

پرسشنامه شاخص عملکرد جنسی زنان (FSFI)

سن:	رشته تحصیلی:	مقطع تحصیلی:	مدت ازدواج به سال:	تعداد فرزندان:
محل سکونت: مشهد ☐ خوابگاه ☐ سایر موارد ☐	ازدواج شما در چه مرحله ای است؟ در دوران عقد هستم ☐ به خانه خودم رفته ام ☐	آیا از زندگی مشترک خود رضایت دارید؟ بله ☐ خیر ☐	آیا تا به حال به جدایی فکر کرده اید؟ بله ☐ خیر ☐	در حال حاضر، رابطه خود را چگونه ارزیابی می کنید؟
آیا تا به حال اقدام به جداسازی نموده اید؟ بله ☐ خیر ☐	در حال حاضر، رابطه خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	آسیب خورده و خدشه دار ☐	آسیب خورده و خدشه دار ☐	آسیب خورده و خدشه دار ☐

با سلام: پرسشنامه حاضر، احساسات و فعالیت های جنسی شما را در طی چهار هفته گذشته مورد سنجش قرار می دهد. در این پرسشنامه پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و پاسخی که به تجربه شما نزدیکتر باشد، بهترین پاسخ است. بنابراین، لطفاً تا آنجا که ممکن است به سوالات، صادقانه پاسخ دهید. لطفاً به هر پرسشی فقط یک پاسخ دهید. ضمناً لازم است پاسخ مورد نظرتان را با علامت دایره مشخص کنید. با تشکر

✳️ فعالیت جنسی: به رابطه ای اطلاق می شود که در آن معاشقه، نزدیکی و یا رابطه جنسی وجود دارد.

۱. در طی چهار هفته گذشته، چقدر تمایل به داشتن فعالیت جنسی داشته اید؟

۵: تقریباً همیشه ۴: بیشتر اوقات ۳: گاهی اوقات ۲: مقدار کمی ۱: هیچ

۲. در طی چهار هفته گذشته، میزان شدت تمایل شما به فعالیت جنسی چقدر بوده است؟

۵: خیلی بالا ۴: بالا ۳: در حد معمولی ۲: پایین ۱: خیلی پایین یا هیچ

۳. در طی چهار هفته گذشته، چقدر در هنگام فعالیت جنسی یا دخول، برانگیخته شده اید (تحریک شده اید) ؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۵: تقریباً همیشه ۴: بیشتر اوقات ۳: گاهی اوقات ۲: مقدار کمی ۱: تقریباً هیچ یا هیچ

۴. در طی چهار هفته گذشته، میزان شدت برانگیختگی شما (تحریک شدن شما) در هنگام فعالیت جنسی چقدر بوده است؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۵: خیلی بالا ۴: بالا ۳: در حد معمولی ۲: پایین ۱: خیلی پایین یا هیچ

۵. در طی چهار هفته گذشته، چقدر مطمئن بوده اید که در هنگام فعالیت جنسی، برانگیخته می شوید (تحریک می شوید)؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۵: خیلی زیاد ۴: خیلی ۳: تا حدی ۲: کمی ۱: تقریباً هیچ یا هیچ

۶. در طی چهار هفته گذشته، چقدر از برانگیخته شدن خود (تحریک شدن خود) در هنگام فعالیت جنسی، رضایت داشته اید؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۵: تقریباً همیشه ۴: بیشتر اوقات ۳: گاهی اوقات ۲: مقدار کمی ۱: تقریباً هیچ یا هیچ

۷. در طی چهار هفته گذشته، چقدر در هنگام فعالیت جنسی یا دخول دچار رطوبت (رطوبت واژنی) شده اید (خیس شده اید)؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۵: تقریباً همیشه ۴: بیشتر اوقات ۳: گاهی اوقات ۲: مقدار کمی ۱: تقریباً هیچ یا هیچ

۸. در طی چهار هفته گذشته، در هنگام فعالیت جنسی یا دخول برای رسیدن به رطوبت واژنی چقدر مشکل و سختی داشته اید؟

۰: فعالیت جنسی نداشته ام ۱: بی نهایت سختی (غیر ممکن) ۲: خیلی مشکل بود ۳: مشکل بود ۴: مقدار کمی مشکل بود ۵: تقریباً هیچ مشکلی نبود

پیوست ۴

پرسشنامه سبک‌های جنسی (SMQ)

عباراتی که در زیر ارائه شده‌اند، فهرستی از افکاری است که ممکن است در حین برقراری رابطه جنسی به ذهن انسان خطور کند. لطفاً سه ستون زیر را بدین شکل تکمیل نمایید: الف) در ستون اول مشخص کنید که هر چند وقت یک بار این افکار به سراغتان می‌آید، بدین صورت که دور عدد مربوطه دایره بکشید (از ۱: هرگز، تا ۵: همیشه). سپس ب) نوع هیجاناتی را که معمولاً به هنگام داشتن این افکار دارید، مشخص نمایید، بدین صورت که در ستون‌ها برای هیجانات مربوطه یک علامت X بگذارید. نهایتاً ج) در ستون آخر، برای هر فکری که از ذهن شما عبور کرده است، شدت پاسخ جنسی (تحریک) خود را به هنگام داشتن آن فکر مشخص نمایید، بدین صورت که دور عدد مربوطه دایره بکشید (از ۱: خیلی پایین، تا ۵: خیلی بالا). **توجه:** برای افکاری که هیچ‌گاه آنها را تجربه نکرده‌اید، نیازی به پر کردن ستون هیجان یا پاسخ جنسی نیست.

مثال: تصور کنید که این فکر: "عشق ورزی با همسرم فوق‌العاده است" اغلب و هرگاه شما در حال انجام عمل جنسی هستید به ذهن شما خطور می‌کند، و اینکه این فکر هیجانات لذتیخی را به همراه دارد، و باعث می‌شود سطح تحریک جنسی شما بسیار بالا باشد. در این صورت پاسخ شما اینگونه خواهد بود:

الف) افکار						ب) هیجانات						ج) تحریک شدن					
انواع افکار						انواع هیجان						شدت					
						تکثری	غمگینی	سرزخمی	ترس	گناه	شرم	خشم	آزاد دین	لذت	رضایت	خیلی کم	کم
هیچ‌گاه	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه	هیچ‌گاه	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد		
مثال: برقراری رابطه جنسی فوق‌العاده است.	۱	۲	۳	۴	۵											X	

افکار						هیجانات						پاسخ جنسی					
انواع افکار						انواع هیجان						شدت					
						تکثری	غمگینی	سرزخمی	ترس	گناه	شرم	خشم	آزاد دین	لذت	رضایت	خیلی کم	کم
هیچ‌گاه	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه	هیچ‌گاه	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد		
۱. او از من سوء استفاده می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲. چگونه می‌توانم خودم را از این شرایط نجات دهم؟	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۳. او فقط به فکر ارضای خودش است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۴. او به تنها چیزی که فکر می‌کند، رابطه جنسی است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۵. نحوه صحبت کردن او برای من تحریک کننده است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۶. او به حریم من تجاوز می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۷. این نحوه برقراری رابطه جنسی غیر اخلاقی است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۸. این حرکات و موقعیت‌های (position) بدنی برای برقراری رابطه جنسی فوق‌العاده هستند.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۹. من دارم چاقی از دست می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۰. اگر در رابطه جنسی آزادانه رفتار کنم، او فکر خواهد کرد که من بی‌قید و بند هستم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۱. عشق ورزی با همسرم فوق‌العاده است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۲. او به اندازه قبل با مهر و محبت نیست.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۳. من شریک جنسی خودم را ارضا نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۴. من نباید خودم را علاقه مند به رابطه جنسی نشان بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۵. این نوع رابطه جنسی چندش آور است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۶. جذابیت اندام من به اندازه قبل نیست.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۷. من نباید عنان رابطه جنسی را به دست بگیرم (نباید شروع کننده باشم).	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۸. او فقط وقتی رابطه جنسی می‌خواهد، به من توجه می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۱۹. من تحریک نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۰. احساس می‌کنم اندام جذابی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۱. این اعمال نباید از پیش برنامه ریزی شده باشند.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۲. هیچ احساسی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۳. نمی‌خواهم احساساتم جریحه دار شود.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۴. چرا او مرا نمی‌بوسد؟	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۵. اندام من برای او تحریک کننده است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۶. کی این رابطه جنسی تمام می‌شود؟	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۷. ای کاش جمله عاشقانه ای در گوش من نجوا می‌کرد.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۸. او مرا فقط زعمانی دوست دارد که در رابطه جنسی خوب ظاهر شوم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۲۹. باید منتظر شوم تا او حرکت اول را انجام دهد.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۳۰. فقط به این دلیل این کار را انجام می‌دهم که او از من خواسته است.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۳۱. من خوشبخت ترین زن روی زمین هستم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۳۲. من گاهی مهم تر دیگری دارم که خود را مشغول آنها کنم.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	
۳۳. اگر از برقراری رابطه جنسی سر باز بزنم، او به من خیانت خواهد کرد.	۱	۲	۳	۴	۵											۵	

پیوست ۵

پرسشنامه برانگیختگی‌طر حواره‌های شناختی در بافت جنسی (QCSASC)

هر یک از سناریوهایی را که در زیر ارائه شده است با دقت بخوانید، و تعیین کنید تا چه حد برای شما رخ داده اند، بدین صورت که دور عدد مربوطه دایره بکشید (از ۱: هرگز، تا ۵: اغلب)

من و همسر من با هم تنها هستیم. به نظر می‌رسد که او می‌خواهد با من رابطه جنسی داشته باشد، و به هر شیوه ای متوسل می‌شود تا مرا تحریک کند. اما من اصلاً مایل نیستم. پس وانمود می‌کنم که خسته هستم و موضوع را عوض می‌کنم. با این وجود، او اصرار می‌کند. او ناامید می‌شود و می‌گوید که دیگر او را به اندازه قبل دوست ندارم.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

در حال برقراری رابطه جنسی با همسر هستم. او حقیقتاً سعی دارد مرا تحریک کند، اما من هیچ گونه لذتی احساس نمی‌کنم. در عوض احساس من این است که در حال انجام وظیفه هستم. از خودم می‌پرسم: "آیا رابطه جنسی ما باید همیشه همینطور باشد؟"

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

همسر من در حال لمس کردن من است و من شدیداً تحریک شده ام. چند لحظه بعد او تلاش می‌کند تا دخول انجام دهد، اما به نظر می‌رسد عضلات واژن (مهبل) من بسته شده اند و او نمی‌تواند دخول انجام دهد. سعی و تلاش او بی فایده است، و لحظه ای که می‌توانست فراموش نشدنی باشد، تبدیل به تجربه ای دلسرد کننده می‌شود.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

من و همسر من در حال معاشقه هستیم، و او راه های متفاوتی برای تحریک کردن من را امتحان کرده است، که باعث لذت من می‌شود. اما علی رغم تمام آنها، من نمی‌توانم به ارگاسم (اوج لذت جنسی) برسم. به نظر می‌رسد همسر من خسته می‌شود و من احساس دلسردی می‌کنم. از آنجا که متوجه می‌شوم احتمال رسیدن به ارگاسم برایم کمتر و کمتر می‌شود، دچار اضطراب می‌شوم.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

دور تمامی هیجانات به هنگام تصور بخشی از سناریویی که اغلب برای شما رخ می‌دهد، دایره بکشید.

نگرانی غمگینی سرخوردگی ترس احساس گناه احساس شرم خشم آزار دیدن لذت رضایت

در این مرحله، به سناریویی که بیشتر از بقیه در مورد شما صادق است فکر کنید و ضمن آن که آن را در ذهن خود نگه می دارید، به جملات زیر پاسخ دهید. لطفاً گزاره‌هایی را که در زیر ارائه شده‌اند با دقت بخوانید و دور عدد مربوط به میزانی که نحوه تفکر و احساس شما درباره خودتان را توصیف می‌کنند، دایره بکشید (۱: کاملاً اشتباه ۵: کاملاً صحیح)

طرحواره ها	کاملاً اشتباه	اشتباه	کافی اوقات صحیح	صحیح	کاملاً صحیح
۱. من درمانده و بیچاره هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲. من قدرتی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳. من خارج از کنترل هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴. من ضعیف هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵. من آسیب پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶. من محتاج حمایت عاطفی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷. من گیرافتام.	۱	۲	۳	۴	۵
۸. من نالایقم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹. من فرد مفیدی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰. من بی عرضه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱. من یک شکست خورده ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲. من فرد مورد احترامی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳. من نسبت به دیگران بیشتر در لاک دفاعی فرو می روم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴. من به اندازه کافی خوب نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵

طرحواره ها	کاملاً اشتباه	اشتباه	کافی اوقات صحیح	صحیح	کاملاً صحیح
۱۵. هیچ کس عاشق من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶. من دوست داشتنی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷. من خواستنی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸. من جذاب نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹. هیچ کس من را نمی خواهد.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰. هیچ کس نگران من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱. من انسان بدی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲. من بی ارزشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳. من مثل بقیه نیستم (غیر معمولی)	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴. من عاشق هیچ کس نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵. من به اندازه کافی خوب نیستم تا کسی عاشقم شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶. مطمئنم که همه طردم می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷. مطمئنم که همه من را رها می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸. مطمئنم که تنها خواهم ماند.	۱	۲	۳	۴	۵

در صورت تمایل به شرکت در کارگاه آموزش مهارت های جنسی، موارد زیر را کامل کنید:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شماره ثابت: برای تشکیل کارگاه، چه روزها و چه ساعاتی برای شما مناسب تر است؟ آدرس ایمیل:

پیوست ۶

جدول شناسایی و ارزیابی افکار خودآیند

نتیجه شدت هیجان	پاسخ جایگزین	رفتار	هیجان ها شدت ۰-۱۰۰	افکار خودآیند	موقعیت	تاریخ
خشم (۵۰) غمگینی (۳۰)	۱. درسته همیشه تحریک نمی شم ولی خیلی وقت ها هم شده که در رابطه عالی بودم. ۲. این دفعه که آماده نبودم به عشقی که به شوهرم دارم فکر می کنم و بعد وارد رابطه می شم (سنگینی وزنش)	فرار از داشتن رابطه جنسی	خشم (۸۰) غمگینی (۹۰)	۱. کی تموم می شه؟ ۲. اگر شریک جنسی خوبی براش نباشم، ترکم می کنه.	تحریک نشدن در حین رابطه جنسی	مثال

تکلیف خانگی تمرین تمرکز حسی

نقاط حساس و تحریک آمیز خودم و نحوه تحریک آن	نقاط حساس و تحریک آمیز همسر و نحوه تحریک آن
	۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸.

جدول به چالش کشیدن افکار خود آیند

-
۱. چه شواهدی وجود دارد؟
شواهدی که دال بر صحت این عقیده باشد، چیست؟
چه شواهدی بر خلاف این عقیده وجود دارد؟
 ۲. آیا توضیح جایگزینی وجود دارد؟
 ۳. تاثیر باور من به این فکر خود آیند چیست؟
تغییر طرز فکر من چه تاثیری می تواند داشته باشد؟
 ۴. چه کاری باید در این باره انجام دهم؟
 ۵. اگر دوستی در موقعیت مشابه بود، به او چه می گفتم؟
- زیر سوال بردن افکار خود آیند
-