



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

What is sexual health?

Sexual health is related to having physical, emotional, mental, and social well-being in your sexuality. It is an essential health issue that goes neglected most of the time. Sexual health includes:

- Ensuring healthy sexual relationships
- Preventing sexually transmitted diseases
- Preventing unwanted pregnancies
- Identifying sexual issues and treating them



Our Sexual Health Unit at AUBMC provides services for both men and women. Our goal is to allow a healthy and complete management of your sexual health. We deal with the four aspects of sexual medicine:

- Education (to increase awareness and help you achieve good sexual health)
- Counseling (for prevention)
- Clinical treatment (for specific sexual disorders)
- Rehabilitation (to help you regain your sexual health)

Why do sexual problems occur?

Most frequently, sexual difficulties occur due to physical, psychological, and/or sociocultural factors.

- Physical factors include diseases (such as diabetes and heart disease), infections, or side effects of certain medications.
- Psychological factors include depression, anxiety, relationship difficulties, uncertainties about sexuality, and previous sexual experiences.
- Sociocultural factors include labels and misconceptions.

Many sexual problems are temporary. Yet, some sexual concerns require proper management and treatment.

When should I consult a sexual health specialist?

Consult a sexual health specialist if you have a sexual problem that is distressing you or if you have unanswered questions about sexuality. Examples of sexual difficulties include:

For both men and women

- Low sexual desire or interest in sex
- Absence of pleasure (arousal) during sexual activities
- Discomfort towards your own sexuality
- Discomfort towards your sexual orientation
- Disturbing sexual fantasies
- Sexual compulsion (obsession with sexual thoughts or behaviors)

For men

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

For women

- Lack of lubrication
- Pain during sexual intercourse or difficulty with penetration
- Difficulties to reach orgasm

Other difficulties experienced by the couple include:

- 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

What is the treatment of sexual difficulties?

There are several treatment options for sexual health concerns. Your doctor/sexual health specialist will decide which option is most suitable for you depending on your case. Treatments include:

- Sex education and counseling
- Cognitive behavior therapy (psychotherapy that helps you recognize and change thoughts and behaviors)
- Physical therapy
- Lifestyle changes such as exercise and diet
- Changing your current medications that are causing the side effects or starting new medications to treat your disorder
- Sex therapy
- Relaxation therapy
- Hormone therapy

In some cases, your doctor might recommend a procedure or surgery.

What is sex therapy?

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

Keep the following in mind:

- You need to schedule an appointment with the sex therapist in advance.
- Sessions are usually 45 minutes long.
- 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.

- Therapy is individualized based on your needs and issues. We will fully protect your privacy and confidentiality throughout the therapy.
- It is usually more beneficial to involve your partner through the sex therapy process.



For any questions or concerns, do not hesitate to visit or call the Women's Health Center during weekdays on the following number 01 - 759619. 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.

- تُجرى الجلسات على مدى 45 دقيقة.
- عادةً ما تبدأ الجلسة الأولى بالتحدث 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.
- يكون العلاج فردياً ومناسباً لاحتياجاتك وللمشاكل التي تواجهها. نحترم خصوصيتك بشكل كامل خلال العلاج.
- عادةً ما يكون من المفيد أكثر إشراك الشريك في العلاج الجنسي.



لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مركز صحة النساء أو الإتصال بنا خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 01 - 759619. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

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

- الصعوبات الجنسية الأخرى بين الزوجين تشمل ما يلي:**
- زواج غير مكتمل (عدم وجود إتصال جنسي بين الزوجين)
 - إختلافات في مستوى الرغبة الجنسية بينك وبين شريك
 - علاقة جنسية غير مرضية بسبب صعوبة جنسية يعاني منها الشريك أو تعديلات ضرورية بسبب مرض الشريك
 - خلافات حول أنواع الأنشطة الجنسية التي تتشاركها مع شريك
 - غياب العلاقة الجنسية الحميمة مع الشريك

ما هو علاج الصعوبات الجنسية؟

- هناك العديد من الخيارات لمعالجة المشاكل الصحية الجنسية. يقرر الطبيب/أخصائي الصحة الجنسية ما هو الخيار الأنسب لحالتك. تشمل العلاجات:
- التثقيف والإرشاد الجنسي
 - العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavior therapy). علاج نفسي يساعدك على تحديد الأفكار والسلوكيات وتغييرها)
 - العلاج الفيزيائي
 - تغيّرات في نمط الحياة كممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي
 - تغيير الأدوية المتناولة حالياً والتي تسبب آثاراً جانبية أو البدء بتناول أدوية جديدة لمعالجة المرض
 - العلاج الجنسي
 - العلاج بالاسترخاء
 - العلاج بالهرمونات
- في بعض الحالات، قد يوصي الطبيب بالقيام بإجراء أو جراحة.

ما هو العلاج الجنسي؟

- العلاج الجنسي هو نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يعمل على إيجاد حل لمشاكلك الجنسية ومخاوفك 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 المناسب لهذه الحالات.

- يجب أخذ ما يلي في الاعتبار:**
- عليك تحديد موعد مع أخصائي الصحة الجنسية مسبقاً.

لماذا تحدث المشاكل الجنسية؟

- في معظم الأحيان، تنتج الصعوبات الجنسية عن عوامل جسدية، نفسية، و/أو إجتماعية ثقافية.
- العوامل الجسدية تتضمن الأمراض (مثل السكري وأمراض القلب) أو الإلتهابات أو الآثار الجانبية لبعض الأدوية
 - العوامل النفسية مثل الإكتئاب، والقلق، والصعوبات في العلاقات، والشكوك حول الحياة الجنسية، والتجارب الجنسية السابقة
 - العوامل الإجتماعية الثقافية كالمفاهيم الخاطئة
- إن العديد من المشاكل الجنسية مؤقتة. قد تتطلب بعض الصعوبات الجنسية العلاج المناسب.

متى يجب استشارة أخصائي الصحة الجنسية؟

إستشر أخصائي الصحة الجنسية إذا كانت لديك مشكلة جنسية تسبب لك المعاناة، أو إذا كانت لديك أسئلة حول نشاطك الجنسي تحتاج إلى إجابات عنها. بعض الصعوبات الجنسية تشمل ما يلي:

عند الرجال والنساء

- إنخفاض الرغبة في ممارسة الجنس
- غياب المتعة والإثارة خلال ممارسة الجنس
- الشعور بعدم الراحة تجاه حياتك الجنسية
- الشعور بعدم الراحة تجاه توجّهك الجنسي
- النزوات الجنسية المزعجة
- القهر الجنسي (هوس في الأفكار أو السلوكيات الجنسية)

عند الرجال

- عدم القدرة على الإنتصاب أو الحفاظ عليه
- غياب القذف أو تأخره أو قذف سريع جدا (قبل الأوان)

عند النساء

- غياب الترتيب المهبلي (lubrication)
- ألم أثناء الجماع أو صعوبة في الإتصال الجنسي (الإيلاج، penetration)
- صعوبات في الوصول إلى النشوة

ما هي الصحة الجنسية؟

تعتمد الصحة الجنسية على صحة جسدية وعاطفية وعقلية واجتماعية سليمة لحياة الفرد الجنسية. وهي مسألة صحية أساسية يتم إهمالها معظم الوقت. تشمل الصحة الجنسية:

- الحرص على إقامة علاقات جنسية صحية
- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً
- الحد من الحمل غير المرغوب فيه
- تحديد المشاكل الجنسية ومعالجتها



تقدّم وحدة الصحة الجنسية في المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت الخدمات للرجال والنساء. هدفنا هو مساعدتك على الإهتمام السليم والكامل بصحتك الجنسية. نتطرق في وحدتنا إلى الجوانب الأربعة للطب الجنسي:

- التثقيف (لزيادة الوعي ومساعدتك على الحصول على صحة جنسية جيدة)
- الإرشاد (للوقاية)
- العلاج السريري (لإضطرابات 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