

درمان ناکارآمدی جنسی

رویکرد شناختی-رفتاری

درمان ناکارآمدی جنسی

رویکرد شناختی-رفتاری

مایکل ای متز، نورمن بی اپشتاین، باری مک کارتی

ترجمه

دکتر حمید مهربانی

ملیکا صنعت نما

سید محمد صادق میری

ویراستار علمی

مریم حسین زاده

-
- سرشناسنامه: متز، مایکل ای.
Metz, Michael E.
عنوان و نام پدیدآور: درمان ناکارآمدی جنسی: رویکرد شناختی - رفتاری / مایکل ای متز، نورمن بی ایشتاین، باری مک‌کارتی؛ ترجمه حمید مهرابی، ملیکا صنعت‌نما، سیدمحمدصادق میری؛ ویراستار علمی مریم حسین‌زاده.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۴۶۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۱-۶
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for sexual dysfunction, 2017.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: درمان شناختی رفتاری برای اختلال عملکرد جنسی (بدکارکردی جنسی).
موضوع: امور جنسی -- اختلالات -- درمان
Sexual disorders -- Treatment
شناخت درمانی -- روش‌ها
Cognitive therapy -- Methods
- شناسه افزوده: ایشتاین، نورمن، ۱۹۴۷ - م. Epstein, Norman
شناسه افزوده: مک‌کارتی، باری دبلیو، ۱۹۴۳ - م. McCarthy, Barry W.
شناسه افزوده: مهرابی، حمید، ۱۳۵۲ -، مترجم
شناسه افزوده: صنعت‌نما، ملیکا، ۱۳۷۱ -، مترجم
شناسه افزوده: میری، سیدمحمدصادق، ۱۳۶۰ -، مترجم
شناسه افزوده: حسین‌زاده، مریم، ۱۳۶۱ آذر -، ویراستار
رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۷۳۵۶
-



نشر اسپار

درمان ناکارآمدی جنسی

ناشر: اسپار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: تابستان ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب و نویسنده

درمان شناختی-رفتاری برای ناکارآمدی جنسی به پزشکان و دانشجویان فارغ التحصیل یک مدل زیستی، روان شناختی و اجتماعی^۱ جامع از راهبردها و تکنیک‌های مفید، عملی و مبتنی بر تجربه برای رسیدگی به اختلالات جنسی رایج ارائه می‌دهد. این جامع ترین کتابی است که رویکرد شناختی-رفتاری زوجین را برای ارزیابی، درمان و پیشگیری از عود ناکارآمدی جنسی توصیف می‌کند. تمرکز بر روی میل و رضایت جنسی با تاکید بر داشتن یک رابطه جنسی خوب (GES)، مدل اشتراک لذت جنسی به جای آمیزش، به عنوان یک آزمون عملکرد کامل فردی ارائه می‌نماید. این کتاب ماحصل کمک‌های مایک متز در زمینه درمان جنسی زوجین است.

دکتر مایکل ای. متز، روانشناس و درمانگر زناشویی و جنسی بود. وی در مطب خصوصی خود در مینیاپولیس/سنت. پل، مینه سوتا، بیش از ۶۰ مقاله حرفه‌ای و ۴ کتاب منتشر کرد که جایزه بهترین کتاب AASECT 2011 را با افتخار از آن خود کرد. او یکی از مدافعان اصلی ادغام زوج درمانی، سکس درمانی و معناگرایی بود. دکتر مایکل متز در سال ۲۰۱۲ درگذشت و کتاب درمان شناختی-رفتاری برای ناکارآمدی جنسی، ادای احترام به میراث حرفه‌ای او است. دکتر نورمن بی. اپشتاین، استاد علوم خانواده در دانشگاه مریلند، کالج پارک و مدیر برنامه آموزش بالینی زوج و خانواده درمانی معتبر ملی این دپارتمان است. وی نویسنده و ویراستار ۴ کتاب است و ۶۲ مقاله در نشریات مختلف و ۵۸ فصل در کتاب‌های به چاپ رسیده در زمینه جنبه‌های روابط زوجین و خانواده درمانی منتشر کرده است. او تاکنون بیش از ۱۲۰ مقاله پژوهشی و ۹۰ کارگاه آموزشی زوج و خانواده درمانی در نشست‌های تخصصی ملی و

1. biopsychosocial

بین‌المللی در کارنامه خود دارد.

بری مک کارتی استاد روانشناسی در دانشگاه آمریکایی، در زمینه‌های روانشناسی بالینی، رابطه جنسی، و زوج درمانگری معتبر است. او بیش از ۱۰۵ مقاله تخصصی، ۲۶ فصل از کتب مختلف و ۱۴ کتاب منتشر کرده است. او بیش از ۴۰۰ کارگاه حرفه‌ای در سطح ملی و بین‌المللی ارائه داشته و در سال ۲۰۱۶، جایزه مسترز و جانسون را برای کمک‌های مادام‌العمر در زمینه سکس درمانی دریافت کرده است.

درباره ترجمه کتاب

کتاب درمان شناختی - رفتاری برای ناکارآمدی‌های جنسی از آن حیث انتخاب شد که علاوه بر تکنیک‌های درمانی که به صورت کاملاً کاربردی می‌تواند در اختیار دانش‌آموختگان پزشکی و روان‌شناسی قرار گیرد، بلکه خود رویکرد شناختی - رفتاری رویکردی کاملاً "نابسته به فرهنگ" بوده و قابلیت انطباق با تمامی فرهنگ‌ها را دارد. خاصه با فرهنگ ایرانی - اسلامی در کشور ما، انتخاب این کتاب که توسط "مک کارتی" انجام شده بود یکی از بهترین کتاب‌هایی است که می‌تواند در خصوص با سلامت جنسی و رفتارهای جنسی مطابق با فرهنگ ما بومی‌سازی شود. در این کتاب سعی شده است تا جایی که امکان دارد از به‌کارگیری مفاهیم و اصطلاحاتی که با فرهنگ ما مغایرت دارد، خودداری شود؛ اما در برخی موارد، مترجمان ناچار بودند با توجه به جنبه علمی و درمانی این کتاب و توجه به این نکته که مخاطبین این اثر، پزشکان و متخصصین حوزه سلامت هستند، عیناً واژه‌ها را ترجمه کنند با این مفروضه که این اثر صرفاً جنبه علمی و درمانی داشته و توسط افراد متخصص بهره‌برداری می‌شود، لذا گروه هدف مربوطه، به خوبی قادر به بومی‌سازی این مفاهیم در فرهنگ ما خواهند بود.

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۳	پیش‌گفتار مترجم
۱۷	فصل اول: شناخت ناکارآمدی جنسی و درمان
۷۷	فصل دوم: سنجش، تشخیص و فرمول بندی درمان با مشارکت مراجع
	فصل سوم: مرور اجمالی بر راهبردهای درمان شناختی-رفتاری برای ناکارآمدی
۱۲۹	جنسی
۱۸۱	فصل چهارم: جزئیات راهبردهای رفتاردرمانی شناختی برای ناکارآمدی جنسی CBCST
۲۵۷	فصل پنجم: درمان ناکارآمدی جنسی در زنان
۳۲۹	فصل ششم: درمان ناکارآمدی جنسی در مردان
۳۹۹	فصل هفتم: پیشگیری از عود: حفظ دستاوردها و ارتقاء تمایلات جنسی صمیمانه
۴۲۹	منابع

پیش‌گفتار

کتاب درمان شناختی- رفتاری برای ناکارآمدی جنسی^۱ بر میراث دکتر مایکل ای. متزارچ می‌نهد و مرجعی را برای فعالیت درمان ناکارآمدی جنسی در یک بافت ارتباطی، بر اساس شواهد معتبر تجربی و تجربه‌های بالینی گسترده نویسنندگان، فراهم می‌کند. رویکرد جامع زیستی-روانی-اجتماعی زوج‌محور، هسته این راهنما را شکل می‌دهد و مایک به جهت ارزیابی، درمان و جلوگیری از بازگشت ناکارآمدی‌های جنسی از طریق فعالیت‌های بالینی گسترده، نوشته‌ها و کارگاه‌های آموزشی حرفه‌ایش بر این رویکرد تأکید داشت. در ابتدا، مایک و نورمن اپشتاین ساختار و محتوای کتاب را طراحی کردند و مایک نسخه اولیه فصل‌ها را با نسخه‌هایی که نورمن به‌ویژه درباره جنبه‌های شناختی- رفتاری و پویایی ارتباط زوجین فراهم کرده بود، به نگارش درآورد. پس از اینکه مایک در سال ۲۰۱۲ درگذشت، طرح نگارش این کتاب متوقف شد، اما تدریجاً بری مک‌کارتی - همکار نویسنده مایک در کتاب‌های خویش - یآوری پرتیراژ درباره رویکردهای با محوریت مردان و زوجین به درمان معضلات جنسی - به پروژه پیوست تا دانش و تجربه ارزشمند خود در همکاری با رویکرد زیستی - روانی- اجتماعی مایک را در اختیار ما بنهد. بری و نورمن بر بناکردن طرح کتاب بر اساس کار بنیادین مایک و بروزرسانی اطلاعات بر پایه تحقیقات امروزی در این رشته تأکید داشتند. وفادار ماندن به اندیشه و روش‌های بالینی مایک در بسیاری از اوقات یک چالش بود، زیرا که در بسیاری از موارد ما صمیمانه آرزو می‌کردیم که ای کاش می‌توانستیم با مایک بنشینیم و با او درباره موضوعات این نوشتار سخن بگوییم تا دوباره از دوستی و هم‌نشینی او و نیز از تخصصش بهره ببریم.

1. Cognitive-Behavioral Therapy for Sexual Dysfunction

ایدئولوژی منحصر بفرد مایک درباره نقش و معنای امور جنسی در زندگی افراد، عوامل شناختی - رفتاری (اندیشه افراد راجع به خودشان و ارتباطاتشان، واکنش های هیجانی آنها در قبال رابطه جنسی و الگوها و مهارت های رفتاری آنها) را با نیازهای اصلی انسانی به صمیمیت، سرزندگی و معنویت، اهمیت زوجین به منزله شرکای صمیمی و اروتیک و توانایی حیاتی زوجین در مدیریت سازنده اختلافات و تفاوت ها تلفیق کرد. مایک بر امور جنسی به منزله فرآیند ارتباطی در زوجین تاکید داشت که در آن میل و رضایتمندی جنسی در زوجین، متأثر از عوامل زیست شناختی، روان شناختی و روابط بین فردی است. مدل تلفیقی زیستی-روانی-اجتماعی ای که در این کتاب توصیف شده است، نمایانگر بلوغ رشته درمان ناکارآمدی های جنسی است، ما در این کتاب تاریخچه آن را به اختصار بیان می کنیم. گرچه این کتاب بر مفاهیم شناختی-رفتاری و روش های بالینی تاکید دارد، اما راهبردها و تکنیک ها برای درمانگرانی که از روش های نظری مختلف استفاده می کنند نیز مناسب است. ما بر مفاهیم روان شناختی و پویایی در ارتباط زوجین تاکید داریم، اما از نظر ما، عوامل زیستی-پزشکی در فهم عملکرد بهنجار جنسی و ناکارآمدی های جنسی، به منزله امور ضروری، کاملاً پذیرفته شده است. عوامل اجتماعی، ارتباطی و نیز شناخت های زوجین و واکنش های هیجانی آنها یقیناً در ادبیات بحث درمان ناکارآمدی های جنسی تحت بررسی قرار می گیرند، در حالی که غالباً نقش آنها دست کم گرفته می شود. در چشم انداز مایک، این عوامل برای فهم واکنش جنسی انسان ضرورت دارد. تمایلات جنسی صرفاً درباره عملکرد فیزیکی نیست، زیرا واکنش های فیزیکی و ارضای سوپزکتیو در وهله اول قویاً متأثر از معانی ای است که طرفین رابطه به برهم کنش های ارتباطی جنسی و همه جانبه خود نسبت می دهند؛ سپس متأثر از واکنش های هیجانی زوجین و الگوهای رفتاری آنان است. در نتیجه، ارزیابی روش مطرح شده در این کتاب حجم عظیمی از توجه را به شناخت های افراد، واکنش های هیجانی و مهارت های رفتاری (برای برقراری ارتباط، حل مسئله و لذت بردن جنسی و اروتیکی) معطوف کرده است. ما همچنین بر ارزیابی نظام مند تعاملات زوجین، از قبیل الگوهای اجتناب-تقابل، تاکید

داریم، الگوهایی که ممکن است در پاسخ به یک مشکل جنسی وسعت بیابند و یا باعث ایجاد یک ناکارآمدی و ماندگاری آن بشوند. به همین سان، رویکردهای درمانی‌ای که در این کتاب توصیف شده‌اند بر مداخله‌های مشترکی تأکید دارند که هدفشان کاستن این نوع از الگوهای تعاملی میان زوجین است که در نهایت موجب کاهش ناکارآمدی جنسی و ارتقای لذت جنسی میان زوجین شود. بنابراین درمان ناکارآمدی جنسی زوجین به شیوه شناختی-رفتاری یک تلفیق همساز از رویکردهای عملکرد فردی و پویایی در ارتباط زوجین است. این شیوه درمانی چه برای فرد و چه زوجین دانش‌ها و مهارت‌هایی را می‌طلبد که موجب کاهش عوامل بازدارنده در فرد و عوامل بازدارنده ارتباطی در زوجین برای دستیابی به یک رابطه جنسی مسرت‌بخش شود.

مایک متز یک متخصص بالینی، محقق و آموزگار خوش‌آوازه بود که عمیقاً دغدغه این را داشت که به زوج‌ها کمک کند تا ارتباطات جنسی و همه‌جانبه رضایت بخشی را ایجاد کنند. او معتقد بود مفاهیم و روش‌های درمان شناختی-رفتاری ناکارآمدی جنسی زوجین تأثیر بسیاری بر توانمندکردن زوجین ناهمسان از حیث گرایش جنسی، نژاد، قومیت و پایگاه اجتماعی‌ترین رابطه دارد، بدین‌منظور که آنها بتوانند سلامتی جمعی را در ارتباط جنسی و عاطفی تجربه کنند. رویکرد او یک رویکرد مبتنی بر توانمندی است که زوج‌ها را به همیاری به منزله یک گروه برای ارتقای روابطشان تشویق می‌کند. گرچه زوج‌هایی که وارد درمان می‌شوند بر مسائل و پریشانی‌های هیجانی مربوط به ناکارآمدی جنسی تمرکز دارند، رویکرد خوش‌بینانه و صادقانه متخصص بالینی به القای امید و انگیزه مثبت یاری می‌رساند. درمانگر یک نقش آموزگارانه فعال را ایفا می‌کند، اما با زوج‌ها نیز به‌نحوی سازگار همیاری پیدا می‌کند تا آنها به هدف‌های شخصی‌شان در ارتباط دست بیابند. شیوه درمانی مایک در قبال تفاوت‌های فردی، تفاوت‌های زوجین، تفاوت‌های فرهنگی و ارزشی همدلانه و محترمانه بود. ما سعی داریم این خصلت‌ها را درون نسخه نهایی این کتاب، از روی عشق و علاقه ما به مایک بگنجانیم. این کتاب افزوده‌ای است بر تلاش‌هایی که مایک در مقام یک الگوی حرفه‌ای برای مطالعه امور جنسی در افراد و درمان ناکارآمدی‌های جنسی انجام داده است. همزمان با اینکه تمرکز اولیه زوج‌ها بر عملکرد فیزیکی گسترش می‌یابد و رضای

جنسی عاطفی و صمیمی به سنگ بنای پیوند فردی آنها تبدیل می‌شود، مسائل جنسی فرصت‌های منحصر بفردی را برای زوج‌ها فراهم می‌آورند تا از حیث روان‌شناختی، ارتباطی و جنسی رشد کنند. تمرکز دوگانه شناختی-رفتاری درمان جنسی زوجین به طور همزمان منفعی را برای سلامت روانی فرد و کیفیت رابطه ایجاد می‌کند.

ما امیدواریم که کتاب حاضر، متخصصان بالینی و دانشگاهیان مجرب، و نیز متخصصان نوآموز، را تهییج کند تا درمان ناکارآمدی‌های جنسی را در جریان اصلی حوزه سلامت روان بگنجانند. مشکلات مربوط به ناکارآمدی جنسی از زمره رایج‌ترین و پریشان‌کننده‌ترین موضوعاتی است که عموم جامعه با آن مواجه‌اند، خواه این مشکلات گلایه‌ای باشد که از سوی مراجعین مطرح شده، خواه با ارزیابی‌های یک متخصص بالینی نمایان شوند. این کتاب با طرح رویکردهای نظری و روش‌های بالینی‌ای که مایک نقشی محوری در پروراندن و دفاع کردن از آنها داشت، بر میراث او ارج می‌نهد.

نورمن بی. اپشتاین و بری دابلو. مک‌کارتی

پیش‌گفتار مترجم

درمان شناختی رفتاری (CBT) یک مداخله روان‌درمانی است که با هدف کاهش علائم بیماری‌های مختلف روان‌شناختی مورد توجه بسیاری از روان‌درمانگران قرار گرفت. روش درمانی‌ای که شاید به جرات بتوان اذعان داشت پرکاربردترین روش را در سالیان اخیر در میان روان‌درمانگران و دانشجویان روان‌شناسی به خود اختصاص داده است. کاربردی بودن این روش درمانی، اتکا به پروتکل‌های درمانی مشخص، دستورالعمل‌های واضح و قابل استفاده در اتاق درمان، راه را به جایی برد که حتی دانشجویان و فارغ‌التحصیلان پزشکی، مامایی، و سایر رشته‌هایی که به نوعی با روان‌فرد سروکار داشتند علاقمند شدند با گذراندن دوره‌های کوتاه مدت درمان‌های شناختی-رفتاری اقدام به تصحیح باورهای غلط شناختی مراجعین کرده و با ایجاد تغییر در رفتارهای آنان، شخصا اقدام به روان‌درمانی با مراجعین کنند. شیوه‌ای که اثربخشی آن در اتاق درمان توسط این گروه از متخصصین همواره جای سوال دارد.

توفیق رویکرد شناختی-رفتاری در پی ناکارآمدی‌های رویکرد رفتاری و رویکرد شناختی قابل توجه بود. اگرچه رویکردهای رفتاری اولیه در بسیاری از اختلالات روان‌رنجوری موفقیت آمیز بود، اما موفقیت چندانی در درمان مشکلاتی که ریشه در شناخت فرد دارند مانند افسردگی، نداشتند. از سویی، رفتارگرایی نیز به دلیل انقلاب شناختی محبوبیت خود را از دست می‌داد و از سویی دیگر، رویکردهای درمانی آلبرت ایس و آرون تی بک که بیشتر با مفاهیم شناختی مانند افکار، نگرش و باورها مرتبط بود، در میان روان‌درمانگران محبوبیت پیدا کرد که البته این موضوع در میان درمانگران جنسی نیز مستثنی نبود. اثر بخشی تکنیک‌های شناختی رفتاری در درمان اختلالات روان‌شناختی و اختلالات جنسی بارها و بارها در رساله‌ها و پژوهش‌های مختلف مورد ارزیابی قرار گرفته و هر بار با توان آزمایشی بالایی

رو سفید بیرون آمد.

اما شاید کمتر دانشجویی مطلع باشد که کاربرد رویکرد شناختی رفتاری در اختلالات جنسی برای اولین بار توسط مسترز و جانسون مطرح شد و بسیاری از درمان‌های این رویکرد در درمان اختلالات جنسی مرهون تلاش‌های بی وقفه ویلیام مسترز و بیرجینا جانسون است. این کتاب به نظر مترجم یکی از بهترین و کاربردی‌ترین کتاب‌های موجود در زمینه درمان اختلالات جنسی برای تمامی دانشجویان و متخصصین این حوزه بوده و ضمن آنکه باعث می‌گردد تا دانشجویان حوزه سکسولوژی، مدل مسترز و جانسون را صرفاً به عنوان یک مدل از چرخه‌های پاسخ جنسی انسان ندیده و با نحوه کاربرد آن در درمان اختلالات جنسی آشنا گردند. متأسفانه نام مسترز و جانسون برای بسیاری از متخصصین در زمینه رفتارهای جنسی، محدود به کتاب آنها تحت عنوان "چرخه پاسخ‌های جنسی در انسان" است. این در حالی است که بسیاری از درمان‌های سکس درمانی، پایه و اساس خود را بر مبنای مدل درمانی مسترز و جانسون استوار ساختند.

کتاب حاضر این کارائی لازم را دارد که نه تنها برای دانشجویان و فارغ التحصیلان روانشناسی، بلکه برای دانشجویان و فارغ التحصیلان رشته‌های مامایی، زنان و حوزه‌های دیگر پزشکی، اثربخشی استفاده از آن را در درمان مشکلات و اختلالات جنسی مشاهده کنند. درمان‌جویانی که برای دریافت یک مشاوره جنسی ساده و یا اختلالات جنسی مراجعه می‌کنند، می‌توانند با تکنیک‌های کاربردی این کتاب درمان شده و به زندگی عادی جنسی خود بازگردند و این یکی از مهمترین اهداف ترجمه این کتاب بوده است. ضرورتی که بارها در تدریس در دوره‌های مقدماتی و تکمیلی سکسولوژی در بین دانشجویان و علاقمندان به این حوزه مطرح شد که نیازمند داشتن منبعی برای پروتکل‌های درمانی‌اند. هرچند که به شخصه بارها و بارها تأکید کرده‌ام که درمان، بیش از آنکه پروتکل باشد؛ پروسه و فرایندی است که بین درمانگر و درمان‌جو در اتاق درمان رخ می‌دهد. اما می‌دانیم که بدون داشتن پروتکل و طرح درمانی در اتاق درمان، راه به صورت کوشش و خطا پیش خواهد رفت که این خود با اخلاق در سکس درمانی تعارض دارد.

در انتها جای دارد از دوست گرانقدرم آقای دکتر حسن حمیدپور صمیمانه تشکر کنم که

با در اختیار قرار دادن این کتاب، موجبات ترجمه این اثر را فراهم کردند و صمیمانه پذیرفتند که چاپ آن را در انتشارات اسبار بر عهده بگیرند. از تمامی دانشجویانی که در مراحل بازخوانی، ویراستاری، صفحه آرایی و تهیه و تدوین این کتاب همکاری داشتند تشکر کنم. از خانم ملیکا صنعت نما و آقای سید محمد صادق میری بابت همکاری در ترجمه این کتاب صمیمانه سپاسگزارم. همینطور از خانم مریم حسین زاده بابت ویراستاری علمی و دقتی که در بازخوانی متن داشتند بسیار سپاسگزارم. امیدوارم که همکاری در ترجمه این کتاب توانسته باشد به مهارت‌های آنان در مشاوره‌های فردی و زوج افزوده باشد. از دیپارتمان سکسولوژی مرکز تخصصی سلامت جنسی ژوا با مدیریت داخلی خانم رویا غلامحسینی در همراهی‌هایی که در حین ترجمه این اثر داشتند کمال سپاس و قدردانی را دارم. بی شک بدون همکاری آنان، این اثر قابل ترجمه نبود.

حمید مهرابی

دکترای تخصصی سلامت جنسی

پژوهشگر لابراتوار سلامت فرد و اجتماع دانشگاه لیون - فرانسه

موسس و مسئول فنی کلینیک تخصصی سلامت جنسی ژوا - تهران