

Tebyan.net
WWW.TEBYAN.NET





اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

دکتر فرشته نارنجی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اراک

دکتری تخصصی سلامت باروری

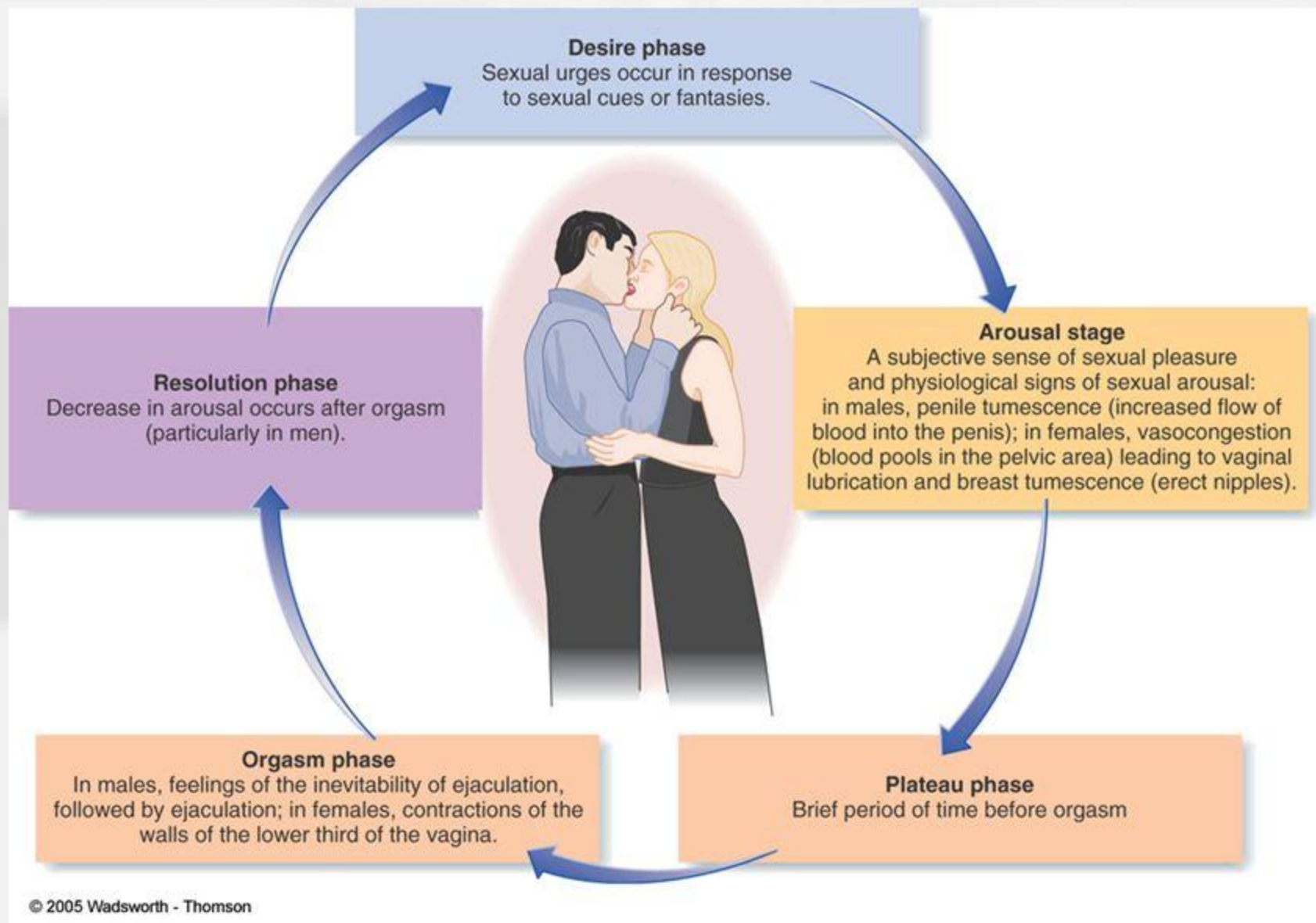


Figure 10.3 The human sexual response cycle.

چرخه طبیعی عمل جنسی در زنان

■ برانگیختگی Excitement phase

■ وقتی بر اثر تحریک، خون در اندام جنسی جمع می‌شود **کلیتوریس** سفت می‌شود و در **همان لحظه ترشح مقداری ماده لیز کننده از واژن شروع می‌شود**

■ سیاهرگ های تناسلی گشادتر و پر از خون شده، رنگ واژن تیره تر می‌شود.

■ در همین زمان میزان ضربان نبض و فشار خون به طور قابل ملاحظه‌ای بالا رفته، در اندامهای جنسی حرارت و تورم احساس شده و برانگیختگی زن از مرحله تحریک به مرحله پلاتو (**دوام برانگیختگی جنسی**) پیش می‌رود

اختلال میل / برانگیختگی در زنان

- ۱- فقدان / کاهش علاقه جنسی
- ۱- فقدان / کاهش شدت فانتزی جنسی
- ۱- فقدان یا کاهش پاسخ جنسی به همسر
- ۲- مشکل باعث تخریب روابط شده باشد
- این اختلال ناشی از مصرف مواد یا شرایط عمومی پزشکی نباشد

■ حداقل ۳ تا از این ۶ علائم که ۶ ماه هم ادامه داشته باشد

■ باید توجه کرد که این اختلال

■ یا فراگیر است یا اکتسابی

■ یا فراگیر است یا موقعیتی است

■ و باید نقش عوامل ارتباطی و فردی و مذهبی را هم در نظر گرفت

General situation

- فقدان برانگیختگی جنسی میتواند در نتیجه **افسردگی** ،
اضطراب یا **استرس مزمن** نیز ایجاد شود.
- پرهیز از رابطه جنسی به مدت طولانی گاهی سبب
سرکوب **تکانه های جنسی** میشود

■ فقدان میل و برانگیختگی جنسی ممکن است بیان خصومت

نسبت به شریک جنسی باشد و یا نشانه ای از بدتر شدن

روابط بین آن دو.

■ یا تصویر ذهنی خوبی از بدن ندارند.

■ ماستکتومی ، هیسترکتومی...

اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

- ناتوانی مستمر و یا راجعه در کسب و یا حفظ لیز شدن
- میل وجود دارد ولی تحریک نمی شود
- لذا کوئتوس دردناک است
- برای مرد هم لذت بخش نیست چون واژن لیز نمی شود
- برای مرد مثل خود ارضائی با بدن دیگری است

اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

□ در سه دسته ظاهر می گردد:

□ ۱. جسمی

□ ۲. روانی

□ ترکیبی

اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

■ **اختلال در برانگیختگی جنسی فیزیکی یا جسمی:**

■ در حالت طبیعی نقاط مختلف بدن خانمها حساس به تماسهای فیزیکی است که توسط این تماسهای فیزیکی یک زن برانگیختگی جنسی پیدا می کند. در این نوع اختلال در برانگیختگی جنسی، **تماسهای فیزیکی** منجر به برانگیختگی جنسی زن نمی شوند

اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

اختلال در برانگیختگی جنسی روانی:

هم مرد و هم زن با افکار، فانتزی، دیدن، شنیدن و غیره می تواند دچار برانگیختگی یا تحریک جنسی شود. در خانمهایی که دچار اختلال در برانگیختگی جنسی روانی هستند، موارد مذکور منجر به تحریک جنسی نمی شوند.

اختلال برانگیختگی در زنان

Female Sexual Arousal Disorder

اختلال در برانگیختگی جنسی مرکب یا ترکیبی:

یعنی این خانمها نه با تماسهای فیزیکی و نه با افکار و فانتزی وارد فاز برانگیختگی جنسی سیکل جنسی نمی شوند.

-

مدیریت اختلال برانگیختگی

□ الگوی تغییرات هورمونی در سیکل جنسی ماهانه، علاوه بر میل جنسی، بر برانگیختگی جنسی نیز موثر است و این موضوع در زنان مختلف متفاوت است.

□ در ارزیابی بیمار باید به اختلالاتی که سطوح هورمون‌هایی **همچون تستوسترون، استروژن، پرولاکتین و تیروکسین** را تحت تاثیر قرار می‌دهند توجه نمود.

□ مصرف داروهای **آنتی هیستامین و یا آنتی کولی نرژیک‌ها** (از جمله ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای) حتماً باید مورد توجه قرار گیرد.

برای تشخیص صحیح و درمان مناسب اختلال در برانگیختگی جنسی پرسیدن سئوالات مناسب با ادبیات مناسب خیلی کمک کننده است:

- مشکل اختلال در برانگیختگی جنسی شما از کی شروع شده است؟ این مهم است که بدانیم بیمار از بدو شروع زندگی زناشویی دارای این مشکل بوده و یا بعدها به آن مبتلا شده است (اولیه یا ثانویه).
- چه نوع فعالیت جنسی و چه نوع تماس فیزیکی سبب برانگیختگی جنسی در شما می شود.
- اگر همسر شما بیشتر خواسته های شما را برآورده سازد باز در برانگیختگی جنسی مشکل خواهید داشت؟
- آیا شما در حین تحریک جنسی از نظر فیزیکی و روانی برانگیختگی جنسی پیدا می کنید؟
- آیا شما در حین یک رابطه زناشویی می توانید حواس خود را به عملکرد جنسی تمرکز کنید؟ اگر خیر چه چیزی سبب بهم خوردن این تمرکز می شود؟

■ مهمترین علل اختلال در برانگیختگی جنسی در خانمها به قرار

زیر هستند:

• بیماریهای مزمن مثل **دیابت و MS**

• بیماریهای عروقی که جریان خون دستگاه تناسلی را مختل

می کنند

• افسردگی

• اختلالات هورمونی

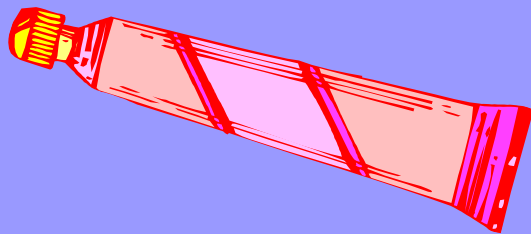
• عدم وجود رابطه عاطفی خوب با همسر

- شیر دادن به بچه
- بیماریهای هورمونی مثل بیماریهای تیروئید و درآوردن تخمدانها
- یائسگی
- استرسهای هیجانی
- سابقه سوء استفاده جنسی
- آزار و اذیت جنسی
- آزار و اذیت فیزیکی مثل کتک خوردن
- سوء استفاده روحی و روانی
- وسواس

□ ناآگاهی از فیزیولوژی جنسی و عدم ارتباط مناسب زوجین، در این حیطة نیز مشکل غالب است و آگاهی بخشی نقش موثری در درمان دارد.

□ استروژن موضعی (به اشکال کرم، ژل، قرص یا رینگ واژینال) از نازک شدن مخاط واژن پیشگیری کرده و لوبریکاسیون را تسهیل می کند. (قرص و رینگ با توجه به اینکه سطح سرمی قابل توجهی ایجاد نمی کنند برای درمان بیماران مبتلا به کانسر پستان مورد توجه قرار گرفته اند.)

□ استفاده از ژل لوبریکانت محلول در آب، ساده ترین و برای اغلب زوج ها در دسترس ترین توصیه است. (تسهیل مستقیم و غیرمستقیم لوبریکاسیون)



درمان اختلال میل و برانگیختگی

جنسی

- روان درمانی مبتنی بر بینش، به شناسایی احساسات منفی که تکانه های شهوانی را مهار می کنند کمک می کند
- ملاقات با یک زوج در چند جلسه برای ارزیابی دانش، نگرش و تجربیات جنسی آنها معمولاً مفید است.
- در مواردی که لغزنده شدن دستگاه تناسلی و احتقان عروقی وجود ندارد (مرده بودن تناسلی): استفاده از استروژن و داروهای دیگر

سکس درمانی:

- برای چند روز تا چند هفته فقط نوازش توسط زن و مرد بدون مقاربت و ارگاسم
- دخول بدون ارگاسم (زن بالا، در صورت نیاز و خشکی واژن از لوبریکانت استفاده شود، دخول تدریجی، زن در این تمرینات بیشتر باید به لذت خودش توجه کند، در صورت تحریک زیاد مرد، باید مقداری استراحت وجود داشته باشد و دوباره دخول)
- نزدیکی و ارگاسم
- بسیاری از زنان مبتلا به کم میلی جنسی بعلت توجه بیش از اندازه به ارضاء شوهرشان از تمایلات خود غافل می شوند. به آنان باید آموخت که ارزشهای مورد تاییدی چون برآوردن نیازهای دیگران، شوهر دوستی و احترام به خواست های او لزوماً به معنی غفلت از نیازهای شخصی و بی توجهی و بی اعتنایی به امیال معمول انسانی نیست.
- فرهنگ مرد سالارانه قدیمی یک از علل این اختلال است.

■ مردان نیز باید بدانند همراهی و لذت جنسی متقابل زنان آنها باعث دوچندان شدن لذات جنسی خودشان می شود.

■ گاهی اوقات دلیل بی میلی تنفر از همسر است. گاهی اوقات خود زن نیز نمی داند علت بی میلی خشم و ناراحتی یا دست کم تردید و دودلی نسبت به شوهرشان است. در این موارد لازم است ابتدا در رابطه با این موضوع با زنان صحبت کرد.

■ از آنجائیکه ضعف عضلات پوبوکوکسیژال از عوامل موثر در کم میلی جنسی است تمرینات کگل نیز در درمان موثر است.



متشكرم