



PATIENT
EDUCATION

Sexual Health

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Why sexuality and sexual health?

Sexual health is an essential part of your overall health, well-being, and quality of life. People usually value the importance of physical, mental, and spiritual health, but feeling well about sexual health is also very important. Achieving sexual health allows for:

- Healthy relationships
- Pleasurable and safe sexual experiences that are free of pressure, discrimination, and violence
- Planned pregnancies
- Prevention of sexual dysfunction and sexually transmitted infections



The Women Integrated Sexual Health (WISH) program at the Department of Obstetrics and Gynecology at AUBMC provides services for both women and men. Our multidisciplinary team aims to maintain, promote, and enhance your sexual health. We provide care to you and your partner in four domains of sexual health:

- Education: Provide facts and skills that help you achieve satisfying sexual health/life
- Counseling: Promote your sexual health and prevent sexual dysfunction
- Clinical treatment: Treat specific sexual problems
- Rehabilitation: Help you regain your sexual health

Why do sexual problems occur?

Sexual difficulties occur due to physical, psychological, and/or sociocultural factors.

- Physical factors include medical conditions (such as diabetes, hypertension, and heart diseases), infections, cancers, surgeries, or side effects of certain medications.
- Psychological factors include depression, anxiety, self-confidence issues, relationship difficulties, life transitions and events such as pregnancy and menopause, uncertainties about sexuality, or previous sexual experiences.
- Sociocultural factors include labels and misconceptions, family, religion, or traditions.

Fortunately, many sexual problems are temporary. Yet, some problems may require prolonged attention and follow-up by specialists.

When should I consult a sexual health specialist?

Consult a sexual health specialist if you have sexual difficulties that distress you or affect your well-being, and/or if you have unanswered questions about your sexuality and sexual health.

Some of these sexual issues include:

For both men and women

- Decreased or absent sexual desire/interest
- Absence of pleasure (arousal) during sexual activities
- Genito-pelvic pain
- Discomfort about your own sexuality
- Discomfort about your sexual orientation
- Disturbing sexual fantasies
- Sexual compulsion (obsession with sexual thoughts or behaviors)
- Cancer that may affect your sexuality
- Sexual identity and behavior issues

Additional sexual issues specific for men

- Inability to obtain or maintain an erection
- Absence of ejaculation or delayed or fast (premature) ejaculation
- Prostate disease
- Penile disorders

Additional sexual issues specific for women

- Lack of lubrication
- Pain during sexual intercourse or difficulty with penetration
- Orgasmic disorders
- Sexual issues during pregnancy and postpartum period
- Sexuality in midlife
- Gynecological disorders that may affect sexuality

Other issues experienced by the couple

- Unconsummated marriage (the married couple didn't have sexual intercourse yet)
- Differences in the levels of sexual desire between partners
- Unsatisfying sexual relationship related to a sexual difficulty experienced by a partner or necessary adjustments due to a partner's disease
- Disagreements about the kinds of sexual activities to share together
- Lack of sexual intimacy with the partner
- Unwanted sex: violence, rape

What is the treatment of sexual difficulties?

There are several treatment options for sexual health concerns. Our team of specialists at the WISH program will discuss with you the most suitable option depending on your case. Treatment options include:

- Sex education and counseling (including lifestyle changes such as diet, sleep, exercise, and stress management)
- Cognitive behavior therapy (psychotherapy that helps you recognize and change thoughts and behaviors)
- Psychosexual therapy
- Physical therapy
- Starting new medications or changing current medications if they are causing side effects
- Integrated medical therapy including a wide range of medications and interventions (in some cases, a procedure or surgery is recommended)

What is sex therapy?

Sex therapy includes two types:

Psychosexual therapy is a type of sex therapy that resolves your concerns about sexual function, sexual feelings, and intimacy. It can involve one of the partners or both. Psychosexual therapy in our WISH program is provided by doctors certified in sexual medicine and psycho-sexology.

Integrated medical sex therapy includes full assessment of sexual health, blood tests and imaging, and initiation of a treatment plan, medications, or interventions that help improve and correct sexual dysfunctions for one or both partners. It is provided by specialists in gynecology, urology, psychology, and endocrinology.

Keep the following in mind:

- You need to schedule an appointment with the specialist in advance.
- Sessions are usually 30-45 minutes long, depending on your case and treatment.
- The first session starts usually with the description of your specific sexual concerns and your full sexual history. Generally, you need several sessions that might extend over a few months. They might be held weekly or once every two weeks depending on your case.
- Therapy is individualized based on your needs and issues. We are fully committed to protect your privacy and confidentiality at all times.
- In case of psychosexual therapy, it is usually more beneficial to involve your partner.

For any questions or concerns, do not hesitate to visit or call the Women's Health Center during weekdays on the following number 01 - 749209. We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your healthcare provider to determine whether the information applies to you.

ما هو العلاج الجنسي؟

للعلاج الجنسي نوعين:

العلاج الجنسي النفسي (psychosexual therapy) هو نوع من أنواع العلاج الجنسي الذي يعمل على إيجاد حل لمخاوفك المتعلقة بالوظيفة الجنسية والمشاعر الجنسية والحميمية. ويمكن اتباعه إما بشكل فردي أو ثنائي (أي كزوجين). يقوم الأطباء المختصين في الطب الجنسي والعلم الجنسي النفسي في وحدتنا بتوفير العلاج الجنسي النفسي المناسب لهذه الحالات.

يشمل العلاج الجنسي الطبي المتكامل تقييم كامل للصحة الجنسية، فحوصات الدم والتصوير، والبدء بخطة علاج، أدوية، أو إجراءات تساعد على تحسين وتصحيح المشاكل الجنسية لأحد الشريكين أو كلاهما. يتم تقديم العلاج من قبل أخصائيين في الجراحة النسائية والمسالك البولية وعلم النفس والغدد الصماء.

يجب أخذ ما يلي في الاعتبار:

- يجب تحديد موعد مع الأخصائي مسبقاً.
- تُجرى الجلسات على مدى 30-45 دقيقة، حسب حالتك والعلاج المتبع.
- عادةً ما تبدأ الجلسة الأولى بالتحديث عن المخاوف الجنسية المحددة وسرد التاريخ الجنسي الكامل. بشكل عام، قد تحتاج إلى إجراء عدد من الجلسات على مدى عدة أشهر، أسبوعياً أو مرة واحدة كل أسبوعين، حسب حالتك.
- يكون العلاج فردياً ومناسباً لاحتياجاتك وللمشاكل التي تواجهها. نحتزم خصوصيتك بشكل كامل خلال العلاج.
- عادةً ما يكون العلاج الجنسي النفسي مفيداً أكثر عندما يشمل الشريك.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مركز صحة النساء أو الإتصال بنا خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 749209 - 01. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. استشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

مشاكل جنسية إضافية محددة عند النساء

- غياب التزطيب المهبطي (lubrication)
- ألم أثناء الجماع أو صعوبة في الإتصال الجنسي (الإيلاج، penetration)
- صعوبات في الوصول إلى النشوة
- مشاكل جنسية خلال الحمل أو ما بعد الولادة
- النشاط الجنسي في منتصف الحياة
- أمراض نسائية قد تؤثر على النشاط الجنسي

مشاكل أخرى قد يختبرها الزوجين

- زواج غير مكتمل (عدم وجود إتصال جنسي بين الزوجين)
- إختلافات في مستوى الرغبة الجنسية بينك وبين شريكك
- علاقة جنسية غير مرضية بسبب صعوبة جنسية يعاني منها الشريك أو تعديلات ضرورية بسبب مرض الشريك
- خلافات حول أنواع الأنشطة الجنسية التي تتشاركها مع شريكك
- غياب العلاقة الجنسية الحميمة مع الشريك
- علاقة جنسية غير مرغوب بها: العنف والإغتصاب

ما هو علاج الصعوبات الجنسية؟

- هناك العديد من الخيارات لمعالجة المشاكل الصحية الجنسية. سيناقدش الفريق الأخصائي في WISH معك الخيار الأنسب لحالتك. تشمل العلاجات:
- التثقيف والإرشاد الجنسي (بما فيه تغيرات في نمط الحياة كاتباع نظام غذائي والنوم وممارسة التمارين الرياضية والسيطرة على الإجهاد)
 - العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy)، علاج نفسي يساعدك على تحديد الأفكار والسلوكيات غير المرغوب بها وتغييرها)
 - العلاج الجنسي النفسي
 - العلاج الفيزيائي
 - البدء بتناول أدوية جديدة أو تغيير الأدوية المتناولة حالياً إذا كانت تسبب آثاراً جانبية
 - العلاج الجنسي الطبي المتكامل الذي يشمل مجموعة متنوعة من الأدوية (في بعض الحالات يُنصح بالقيام بإجراء أو عملية)

ما الذي يؤدي إلى المشاكل الجنسية؟

- في معظم الأحيان، تنتج الصعوبات الجنسية عن عوامل جسدية، نفسية، و/أو إجتماعية ثقافية.
- العوامل الجسدية مثل الحالات الطبية (كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب)، التهابات، السرطانات، العمليات الجراحية، أو الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- العوامل النفسية مثل الإكتئاب، القلق، مشاكل في الثقة بالنفس، صعوبات في العلاقة، الفترات الإنتقالية في الحياة والأحداث مثل الحمل وانقطاع الطمث، شكوك حول الحياة الجنسية، أو التجارب الجنسية السابقة.
- العوامل الإجتماعية الثقافية مثل المفاهيم الخاطئة، العائلة، الدين، أو التقاليد.

لحسن الحظ، إن العديد من المشاكل الجنسية مؤقتة. قد تتطلب بعض الصعوبات الجنسية الإهتمام المطول والمتابعة من قبل أخصائيين.

متى يجب استشارة أخصائي الصحة الجنسية؟

إستشر أخصائي الصحة الجنسية إذا كانت لديك مشاكل جنسية تسبب لك المعاناة أو تؤثر على حياتك، و/أو إذا كان لديك أسئلة تحتاج إلى إجابات عنها حول الجنسية والصحة الجنسية.

تشمل بعض الصعوبات الجنسية ما يلي:

عند الرجال والنساء

- إنخفاض أو فقدان الرغبة الجنسية/الإهتمام الجنسي
- غياب المتعة والإثارة خلال ممارسة الجنس
- ألم في الحوض أو الأعضاء التناسلية
- الشعور بعدم الراحة تجاه حياتك الجنسية
- الشعور بعدم الراحة تجاه توجّهك الجنسي
- التخيلات الجنسية المزعجة
- القهر الجنسي (هوس في الأفكار أو السلوكيات الجنسية)
- سرطان قد يؤثر على حياتك الجنسية
- مشاكل في الهوية والتصرفات الجنسية

مشاكل جنسية إضافية محددة عند الرجال

- عدم القدرة على الإنتصاب أو الحفاظ عليه
- غياب القذف أو تأخره أو قذف سريع جداً (قبل الأوان)
- مرض في البروستات
- مشاكل في القضيب

لماذا الجنسية والصحة الجنسية؟

للصحة الجنسية تأثير مهم على صحتك وجودة حياتك. عادةً ما يقدر الأشخاص أهمية صحتهم الجسدية والعقلية والروحية، ولكن الشعور بالراحة حول صحتهم الجنسية مهم أيضاً. تسمح لك الصحة الجنسية بالحصول على:

- علاقات صحية
- تجارب جنسية ممتعة وآمنة وخالية من الضغوط والتمييز والعنف
- حمل مخطط له
- الوقاية من العجز الجنسي والأمراض المتناقلة جنسياً



يقدم برنامج الصحة الجنسية المتكامل للمرأة (WISH program) في دائرة الجراحة النسائية والتوليد في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت الخدمات للرجال والنساء. يهدف فريق عملنا المتعدد التخصصات إلى المحافظة على صحتك الجنسية وتعزيزها. نعتني بك وبشريتك في أربع مجالات للصحة الجنسية:

- التثقيف: لتزويدك بالمعلومات والمهارات التي تساعدك على الحصول على صحة جنسية جيدة.
- الإرشاد: لتعزيز صحتك الجنسية والوقاية من المشاكل الجنسية.
- العلاج السريري: لمعالجة مشاكل جنسية محددة.
- إعادة التأهيل: لمساعدتك على استعادة صحتك الجنسية.



إرشادات
للمرضى

الصحة الجنسية

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة محتمكم