

بنیاد مکن تو حیلہ و دستانرا
صد لقمہ خوری کہ می غلامست آنرا

گر می نخوری طعنه مزن مستانرا
تو غره بدان مشو کہ می مینخوری

SEXUAL CONSULTATION AND SEXUAL CYCLE



Dr. Mahboubeh Valiani
Assistant Professor of IUMS

بررسی اولیه

- ⊙ مشکلات معمولا چند ریشه ای هستند (فردی، جسمی، رومی، فرهنگی)
- ⊙ یک طرفه نیست و هر دو نفر درگیر خواهند شد
- ⊙ بنابراین در شرح حال و معاینه موارد فوق مد نظر باشد



بررسی اولیه

◎ شناسایی و تشخیص مشکل فعلی

◎ شناسایی عوامل تعیین کننده

◎ عوامل درونی: فیزیولوژیک مانند بیماریها و فستگی و...

◎ عوامل بیرونی: فیزیکی همسر و ...

◎ عوامل زمینه ای: سن، مذهب، اخلاق، والدین، آموزش، شغل

بررسی اولیه

◎ سابقه جنسی :

◎ استمناء

◎ سوء استفاده جنسی

◎ خیال پردازی

◎ روابط قبلی

بررسی اولیه

نگرش نسبت به خود و دیگران:

- ◎ Self image
- ◎ Body image

- ◎ آیا در لمس خود مشکل دارد
- ◎ آیا مورد لمس قرار گرفته است
- ◎ آیا در آغوش قرار گرفته است

سوال ها

- ◉ نوع سوالات باز باشند
- ◉ جهت سوالات مشخص و هدفمند باشند
- ◉ تفکیک اختلالات اولیه، اکتسابی و موقعیتی
- ◉ فاز یا فازهای جنسی درگیر را مشخص کنید
- ◉ به دقت به پاسخ ها توجه شود و بر اساس شرایط کسب شده سوالات تکمیلی مطرح گردد

مثال:

- تمایل شما به رابطه جنسی چطور است؟
- چند وقت یکبار و در چه شرایطی رابطه جنسی دارید؟
- احساس شما در شروع و ادامه چیست؟
- چه تغییری در خود احساس می کنید؟
- و.....
- آیا به همسر خود علاقه دارید؟
- و.....

حداقل های مشاوره

- ◉ مدت مشاوره هر جلسه محدود
- ◉ پیگیری تشکیل جلسات متوالی
- ◉ زمان ویزیت بعدی تعیین گردد
- ◉ اصول مشاوره مفض شود
- ◉ مفض اصول اعتقادی، شخصی و فرهنگی در مشاوره و معاینه
- ◉ پوزیشن ها آموزش داده شود
- ◉ معاینه لگنی در زمان مشخصی انجام شود

مثال در تقویت ارتباط جنسی

- ⊙ روز اول نوبت اول: صبحانه سبک، مصاحبت، استروک سی دقیقه بدون لمس ژنیتالیا، در آغوش کشیدن
- ⊙ روز اول نوبت دوم: غذای سبک، مصاحبت، پیاده روی، استروک پانزده دقیقه بدون لمس ژنیتالیا، در آغوش کشیدن
- ⊙ روز دوم: صبحانه سبک، حفظ Privacy، تمرین استروک تمام بدن، بدون صحبت و با لمس Light
- ⊙ روز سوم: صرف نهار، پیاده روی، مصاحبت، استروک بدن و ژنیتالیا، انجام Intercourse

Sexual Cycle



پاسخ جنسی در انسان

① - میل جنسی Appetitive / Desire

② این مرحله با تخیلات جنسی و میل به برقراری رابطه جنسی مشخص میشود. در واقع شروع چرخه ی جنسی، از یک فکر یا نگاه ... یا رفتار خاص می باشد.

③ - برانگیختگی یا تحریک Excitement

④ این مرحله در اثر تحریک روانشناختی (تخیلی یا وجود شی محبوب) یا تحریک فیزیولوژیک (نوازش یا بوسه) یا ترکیب هر دو ظاهر میشود و شامل احساس ذهنی لذت است.

پاسخ جنسی در انسان

۳- ارگاسم Orgasm

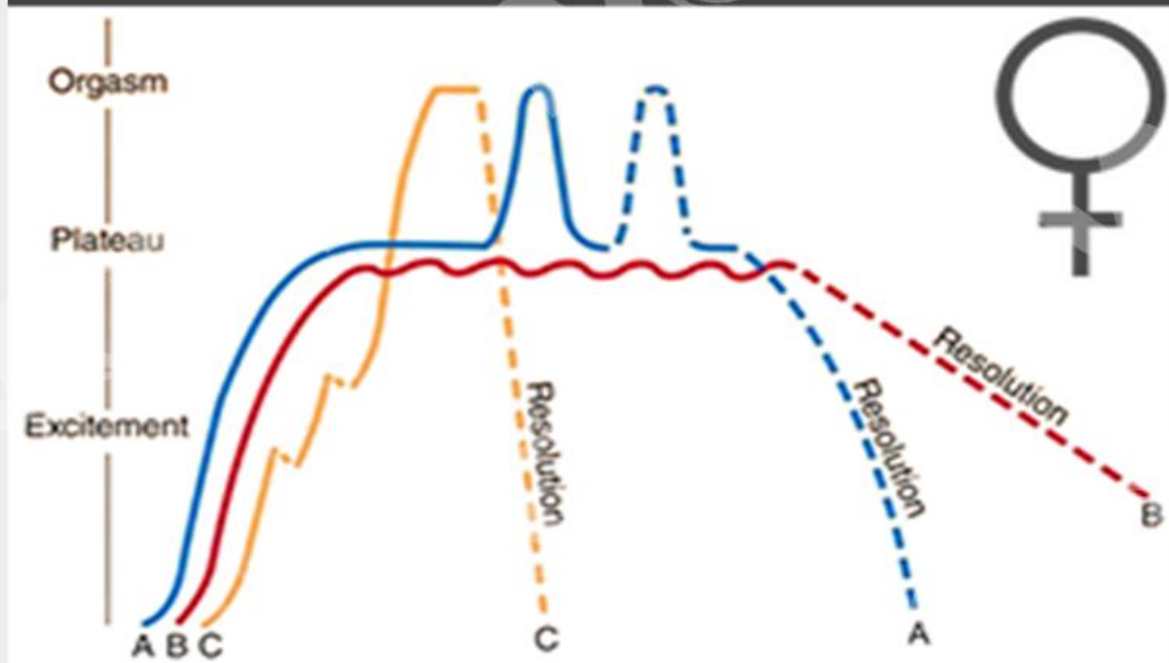
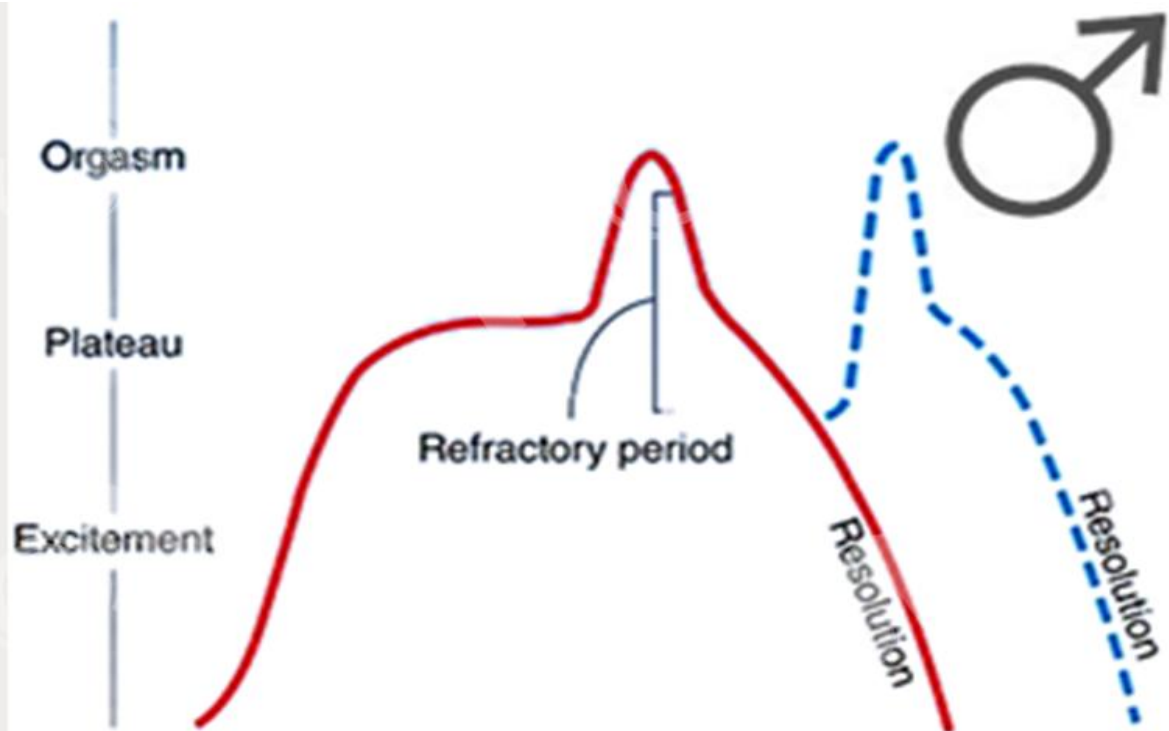
در این مرحله، ضربان قلب تا ۱۸۰ ضربه بالا میرود. فشارخون سیستولیک ۴۰ تا ۱۰۰ و دیاستولیک ۲۰ تا ۵۰ میلی متر جیوه بالا میرود. تنفس تا ۴۰ بار در دقیقه بالا میرود و مقعد دچار انقباض های مکرر یا ریتمیک می شود.

۴- فرونشینی Resolution

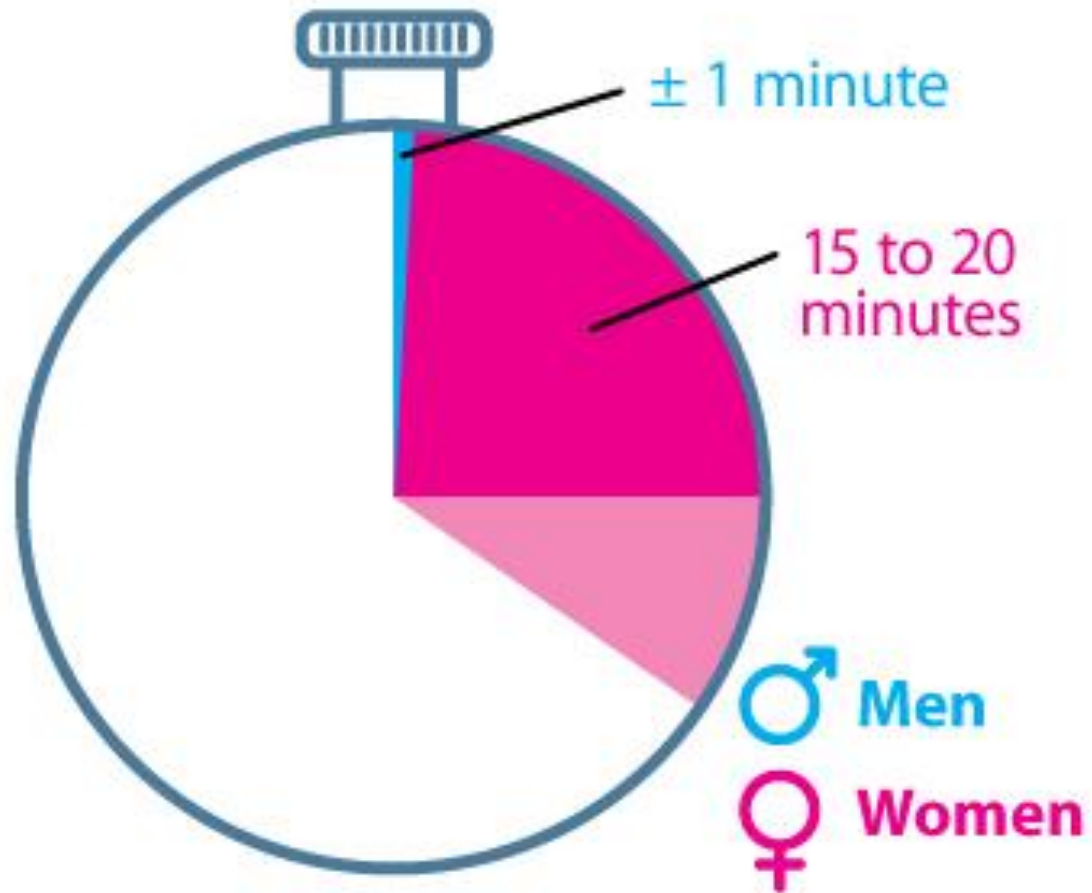
شامل رفع احتقان عروق خونی و برگشت اکثر تغییرات به حالت اولیه است. اگر ارگاسم روی دهد مرحله فرونشینی سریع و همراه با احساس ذهنی خوشی، آرام سازی کلی و تمدد ماهیچه ای است. ولی ارگاسم رخ ندهد فرونشینی ممکن است ۲ تا ۶ ساعت طول بکشد و همراه تحریک پذیری و ناراحتی باشد.

پاسخ جنسی

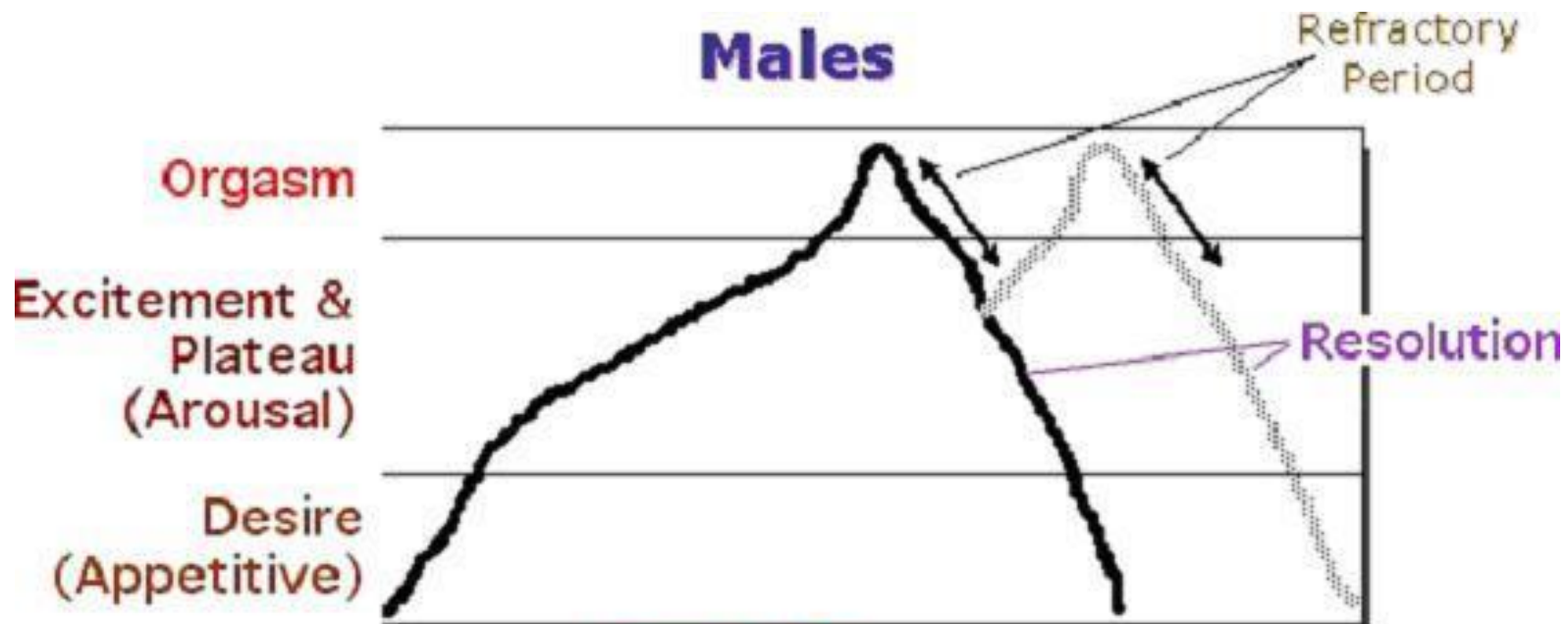




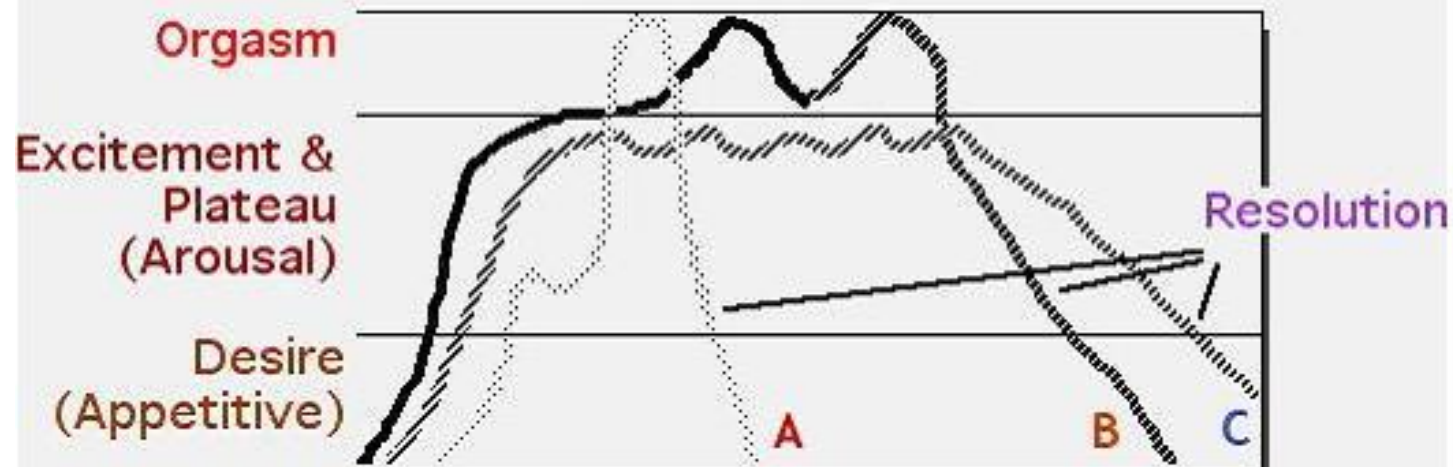
Arousal Time

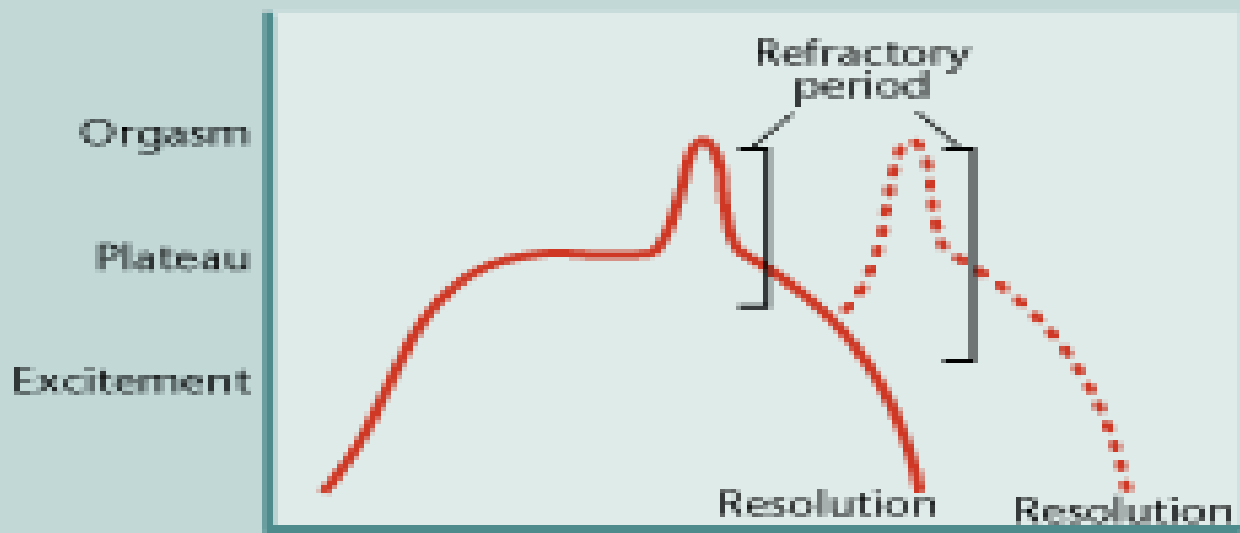


Males

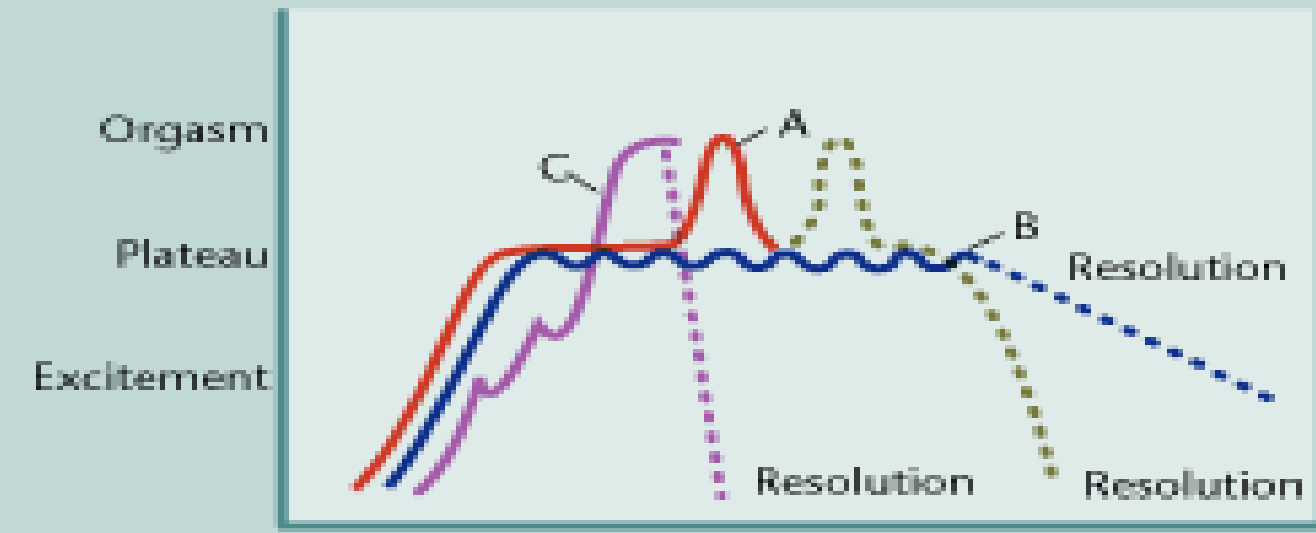


Females





Cycle in Men



Cycle in Women

◉ طبقه بندی اختلالات عملکرد جنسی تا حد زیادی منطبق با چرخه پاسخ جنسی در انسان شکل گرفته است.

◉ در همه موارد زیر گروه هایی مطرح شده اند:

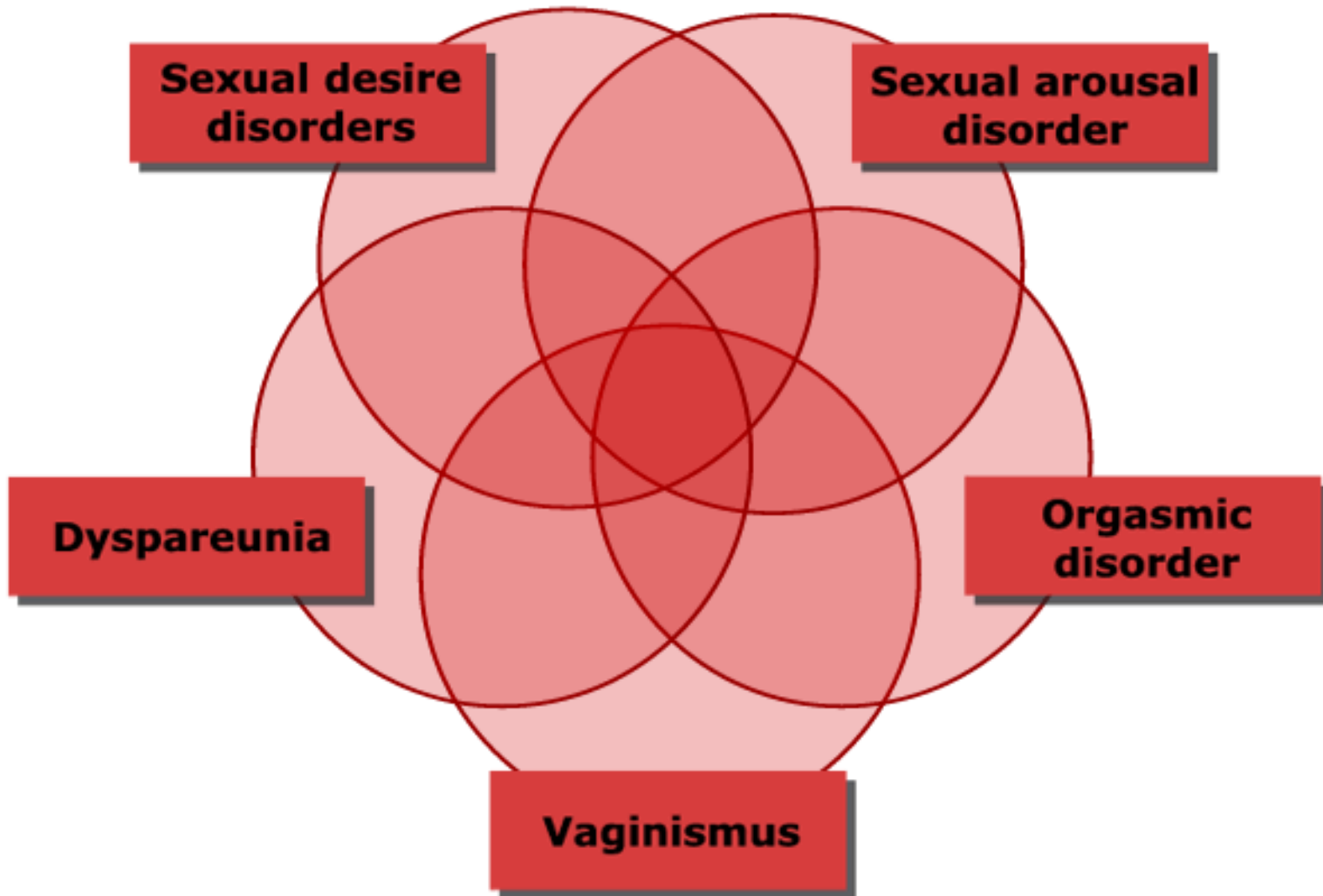
- اختلال دائم در طول زندگی (Lifelong)
- اختلال اکتسابی (Acquired)
- اختلال به شکل عمومی و یا در همه موارد (Generalized)
- اختلال به شکل موقعیتی و یا در برخی موارد (Situational)
- اختلال مرتبط با عوامل روان شناختی (Psychological Factor)
- اختلال مرتبط با ترکیبی از عوامل (Combined Factors)

◉ این زیرگروه ها به درمانگر کمک می کند تا تشخیص علل احتمالی و درمان مناسب داشته باشد.

■ مثلاً اختلالات اکتسابی و عمومی (در همه موارد رابطه جنسی) بیشتر تغییری در توانمندی بیولوژیک فرد را مطرح می کند (مثلاً ابتلاء فرد به دیابت طی سال های اخیر).

■ در مقابل، اختلالات موقعیتی، معمولاً نشاندهنده صحت عملکرد جسمی و دخالت عوامل روانی اجتماعی در فرد، شریک جنسی و یا رابطه بین آن دو است. (البته گاه می توانند جسمی نیز باشند.)

Sexual Disorders



طبقه بندی اختلالات عملکرد جنسی بر اساس DSM IV

- اختلالات میل جنسی (Sexual Desire Disorders)
 - اختلال میل جنسی هایپواکتیو (Hypoactive Sexual Desire Disorder)
 - اختلال انزجار (بیزاری) جنسی (Sexual Aversion Disorder)
- اختلالات برانگیختگی (تحریک) جنسی (Sexual Arousal Disorders)
 - اختلال برانگیختگی جنسی در زنان (Female Sexual Arousal Disorder)
 - اختلال نعوظ در مردان (Male Erectile Disorder)
- اختلالات ارگاسم (Orgasmic Disorders)
 - اختلال ارگاسم در زنان (Female Orgasmic Disorder)
 - اختلال ارگاسم در مردان (Male Orgasmic Disorder)
 - انزال پیش از موقع (Premature Ejaculation)

طبقه بندی اختلالات عملکرد جنسی بر اساس DSM IV

○ اختلالات درد جنسی (Sexual Pain Disorders)

■ نزدیکی دردناک (Dyspareunia)

■ واژینیسم (Vaginismus)

○ اختلالات جنسی مربوط به وضعیت کلی پزشکی
(Sexual Dysfunction Due to General Medical Condition)

○ اختلالات جنسی مربوط با مصرف مواد
(Substance -Induced Sexual Dysfunction)

○ اختلالات جنسی طبقه بندی نشده
(Sexual Dysfunction Not Otherwise Specified)

اختلالات میل جنسی (SEXUAL DESIRE DISORDERS)

◉ به لحاظ ادبی، کلمات متنوعی مترادف عبارت Sexual desire به کار می روند. مثلاً :

■ لیبدو (libido)، علاقه (interest)، رغبت (urge)، اشتیاق (appetite)، هوس (lust)، غریزه (instinct)

■ میل جنسی کم (low sexual desire) نیز گاه با عباراتی مثل بی احساسی جنسی (sexual apathy)، خستگی یا کسالت جنسی (sexual malaise)، بی اشتیاق جنسی (sexual anorexia) عنوان می شود.

◉ در این موضوع سوالاتی مطرح هستند:

■ میل جنسی طبیعی (نرمال) چیست؟

○ آیا مثل قد و وزن انسان ها توزیع نرمال دارد؟

○ در کار بالینی، اغلب موارد مراجعه کننده با مشکلات مربوط به کاهش میل جنسی، بطور واضحی در انتهای منحنی نرمال جای می گیرند.

■ آیا میل جنسی در مردان و زنان به لحاظ کمی و کیفی یکسان است؟

○ تفاوت های هورمونی بین دو جنس (از نظر نوع و زمان بندی ترشحی) پاسخ به این سوال را مشکل تر هم می کند.

■ آیا میل جنسی با شواهد ذهنی (افکار و احساسات) اندازه گیری می شود و یا شواهد عینی (اعمال فرد) و یا هر دو؟

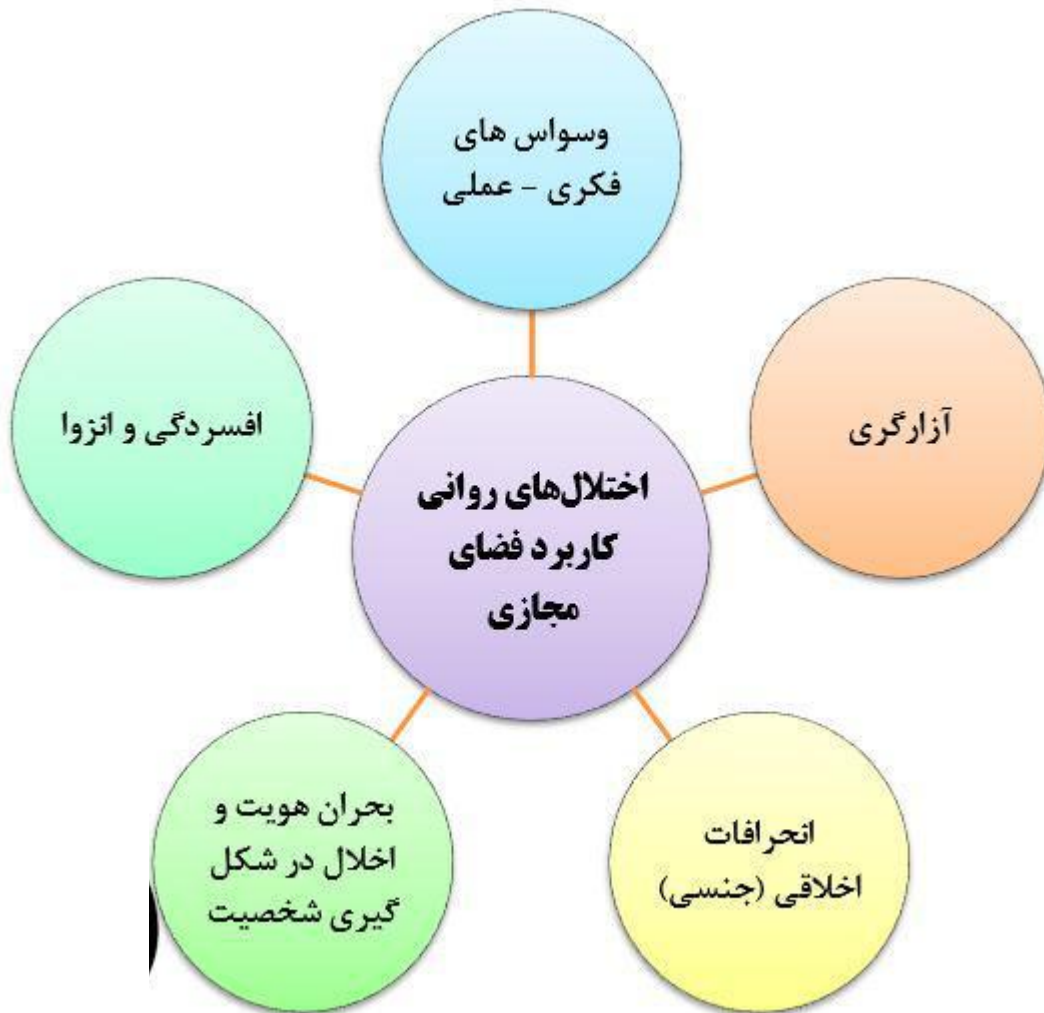
○ گاه فرد بدون آن که خود تمایل چندانی داشته باشد؛ ولی برای کسب رضایت طرف مقابل درگیر فعالیت جنسی می شود.

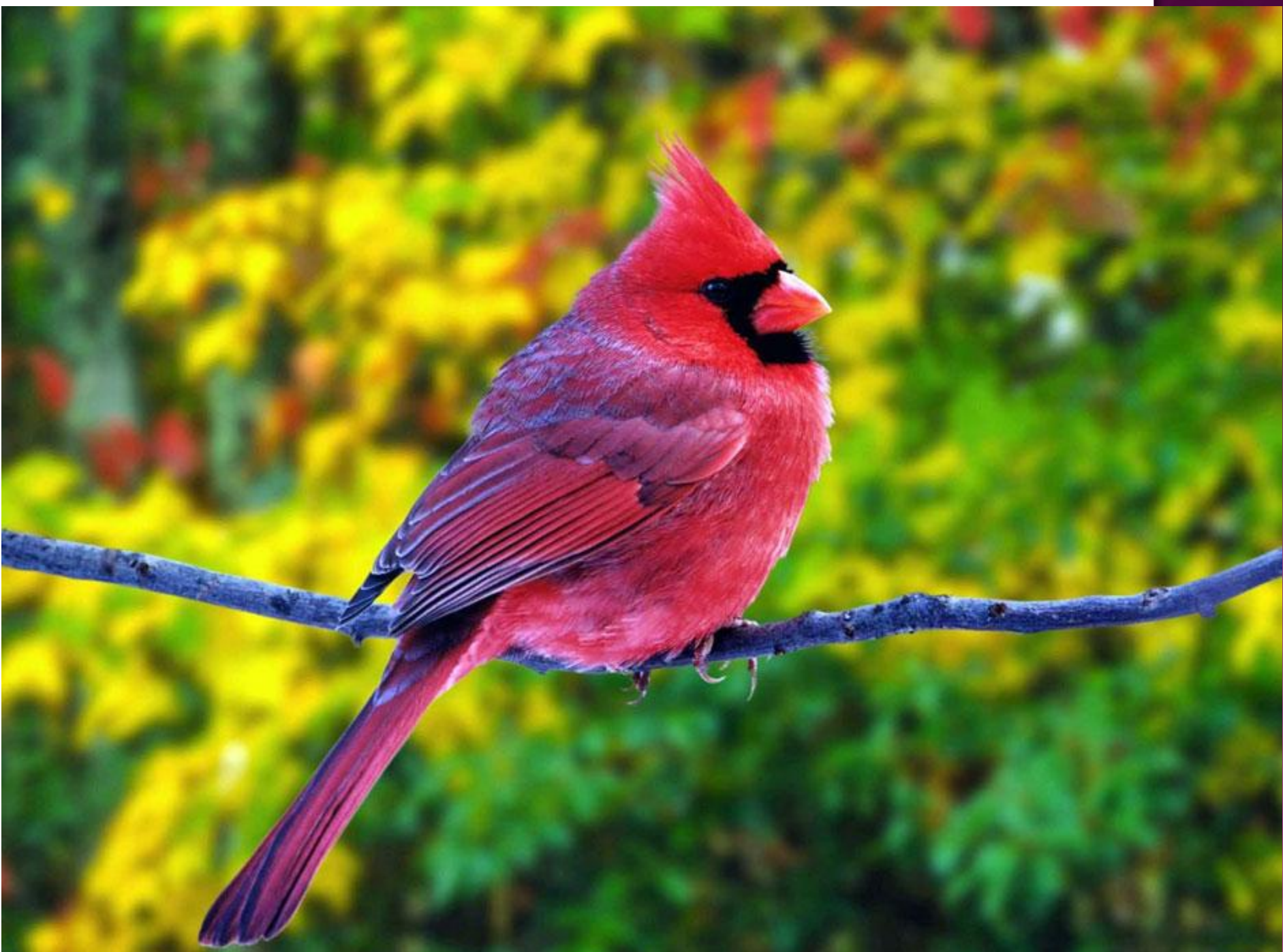
◎ موضوعات روانی اجتماعی مرتبط با کمبود میل جنسی:

- مشکل در تعامل بین زوجین (در زنان موثرتر از مردان)
- مقیدات مذهبی
- شخصیت وسواسی (می تواند باعث مشکل شدن ابراز عواطف و یا تماس فیزیکی باشد.)
- ترس از حاملگی
- ترس و یا انزجار جنسی مثلاً مرتبط با یک سابقه خشونت جنسی در کودکی و یا بزرگسالی
- مهارت های جنسی ضعیف در شریک جنسی

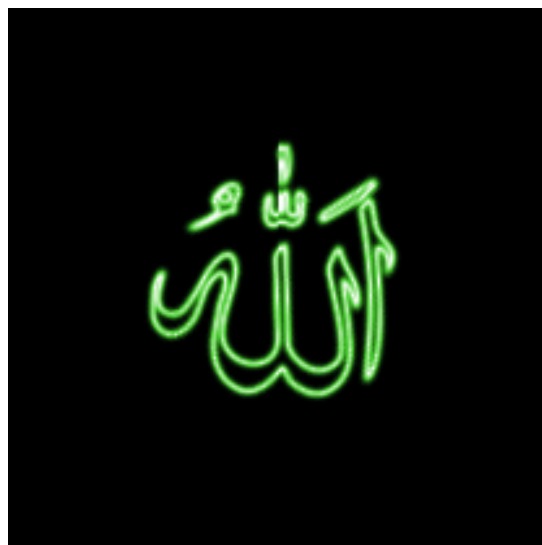


اختلال در میل جنسی در بسیاری از موارد چند علتی است.





رسول اکرم: «اللهم لا یوتی الخیر الا انت، و لا یدفع السیئات انت و لا حول و لا قوه الا بک»
«خدایا! خوبی را کسی جز تو نمی دهد، و بدیها را کسی جز تو دفع نمی کند، و هیچ جنبش و نیرویی نیست مگر به کمک تو.»



رسول اکرم:

«شما را در پناه کلمات تامه الهی و اسمای نیکویش قرار می دهم،
از شر هر چیز زهردار و حیوانات و حشرات سمی، از شر چشم بد،
و از شر هر حسد کننده زمانی که حسد ورزد.»