت است. هنگامی که شخصی از انجام عمل جنسی، با کسی که دوستش دارد باز می‌ماند، ناامیدی، خشم، نگرانی و یا احساسات ارضاء نشده را در پی خواهد داشت.

اگرچه تقریباً هر زن و مردی که از نظر جنسی فعال است، ممکن است اوقاتی را تجربه کند که انجام عمل جنسی او طبق برنامه پیش نمی‌رود، ولی مجموعه‌ای از ناامیدی‌های جنسی را به عنوان اختلال عملکرد جنسی نام‌گذاری کرده‌اند. اختلال عملکرد جنسی بسیار شایع است. در عین حال چون اکثر مردم در باره مشکل جنسی خود حرفی نمی‌زنند، کسانی که مشکلات جنسی را تجربه می‌کنند، اغلب احساس غیرطبیعی یا غیرعادی بودن می‌کنند. اختلال عملکرد جنسی ممکن است فقط برای مدت زمان کوتاهی ایجاد شود و یا ممکن است تحت شرایطی خاص یا فقط با فردی خاص اتفاق بیفتد. البته برای برخی افراد، مشکلات جنسی ممکن است دیرپا باشد، یا در شرایط مختلف و با افراد مختلف ایجاد شود. این مشکلات، صرف نظر از شرایط، اغلب درمان‌پذیرند و تقریباً همیشه می‌توان به آن‌ها کمک کرد. اغلب اوقات، ناخشنودی‌های جنسی حول دو محور است: تعداد دفعات عمل جنسی و نوع رفتارهایی که بخشی از زندگی جنسی زوج هستند یا نیستند.

افراد برای تغییر بسیاری از مسایل در خود یا درهمسرشان در جستجوی درمان‌اند. ممکن است در پی تغییر سطح میل جنسی باشند، ممکن است به دنبال توافق در مورد نوع یا تنوع در رفتارهای جنسی باشند یا بخواهند اعمال جنسی خاصی را بهبود بخشند مثل ایجاد نعوظ و یا داشتن حداکثر لذت جنسی (ارگاسم) یا انزال. همه این مشکلات موجود در مردان و زنان، به عنوان مشکلات عملکردی جنسی شناخته می‌شوند. این مشکلات نه تنها شایع‌اند بلکه در افراد همجنس‌گرا و غیر همجنس‌گرا، بسیار مشابه‌اند.

مشکلات جنسی شایع در مردان

مشکلات مربوط به نعوظ

شایع ترین دلیلی که باعث می‌شود مردان در جستجوی درمان باشند، مشکلات مربوط به نعوظ است. نعوظ یا عدم وجود نعوظ قابل مشاهده است. بنابراین اگر مشکلی وجود داشته باشد هم مرد و هم زن از آن اطلاع پیدا می‌کنند. گاهی زوجین به علت وجود نعوظ‌های ناقص با هم توافق ندارند. در یک نعوظ ناقص، آلت سفت نیست ولی با این حال نزدیکی انجام می‌شود. چون مشکلات نعوظ قابل مشاهده هستند، فشار و توجه بیشتری برای اصلاح آن وجود دارد.

مشکلات مربوط به انزال سریع

مشکل شایع دیگری که در مردان وجود دارد، انزال سریع است. انزال زودرس غالب اوقات در مردان سی ساله و جوان‌تر مشاهده می‌شود. اما ممکن است در هر سنی دیده شود. این افراد معمولاً به دو دلیل در جستجوی درمان‌اند. دلیل اول این که مدام اتفاق می‌افتد و دلیل دوم آن که مانع خشنودی از عمل جنسی می‌گردد. در موارد شدید مرد ممکن است به محض لمس شدن توسط

همسرش دچار انزال شود. اغلب مردانی که در پی درمان‌اند، یا قبل از نزدیکی و یا در کمتر از یک دقیقه بعد از شروع نزدیکی دچار انزال می‌شوند.

برخی از مردان هم فکر می‌کنند دچار انزال سریع هستند در حالی که واقعاً نیستند. آنچه که آن‌ها به عنوان «مدت زمان پایداری» باوردارند، واقعی نیست. مثلاً زوج جوانی به این علت در پی درمان بودند که زن تصور می‌کرد همسرش باید حداقل یک ساعت بتواند «پایداری» کند اما هنگامی که آموخت اغلب مردان حداکثر ظرف دو تا هشت دقیقه انزال می‌شوند، بسیار تعجب کرد.

اختلال در رسیدن به حداکثر میل جنسی (ارگاسم)

مردانی که به رغم یک نعوظ خوب، در رسیدن به حداکثر میل جنسی یا ارگاسم دچار مشکل هستند نیز، برای درمان مراجعه می‌کنند. این مشکل به اندازه‌ی اختلال در نعوظ شایع نیست اما به هر حال برای مردانی که دچار آن هستند، بسیار ناراحت کننده است.

مشکلات شایع جنسی در زنان

ناراحتی هیجانی

مشکل شایعی که زنان برای آن مراجعه می‌کنند، ناراحتی هیجانی Emotional discomfort هنگام نزدیکی است. در برخی موارد، نزدیکی ممکن است همراه با احساس شدید ترس یا نگرانی باشد. در برخی دیگر از موارد، نزدیکی ممکن است ناراحتی مختصر و خفیفی ایجاد کند. ناراحتی در هنگام نزدیکی، ممکن است تنها مشکل موجود باشد و یا به همراه سایر مشکلات جنسی، مثل اِشکال در رسیدن به حداکثر لذت جنسی باشد. گاهی جدا کردن ناراحتی هیجانی در هنگام نزدیکی از فقدان میل جنسی مشکل است. ناراحتی در هنگام نزدیکی، تقریباً همیشه با فقدان میل جنسی همراه است اما عکس

آن همیشه صادق نیست و نداشتن میل جنسی همیشه به معنای وجود ناراحتی هنگام نزدیکی نخواهد بود.

یک زن ممکن است فعالانه میلی به انجام نزدیکی نداشته باشد، اما هنگامی که مرد شروع کننده عمل جنسی باشد، هیچ گونه ناراحتی هنگام عمل نداشته باشد و ممکن است حتی از آن لذت هم ببرد. اما هنگامی که مشکل، ناراحتی هیجانی هنگام انجام عمل جنسی باشد، زن از انجام عمل لذت نخواهد برد. این تجربه ناخوشایند بوده، میلی در کار نخواهد بود. این مسئله حتی هنگامی که سایر شرایط برای انجام عمل جنسی فراهم باشد نیز صدق می کند. این شرایط ترکیبی در زنان بسیار شایع تر از مردان است.

ناراحتی جسمی

علت دیگر مراجعه زنان، زمانی است که ناراحتی آنها درضمن انجام عمل جنسی، علل جسمی دارد. درموارد شدید، به علت اسپاسم شدید عضلات واژن، امکان دخول وجود ندارد. در برخی موارد هم دخول امکان پذیر است ولی باعث ایجاد درد می شود.

اختلال در رسیدن به حداکثر لذت جنسی (ارگاسم)

علت مراجعه برخی از زنان، ناراحتی هیجانی یا جسمی نیست، بلکه مشکل در رسیدن به حداکثر لذت جنسی یا ارگاسم است. ارگاسم هم در زنان و هم در مردان از نظر شدت دارای طیفی است که می تواند به صورت یک احساس فیزیولوژیک بسیار ملایم ولی لذت بخش باشد، یا ممکن است بسیار شدید باشد و از نظر حسی تمام بدن را درگیر کند. درمردان، معمولاً شکی درمورد تجربه ارگاسم وجود ندارد زیرا تقریباً همیشه با انزال قابل مشاهده همراه است. ازطرف دیگر، در زنان، تشخیص تجربه رسیدن به ارگاسم ملایم بسیار دشوار است و این که ارگاسم حقیقتاً حاصل شده یا خیر ممکن است با کمی شک و تردید همراه باشد. برای روشن شدن این امر، یک پرس و جوی دقیق از زن

کمک می‌کند تا بفهمیم او ارگاسم را تجربه کرده است یا خیر. از نظر فیزیولوژیک، ارگاسم در زنان در نتیجه تحریک کلیتوریس (ناحیه تحریک پذیر دستگاه تناسلی خارجی زنان) ایجاد می‌شود که می‌تواند از طریق تحریک مستقیم با دست یا دهان همسر ایجاد شود و یا به طور غیرمستقیم از طریق نزدیکی. اگرچه از نظر روانی ممکن است دو راه فوق، احساسات متفاوتی را برای زن ایجاد کند (مقاربت در مقایسه با تحریک مستقیم کلیتوریس)، اما از نظر فیزیولوژیک تنها یک نوع مکانیسم برای ارگاسم وجود دارد. به هر حال ممکن است بسیاری از زنان، اصلاً تجربه ارگاسم را نداشته باشند. این مسئله، مشکل شایعی است و در آخرین تحقیقات انجام شده میزان شیوع آن را بین ۱۶٪ تا ۳۸٪ تخمین می‌زنند.

فقدان میل جنسی

در نهایت، بسیاری از مردان و زنان، به علت عدم وجود میل جنسی در خود یا همسرشان مراجعه می‌کنند. فهمیدن این مطلب بسیار مهم است که آیا مشکل حقیقتاً فقدان میل جنسی است یا اینکه به علت عدم وجود علاقه به انجام عمل جنسی، در یکی از زوجین است. شخصی که واقعاً دچار فقدان میل جنسی است، میل به انجام عمل جنسی با هیچ کس دیگر و تحت هیچ شرایط دیگری را ندارد (چه واقعی و چه بالقوه). این گونه افراد همچنین تخیل بسیار اندکی در مورد عمل جنسی و نیز میل بسیار کمی برای استمناء دارند.

عوامل تأثیرگذار بر خشنودی جنسی

بسیاری از عوامل می‌توانند بر خشنودی جنسی تأثیر بگذارند و به منظور مشخص شدن علل مشکلات جنسی، لازم است شناخته شوند. این عوامل، می‌توانند زیست‌شناختی، روان‌شناختی و یا مربوط به شرایط باشند. مشکلات جنسی اغلب با بیش از یک عامل ایجاد می‌شوند، بنابراین، مقصردانستن تنها یک عامل، اغلب

نادرست است و منجر به گمراهی شده، هیچ کمکی نخواهد کرد.

عوامل زیست‌شناختی

عوامل زیست‌شناختی منجر به مشکلات جنسی، می‌توانند از طریق مستقیم یا غیرمستقیم عمل کنند. عوامل مستقیم، توانایی انجام عمل جنسی را به طور مستقیم متأثر می‌کنند. عامل مستقیم ممکن است بیماری، جراحی، آسیب و یا دارو باشد. به عنوان مثال، دیابت، زنش‌های (ایمپالس‌های) عصبی و جریان خونی را که برای انجام عمل جنسی، هم در مردان و هم در زنان مهم‌اند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عامل غیرمستقیم، هر عمل فیزیکی است که چگونگی احساس فرد را متأثر می‌کند. اینکه یک فرد، چه احساسی دارد، چگونگی انجام عمل جنسی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به هر حال این عوامل به طور مستقیم مشکل جنسی را ایجاد نمی‌کنند. به عنوان مثال، سرماخوردگی می‌تواند حس بد بیماری به شخص بدهد و بنابراین حال و هوای انجام عمل جنسی را از او بگیرد. سرماخوردگی از نظر فیزیکی نمی‌تواند فرد را از انجام عمل جنسی بازدارد.

عوامل روان‌شناختی

عوامل روان‌شناختی، با پیشینه‌ی آموزشی فرد در ارتباطند. این عوامل عبارتند از: دانش و تجربه فرد در مورد انجام عمل جنسی. هیجانات، ترس‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های مربوط به عمل جنسی نیز جزو این عوامل هستند.

عوامل مربوط به شرایط

عوامل وضعیتی یا مربوط به شرایط، عواملی هستند در خارج از شخص عبارتند از: زمان، مکان و مسائل مربوط به زوجین. به عنوان مثال یک زوج ممکن است برنامه کاری بسیار متفاوتی داشته باشند. بنابراین زمان کیفی بسیار کمی برای یکدیگر دارند؛ یا ممکن است شخص همسر بسیار بیماری داشته باشد. این

مشکلات می‌تواند سبب کاهش بسیار میل جنسی در فرد شود.

شناخت اختلالات جنسی

در کوشش برای درک علل یک اختلال جنسی، باید عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی و وضعیتی را در نظر گرفت. اختلال عمل جنسی یک فرد می‌تواند در اثر هر یک از این عوامل، یا ترکیبی از آن‌ها ایجاد شود. سرانجام، در مورد مشکلات جنسی، حقیقت دیگری هم وجود دارد که درک آن بسیار مهم است: علت کنونی یک مشکل جنسی ممکن است علت اصلی آن نباشد. به عنوان مثال ممکن است مردی یک بار، چون در حال مستی سعی در انجام عمل جنسی داشته، در ایجاد نعوظ موفق نبوده است. این عدم توفیق در ایجاد نعوظ، سبب شرمساری وی می‌شود و آن‌گاه ممکن است همیشه این ترس را داشته باشد که، حتی هنگامی که مشروبی نخورده است، این اتفاق تکرار شود. اختلال کنونی در اثر نگرانی از احتمال تکرار عدم توفیق در ایجاد نعوظ پدید آمده، در حالی که علت اصلی، تنها یک شب مشروب نوشیدن بوده است.

آیا شما مشکل جنسی دارید؟

هم افراد مجرد و هم متأهلین، برای مشکلات جنسی‌شان به پزشک مراجعه می‌کنند. این مشکلات، طیفی از مشکلات ساده تا پیچیده را در برمی‌گیرند. بسیار مهم است که بدانیم، هر مشکلی می‌تواند باعث نگرانی یا افسردگی شود. برخی مشکلات ممکن است با کسب اطلاعات درست و دقیق به سرعت رفع شوند. برخی مشکلات هم نیازمند مداخلات پزشکی و روانپزشکی هستند.

زندگی جنسی شما ممکن است همراه با نگرانی، افسردگی و آشفتگی باشد و یا شما و همسرتان را راضی نکند. اگر چنین است، شاید مشکل جنسی داشته باشید. البته اگر اعمال جنسی شما، با تفکری که از زندگی جنسی دیگران دارید، مطابقت ندارد، لزوماً دارای مشکل جنسی نیستید. اگر شما و

همسران از فعالیت جنسی خود راضی و خوشحال هستید، پس مشکلی ندارید. به عنوان مثال، ممکن است یک زوج از داشتن یک بار نزدیکی در سال کاملاً خشنود و راضی باشند و زوج دیگری هنگامی راضی باشند که پنج بار در هفته مقاربت داشته باشند. هیچ یک از این‌ها مشکل نیستند، مگر این که شما یا همسرتان از آن ناراضی باشید.

کلام آخر این که، اگر شما یا همسرتان یا هر دوی شما، در مورد برخی از ابعاد رابطه زناشویی خود نگران یا ناخشنودید، (مثال: تعداد دفعات نزدیکی‌ها، کیفیت نعوظ، سرعت یا فقدان ارگاسم، کم بودن میل جنسی، یا میل جنسی بسیار زیاد)، آن گاه شما دارای مشکل جنسی هستید. این که شما در مقایسه با دیگران چگونه عمل می‌کنید، مهم نیست، مهم این است که شما و همسرتان در مقایسه با توقعات و انتظارات خودتان چگونه عمل می‌کنید.

آیا این کتاب کار برای شماست؟

تا اینجا، درباره مشکلات شایع جنسی و انواع آن صحبت کردیم. همچنین در مورد تفاوت مشکلات جنسی مردان و زنان و علل این مشکلات صحبت شد. با اطلاعاتی که کسب کرده‌اید، اکنون می‌توانید مشکل خود یا همسرتان را در نظر بگیرید و متوجه شوید که از چه نوع است و بدانید که آیا مشکلات شما با این کتاب کار قابل حل است یا خیر. پرسش‌هایی که باید در مورد آن‌ها تأمل کنید عبارتند از:

- آیا از روابط جنسی پرهیز می‌کنید؟
- آیا از روابط جنسی خود ناراحت و ناخشنودید؟
- آیا به خاطر مشکلات جنسی از همسرتان عصبانی هستید؟
- آیا همسرتان به خاطر مشکلات جنسی از شما عصبانی است؟
- آیا فکر می‌کنید جذابیت ندارید؟

- آیا فکر می‌کنید در مورد مسائل جنسی کم تجربه‌اید؟
- آیا فکر می‌کنید در مورد مسائل جنسی ناوارد هستید و نگرانی دارید؟

اگر پاسخ شما به هریک از این سوالات، «بلی» است، این کتاب کار برایتان مفید خواهد بود. توجه داشته باشید که بیشتر مشکلات شرح داده شده در بالا و درمان‌های پیشنهاد شده در این کتاب کار، ارتباطی به ترجیح جنسی شما ندارد. این کتاب کار برای همهٔ کسانی است که به جنس مخالف یا موافق و یا به هر دو جنس تمایل و کشش دارند.

چه متأهل باشید و چه مجرد، برای هر دو گروه، این کتاب کار مفید واقع خواهد شد. ممکن است همسری داشته باشید که تمایلی به همکاری برای حل مشکلات جنسی شما نداشته باشد و حتی مخالف آن باشد. اگر چنین است، این کتاب برای شما مفید واقع نخواهد شد. همچنین اگر مشکلات زناشویی بسیار مخرب و ویرانگری دارید و فعلاً به طلاق فکر می‌کنید، بازهم این کتاب به درد شما نخواهد خورد. اگر برای مشکلات زناشویی تحت درمان هستید، این کتاب کار می‌تواند بخشی از آن درمان به حساب آید. اگر در حال حاضر به مواد مخدر یا الکل اعتیاد دارید، این برنامه مؤثر نیست. اعتیاد به الکل و سایر مواد، باید پیش از درمان مشکلات جنسی حل و برطرف شوند تا بتوانید در این برنامه توفیق داشته باشید.

از این کتاب کار چه بهره‌ای خواهید برد؟

تحقیقات نشان داده است که درمان در حل مشکلات جنسی بسیار مؤثر است. هر فرد، موردی یگانه و یکتا است. هیچ تضمینی وجود ندارد که مشکلات شما کاملاً معالجه شوند. به هر حال، این کتاب کار برای کسانی که برای درمان انگیزه دارند، بسیار مفید است.

از این کتاب چه حاصلی را می‌توان انتظار داشت؟ حداقل چیزی که به دست می‌آورید، شناخت عواملی است که باعث مشکلات جنسی می‌شوند. راه‌هایی را می‌آموزید تا خشنودی جنسی‌تان را افزایش دهد. همچنین یاد می‌گیرید که چگونه اهدافی واقع‌گرایانه برای خود برگزینید و از زندگی جنسی خود بیشترین لذت را کسب کنید.

استفاده از کتاب به همراه یک درمانگر

این کتاب طوری طراحی شده است تا بتوانید از آن با یا بدون کمک یک درمانگر خبره، استفاده کنید. اگر با یک درمانگر کار می‌کنید، شما و درمانگرتان در مورد نوع و یا دفعات درمان، با هم تصمیم خواهید گرفت. این درمان در مواردی که پرداختن به آن به تنهایی برای شما بیش از حد هیجانی یا دشوار است، بسیار مفید خواهد بود. بسیاری از زوجها فقط در حین درمان می‌توانند با مسایل روبرو شوند. آن‌ها در منزل، از پرداختن به این گونه مسایل پرهیز کرده، یا اگر به آن بپردازند، بسیار آشفته و ناراحت می‌شوند. به عنوان مثال، یک مشکل جنسی ممکن است به بی‌وفایی یا عدم صداقت یکی از زوجین مربوط باشد. صحبت کردن در مورد چنین مشکلی در منزل و به تنهایی، می‌تواند به سرعت تبدیل به یک بحران هیجانی بیهوده شود. درمانگر در این موارد می‌تواند به شما کمک کند تا هیجانات خود را به طریقی سازنده در راه حل مشکل به کار گیرید.

زوج‌هایی که مدت زمان زیادی را با هم گذرانده‌اند، غالباً به نظر می‌رسد که مسایل بسیاری برای پرداختن به آن‌ها دارند و هنگامی که دربارهٔ مشکلی حرف می‌زنند، سایر مشکلات نیز، خود را نشان می‌دهند. وقتی زوج موضوعات متنوع بسیاری را به یکباره مطرح می‌کنند، هیچ مشکلی حل نخواهد شد. درمانگر می‌تواند به زوج کمک کند تا از محور بحث خارج نشوند و تا مشکلی

حل نشده به سراغ مشکل بعدی نروند. همچنین، اغلب زوجها هنگام روبرو شدن با مشکلات جنسی خود، لحظات سختی را سپری می‌کنند. دلیل آن این است که مسائل جنسی از آن دست مسائلی نیستند که بتوان به راحتی و بدون پرده‌پوشی به آن‌ها پرداخت. هیجانات شدید و ارتباط نامؤثر، کار را از این هم سخت‌تر می‌کند. با توجه به همه این دلایل، حضور یک درمانگر برای کسانی که با مشکلات جنسی مواجه هستند بسیار مفید است.

توصیف مختصر کتاب کار

خبر خوب این است که در اغلب موارد، مشکلات جنسی درمان پذیراند و روابط جنسی را می‌توان بهبود بخشید. مسیر دستیابی به یک زندگی جنسی سالم‌تر، معمولاً با افزایش شناخت شخص از عوامل مختلفی که می‌تواند عمل جنسی را متأثر کند، آغاز می‌شود. اغلب اوقات، این عوامل عبارتند از بهبود شرایطی که رابطه جنسی تحت آن اتفاق می‌افتد و نیز بهبود روابط با همسر در مورد مسائل جنسی. در این کتاب کار، به همه این موضوعات و نیز سایر موضوعات پرداخته می‌شود. این کتاب کار اطلاعات درستی درباره مسائل جنسی ارائه می‌دهد و افسانه‌ها و برداشت‌های نادرست از این مسائل را روشن می‌کند، اطلاعاتی را به مردان و زنان می‌دهد تا به سرمنشاء مشکلات جنسی خود پی برده، راه‌هایی برای حل این مشکلات پیدا کنند. همچنین راه‌هایی را برای پرهیز از «موانع» پیشرفت نشان می‌دهد.

فصل‌های این کتاب کار به سه بخش عمده تقسیم شده‌اند:

بخش اول، شامل فصل‌های یک تا چهار، و برای هر کسی است که آن را بخواند. این بخش شامل اطلاعات بنیادی است که برای شناخت مشکلات جنسی و نیز عمل جنسی به طور کلی مفید است و به زوجها و افراد کمک

می‌کند تا از عناصر یک عملکرد جنسی پر ارزش، صرف نظر از این که طبیعت مشکل جنسی چیست، شناخت پیدا کنند.

بخش دوم، شامل فصل‌های پنج تا هشت است که هر کدام به یک مشکل جنسی خاص می‌پردازد و اطلاعات و تدابیری را برای برطرف کردن آن مشکل در اختیار قرار می‌دهد. خواننده ممکن است مایل باشد همه مشکلات جنسی را مطالعه کند، یا تنها به یک مشکل خاص مربوط به خودش بپردازد و از سایر فصل‌ها عبور و صرف نظر کند.

بخش سوم، شامل فصل‌های نه تا سیزده است، و برای تمام خوانندگان این کتاب تدوین گردیده است. این بخش بر اطلاعات و راهکارهایی تمرکز می‌کند که بتوان منافع و دستاوردهای کسب شده را حفظ کرد. ارتباط بین زوجین، برای جلوگیری از بازگشت به حالت‌های پیشین، بسیار مهم است. این بخش به خواننده کمک می‌کند تا نشانه‌های لغزش به عقب را تشخیص دهد، و بداند که چگونه با همسرش درباره این نشانه‌ها صحبت کند و نیز راهکارهایی را برای بازگشت به مسیر، ارائه می‌کند.

هر فصل از این کتاب کار، مهارت‌های خاصی را ارائه می‌کند که مبتنی بر یکدیگرند. بدین معنا که هر فصل جدید از شما خواهد خواست تا مهارت‌هایی را که در فصل‌های پیشین آموخته‌اید، به کار برید. اگرچه این کتاب کار به این صورت طراحی شده، شما می‌توانید بر حسب نیازهایتان هم، از آن استفاده کنید.

در پایان هر فصل، یک بازنگری وجود دارد. این بازنگری‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید اطلاعات مهم این فصل را آموخته‌اید. اگر فکر می‌کنید این اطلاعات را به اندازه‌ی کافی نیاموخته‌اید، باید دوباره به آن فصل رجوع کنید. این نکته بسیار مهم است، زیرا هر مرحله بستگی به این دارد که شما در مراحل قبلی چه آموخته‌اید. اگر فکر می‌کنید همه مطالب را درک

کرده‌اید، آن‌گاه به فصل بعدی بروید. همچنین هر فصل شامل تمرینات خاصی است و برخی از فصل‌ها کاربرگ هم دارند. پیشرفت و توفیق شما در کار با این کتاب کار، با انجام تمرینات و تکمیل کاربرگ‌ها، بسیار بهبود خواهد یافت.