

## اعتیاد جنسی

۲۴ تمرین مؤثر برای رهایی از اعتیاد جنسی

## فهرست

تقدیر و تشکر.....	۷
پیشگفتار نویسنده.....	۹
چگونه از این کتاب کار بیشترین استفاده را بکنیم.....	۱۱
<b>بخش اول: شروع.....</b>	<b>۱۵</b>
تمرین ۱: آزمون کوتاه خود غربالگری اعتیاد جنسی.....	۱۷
تمرین ۲: آیا واقعاً یک معتاد جنسی هستید؟.....	۲۱
تمرین ۳: ضعف و قابل کنترل نبودن.....	۲۳
تمرین ۴: تهیه طرح کنترل جنسی برای خودتان.....	۲۵
<b>بخش دوم: شناخت اعتیادتان.....</b>	<b>۳۱</b>
تمرین ۵: انکار.....	۳۳
تمرین ۶: ایجاد تحمل و تشدید.....	۳۷
تمرین ۷: اعتیادهای متقاطع و همزمان.....	۳۹
تمرین ۸: راه‌اندازها.....	۴۳
تمرین ۹: چرخه اعتیاد جنسی.....	۴۷
<b>بخش سوم: پیشگیری از عود.....</b>	<b>۵۱</b>
تمرین ۱۰: ابزارهای اصلی برای کنترل جنسی.....	۵۳
تمرین ۱۱: تشخیص و مدیریت استرس.....	۵۷
تمرین ۱۲: نقطه آرامشی را برای خود بسازید.....	۶۰
تمرین ۱۳: یادآور شخصی شما برای کنترل.....	۶۳
تمرین ۱۴: طرح خروج اضطراری.....	۶۶

تمرین ۱۵: تهیه جعبه‌ابزار قابل‌حمل برای خودتان ..... ۷۰

**بخش چهارم: کار کردن با مسائل زیربنایی..... ۷۳**

تمرین ۱۶: اطلاع از تاریخچه زندگی ..... ۷۵

تمرین ۱۷: طبیعت در مقابل تربیت ..... ۷۹

تمرین ۱۸: آسیب‌ها (پی بردن به موارد قربانی شدن و سوءاستفاده) ..... ۸۱

تمرین ۱۹: احساس گناه، شرم و تحریف خود ..... ۸۴

تمرین ۲۰: شناسایی نیازهای وابستگی ..... ۸۹

**بخش پنجم: داشتن یک زندگی جنسی سالم و لذت بردن از آن ..... ۹۵**

تمرین ۲۱: تعریف زندگی جنسی سالم (از نظر شما) ..... ۹۷

تمرین ۲۲: همدلی کردن ..... ۱۰۰

تمرین ۲۳: برای افراد مجرد ..... ۱۰۲

تمرین ۲۴: لذت بردن به‌جای شرمساری ..... ۱۰۴

**کلام پایانی..... ۱۰۷**

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۰۹

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۱۱

درباره نویسنده..... ۱۱۲

## تقدیر و تشکر

این کتاب و کتاب سستی‌تر و قطورتری که همراه آن است<sup>۱</sup> (کتاب اعتیاد جنسی: راهنمای پایه برای رهایی از اعتیاد جنسی، اعتیاد به دیدن فیلم و عکس‌های مستهجن و اعتیاد به عشق) به کسانی تعلق دارد که در تحقیقات اولیه مربوط به اختلالات اعتیاد جنسی و درمان آن پیشتاز و ثابت‌قدم بوده‌اند. این کتاب‌ها هرگز بدون وجود هر یک از شما نوشته نمی‌شد. در حقیقت احتمالاً بدون استفاده از خرد و کمک شما من اکنون این کتاب‌ها را ننوشته بودم. این کتاب‌ها حاصل تعهد شما به ایده‌ها و تحقیقات منسجم است. بنابراین، این کتاب‌ها متعلق به همه شما و نیز متعلق به همه خوانندگان است.

شما پژوهشگران، درمانگران و نویسندگان پیشگامی هستید که حرفه و شهرت حرفه‌ای خود را برای کمک به کسانی که اعتیاد جنسی دارند به خطر انداخته‌اید تا به معتادان جنسی کمک کنید این اختلال شرم‌آور، پنهان و هیجانی خود را بهتر درک کنند. حتی با وجود اینکه در معرض غرور حرفه‌ای (و رسانه‌ای)، جهل، اخراج از کار و استهزاء قرار گرفته‌اید باز هم بدون هیچ ترسی به این ترس‌ها و پیش‌داوری‌های فرهنگی پشت پا زدید. شما وفادارانه در مورد موضوعاتی صحبت کردید که هیچ‌کس دیگری نمی‌خواهد در مورد آن صحبت کند حتی وقتی که این موضوعات، ناخوشایند و خارج از عرف بود. شما با بیان حقایق حتی به خجالتی‌ترین افراد دارای اعتیاد جنسی کمک کردید تا امیدشان را حفظ کرده و بدانند که زندگی‌شان بارزش است. من درک می‌کنم چون خودم یکی از آن افراد هستم. بنابراین من به شما مدیونم. همان‌گونه که ده‌ها هزار فرد دیگر که زندگی‌شان برای همیشه بهبود پیدا کرده است مدیون شما هستند.

---

۱. کتاب همراه مدنظر نویسنده هنوز به فارسی ترجمه نشده است. م

به این منظور می‌خواهم از این افراد تشکر و قدردانی کنم: پاتریک کارنز، کن آدامز، استفان کارنز، الی کولمن، آل کوپر، دیوید دلمونیکو، رالف ارل، مارتین کافکا، شارلوت کاسل، مارک لازر، وندی مالتز، جنیفر اشنايدر، مایکل ستو و برندا شافر. هرکدام از شما به نحوی کمک کرده‌اید تا این جهان برای ما تبدیل به جای بهتری شود. همچنین می‌خواهم از دوستم دبرا کاپلان به خاطر اطلاعات و پیشنهادات ویرایشی تشکر و قدردانی کنم. تلاش‌های باارزش او تمرین‌های این کتاب را از آنچه که بود مؤثرتر و ایده‌آل‌تر کرد. همچنین باید یک تشکر ویژه داشته باشم از ویراستار و دوستم اسکات برازارت که به من کمک می‌کند تا نوشته‌هایم زنده، سازماندهی شده و مفید باشند. اسکات، من بدون کمک تو نمی‌توانستم کاری که اکنون انجام داده‌ام را انجام دهم، پس از تو متشکرم.

## پیشگفتار نویسنده

این کتاب کار را به دور از قضاوت‌های اخلاقی (که در تخصص من نیست) برای کمک به افرادی نوشته‌ام که تخیلات و فعالیت‌های جنسی آنها از کنترل خارج شده به شکلی که این تخیلات و فعالیت‌ها تبدیل به نیروی پیش‌ران زندگی آنها شده است که اهداف شخصی، باورها و سبک زندگی آنها را هدایت می‌کند. به عبارت دیگر، این کتاب برای کسانی نوشته شده است که مشغولیت آنها با فعالیت‌های جنسی مادی و عاری از روابط صمیمی، دائماً و مصرانه آنها را از دستیابی به اهداف بزرگ‌تر در زندگی بازمی‌دارد.

هدف اصلی من این است که به افرادی که درگیر رفتارهای جنسی اعتیادآور و بی‌اختیار هستند کمک کنم تا مشکل‌شان را به‌عنوان یک اختلال هیجانی مزمن بشناسند و سپس بفهمند که مشکل‌شان می‌تواند با مراقبت صحیح و راهنمایی بهبود یابد- درست مثل الکلیسم، قماربازی بیمارگون، اختلالات خوردن و اعتیاد به دارو. مخلص کلام اینکه می‌خواهم آنهایی که از اعتیاد جنسی رنج می‌برند بدانند که نگرانی‌های جنسی آنها می‌تواند بدون خجالت یا تبعیض اخلاقی/ فرهنگی/ مذهبی حل شود. همچنین می‌خواهم به درمانگرانی که ممکن است با درمان مراجعین مبتلا به اعتیاد جنسی آشنا نیستند بینش و جهت بدهم. پیش از همه می‌خواهم به معتادان جنسی امید بدهم و بگذارم متوجه شوند که هرکسی که مایل باشد فرایند بهبود را طی کند تغییرات بلندمدت و بهبود برای او امکان‌پذیر است.

**رابرت ویس**



## چگونه از این کتاب کار بیشترین استفاده را بکنیم

این کتاب کار بر اساس روش‌های درمان اعتیاد مبتنی بر پژوهش و بیش از بیست سال تجربه حرفه‌ای یک متخصص درمان اعتیاد جنسی نوشته شده است. به عبارت دیگر، این کتاب راهنما متشکل از حجم زیادی از اطلاعات علمی و تجربه بالینی است. در حقیقت ۲۴ تمرین به‌روز و بسیار ناب این کتاب در طول سال‌ها و به اشکال مختلف به هزاران مرد و زن کمک کرده است تا از اعتیاد جنسی، اعتیاد به هرزه‌نگاری و اعتیاد به عشق‌رهایی یابند.

امیدوارم این کتاب را به‌عنوان تنها منبع در فرایند درمان استفاده نکنید، چون این کتاب ضمیمه کتاب بزرگ‌تر، مفصل‌تر و پرمحتواتر من، «اعتیاد جنسی: راهنمای پایه برای رهایی از اعتیاد جنسی، اعتیاد به هرزه‌نگاری و اعتیاد به عشق» است. آن کتاب سنتی و این کتاب کار ابزارهای مکمل یکدیگر هستند. کتاب سنتی اطلاعات ژرف‌تری را درباره ماهیت، علل و درمان اعتیاد جنسی در اختیار می‌گذارد و پیشنهاد می‌کنیم ابتدا آن کتاب را بخوانید، چون در آن به اطلاعات، راهنمایی‌ها و داستان‌های گویایی دست پیدا می‌کنید که زیربنای تمرین‌های عینی این کتاب است. ضمناً در این کتاب کار تکالیف و پرسش‌های روشن‌گرانه‌ای طراحی شده است تا به شما کمک کند کنترل جنسی خود را به دست گرفته و زندگی آرام و کامل‌تری داشته باشید.

قویاً توصیه می‌کنیم برای اینکه به نتیجه مطلوب برسید محرمانه‌ترین پاسخ‌هایتان به تمرین‌های این کتاب را با افرادی که اعتیاد جنسی را درک می‌کنند و شما را در جریان بهبود حمایت می‌کنند در میان بگذارید- درمانگران، حمایتگران ۱۲ گامی، دوستانی که در فرایند بهبود با آنها هستید، روحانی مورد اعتماد و امثال اینها- چون این‌گونه افراد می‌توانند در مورد شما نظر و بازخورد داده و شما را از نظر هیجانی و عاطفی حمایت کنند. وقتی کارتان را این‌گونه با افراد دانا، دلسوز و حمایتگر در میان می‌گذارید،



احتمال کمتری وجود دارد که یک سری چیزها را در مورد بعضی از جنبه‌های اعتیادتان از قلم انداخته یا انکار کنید. مهم‌تر از آن بسیاری از تمرین‌ها به احتمال زیاد باعث ایجاد احساسات سخت و رنج‌آور می‌شود- صحبت در مورد گذشته می‌تواند چنین احساساتی را ایجاد کند- و در این زمان چه کسانی بهتر از شبکه حمایتی شما می‌تواند شما را در پردازش این هیجانات (بدون برون‌ریزی آنها) کمک کنند؟ حداقل این افراد می‌توانند در مواقعی که خود را به خاطر گذشته‌تان سرزنش می‌کنید به شما در کنترل کردن خودتان کمک کنند.

پیشنهاد می‌کنیم اگر متأهل هستید یا به رابطه بلندمدت دیگری متعهد هستید، کارهایی که در این کتاب انجام می‌دهید را با شریک زندگی خود در میان نگذارید. تمرین‌های این کتاب ابزارهایی برای کمک به شما در مورد چالش‌های هیجانی و جنسی‌تان هستند. آنها بر همسر یا رابطه شما متمرکز نیستند. بله، اکنون زمان و فضای برای شفاف‌سازی و افشاء به‌عنوان بخشی از فرایند بهبود ارتباط، فراهم شده اما این کار نباید بدون راهنمایی و حمایت یک زوج‌درمانگر باتجربه که ترجیحاً با مشکلات اعتیاد جنسی آشنا بوده و در مورد آن آموزش دیده است انجام شود. پس این کتاب را روی میز تحریر یا میز ناهارخوری‌تان یا هر جای دیگری که همسر کنجکاو شما بتواند به راحتی به آن دسترسی پیدا کند رها نکنید. لطفاً یک دفعه و خودجوش تصمیم نگیرید که کارهایتان را با افراد مهم در زندگی‌تان در میان بگذارید، حتی اگر واقعاً در مورد کاری که انجام می‌دهید احساس خوبی دارید. مهم نیست چقدر مصمم هستید؛ افشای زودهنگام و بدون نظارت، تقریباً همیشه باعث ایجاد آسیب می‌شود تا بهبود.

با این وجود، اشکال ندارد که به همسرتان اجازه دهید تا بدانند این کتاب را خریده‌اید و فعالانه تمرین‌های آن را به‌عنوان بخشی از فرایند بهبود جنسی‌تان انجام می‌دهید. اما این قضیه را روشن کنید که این کتاب کار برای بهبود کنترل جنسی شما طراحی شده است نه همسر یا رابطه‌تان. اگر فرد مهم زندگی‌تان کنجکاو است و واقعاً می‌خواهد بدانند شما چه کار می‌کنید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به او پیشنهاد کنید تا کتاب مکمل این کتاب کار؛ اعتیاد جنسی: راهنمای پایه برای رهایی از اعتیاد جنسی، اعتیاد به هرزه‌نگاری و اعتیاد به عشق را بخواند. همچنین

می‌توانید به او پیشنهاد کنید تا باهم به زوج‌درمانی بروید که این به شما اجازه می‌دهد تا در محیطی امن و کنترل‌شده که هیجانانگیز است و شریک‌تان می‌تواند کاملاً سالم پردازش و حل شود، در مورد مشکلات و کارهایی که انجام می‌دهید صحبت کنید. تمرین‌های این کتاب کار به‌منظور ساده‌تر و روشن‌تر شدن به پنج بخش اصلی تقسیم شده که هر بخش طوری طراحی شده که شما را به مرحله‌ای متفاوت از درمان هدایت می‌کند.

- بخش یک شما را در مسیر بهبود قرار داده و به شما کمک می‌کند تا تعریفی شخصی از کنترل جنسی ارائه داده و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- بخش دو به شما کمک می‌کند تا جزئیات و جنبه‌های متفاوت اعتیادتان را بهتر بشناسید.
- بخش سه بر پیشگیری از عود، به‌خصوص ایجاد راهبردهای مقابله‌ای که می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید خود را از هر لحاظ کنترل کنید تمرکز می‌کند.
- بخش چهار با شناسایی و حل مشکلات زیربنایی که شما را به سمت رفتارهای اعتیادآور می‌کشاند شما را در «گام بعدی» قرار می‌دهد.
- بخش پنج کنترل جنسی را در زندگی شما ایجاد کرده که شامل قرار عاشقانه و ایجاد یک زندگی شادتر و همه‌جانبه‌تر می‌باشد.

اگرچه نوشتن بعضی اطلاعات در یک کتاب کار ممکن است در ابتدا شبیه به یک تلاش احمقانه و کسالت‌آور به نظر برسد اما من به شما اطمینان می‌دهم در اینجا این‌طور نیست. موضوعاتی که شما در مورد آن مطلبی یادداشت می‌کنید و احساساتی که این کار در شما برمی‌انگیزد عمیق و قابل‌توجه هستند. بدین لحاظ لازم است وقتی که نیاز به استراحت داشتید استراحت کنید- به پیاده‌روی بروید، با دوستان حمایتگر صحبت کنید، چرت بزنید، سری به باشگاه بزنید و هر کار دیگری که فشار روانی شما را کم کند (به‌جز عمل جنسی) انجام دهید. هدف این نیست که هرچه زودتر این کتاب‌کار را تمام کنید، بلکه هدف این است که درگیر یک تفکر و تحلیل محتاطانه شوید و مدت‌زمانی را برای رسیدن به احساسی که به آن نیاز دارید اختصاص

دهید. پس هرچقدر که احتیاج دارید زمان بگذارید. باین وجود نباید تعلل کنید، چون تمرینات این کتاب و هیجانی که برانگیخته می‌کند همیشه مفرح و نشاط‌آور نیست.

تذکر: اگر متوجه شدید که تمرینات این کتاب باعث می‌شود احساس استرس، اضطراب یا افسردگی بیشتری (شاید در حدی که دیگر تمایلی به زنده‌بودن نداشته باشید) بکنید، کتاب را کنار بگذارید و سریعاً از یک متخصص کمک بخواهید. انشاءالله در یک فرصت دیگر وقتی هیجانات رنج‌آورتان از بین رفت، می‌توانید با یک پیش‌بهرتر به این تمرینات برگردید و فرایند درمان اعتیاد جنسی خود را از سر بگیرید.

این را صمیمانه به شما پیشنهاد می‌کنیم که مهم نیست اکنون در کجای سفر درمان شخصی خود هستید، بلکه فقط تمرینات را به همین ترتیبی که ارائه شده انجام دهید. حتی اگر قبلاً وقت زیادی را برای نگرستن به گذشته صرف کرده‌اید، اگر این کار را ادامه دهید احتمالاً باز هم موارد مهم و جدیدی کشف می‌کنید. مجدداً شما را تشویق و ترغیب می‌کنیم که کارتان را با افرادی که اعتیاد جنسی شما را درک کرده و از درمان شما حمایت می‌کنند در میان بگذارید. اگر این کار را انجام دهید مطمئناً نتیجهٔ بهتری می‌گیرید و کنترل جنسی برایتان ساده می‌شود.

# بخش اول

## شروع

یک سفر هزار مایلی با یک قدم شروع می‌شود  
لائو تزو



## تمرین ۱

### آزمون کوتاه خود غربالگری اعتیاد جنسی

اگر مطمئن نیستید که اعتیاد جنسی دارید یا خیر، آزمون کوتاه زیر به این منظور طراحی شده است. این آزمون شبیه به آزمون بیست‌سؤالی الکلی‌های گمنام است که برای کمک به افراد در تعیین اینکه الکلی هستند یا نه پیشنهاد می‌شود. کلید نمره‌گذاری را می‌توانید در انتهای آزمون ببینید.

لطفاً با بله و خیر به ۱۵ پرسش زیر پاسخ دهید. در پاسخ به سؤالات باید تاریخچه کامل جنسی خود را مدنظر قرار دهید نه فقط وقایع اخیر را. به عبارت دیگر اگر سه سال پیش از فیلم‌ها و عکس‌های مستهجن استفاده می‌کرده‌اید اما اخیراً مشکل شما برنامه‌های ارتباط اجتماعی تلفن همراه است، باید استفاده سه سال پیش‌تان از فیلم‌ها و عکس‌های مستهجن را هم حساب کنید.

۱. آیا به این نتیجه رسیده‌اید که خیال‌پردازی‌های جنسی، به دنبال رابطه جنسی بودن و رابطه جنسی داشتن برایتان مهم‌تر از چیزهای دیگری مثل کار، خانواده و علائق غیرجنسی شده است که باید (و احتمالاً می‌خواهید) روی آنها تمرکز کنید؟

بله  خیر

۲. آیا تا به حال شده که از مدت‌زمانی که برای خیال‌پردازی، جستجو و انجام رابطه جنسی صرف کرده‌اید پشیمان شده باشید؟

بله  خیر

۳. آیا تا به حال به خودتان قول داده‌اید که فقط برای اینکه خودتان را از نو پیدا کنید، از این به بعد، از دیدن وب‌سایت‌های خاص جنسی، استفاده از فیلم‌ها و عکس‌های مستهجن، استفاده از برنامه‌های جنسی تلفن همراه یا انجام فعالیت‌های

جنسی در دنیای واقعی دست بردارید؟

بله  خیر

۴. اگر به رابطه‌ای متعهد هستید، آیا دائماً در حال برقراری روابط جنسی پنهانی یا

فعالیت‌های جنسی پیش‌بینی نشده هستید؟

بله  خیر

۵. آیا تاکنون اتفاق افتاده است که حتی وقتی می‌خواهید صرفاً چند دقیقه در اینترنت

گشتی بزنید، متوجه شده‌اید که مدت‌زمان زیادی است که از روی عادت در حال

جستجوی مسائل جنسی در اینترنت هستید و «خود را گم کرده‌اید»؟

بله  خیر

۶. آیا تمرکز بی‌اختیار شما بر جستجو و داشتن رابطه جنسی، توانایی شما را برای

تمرکز و «بودن در کنار» همسرتان، خانواده‌تان، دوستان، روحانیت، کار، مدرسه،

فعالیت‌های مفرح و یا جنبه‌های مهم دیگر زندگی‌تان کم کرده است؟

بله  خیر

۷. آیا در مورد رفتارها و فعالیت‌های جنسی و یا عشقی‌تان دروغ می‌گویید یا مخفی-

کاری می‌کنید؟

بله  خیر

۸. آیا تمرکز بی‌اختیار شما بر جستجو و داشتن رابطه جنسی باعث ایجاد پیامدهای

منفی مثل روابط تخریب‌شده، مشکلات کاری یا مدرسه، افسردگی، انزوا،

اضطراب، از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بوده، مشکلات

مالی، مشکلات قانونی، کاهش سلامت جسمی و مواردی از این قبیل شده است؟

بله  خیر

۹. آیا بعضی جنبه‌های زندگی جنسی خود را مخفی می‌کنید به امید اینکه از پیامدهای

احتمالی بر ملا شدن آن اجتناب کنید؟

بله  خیر

۱۰. اگر به رابطه‌ای متعهد هستید، آیا شریک‌تان (اگر متوجه چیزی شود) به شما

می‌گوید که فعالیت جنسی شما دارد از مرزهای رابطه فراتر می‌رود و این باعث از