

有效的疗法
认知行为治疗丛书

主编 王建平
副主编 张宁 孙宏伟

提高性功能

治疗师指南

〔美〕约翰·P·温切 (John P. Wincke) 著

孙宏伟 姜能志 译

Enhancing Sexuality

A Problem-Solving Approach to Treating Dysfunction (2nd Edition)



中国人民大学出版社



有效的疗法

认知行为治疗丛书

主编 王建平

副主编 张宁 孙宏伟

提高性功能

治疗师指南

〔美〕约翰·P·温切 (John P. Wincke) 著

孙宏伟 姜能志 译

Enhancing Sexuality

A Problem-Solving Approach to Treating Dysfunction (2nd Edition)

中国人民大学出版社

·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

提高性功能: 治疗师指南/自助手册/ (美) 温切, (美) 巴洛著; 孙宏伟等译.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
(有效的疗法——认知行为治疗丛书/主编王建平)
ISBN 978-7-300-11474-3

I. 提…

II. ①温…②巴… ③孙…

III. 性功能障碍-治疗

IV. ①R698.05②R711.770.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216067 号

有效的疗法——认知行为治疗丛书

主编 王建平 副主编 张宁 孙宏伟

提高性功能: 治疗师指南/自助手册

[美] 约翰·P·温切 著
戴维·H·巴洛

孙宏伟 姜能志 高新义 译

Tigao Xinggongneng: Zhiliaoshi Zhinan/Zizhu Shouce

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印务有限公司

规 格 160 mm×230 mm 16 开本

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 张 15.5 插页 2

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

字 数 219 000

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

当人们遇到问题时，首先会自助，想办法自己解决。然而，事情并不总是那么幸运，很多时候需要借助于外力的支持和帮助，在自助的同时求助。对于求助者来说，最重要的是找到针对自己问题的最适合的解决方法、最好的帮助者或者机构；对于助人者来说，最重要的是获得科学的、实用的、有效的治疗方法，并将其灵活地、个人化地、具体化地应用于求助者。“有效的疗法——认知行为治疗丛书”正是基于这样一个理念来做的。

丛书主编戴维·H·巴洛（David H. Barlow）是国际最著名的临床心理学家之一，既有很扎实的理论和研究基础，又有丰富的临床实务经验，是认知行为治疗（CBT）方面的国际顶尖领军人物，其相关著作被翻译成多国文字，在国际临床心理学领域具有广泛和深远的影响。在他的组织和指导下，在某一疾病治疗方面具有丰富经验的优秀的认知行为治疗师都参与了这套丛书的编写。因此，丛书中每本书的作者均为相关方面的杰出学者和治疗师，每本书都是他们的学术成果和临床经验的积累。

这套丛书按照问题或者疾病编排，每一种疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战，这将会收到意想不到的效果。

此套丛书根据患者和临床工作者的需要，还在不断地增编和更新中。目前这套丛书已经有48种，有的已经出了第三版。我们首批翻译出版了其中的17种，以后将会继续跟进。

作为这套丛书的引进者和中文译本的主编，我不敢说熟悉这套丛书的每一位作者，但知道绝大多数，部分很熟悉，他们都是值得信任的专家和治疗师。我有幸在巴洛教授的邀请和资助下于2006年9月至2007年8月在波士顿大学临床心理中心（Center for Anxiety and Related Disorders, Boston University）进修访问。这个中心是巴洛教授创立和发展起来的，已经有20多年的历史，在美国的临床心理学领域以及民众中享有很高的声誉，每天都有大量的求助者，有些人甚至要排队等两三个月。我就是在这个中心第一次接触到这套丛书的。在这里，不论是临床工作者还是来访者都是人手一册。看到这套丛书如此广受欢迎，我当时就萌生了将其翻译成中文，介绍给我国的治疗师和求助者的想法。接下来的工作特别是与来访

者的互动一再证明，这套书的确像原作者前言中所写的那样，只要选对了适应症，将是非常实用、非常好用、非常有效的。它不仅对来访者有用，对咨询师和治疗师有帮助，对学习心理咨询与临床心理的学生也是非常有用的。

看到这套丛书顺利出版了，我非常高兴，这凝聚着所有参与者的心血，反映了所有参与者对我国心理咨询治疗事业的热情，也表明了所有参与者对我国民众心理健康的关注和爱心。在此，我首先感谢我三年美国之行的第一位导师戴维·H·巴洛的邀请、支持和指导；其次感谢丛书的两名副主编张宁教授和孙宏伟教授，以及我们所指导的研究生的努力工作；最后我要感谢中国人民大学出版社为这套丛书的出版所做的一切。感谢也祝贺我们大家的精诚合作！相信来访者和临床工作者一定会从此套丛书中受益匪浅。

由于时间等原因，翻译过程中难免有错误和用词不当之处，还望使用者谅解；更重要的是非常欢迎使用者（临床工作者和来访者）提出宝贵的意见、建议和批评。我的联系方式是：wjphh@bnu.edu.cn，我会尽快答复您，您的反馈对我们的工作是一个促进。感谢每一位参与的人。

王建平 教授

2009年12月3日于北京师范大学

几年来，医疗保健事业取得了惊人的发展，但也有很多过去已被广为接受的精神卫生和行为的干预策略正在受到质疑：它们不仅没有带来益处，甚至可能还有伤害。而另外一些干预策略经过当今最好的实证检验证明是有效的。随之，把这些干预策略更多地推荐给民众的呼声四起。最近的几项发展推动了这场革命。第一，我们对心理病理和生理病理都有了更加深入的理解，使我们能发展出新的、针对性更强的干预策略。第二，研究方法学取得了长足的进步，降低了内部效度和外部效度受到的影响，使研究结果可更加直接地适用于临床情境。第三，各国政府、医疗保健系统和决策者都认为医疗保健质量必须改善，这种改善应该是建立在循证基础上的，而确保医疗保健质量得到改善符合公共利益（Barlow, 2004; Institute of Medicine, 2001）。

当然，对于各国临床工作者来说，主要的障碍是能否获得新的、有循证基础的心理干预方法。研讨会和书籍在帮助那些认真负责的治疗师熟悉这些最新的心理卫生保健措施并将其应用到病人身上等方面作用有限。而“有效的疗法——认知行为治疗丛书”就是专门把这些令人兴奋的新的干预方法介绍给临床一线的治疗师的。

这套丛书中的“治疗师指南”和“自助手册”介绍了评估和治疗具体问题的详尽步骤以及各种诊断。本套丛书超脱于其他书籍和手册，还提供类似于督导过程的辅助材料，来指导治疗师在其临床过程中如何实施这些步骤。

在我们新兴的医疗保健系统里，越来越多的人认识到：循证实践为医疗保健专业人员提供了最负责任的行动计划。所有行为保健专业人员都深切希望为他们的病人提供尽可能好的诊疗，而这套丛书的目的就是消除人们在知识传播和掌握信息方面的差距，使之成为可能。

这本治疗师指南试图为心理保健专家们评估和治疗性功能障碍提供必要的工具。它重在关注夫妻治疗，但也能应用于个体治疗。这本内容丰富的指南包含了广泛的男性和女性的性功能障碍，包括了性关系中的性欲和性唤起问题、射精与性高潮问题以及性交中的疼痛与不适等。每一个具体问题的章节中都有治疗基本原理和告诉给患者的主要观念的综述。其中的案例对要点知识做了精彩的阐释。另外还非常详细地列出了非典型的和有

疑问的反应。相配套的自助手册提供了纠正错误性信念的信息，并提供了改善性关系的实际建议。其中包括能增加患者对知识理解的夫妻练习、章节复习测试和使用者工作表。临床治疗师会发现这是一本能帮助患者提高他们的性功能和改善他们关系的无价之宝。

戴维·H·巴洛 (David H. Barlow)

马萨诸塞州波士顿市

参考文献

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869—878.

Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.

致 谢

我非常感谢 Martin Miner 博士和 Mark Sigman 博士为本书提供的医学方面的建议。在我创立玛利亚姆 (Miriam) 医院男性健康中心时, 他们的活力和真知灼见给了我巨大的鼓舞。我也非常感谢我的幸福家庭和与我相伴一生的 67 岁的妻子所给予的支持。最后, 衷心感谢牛津大学出版社, 尤其是 Cristina Wojdylo 在本书的整个出版过程中所作的细致指导和辛勤工作。

约翰·P·温切 (John P. Wincze) 于 1970 年在佛蒙特大学获得博士学位，在性问题领域已出版著作 3 部，发表论文 50 多篇。最近的著作包括：与迈克尔·凯里 (Michael Carey) 合著的《性功能障碍评估与治疗指南》(1991)；《非典型性行为的评估与治疗》(《性治疗的原理和实践》，Leiblum & Rosen, eds., 1989)；《夫妻不和与性官能障碍同男性性成瘾的联系》(《性治疗当中的个案研究》，Leiblum & Rosen, eds., 1995)。

温切博士以前是新斯科舍省哈利法克斯市戴尔豪斯大学的心理学副教授，现在是布朗大学精神病和人类行为学系以及心理学系的教授，也是罗德岛州心理学资格申请委员会的主席。

戴维·H·巴洛 (David H. Barlow) 于 1969 年在佛蒙特大学获得博士学位，在焦虑症、性问题和临床研究方法领域已出版著作 15 部，发表论文 200 余篇。最近的著作包括：《心理障碍临床手册：逐步治疗操作指南》(第二版，1993)，《焦虑及其障碍：焦虑和惊恐发作的性质和治疗》(1988)；与米歇尔·克拉斯克 (Michelle Craske) 合著的《驾驭焦虑和恐惧》(第二版) 和《广场恐惧症：治疗师指南》(1994)。

巴洛博士以前是布朗大学的精神病学和心理学教授，也是心理学系的著名教授，同时兼任应激和焦虑症研究中心主任，此外还是纽约州立大学奥尔巴尼分校恐惧症和焦虑症门诊主任。现为心理学教授，临床培训项目主任，波士顿大学焦虑及其相关障碍中心的主任。巴洛博士也是美国心理协会临床心理学分会的前任主席，自 1973 年以来，一直担任美国国家心理健康研究所 (NIMH) 和国家健康研究所顾问，最近因“卓越的科研能力和巨大的科学贡献”而获得 NIMH 荣誉奖，他还曾经是 DSM-IV 特别工作组的成员。近 15 年来他主要探讨了焦虑障碍新疗法的发展。

第一章	引言	1
第二章	治疗程序	8
第三章	评估与治疗计划	14
第四章	理解和评估性问题的基础材料	19
第五章	性欲和性唤起问题	31
第六章	射精与性高潮问题	44
第七章	性交中的疼痛与不适	54
第八章	性伴侣的重要性	61
第九章	与性伴侣一起解决性问题	70
第十章	解决性问题	76
第十一章	不断进步,预防复发	97
第十二章	巩固成果,预防复发	102
参考文献		108

第一章

引言

背景信息与治疗目的

这本指南试图给心理健康治疗师提供一个评估和治疗性功能障碍的必要工具。本书对于心理学专家、精神病学专家、社会工作者、已婚夫妇和家庭治疗师、牧师以及护理实践者而言都是很有用的。这本指南所包含的内容是作者在性功能障碍领域 50 多年的不断研究、临床实践和教学的综合成果。

指南中涉及的性功能障碍专业治疗的大多数案例都需要复杂而精确的处理。这本指南是面向熟悉使用《精神疾病诊断与统计手册》(第四版)(*DSM-IV-TR*; 美国精神病学协会, 2000) 的临床医师, 以及那些具备处理多种心理健康问题的临床技能的人的。移情和反移情的情况在治疗性功能障碍的过程中经常出现, 因此比较重要的一点就是, 使用这本指南的治疗师需要具备认识和处理治疗过程中出现的问题的技能。

治疗程序和实证研究的进展

Heiman (2002) 和 Metson (1997) 已经论证了性功能障碍具体治疗模式的有效性。这些论证发现, 在这个领域里, 有些我们能确定指出的特定障碍可以得到有效治疗。一般而言, 一直就有的和所有情境下都存在的性功能障碍很难治疗, 而那些后来出现的和存在于特定情境下的性功能障碍则更容易治疗。

这本指南将会指出那些我们在实证研究基础上能有效治疗的性功能障碍，也会指出那些未得到实证支持，但很有希望得到治疗的性功能障碍。最后，本书还列出了实证研究证明的性功能障碍治疗方案的有效性 (Bach, Barlow & Wincze, 2004)。

这本指南来源于对治疗和评估程序的开发与归纳的研究 (Barlow, 1972, 1973, 1977a, b; Caird & Wincze, 1974; Caird & Wincze, 1977; Carey, Wincze & Meisler, 1993; Hoon, Hoon & Wincze, 1976; Hoon, Krop, & Wincze, 1983; Hoon, Wincze & Hoon, 1976; Hoon, Wincze, & Hoon, 1977; Malhotra, Balko, Wincze, Bansal & Susset, 1986; Wincze, 1993, 1995; Wincze & Barlow, 1997; Wincze & Caird, 1976; Wincze & Carey, 2001; Wincze, et al., 1987; Wincze et al., 1988), 以及对性功能障碍的科学理解 (Abrahamson, Barlow, & Abrahamson, 1989; Abrahamson, Barlow, Beck, Sakheim, & Kelly, 1985; Abrahamson, Barlow, Sakheim, Beck, & Athanasiou, 1985; Balko et al., 1986; Barlow, 1986; Barlow, Abel, Blanchard, Bristow & Young, 1977; Barlow, Becker, Leitenberg & Agras, 1970; Barlow, Sakheim & Beck, 1983; Beck & Barlow, 1984a, b; Beck & Barlow, 1986a, b; Beck, Barlow & Sakheim, 1983a, b; Beck, Barlow, Sakheim & Abrahamson, 1987; Beck, Sakheim & Barlow, 1983; Bruce & Barlow, 1990; Cranston-Cuebas & Barlow, 1990; Cranston-Cuebas, Barlow, Mitchell & Athanasiou, 1993; Freund, Langevin & Barlow, 1974; Jones & Barlow, 1990; Lange, Brown, Wincze & Zwick, 1980; Lange, Wincze, Zwick, Feldman & Hughes, 1981; Nobre et al., 2004; Nobre & Pinto-Gouveia, 2006; Sakheim, Barlow, Beck & Abrahamson, 1984; Steinman, Wincze, Sakheim, Barlow, & Mavissakalian, 1981; Weisbery et al., 2001; Wincze, Albert & Bansal, 1993; Wincze, Hoon & Hoon, 1976; Wincze, Hoon & Hoon, 1977; Wincze, Hoon & Hoon, 1978; Wincze, Venditti, Barlow & Mavissakalian, 1980; Wolchick et al., 1980)。

我们治疗性功能障碍的临床经验来源于各种各样的临床

情境，包括大学基地的诊所、医院和私人诊所。最后，我们借助培训临床心理学研究生、心理学实习医师和精神病学医生的经验，以一种易于为职业治疗师使用的方式将这些材料组织起来。

治疗程序概要

这本手册里讨论的评估和治疗策略适用于个体、异性夫妻以及同性夫妻。和本书配套的供患者使用的自助手册包括 12 章。很多章都附有练习、复习问题以及用来增强每阶段效果的工作表。请自行决定完成每章所需的时间。表 1.1 列出了一个关于治疗阶段和各章安排的建议提纲。这是一个指导性的方针，可以根据患者自身的需要灵活地调整。有些章节可以很快地读完，有些章节则需要更多的时间。通常，治疗师会每周与患者见一次面，直到掌握了所有的基本信息以及完成评估。一旦实际的性活动开始进行，治疗周期经常被安排为每隔一周到三周，以便患者有时间完成家庭作业。如果治疗周期间隔四周以上，则会破坏治疗的连续性。

谁将会从提高性功能程序中受益

通过这个程序，受益最多的应该是那些没有被其他非性问题影响的个体和夫妻。物质滥用、不稳定的精神病或者严重的抑郁将很可能妨碍解决性功能障碍的意愿。其他失调问题的出现则不会必然地影响该程序（见第二章）。治疗师的临床鉴定将有助于判定这些其他的失调妨碍性功能治疗过程的程度。

那些受到易导致性功能障碍的慢性药物条件（如糖尿病）困扰的人也会从这个程序中受益。有药物问题的患者将会发现这些内容非常有用，并且相当明确。此外，他们还将获得一些如何将自己调整到有助于性功能提高的情境方面的指导。

已婚夫妇或有性伴侣的个体将最大限度地认识到这个程序

的好处。虽然没有性伴侣的个体也会从中获益，但是在解决性方面的问题的时候，最好是在有性伴侣的条件下实现。在开始治疗性问题前，必须仔细地理清夫妻关系的亲密程度，以及妨碍个体与性伴侣关系的问题（如仇恨、缺乏信任、吸引或者药物导致的体弱）。而且，在面对一对夫妻的时候，非常重要的一点是要判断他们是否真的愿意在一起。他们可能存在巨大的愤怒、沮丧或失望，这时双方已经“怒火中烧”了，不管什么样的治疗似乎都起不了多大作用。许多夫妻参与治疗只是为了证明他们之前作出的决定是有道理的。

表 1.1 治疗程序概要

阶段	治疗阶段的内容	自助手册的用法
1.	接见并介绍治疗过程的提纲。评估夫妻中的一方。	与夫妻双方一起温习自助手册的基本结构。阅读第一至三章。
2.	评估夫妻中的一方。	开始询问其是如何阅读第一至三章的。对任何问题都作出回答。
3.	简要陈述治疗策略（本书第三章会帮助治疗师确立治疗方式）。	阅读第四章和第五章，如果所针对的问题合适的话，也可以参阅第六章或第七章。温习练习、复习和工作表的内容。
4.	回顾制定优先时间和确定影响性功能因素的过程。	温习第一至五章（如果适合的话，也可参阅第六或第七章）。阅读第八章。回顾第五章的练习、复习和工作表。
5.	回顾并理解夫妻关系中的积极和消极因素。回顾谈话内容。	温习第八章的练习、复习和工作表。阅读第九章。
6.	回顾约见和确定夫妻双方确立的所有目标的过程。讨论感知到的核心问题并确立一致同意的策略。	温习第九章的练习、复习和工作表。阅读第十章。
7.	确认性问题及其解决途径的所有内容。讨论感知到的核心问题的实际细节。	温习第十章的练习、复习和工作表。重新阅读第十章。
8.	回顾感知到的核心问题的过程以及具体问题的其他疗法。	回顾第十章的补充问题。阅读第十一章。

续前表

阶段	治疗阶段的内容	自助手册的用法
9.	检查双方在每个目标和治疗阶段上所存在的每一个问题。	温习第十一章的练习、复习和工作表。阅读第十二章。
10.	讨论如何防止复发以及下一步或未来治疗的需要。	温习第十二章的练习、复习和工作表。在治疗结束后，讨论自助手册的用法。

治疗程序的好处和危险

危险

即使参与治疗程序的大多数人都会认识到它的好处，但还是有一些下面列出的需要临床治疗师密切关注的可能危险。

令人苦恼的状态

某些关系长久的存在性问题的夫妻可能会根据这些问题做出适当的调整，转变成另一种协调的和令人满意的夫妻关系。他们来进行治疗或许是了解到了有关治疗可能性的最新信息。例如，一个多年性无能的人可能知道了“伟哥”，并想进行尝试。在这种情况下，如果能恢复性交真正进行一次性生活的话，焦虑就能得以缓解。在这些案例中，在口头和行为水平上讨论增强的“亲密感”所取得的效果要比关注性交或性行为更有建设性，也不会引起焦虑感。

性问题作为“烟幕弹”

对那些来治疗性问题的夫妻而言，存在一些其他的交流问题甚至是基本的价值观问题也并非少见。在许多情况下，性问题由于更易观察和评估而更容易被当作一个问题。即便是一开始的治疗就关注非性问题，但某些个体和夫妻可能还是会坚信这些问题都仅仅来自性问题，并同时抵触其他不同的观念。治疗师必须确保，在关注点从性问题上移开时，夫妻或个体能充分理解这一基本原理并同意这种转变。

好处

这一程序所包含的内容是建立在实验研究的基础上的。材料的组织和呈现也是基于哪些内容在作者的临床经历中最有用而设计的。基于这一程序结构，构成了这本治疗师指南和与之相配套的患者自助手册，它具有如下几个优点：

自定步调的进程

治疗师和患者制定互不干扰的有规律的阶段这种情况是非常罕见的。《提高性功能》的治疗程序可以让个体或夫妻加快或减缓治疗进程，帮助他们适应无规律的个人日程。

患者在必要时可以查阅自助手册

有性问题的患者经常由于这样或那样的原因在没有性伴侣的情况下参与治疗。其性伴侣也许很支持，但往往因感到很尴尬而不能参与到治疗阶段中。在这种情况下，患者需要将治疗阶段的本质传达给没来参加治疗的性伴侣。然而，需要注意的是，完全依赖这种间接的交流可能会导致错误以及混乱。

即使当伴侣双方一起出现在同一治疗阶段中，也会经常存在关于这个阶段中某一个任务的确切本质的争论。有些夫妻可能除了把事情搞砸外不会做其他任何事情。使用自助手册将会帮助他们避免混乱和传达错误信息。

温习每一治疗阶段所包括的内容，以及提前阅读下一阶段的相关材料，这对患者来说会有很大的帮助，也将有助于治疗的连续性，并且通常还会揭示患者在理解概念以及同他们的性伴侣交流时所遇到的问题。要告诉患者，要记下他们在阅读中遇到的任何难题，在他们下次拜访时可以就其和治疗师进行讨论。

作为防止复发的助手，自助手册作为参考书对患者来说是很合适的。在大多数情况下，回顾自助手册将帮助患者在不需要一个额外治疗阶段的情况下解决问题。如果这样的回顾不能帮助患者，问题可能会更加严重，这时可能就需要在一个面对面的阶段中回顾治疗的方法。