



اختلال عملکرد جنسی

اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- اختلال عملکرد جنسی را از نظر سازمان بهداشت جهانی تعریف کنند.
- علل اختلالات جنسی و شایع‌ترین اختلال جنسی در زنان و مردان را بیان کنند.
- اهمیت اختلال جنسی را شرح دهند.
- نحوه برخورد با مشکلات جنسی را توضیح دهند.

مقدمه

تمایلات جنسی درونی‌ترین احساسات انسان‌ها در معنا بخشیدن به ارتباط زوجین است. افراد مبتلا به اختلالات جنسی عموماً با احساس شرم در بیان مشکل، آن را درونی و پنهان می‌کنند، به عبارتی به سادگی و راحتی در مورد مشکل خود با درمانگر و دیگران صحبت و مشاوره نمی‌کنند، لذا عدم درمان و حل مشکل منجر به پنهان ماندن آن و بروز سایر اختلالات روحی روانی و در نهایت سلب آرامش و آسایش زوجین می‌شود. کشف و رفع اختلالات جنسی در بهبود بخشیدن به کیفیت روابط زناشویی تأثیر بسزایی داشته که

فریبا ایدنی

کارشناس مسؤل آموزش بهورزی
معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



مریم دغ دغ

مدیرمربی مرکز آموزش بهورزی
ویازآموزی برنامه‌های سلامت ایده
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



آذرقلی نژاد

مدیر مرکز آموزش بهورزی شیروان
دانشگاه علوم پزشکی
خراسان شمالی



عذرا درگاهی

مربی مرکز آموزش بهورزی شیروان
دانشگاه علوم پزشکی
خراسان شمالی



این خود، اقدام مهمی در جهت پیشگیری از اختلافات زوجها است.

اختلالات عملکرد جنسی شایع و دارای اتیولوژی^۱ متعددی است که بر سلامت جسمی و روانی، اعتماد به نفس و کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد. نارسایی‌های جنسی ارتباط تنگاتنگی با مشکلات اجتماعی از قبیل بزه، اعتیاد، جرایم، بیماری‌های روانی و طلاق دارند.

نیازهای جنسی نه تنها در رده نیاز انسان به محبت و نوازش از جانب هم‌نوعش از نیازهای فیزیولوژیک در نظر گرفته می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت جنسی را یکپارچگی و هماهنگی میان ذهن، احساس و جسم می‌داند که جنبه‌های اجتماعی و عقلانی انسان را در مسیر ارتقای شخصیت سوق داده و منجر به ایجاد ارتباط و عشق می‌شود، لذا هرگونه اختلالی که منجر به ناهماهنگی و در نتیجه عدم رضایت از رابطه جنسی شود، می‌تواند اختلال عملکرد جنسی را به همراه داشته باشد.

تعریف اختلال عملکرد جنسی: اختلال عملکرد جنسی یا نقص جنسی، مشکلی است که زن یا مرد در طول هر مرحله از فعالیت جنسی، از جمله مشکلات فیزیکی، میزان لذت، میل جنسی، برانگیختگی و اوج لذت جنسی تجربه می‌کند.

اهمیت شناسایی اختلالات جنسی

در کشور ما به دلایل فرهنگی و مذهبی بیان مشکلات جنسی راحت نیست. وجود این اختلال‌ها به شکل پنهان در رفتارهای روزانه افراد به اشکال درگیری‌های خانوادگی و اجتماعی و عصبانیت‌های بی‌مورد اتفاق می‌افتد. بی‌توجهی به این موضوع به معضلات اجتماعی مثل بزه، طلاق، جرم، جنایت، اعتیاد به مواد مخدر و بیماری‌های مختلف روحی روانی و جسمی منجر می‌شود که سلامت جامعه را تهدید می‌کند. اهمیت سلامت جنسی به منظور ارتقای کیفیت و رضایت از زندگی بیش از پیش شناخته شده است. تخمین زده شده است که حدود ۲۵ تا ۶۳ درصد زنان دچار اختلال

۱. علت

عملکرد جنسی هستند. شیوع اختلال عملکرد جنسی در زنان حدود ۴۳ درصد و در مردان حدود ۳۱ درصد است. مشکلات و اختلالات جنسی شایع‌تر از آن است که قبلاً تصور می‌شد. بسیاری از اختلالات جنسی به خاطر ترس و اضطراب، شرم و خجالت یا احساس بی‌کفایتی و گناه، مخفی مانده و بیان نمی‌شوند.

علل اختلال عملکرد جنسی

علل اختلال عملکرد جنسی چند عاملی بوده و ترکیبی از عوامل بین فردی، اجتماعی، روانی و بیولوژیکی است. بتازگی عوامل خطر بیولوژیکی، از جمله چند وضعیت طبی، اختلالات ادراری تناسلی، عصبی و هورمونی، اختلالات کف لگن، یائسگی، حاملگی، چاقی و همچنین درمان‌های دارویی و سایر درمان‌ها، داروهای ضدسرطان، ضد جنون، ضدافسردگی، فشارخون و اعمال جراحی بزرگ و پرتودرمانی و... مورد توجه قرار گرفته‌اند.

شایع‌ترین اختلالات جنسی در زنان

شایع‌ترین اختلالات جنسی شناخته شده برای زنان شامل کاهش میل جنسی، آمیزش دردناک، انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه‌های واژن به هنگام دخول و نرسیدن به اوج لذت جنسی یا ارضا نشدن جنسی است.

۱. کاهش میل جنسی (کاهش لیبیدو)

کاهش میل جنسی بر اثر عصبانیت و ناراضی بودن فرد از کل رابطه، خستگی و استرس ممکن است به وجود آید. معمولاً اگر زنی به اختلال در ارگاسم دچار باشد و این مسأله مزمن شود، ممکن است بعد از مدتی دچار اختلال جنسی ثانویه شود که همان کاهش میل جنسی است.

علل اختلال عملکرد جنسی چند عاملی بوده و ترکیبی از عوامل بین فردی، اجتماعی، روانی و بیولوژیکی است.

کم و بیش در زنان بیشتر مناطق جهان دیده می شود. دلیل این اختلال جنسی آن است که دختران از کودکی به حجب و حیا تشویق می شوند. داروهای ضد افسردگی می توانند بر روی رسیدن خانمها به اوج لذت جنسی اثر منفی بگذارند.

شایع ترین اختلالات جنسی در مردان

شایع ترین اختلالات جنسی شناخته شده برای مردان شامل اختلالات نعوظ، کاهش میل جنسی، انزال زودرس، درد در هنگام انزال، کاهش سرزندگی و نشاط جنسی، درد در آلت تناسلی در حین رابطه جنسی، التهاب و تورم بیضه ها، عدم انزال یا انزال دیررس، عدم ایجاد حالت نعوظ به طور ناگهانی و عدم خروج مایع منی در هنگام انزال است.

اختلالات نعوظ: در مردان به علت کاهش جریان خون و چاقی ایجاد می شود. اضافه وزن و چاقی و کاهش جریان خون، بیماری عروق کرونری قلب در آینده سبب اختلالات نعوظ می شود.

کاهش میل جنسی: استرس شغلی، مشکلات خانوادگی و کمبود خواب ممکن است موجب کاهش میل جنسی شود. اگر فرد استرس ندارد و دچار مشکلات خانوادگی نیست، احتمال دارد هورمون تستوسترون کاهش یافته باشد.

انزال زودرس: یکی از شایع ترین مشکلات در مردان جوان انزال زودرس است. یک مرد از هر سه مرد دچار انزال زودرس هستند. عوامل مختلفی موجب انزال زودرس می شوند که عبارتند از: مشکلات روانی، اختلال در عملکرد غده تیروئید بخصوص پرکاری تیروئید. پرکاری تیروئید از دلایل انزال زودرس حدود نیمی از مردان است.

درد در هنگام انزال: از اختلالات جنسی مردان است که ناشی از اختلالات عصبی می شود و در مردان جوان رخ می دهد. از دیگر علت های درد در هنگام انزال، التهاب غده پروستات است.

کاهش سرزندگی و نشاط جنسی: یکی از اختلالات جنسی که مردان با آن دست و پنجه نرم می کنند کاهش اشتیاق جنسی و سرزندگی و نشاط جنسی است که اغلب به دنبال درمان افسردگی ایجاد می شود یعنی



۲. آمیزش دردناک (دیسپارونیا)

دیسپارونیا حالتی است که فرد در هنگام آمیزش دچار درد می شود. یکی از دلایل شایع درد هنگام آمیزش جنسی برای زنان خشکی واژن است. در اکثر موارد خشکی واژن به دلیل نداشتن پیش نوازی کافی است، از جمله دلایل و شرایط دیگری که می تواند باعث خشکی واژن شود، داروهایی است که فرد مصرف می کند. از دلایل دیگر اختلال جنسی آمیزش دردناک، می توان به جراحی ها و ضربه هایی که در طول زمان به آلت تناسلی وارد شده، سابقه آزار جنسی، دوران پس از زایمان، دوران عادت ماهانه، بیماری های ناحیه تناسلی و برخی از سرطان هایی که اعصاب آن منطقه را تحت تخریب قرار داده و نیز بیماری های مقاربتی درمان نشده اشاره کرد.

۳. اختلال جنسی واژینیسموس (انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه های واژن به هنگام دخول)

شایع ترین علل ایجادکننده واژینیسموس عبارتند از: عفونت های دستگاه تناسلی و دهانه رحم، بیماری های مقاربتی درمان نشده، همزمانی نزدیکی و زمان تخمک گذاری و در نهایت آماده نبودن فرد از نظر جسمی. در این حالت هرگونه دخولی به واژن، دردناک و حتی غیرممکن است.

۴. اختلال جنسی رسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم)

شایع ترین این اختلال جنسی به حالتی گفته می شود که رسیدن فرد به اوج لذت جنسی با تأخیر توأم باشد یا اینکه فرد اصلاً اوج لذت جنسی را تجربه نکند. این حالت

اینکه داروهای ضد افسردگی سبب کاهش تمایلات جنسی در مردان می‌شود.

درد در آلت تناسلی در حین رابطه جنسی: یکی دیگر از اختلالات جنسی درد آلت تناسلی هنگام رابطه جنسی است که علت آن تشکیل یک بافت سخت یا فیبروزی غیرطبیعی در زیر پوست آلت تناسلی است و همراه با درد در هنگام برقراری رابطه جنسی است.

التهاب و تورم بیضه‌ها: یکی از بیماری‌های بدون نشانه و بدون درد سرطان بیضه است که از علائم آن تورم و التهاب بافت بیضه است که می‌توان با دست آن را معاینه کرد.

عدم انزال یا انزال دیررس: مشکلات روانی مانند اضطراب، استرس شغلی و سابقه سوء استفاده جنسی در دوران کودکی از عوامل اصلی ابتلا به اختلالات ارگاسم است اما در برخی از مواقع مشکلات مربوط به گیرنده‌های دستگاه تناسلی ناشی از دیابت موجب نرسیدن به ارگاسم می‌شود.

عدم ایجاد حالت نعوظ به طور ناگهانی: گاهی مردان مسن دچار کاهش طبیعی هورمون می‌شوند و به همین امر دچار اختلالات گاه گاهی نعوظ می‌شوند.

عدم خروج مایع منی در هنگام انزال: مصرف برخی داروهای پروستات سبب عدم خروج منی یا مقدار کم این مایع در هنگام انزال می‌شوند. آسیب‌های عصبی در بیماران مبتلا به دیابت نیز سبب عدم خروج مایع منی در هنگام انزال می‌شود.

توصیه‌ها و روش‌های بهبود عملکرد جنسی

رعایت تغذیه صحیح و مناسب، حفظ وزن مناسب، پرهیز از مصرف چربی زیاد و پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا، پرهیز از نوشیدن الکل و دخانیات، ورزش مرتب، پرهیز از مصرف داروهای بدن‌سازی، پرهیز از روش‌های پرخطر عمل جنسی، دوری از استرس و اضطراب و حفظ رابطه عاطفی با همسر

درمان: به طور کلی، روش‌های درمانی گوناگونی تاکنون به کار گرفته شده است. روش‌هایی که تاثیر آن‌ها به تنهایی یا همراه با سایر روش‌ها ثابت شده عبارتند از:

۱. روان‌درمانی

الف. درمان شناختی-رفتاری: شناخت‌های تحریف‌شده

و تفکر منفی درباره مسایل جنسی، علائم را تشدید و مداوم می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که درمان شناختی رفتاری در کشف این باورهای منفی و غیر منطقی می‌تواند مؤثر باشد و به تجزیه و تحلیل و حل مشکلات جنسی کمک کند. همچنین این نوع مشاوره بر بهبود دانش جنسی، اعتماد به نفس جنسی و خودابرازی جنسی نیز مؤثر است.

ب. رفتاردرمانی: روان‌درمانگر به بیمار کمک می‌کند تا از طریق یک برنامه حساسیت‌زدایی تدریجی بر اضطراب خود تسلط یابد.

ج. گروه‌درمانی: گروه‌درمانی، سیستم حمایتی خوبی برای بیماری که احساس شرم، اضطراب یا گناه را در مورد مسأله خاصی دارد، به وجود می‌آورد.

د. خواب‌درمانی: خواب‌درمانگرها توجه را روی علت اضطراب یعنی اختلال‌کنشی جنسی خاص متمرکز می‌کنند.

و. آمیزش‌درمانی تحلیل‌گرا: یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی ترکیب سکس‌درمانی با روان‌درمانی تحلیل‌گرا است. در طی آن مسایلی مانند رؤیاهای ترس از تنبیه شدن، احساسات پرخاشگری، مشکل اعتماد به شریک جنسی و... مطرح و حل می‌شود.

۲. روش‌های درمانی بیولوژیک

داروهای ضد اضطراب، برای بیماران دچار تنش مفید است. داروهای دیگر نیز ممکن است در طی درمان این بیماران همراه شود.

فراموش نکنید: هر مراقب بهداشتی برای موفقیت در مشاوره و راهنمایی بیمارانش باید به چهار نکته اساسی توجه کند: با آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی زن

یکی از اختلالات جنسی که مردان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند کاهش اشتیاق جنسی و سرزندگی و نشاط جنسی است که اغلب به دنبال درمان افسردگی ایجاد می‌شود.

یعنی فعالیت جنسی را متوقف کند و چند نفس عمیق بکشد و دوباره به آرامی به فعالیت ادامه دهد. این روش می‌تواند کل بدن را برای دیر انزال شدن آماده کند و کاری کند که مرد بتواند رابطه جنسی طولانی‌تری داشته باشد.

- * مدیریت استرس و اضطراب
- * ترک سیگار و دخانیات
- * انجام ورزش و تمرین بیشتر
- * استفاده از مشاور

* استفاده از خوراکی‌هایی مانند: آجیل، غذاهای دریایی، آب انار، توت فرنگی، شکلات تلخ، سبزیجات و میوه شامل سیر و پیاز و موز و تخم‌مرغ، فلفل تند.

و مرد آشنا بوده و تأثیر عوامل اجتماعی روانی را که در تعیین پاسخ جنسی مهم اند، بشناسد. بتواند براحتی و بدون پرده با بیمار صحبت کند. بدون واردآوردن لطمه به شخصیت مراجعه‌کننده به بررسی تخصصی مشکل او بپردازد. اگر با به کارگیری دانش و مهارت خود قادر به حل مشکلات بیمار نبود، با در نظر گرفتن محدودیت‌های فردی مراجعه‌کننده، او را به متخصصان مربوط ارجاع دهد.

روش‌های بهبود عملکرد جنسی در مردان

- * تمرکز بر عشق بازی
- * استفاده از روش استارت و استاپ در حال انزال

نتیجه‌گیری

نارسایی‌های جنسی ارتباط تنگاتنگی با مشکلات اجتماعی از قبیل جرایم، بیماری‌های روانی و طلاق دارند. پایین بودن کیفیت زندگی، اضطراب، عزت نفس پایین، خویشتن‌گرایی، عصبی بودن، بروز دردهای زیر دل و کمر دردها، ناتوانی در تمرکز فکری و حتی ناتوانی در انجام کارهای معمول نیز از عواقب عدم موفقیت در ارضای غریزه جنسی است. سرکوب نیازهای طبیعی و خدادادی، آثار نامطلوبی بر صمیمیت و نشاط اعضای خانواده بر جای خواهد گذاشت. زنان روستایی یکی از محروم‌ترین اقشار از برنامه‌های سلامت جنسی هستند. بنابراین آموزش و آگاهی دادن به زن و شوهر از مداخلات مهم به‌طورز در اختلالات عملکرد جنسی است. اگر با به کارگیری دانش و مهارت خود قادر به حل مشکلات بیمار نبود، با در نظر گرفتن محدودیت‌های فردی مراجعه‌کننده، او را به متخصصان مربوط ارجاع دهد.

منابع

- * کمک به افراد مبتلا به مشکلات جنسی (دکتر پیتر تریگول) ترجمه: دکتر مجید صفاری نیا، مجتبی دلیر اوحدی بهنام. تمایلات و رفتارهای جنسی. چاپ دوم. اصفهان: مؤلف ۱۳۸۰
- * اسدی فر حناز. نگرشی بر اختلالات عملکرد جنسی. تهران، برسات؛ ۱۳۸۰
- * رنجبران مهدی، چیذری مینا، مطوری پور پگاه، فصلنامه باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی سبزوار مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار
- * بررسی شیوع اختلالات عملکرد جنسی زنان در ایران دوره ۲۲/ شماره ۷/ ویژه کیسترن. اصول بیماری‌ها و بهداشت زنان کیسترن. شرکت گلبن نشر؛ ۱۳۹۰
- * Jahanfar SH, Molaenezhad. [Text book of sexual disorders]. Salemi & bizhe publication, Tehran. 2002;p Persian . 11-61
- * FrankJE, Mistretta P, WillJ. Diagnosis and treatment of female sexual dysfunction. Am Fam Physician 2008;77(5):635-42
- * 5https://www.medicalnewstoday.com/articles/322338.php
- * nabzema.comnabzema.comnabzema.com

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۱۲۱۱. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۱۲۱۱-۸۰)