

# رابطه‌ی جنسی، عشق و بیماری روانی

## راهنمای زوجین برای در کنار هم ماندن و داشتن رابطه‌ی صمیمی

تألیف

استفانی بوهرلر

مترجم

سید نادر آزادصفت

با همکاری

اکرم خسروانی

با مقدمه

دکتر باری دابلیو. مک‌کارتی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: بیولر، استفانی ج. Buehler, Stephanie Stephanie J
عنوان و نام پدیدآور	: رابطه‌ی جنسی، عشق و بیماری روانی: راهنمای زوجین برای در کنار هم ماندن و داشتن رابطه‌ی صمیمی/تالیف استفانی بوهلر؛ مترجم سیدناذر آزادصفت، با همکاری اکرم خسروانی؛ با مقدمه باری دابلیو. مک کارتی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۰۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Sex, love, and mental illness : a couple's guide to staying connected ,c۲۰۱۱.
عنوان دیگر	: راهنمای زوجین برای در کنار هم ماندن و داشتن رابطه‌ی صمیمی.
موضوع	: بیماران روانی -- رفتار جنسی Mentally ill -- Sexual behavior
موضوع	: زوجها Couples
موضوع	: صمیمیت Intimacy Psychology
موضوع	: جنسیت Sex
شناسه افزوده	: آزادصفت، نادر، ۱۳۶۷ - مترجم / خسروانی، اکرم، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	: مکارتی، باری دابلیو، ۱۹۴۳ - م، مقدمه‌نویس McCarthy, Barry W
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۹ب۹/۴/۴۵۵RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۸۵۸۰۸

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

رابطه‌ی جنسی، عشق و بیماری روانی

راهنمای زوجین برای در کنار هم ماندن و داشتن رابطه‌ی صمیمی

تألیف: استفانی بوهرلر

مترجم: سید نادر آزادصفت

با همکاری: اکرم خسروانی

با مقدمه: دکتر باری دابلیو. مک‌کارتی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۰۶-۲

قیمت ۲۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار .....	۱۰
سخن مترجم .....	۱۲
فصل ۱: مقدمه .....	Error! Bookmark not defined.
نحوه‌ی استفاده از این کتاب .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
بخش ۱: مبانی رابطه‌ی جنسی .....	Error! Bookmark not defined.
فصل ۲: رابطه‌ی جنسی و بهداشت روانی و جنسی: چه ارتباطی بین این دو وجود دارد؟ .....	Error! Bookmark not defined.
اختلالات جنسی و بیماری روانی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
مفید بودن رابطه‌ی جنسی برای سلامت روان .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
چه چیزی رابطه‌ی جنسی را رضایت‌بخش می‌سازد؟ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
مشکلات جنسی متداول .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
فقدان میل جنسی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
فقدان ارگاسم .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
تنفر جنسی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
اختلالات درد جنسی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
اختلال نعوظ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
انزال زودرس .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
نکته .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
منابع .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
بخش ۲: رابطه‌ی جنسی، روانشناسی، و روابط .....	Error! Bookmark not defined.
فصل ۳: اختلالات خلقی .....	Error! Bookmark not defined.
افسردگی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
دیس تایمی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
راهکارهای جنسی در صورت وجود افسردگی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
پیوند مجدد پس از افسردگی .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**Error! Bookmark not defined.** ..... افسردگی، رابطه‌ی جنسی، و داروهای ضدافسردگی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال دوقطبی

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال دوقطبی

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

**Error! Bookmark not defined.** ..... **فصل ۴: اختلالات اضطرابی**

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وسواس فکری- عملی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال اضطراب فراگیر و فوبی اجتماعی

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال اضطراب فراگیر

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال وسواس فکری-عملی

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال وسواس فکری-عملی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال استرس پس از سانحه

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال استرس پس از سانحه و سوءاستفاده‌ی جنسی در کودکی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال استرس پس از سانحه و جنگ

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال استرس پس از سانحه

**Error! Bookmark not defined.** ..... مشکلات مربوط به برانگیختگی

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

**Error! Bookmark not defined.** ..... **فصل ۵: اختلالات وابسته به بدن**

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلالات درد و رابطه‌ی جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلالات درد جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود درد مزمن یا جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اختلال بدریخت‌انگاری بدن

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال بدریخت‌انگاری بدن

**Error! Bookmark not defined.** ..... خودبیمارانگاری

**Error! Bookmark not** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود خودبیمارانگاری

**defined.**

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

**Error! Bookmark not defined.** ..... **فصل ۶: اختلالات خوردن**

**Error! Bookmark not defined.** ..... رابطه جنسی، صمیمیت، و بی‌اشتهایی عصبی

**Error! Bookmark not defined.** ..... کمال‌گرایی

**Error! Bookmark not defined.** ..... کنترل

**Error! Bookmark not defined.** ..... فریبکاری

**Error! Bookmark not defined.** ..... اجتناب

**Error! Bookmark not defined.** ..... رابطه جنسی، صمیمیت، و پراشتهایی عصبی

**Error! Bookmark not defined.** ..... پیوچی

**Error! Bookmark not defined.** ..... تجارب جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... وسواس فکری

**Error! Bookmark not** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال خوردن

**defined.**

**Error! Bookmark not defined.** ..... مقابله کردن با تصویر بدن و شرم

**Error! Bookmark not defined.** ..... اضطراب عملکردی

**Error! Bookmark not defined.** ..... نکته

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

**Error! Bookmark not defined.** ..... **فصل ۷: اختلالات وابسته به مصرف مواد**

**Error! Bookmark not defined.** ..... چگونگی اثرگذاری مواد مخدر بر کنش جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... اعتیاد به مواد مخدر، درمان، و رابطه‌ی جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... عوارض جنسی مخدرهای خاص

**Error! Bookmark not defined.** ..... راهکارهای جنسی در صورت وجود اعتیاد

**Error! Bookmark not defined.** ..... صمیمیت پس از هوشیاری

**Error! Bookmark not defined.** ..... رابطه‌ی جنسی پس از هوشیاری

**Error! Bookmark not defined.** ..... انتظار وقوع تغییرات

**Error! Bookmark not defined.** ..... اعتماد به نفس جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

فصل ۸: اختلالات شخصیت ..... Error! Bookmark not defined.

اختلالات شخصیت و صمیمیت ..... Error! Bookmark not defined.

خوشه‌ی B: اختلالات شخصیت نمایشی و هیجانی. Error! Bookmark not defined.

اختلال شخصیت خودشیفته ..... Error! Bookmark not defined.

اختلال شخصیت هیستریونیک ..... Error! Bookmark not defined.

اختلال شخصیت ضداجتماعی ..... Error! Bookmark not defined.

خوشه‌ی C: اختلالات شخصیت مضطرب یا بیمناک ..... Error! Bookmark not defined.

اختلال شخصیت اجتنابی ..... Error! Bookmark not defined.

خوشه A: اختلالات شخصیت عجیب و غریب ..... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال شخصیت ..... Error! Bookmark not defined.

منابع ..... Error! Bookmark not defined.

فصل ۹: مشکلاتی که بطور کلی در کودکی تشخیص داده می‌شوند ..... Error! Bookmark not defined.

اختلال کمبود توجه ..... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای جنسی در صورت وجود اختلال کمبود توجه ..... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای جنسی در صورت وجود سندرم آسپرگر ..... Error! Bookmark not defined.

ناتوانی‌های یادگیری ..... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای جنسی در صورت وجود ناتوانی یادگیری ..... Error! Bookmark not defined.

منابع ..... Error! Bookmark not defined.

فصل ۱۰: بیماری‌های روانی شدید ..... Error! Bookmark not defined.

اسکیزوفرنی ..... Error! Bookmark not defined.

دمانس و بیماری آلزایمر ..... Error! Bookmark not defined.

راهکارهای جنسی در صورت وجود بیماری روانی شدید ..... Error! Bookmark not defined.

جلوگیری از عود بیماری، ایجاد صمیمیت ..... Error! Bookmark not defined.



**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

**Error! Bookmark not defined.** فصل ۱۱: عشق و بیماری روانی: نکاتی برای زوجها.

**Error! Bookmark not defined.** ..... درجات مختلف بیماری روانی

**Error! Bookmark not defined.** ..... دریافت سنجش و درمان مناسب

**Error! Bookmark not defined.** ..... پیوست

**Error! Bookmark not defined.** ..... ۱: فعالیتهای متمرکز بر احساسات

**Error! Bookmark not defined.** ..... ۲: ذهن آگاهی و لذت جنسی

**Error! Bookmark not defined.** ..... واژهنامه

**Error! Bookmark not defined.** ..... منابع

نوشتن مقدمه در باب کتاب پیش رو مایه‌ی افتخار است، کتابی که برای اولین بار به مسائل مربوط به زوج‌درمانی، روابط جنسی، و بیماری‌های روانی می‌پردازد. استفانی بوهرلر یک روانشناس، زوج درمانگر و سکس‌تراپیست برجسته است که به خود جرات داده است مطالب مبسوط و ارزشمندی در خصوص چالش‌های مختلف بیماری روانی و تأثیرات خاص آن بر افراد، زوجها، و روابط جنسی به رشته‌ی تحریر درآورد.

هرچند عموم مردم سود زیادی از این کتاب خواهند برد، این کتاب اساساً برای متخصصان بالینی - روانشناسان، روان‌پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، مراقبین بهداشتی، یا مشاوران - نگاشته شده است. متخصصان سلامت روان و متخصصان بهداشت عمومی آموزش زیادی در زمینه‌ی زوج‌درمانی، سنجش و درمان مشکلات و اختلالات جنسی دریافت نمی‌کنند. کتاب پیش رو این خلأ را پر می‌کند و به متخصصان بالینی در جهت فهم هرچه بهتر، ارزیابی، و درمان مشکلات جنسی ناشی از بیماری روانی کمک می‌کند.

نویسنده‌ی کتاب پیش رو به‌خوبی دامنه‌ی گسترده‌ای از مشکلات احتمالی، از وضعیت‌های ملایم گرفته تا شدیدترین مسائل مربوط به سلامت روان، را توصیف می‌کند. ایشان از نمونه‌های بالینی و رهنمودها بهره می‌گیرد و به تشریح راهبردهای پزشکی، روان‌شناختی و ارتباطی جهت پرداختن به این مسائل می‌پردازد.

یکی از ویژگی‌های خاص این کتاب، ابراز احترام و همدلی نسبت به درمانگر بیماری روانی و همسر فرد مبتلا به اختلال روانی است. این کتاب از رویکرد غیرسرزنش‌کننده و غیرشرم‌کننده استفاده می‌کند. فصل پایانی تحت عنوان "عشق و بیماری روانی: نکاتی برای زوجها" ارزش خاصی دارد و نیرودهنده به حساب می‌آید و متخصص بالینی می‌تواند به مراجعان یا زوجها پیشنهاد کند بخش‌ها یا فصل‌های خاصی از این کتاب را بخوانند تا بدین صورت مشکلات جنسی و مربوط به سلامت روان را به عنوان یک داغ یا انگ تلقی نکنند و همچنین به پیشنهادات و رهنمودهای مفیدی جهت پرداختن به مشکلات زناشویی و جنسی دست پیدا کنند.

کتاب پیش رو به متخصصان بالینی جهت پرداختن به مشکلات زناشویی و جنسی به عنوان بخشی از درمان جامع برای دامنه‌ی از مشکلات روان از جمله، اضطراب، افسردگی، اختلال کمبود توجه/فزون کنشی، سندرم آسپرگر، و همچنین بیماری‌های روانی شدید، کمک خواهد کرد. من بطور جدی خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم، چراکه متخصصان بالینی را ترغیب می‌کند مشکلات رابطه‌ای و جنسی را با افراد و زوج‌های دچار بیماری روانی در میان بگذارند.

**دکتر باری دابلیو. مک کارتی**

رابطه جنسی، عشق، و بیماری روانی یک کتاب مرجع هم برای درمانگران و هم برای عوام به حساب می‌آید. در این کتاب، نویسنده بر آن است که آموزش‌هایی در زمینه‌ی رابطه‌ی جنسی و بیماری روانی ارائه دهد. مضمون اصلی کتاب پیش‌رو نحوه‌ی تاثیرگذاری بیماری روانی بر رفتار جنسی انسان است، اینکه رابطه‌ی جنسی، عشق، و بیماری روانی چگونه به هم تافته شده‌اند و چگونه بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند. این کتاب برای افرادی که می‌خواهند رابطه‌ی جنسی و صمیمی خود را بهبود ببخشند مفید است، بطوریکه فرد با بهره‌گیری از اطلاعات و نکات ارائه‌شده در این کتاب می‌تواند بهتر با همسر خود ارتباط برقرار کند و حس همدردی نسبت به طرف مقابل و نسبت به خودش را تقویت کند. افزون بر این، کتاب پیش‌رو مرور مختصر و فشرده‌ای در خصوص نشانه‌ها و ویژگی‌های بسیاری از بیماری‌های روانی فراهم می‌آورد. بطور خلاصه، کتاب پیش‌رو در عین کم حجم بودن، سرشار از اطلاعات مهمی برای مخاطبان است.

بخش اول این کتاب بر مسائل جنسی متداول و دوست داشتن یک فرد مبتلا به بیماری روانی متمرکز شده است. فصل دوم به دامنه‌ی گسترده‌ای از بیماری‌های روانی، تاثیر آنها بر روابط، و شیوه‌های غلبه بر این تاثیرات می‌پردازد. از میان وضعیت‌هایی که در این کتاب تحت پوشش قرار داده شده است می‌توان به اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی، درد مزمن، اختلالات خوردن، اختلالات وابسته به سوءمصرف مواد، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال کمبود توجه، سندرم آسپرگر، و حتی بیماری‌های روانی شدیدی مثل اسکیزوفرنی اشاره کرد. در سراسر این کتاب، بر پرورش همدردی و مهارت‌های ارتباطی جهت بهبود تجربه‌ی جنسی و حفظ یک رابطه‌ی سالم تاکید می‌شود.

در آغاز هر فصل، نویسنده بر متداول‌ترین تشخیص‌ها در آن طبقه اشاره می‌کند و به تعریف و بیان نشانه‌های آنها می‌پردازد. مثال‌های موردی متعددی که در این کتاب آورده شده است به خواننده کمک می‌کند تصویر بهتری از نحوه‌ی تاثیرگذاری نشانه‌های خاص در موقعیت‌های واقعی زندگی بدست بیاورد. نویسنده ایده‌ها و راهکارهای جنسی مفیدی ارائه می‌دهد که با بهره‌گیری از آنها می‌توان تغییرات چشمگیری در رابطه‌ی صمیمی و جنسی با همسر خود ایجاد کرد و همچنین تمرین‌های مفیدی برای به حداکثر رساندن پیوند و لذت جنسی ارائه می‌دهد. کتاب پیش‌رو به طرفین حاضر در یک رابطه کمک می‌کند تاثیرات بیماری روانی و همچنین تاثیرات داروهای مورد استفاده برای درمان آنها بر میل و عملکرد جنسی را درک کنند و شیوه‌هایی برای حفظ صمیمیت فیزیکی و عاطفی ارائه می‌دهد.

با توجه به فشردگی و پیچیده بودن کتاب پیش‌رو، تلاش و وقت زیادی صرف ترجمه‌ی این اثر ارزشمند شده است. امید است تلاش‌های انجام شده بتواند حتی به مقدار ناچیزی گره‌گشای مشکلات و مسائل زوجها باشد و متخصصان بالینی را در جهت تشخیص، ارزیابی و درمان تاثیرات بیماری‌های روانی بر روابط جنسی زوجها یاری رساند. به جرات می‌توان گفت که کتاب پیش‌رو در نوع خود منحصر‌بفرد بوده و حاوی اطلاعاتی است که شاید در هیچ جای دیگری نتوان پیدا کرد. بنابراین، توصیه می‌شود این کتاب را از دست ندهید. در پایان، خود را بی‌نیاز از نظرات و پیشنهادات همکاران و سایر عزیزان نمی‌دانیم و مشتاقانه پذیرای نقطه نظرات ارزشمند شما هستیم ([azad.nader.133@gmail.com](mailto:azad.nader.133@gmail.com)).

**سید نادر آزادصفت**

کارشناس زبان و ادبیات انگلیسی/کارشناس ارشد روانشناسی