

# علائم و راهبردهای پیشگیری و درمان دلزدگی جنسی زناشویی

مؤلف:  
مینا حسنی



روان آگاه

## محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	عوامل تهدیدکننده روابط جنسی زوجین
۱۳.....	ناسازگاری زناشویی
۱۳.....	باورها و نگرش‌های نادرست
۱۴.....	نقش درمان جنسی در زندگی زناشویی
۱۷.....	اختلال جنسی
۲۰.....	بیماری‌های جسمی و روانی
۲۰.....	همسر آزاری
۲۱.....	انواع اختلالات جنسی
۲۴.....	عملکرد جنسی
۲۵.....	مرحله میل جنسی
۲۶.....	مرحله انگیزتگی جنسی
۲۶.....	مرحله فلات
۲۷.....	مرحله اوج لذت جنسی
۲۷.....	مرحله فرونشینی
۳۱.....	فصل دوم: رضایت جنسی زناشویی
۳۱.....	تعریف رفتار جنسی
۳۲.....	زنان و مسائل جنسی
۳۴.....	عوامل موثر بر امور جنسی زنان

- رضایت جنسی.....۳۵
- دیدگاه اسلام.....۳۷
- نظریه فمینیسم.....۳۷
- دیدگاه‌های روان‌شناختی.....۳۸
- رضایت جنسی از دیدگاه‌های مختلف.....۴۲
- عوامل موثر بر ادراک و احساس فرد از رضایت جنسی.....۴۵
- ویژگی‌های فردی و همبسته‌های رضایت جنسی.....۴۵
- چرخه زندگی زناشویی و تأثیر آن در رضایت جنسی.....۴۶

#### فصل سوم: دلزدگی جنسی ..... ۴۹

- شایع‌ترین اختلال عملکرد جنسی.....۴۹
- علت‌های کسالت جنسی.....۵۰
- بی‌حوصلگی در رابطه جنسی.....۵۱
- درمان مراجعینی که دچار بی‌حوصلگی جنسی هستند.....۵۳
- برای رفع خستگی از روابط جنسی چکار کنیم؟.....۵۳
- مردان و اشتباهات در رابطه جنسی.....۵۵
- زنان و اشتباهات در رابطه جنسی.....۵۹
- تنفر از رابطه جنسی در زنان.....۶۳

#### فصل چهارم: درمان دلزدگی جنسی زوجین ..... ۷۱

- رفع خستگی جنسی برای بهبود رضایت کلی.....۷۲
- عوامل دیگری که بر روابط جنسی تأثیر می‌گذارند.....۷۲
- توقعات برای ارگاسم.....۷۳
- رابطه جنسی هدف‌گرا.....۷۴
- روی ذهن آگاهی جنسی تمرکز کنیم.....۷۴
- شوخی طبیعی جنسی بین زوجین.....۷۵

- استفاده از تاب آوری جنسی برای غلبه بر چالشهای جنسی..... ۷۵
- کمک گرفتن از مشاوره جنسی..... ۷۸
- چطور بدانم که نیاز به مشاوره جنسی دارم؟..... ۸۰
- تصویر بدنی مطلوب در رضایت جنسی..... ۸۲
- هفت راه موثر برای رفع کمبود میل جنسی..... ۸۳
- پیش‌بینی کننده‌های رضایت جنسی خوب..... ۸۵
- چگونه یک زن را به اوج لذت جنسی برسانیم؟..... ۸۸
- فانتزی جنسی..... ۹۰
- تابو و رابطه جنسی..... ۹۱
- نظریه‌ها در رابطه با فانتزی جنسی..... ۹۲
- بررسی تحقیقات..... ۹۲
- سن در فانتزی‌های جنسی..... ۹۳
- بررسی وجود تفاوت‌ها یا شباهت‌های جنسیتی..... ۹۳
- فانتزی‌های جنسی چه هدفی را دنبال می‌کنند؟..... ۹۳
- گشودگی به تجربه..... ۹۴
- وظیفه شناسی..... ۹۵
- قابل قبول بودن..... ۹۵
- روان رنجور..... ۹۵
- شناخت نقاط حساس بدن زن..... ۹۶
- رابطه جنسی و شهوت..... ۹۶
- ضرورت شناخت نقاط حساس بدن زنان..... ۹۶
- نقاط حساس بدن زن کدامند؟..... ۹۷
- عشق بازی با همسر..... ۱۰۰
- معجزه عشق بازی در بهبود روابط زوجین..... ۱۰۱
- عشق بازی با کیفیت از چه ویژگی‌هایی برخوردار است؟..... ۱۰۱
- تاثیر شناخت نقاط حساس بدن همسر در کیفیت عشق بازی..... ۱۰۶

- پیشقدمی زن و تاثیر آن در عشق بازی..... ۱۰۶
- تاثیر رابطه خشک و غیر منعطف بر روی معاشقه..... ۱۰۶
- تحریک جنسی همسر..... ۱۰۷
- استفاده از پوزیشن‌های متنوع حین رابطه جنسی..... ۱۱۰
- انتخاب پوزیشن‌های جنسی مناسب..... ۱۱۰
- مناسب‌ترین پوزیشن‌های جنسی برای افراد با شرایط خاص..... ۱۱۰
- مزایای تنوع در پوزیشن..... ۱۱۱
- معایب تنوع در پوزیشن‌های جنسی..... ۱۱۲
- تاثیرات پوزیشن‌های جنسی بر جنسیت فرزند..... ۱۱۲
- منابع ..... ۱۱۵

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

رابطه جنسی، ابزاری مهم برای تجربه صمیمیت بین زوجین است. رابطه جنسی خوب، با رضایت مداوم از رابطه، پیوند دارد. درحالی که رابطه جنسی کم و ناخوشایند، منشأ تعارضاتی در زوجین مشکل‌دار است. اغلب زوجین از نظر کمبود صمیمیت، نزدیکی و زندگی جنسی ضعیف، باهم مشترک‌اند. زنان ابراز می‌دارند که اصل صمیمیت باید ابتدا ایجاد شود تا رابطه جنسی، متعاقب آن بهبود یابد. نتایج مطالعات هاید و دلامیتر<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، در زمینه مشکلات زناشویی در میانه عمر، نشان می‌دهد که رایج‌ترین مشکلات در سنین میان‌سالی زوجین، عبارت‌اند از: موضوعات مالی (۲۷ درصد)، موضوعات جنسی (۲۳/۸ درصد)، شیوه‌های برخورد با کودکان (۲۳/۶ درصد)، صمیمیت عاطفی (۱۸/۷ درصد)، تمیز کردن منزل (۱۸ درصد) و ارتباط (۱۵/۳ درصد). به‌طور کلی فعالیت جنسی، تنها یک نمونه از رفتار متقابل زن و شوهر است و بدیهی است که رضایت از رابطه جنسی، ارتباطی تنگاتنگ با رابطه کلی زن و شوهر دارد؛ به‌عبارت‌دیگر، اکثر زن و شوهرهایی که برای اختلال جنسی به درمان روی می‌آورند، نارضایتی زناشویی را عنوان می‌کنند و به‌طور مشابه، اغلب افرادی که برای درمان زناشویی مراجعه می‌کنند، از مشکلات رابطه جنسی‌شان رنج می‌برند (امامیان، ۱۳۹۷).

---

1 Hyde, J.S. & DeLamater, J.D

غریزه و سائق جنسی و مسائل مربوط به آن، ما را از لحظه تولد تا دم مرگ، دنبال می‌کنند (زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۶). بسیاری از فعالیت‌های بشر از تشکیل روابط او با دیگران گرفته تا هدف او از کسب درآمد، شدیداً از تمایلات جنسی و میل به ارضای جنسی در او تأثیر می‌پذیرند (محمدیو همکاران، ۱۳۹۳). از این رو، مسائل جنسی، ارضای جنسی، مشکلات جنسی و اهمیت آن‌ها در زندگی افراد و سلامت اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی و پزشکی جامعه، غیرقابل انکار، غیرقابل چشم‌پوشی و بسیار زیاد است. پژوهش‌هایی که درباره شادکامی یا بهزیستی ذهنی انجام شده‌اند به‌طور باثباتی نشان می‌دهند که یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم رضایت از زندگی کیفیت روابط صمیمانه و به‌ویژه روابط جنسی است به‌نحوی که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی اغلب حتی بیشتر از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است. رضایت جنسی به‌عنوان یک ارزیابی ذهنی، شامل واکنش‌های تأثیرگذاری است که از ارزیابی روابط جنسی به‌طور کلی نشأت می‌گیرد و سلامت عمومی فرد را از جنبه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد (بای، ۱۳۹۲).

یکی از راهکارهای ارتقای روابط جنسی در بین زوجین آموزش آن‌ها در این زمینه‌ها است. آموزش روابط جنسی<sup>۱</sup> یک فرآیند طولانی است که از طریق آن افراد اطلاعات و دانش لازم در مورد مسائل جنسی را کسب می‌کنند و نگرش‌ها، عقاید و ارزش‌های خودشان را تشکیل می‌دهند. آموزش جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی<sup>۲</sup> سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عاطفه، نزدیکی، تصور بدنی و نقش‌های جنسیتی کمک می‌کند. آموزش جنسی به همه ابعاد جنسیت مانند ابعاد زیستی، فرهنگی-اجتماعی، روان‌شناختی و مذهبی توجه می‌کند. آموزش جنسی هم به حوزه شناختی (اطلاعات و دانش)، هم به حوزه عاطفی (احساسات، ارزش‌ها و نگرش‌ها) و هم به حوزه رفتاری (مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری) مربوط می‌شود. براساس گزارش سازمان

---

1 Sex education

2 Sexual development

جهانی بهداشت<sup>۱</sup> برنامه‌های آموزش جنسی هم برای افرادی که هنوز فعالیت جنسی خود را آغاز نکرده‌اند و هم برای افرادی که فعالیت جنسی خود را آغاز کرده‌اند یک نیاز به حساب می‌آید. آموزش جنسی جامع<sup>۲</sup> هم تعداد زایمان‌های ناخواسته و برنامه‌ریزی نشده را کاهش می‌دهد و هم مانع بیماری‌هایی را که از طریق فعالیت جنسی و روابط نزدیک جنسی منتقل شده می‌گردد. در مورد محتوی برنامه آموزش جنسی جامع باید شش محور مورد بحث قرار گیرد:

- ۱- رشد انسان که شامل کالبدشناسی تولیدمثل و فیزیولوژی انسانی است.
- ۲- روابط که شامل رابطه با خانواده و دوستان و روابط نزدیک زناشویی است.
- ۳- مهارت‌های فردی که شامل ارزش‌ها، تصمیم‌گیری، ارتباطات و مذاکره با دیگران است.
- ۴- رفتار جنسی<sup>۳</sup> که شامل تمایل و اجتناب از روابط جنسی است.
- ۵- سلامت و بهداشت جنسی<sup>۴</sup> که شامل روش‌های پیشگیری از حاملگی، پیشگیری از HIV، سوءاستفاده جنسی و بیماری‌های منتقل جنسی<sup>۵</sup> است.
- ۶- فرهنگ و اجتماع که شامل نقش‌های جنسیتی، جنسیت و مذهب است (توکل و همکاران، ۱۳۹۰).

چون بسیاری از مرگ‌ومیرها، بیماری‌ها و نابهنجاری‌های جنسی در مادران و کودکان قابل پیشگیری است و بسیاری از اختلالات به دلیل عدم آگاهی مادران در زمینه‌های مختلف بهداشتی زنان رخ می‌دهد، لذا عدم آگاهی مادران از مسائل جنسی قبل، حین و پس از زایمان، مراقبت از کودک و تنظیم خانواده مشکلی است که عوارض

---

1 WHO

2 Comprehensive

3 Sexual Behavior

4 Sexual Health

5 sexually transmitted diseases (STD5)

آن به طور مستقیم در رشد و توسعه هر کشوری تأثیر می‌گذارد (پترسون-پست<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که بین سن و میزان آگاهی مادران از مسائل بهداشتی قبل از بارداری و پس از زایمان ارتباط معنی‌داری وجود دارد، ولی این ارتباط در مورد مسائل حین بارداری وجود نداشت. تحقیقات نشان داده است که بین تحصیلات و میزان آگاهی از مسائل بهداشتی قبل از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان و تنظیم خانواده ارتباط وجود دارد. برنامه‌های آموزش روابط جنسی و تنظیم خانواده از جمله مباحثی است که به منظور بالا بردن آگاهی و دانش عمومی در مورد بهداشت خانواده و کاهش مسائل جنسی در تمام سطوح اجتماع مطرح‌شده و طبیعی است که نحوه آموزش جنسی و تنظیم خانواده به میزان آگاهی و دانش هر گروه اجتماعی خاص بستگی دارد. آموزش در مدرسه، دانشگاه و کارخانه از نظر محتوا و قالب متفاوت خواهد بود. آموزش در دانشگاه و برای دانشجویان در رشته‌های مختلف، آموزش مهم تلقی می‌شود؛ زیرا این گروه می‌توانند انتقال‌دهنده و آموزش‌دهنده روش‌ها و مهارت‌ها به افراد دیگر جامعه به حساب آیند. هدف آموزش جنسی تأمین رفتارهای بهداشتی در جهت حفظ سلامت افراد جامعه و مقابله با مسائل جنسی و بیماری‌های منتقل از طریق روابط جنسی است. آموزش روابط جنسی فرصت یادگیری مسائل جنسی و جلوگیری از بروز برخی مشکلات را فراهم می‌کند. افراد به دلایل متعدد از جمله شناخت ناکافی از یکدیگر و از مسائل جنسی و زندگی مشترک مشکلات متعددی را تجربه می‌کنند. آموزش جنسی و تنظیم خانواده می‌تواند در کسب اطلاعات و اندیشه‌ها و مهارت‌ها به افراد کمک کند. آموزش روابط جنسی به افراد اطلاعات و آگاهی‌های جنسی لازم برای یک هدف مشترک و رضای نیازها و تعادل در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌دهد. برنامه‌های آموزش جنسی جامع می‌تواند در پیشگیری از اختلالات جنسی، رفتار جنسی سالم، افزایش رفتارهای بهداشتی، ایجاد بهداشت روانی، کسب هویت جنسی و برقراری سلامت خانواده مناسب مؤثر باشد (جهان جو، ۱۴۰۲).

---

1 Peterson-Post

## عوامل تهدیدکننده روابط جنسی زوجین

### ناسازگاری زناشویی

از ابتدای دهه ۱۹۹۰، مطالعات متعددی در زمینه سازگاری زناشویی صورت گرفته است. سازگاری زناشویی وضعی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از ازدواج و رضایت از یکدیگر دارند. سازگاری و رضایت زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. بعد جنسی از جمله یکی از ابعاد سازگاری زناشویی است. میزان سازگاری زناشویی با میزان رضایت‌مندی جنسی زوجین ارتباط تنگاتنگ دارد و هرگونه ناسازگاری و کاهش تعهد، صمیمیت، محبت، اعتماد، وفاداری و صداقت زوجین به یکدیگر می‌تواند به روابط جنسی آسیب بزند. در زندگی مشترک زناشویی، دو طرف با محدوده وسیعی از حقوق، تکالیف و انتظارات روبه‌رو هستند که برآورده نشدن هر یک از آنها می‌تواند به رابطه جنسی سالم بین زن و شوهر صدمه بزند؛ به عبارت دیگر گرمی روابط جنسی زن و شوهر نیازمند یک رابطه و پیوند قوی عاطفی میان زوجین است که توجه به آن موجب تقویت روابط جنسی بین آنها می‌شود. پرواضح است که شناخت کافی زوجین از هم قبل از بستن پیمان زناشویی و هم‌کفو و هم‌شأنی و تناسب آنان در وجوه مختلف، شرط لازم و مهم برای سازگاری زناشویی است و تحقق آن پیش‌شرط و مقدمه‌ای برای حفظ و تحکیم روابط زوجین پس از ازدواج است (هندریک<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

### باورها و نگرش‌های نادرست

باورها و تصورات نادرست زن و مرد از کارکردهای جنسی یکدیگر از علل عمده دیگر تهدیدکننده روابط جنسی زوجین به شمار می‌رود. اینکه مرد باید در هر شرایطی که اراده کرد بتواند نزدیکی کند، نزدیکی حتماً باید در شب زفاف صورت بگیرد، ارضا شدن فقط حق مرد و تمکین جنسی فقط از تکالیف زن است، عشق‌ورزی منحصر به دوران

۱. Hendrick