

**Christian Jordal, Ph.D., LMFT, CST-S**

***Biography***

***克里斯蒂安·乔达尔 博士***

**NOTES FROM DR. JORDAL’S INTERVIEW**

***TOPIC: SEX THERAPY AND GENDER ISSUES IN THERAPY***

Christian Jordal, PhD, is the interim chair and an Associate Clinical Professor of the Counseling & Family Therapy Department at Drexel University. He has been at Drexel since 2012. He formerly taught foundational, contextual, and supervisory graduate and undergraduate courses in couple and family therapy, counseling psychology, and human development at the Northcentral University, University of Oregon and Virginia Tech.

Christian Jordal 博士是德雷塞尔大学咨询与家庭治疗系的临时主席和临床副教授。自 2012 年以来，他一直在德雷克塞尔工作。他曾在北中央大学、俄勒冈大学和弗吉尼亚理工大学教授夫妻与家庭治疗、咨询心理学和人类发展的基础、情境和监督研究生和本科课程。

Dr. Jordal is a licensed marriage and family therapist in the states of Pennsylvania and New Jersey and been clinically active for 15 years across a variety of university, agency and hospital-based settings, including the Drexel University Individual, Couple, and Family Therapy Services Clinic, Department of Pediatric and Adolescent Medicine at the University of California at San Diego, the Family Therapy Center at the University of Oregon and the Marriage and Family Counseling Service in Rock Island, Illinois. He is trained in Emotionally focused Therapy and has a private practice in Center City Philadelphia, where he works with adult individuals, couples, and families.

Jordal 博士是宾夕法尼亚州和新泽西州持证婚姻和家庭治疗师，在各种大学、机构和医院环境中从事临床工作 15 年，包括德雷塞尔大学个人、夫妻和家庭治疗服务、加利福尼亚大学圣地亚哥分校儿科和青少年医学系诊所、俄勒冈大学家庭治疗中心以及伊利诺伊州罗克岛的婚姻和家庭咨询服务中心。他受训于情绪聚焦治疗，并在费城市中心拥有一家私人诊所，服务于成年人、夫妻和家庭。

Dr. Jordal is a Clinical Fellow and Approved Supervisor in the American Association for Marriage and Family Therapy. Dr Jordal earned a post-graduate certificate in sex therapy from the Philadelphia Council for Relationships in 2014, and he completed a post-graduate certificate in transgender healthcare from Widener University in 2018. He is a Certified Sex Therapist Supervisor by the American Society for Sex Educators, Counselors and Therapists.

Jordal 博士是美国婚姻与家庭治疗协会的临床研究员和督导师。 Jordal 博士于 2014 年获得费城关系委员会的性治疗研究生证书，并于 2018 年完成了威德纳大学的跨性别医疗保健研究生证书。他是美国性协会认证的性治疗督导师、教育主管、咨询师和治疗师。

Dr Jordal formerly served on the Commission for Accreditation on Marriage and Family Therapy Education from 2018-2021. He currently serves on the Commonwealth of Pennsylvania Board of Social Workers, Marriage and Family Therapists and Professional Counselors.

Jordal 博士曾于 2018-2021 年在婚姻与家庭治疗教育认证委员会任职。现任宾夕法尼亚州社会工作者、婚姻与家庭治疗师和专家咨询师。

Dr. Jordal's research agenda and scholarship includes the use of mixed methodology and encompasses sexual and gender identity and relationships, marital commitment, and behavioral health outcomes. Dr. Jordal is the former editor of the Journal of Family Psychotherapy, affiliated with the International Family Therapy Association. He has co-authored several articles published in peer-reviewed academic journals and presented his work at national conferences including the American Association for Marriage and Family Therapy; American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists; the International Family Therapy Association; National Council for Family Relations; and the Society of Behavioral Medicine.

Jordal 博士的研究过程和学术研究使用了整合式得方法，包括性和性别认同和关系、婚姻承诺和行为健康成果。 Jordal 博士是隶属于国际家庭治疗协会的《家庭心理治疗杂志》的前编辑。他与人合作编著了文章发表于同行评审的学术期刊上，并在一个包括美国婚姻与家庭治疗协会、美国性教育者、顾问和治疗师协会、国际家庭治疗协会、全国家庭关系委员会、和行为医学学会等在内全国性学大会上展示了他的工作成果。

**Christian Jordal, Ph.D., LMFT, CST-S**

***克里斯蒂安·乔达尔 博士，婚姻家庭治疗师，性治疗师***

美国婚姻家庭治疗协会 临床研究员，认证督导师

美国性治疗协会认证，性治疗督导师、性治疗师、教育主管、咨询顾问

德雷塞尔大学咨询与家庭治疗系 临时主席、临床副教授

宾夕法尼亚州社会工作者、婚姻与家庭治疗师和专家咨询师

**NOTES FROM DR. JORDAL’S INTERVIEW**

5月8日晚20：00-21：30 进行中美家庭治疗中心国际论坛第五场【性治疗、性行为和性取向】，本此论坛仍然采用专家对话的方式展开，除Miller教授外，另一个受邀教授是Christian Jordal教授 (以文简称Jordal教授)是美国婚姻家庭治疗协会临床研究员、认证督导师、美国性治疗认证、德雷塞尔大学咨询与家庭治疗系临时主席临时副教授，以下内容为本场论坛的回顾文字稿，可帮助大家更好的反复学习。

**讲座环节**

*Miller教授：* 能否谈谈谈有关你在性治疗、性行为和性取向治疗方面的临床和实践经历？

*Jordal教授：* 我是美国婚姻家庭治疗协会执证临床研究员，至今已有15年，在我完成博士和硕士学业之后又继续了性治疗的专业学习。 治疗对象一般是成年人居多，特别是伴侣治疗。在和伴侣进行工作时，我会发现性议题相关的知识非常重要，所以我会持续学习相关知识和性治疗方面的培训课程。

*Miller教授：*作为咨询师，能否告诉我哪些是最常见的性议题问题？

*Jordal教授：*在伴侣工作中，最多和最难的问题往往是在沟通上，比如双方对于性生活频率的沟通，对于性生活的频繁度期待是不一致的，又或是性功能障碍的问题，比如男性勃起或女性的性交疼痛。

*Miller教授：*性议题在很多家庭和伴侣之间是不太触及的话题*，*在你的咨询过程中有什么不正确的观点或者刻板印象，以及你是如何打开性话题的？

*Jordal教授：*语言沟通是非常重要的*，*无论是在你与来访者沟通时还是你在宣传自己的治疗时都需要把你的工作范围内容给清晰地表达出来，比如和来访者工作时，直接跟他们说，你可以帮助到他们在亲密度或者性议题方面的支持*。*另外，与来访进行工作时，你需要关注你的工作步骤是否与来访者同步，无论是工作速度和来访者对咨询所体验到的舒适度，常询问来访者的感受。因为，在咨询室中有许多问题是比较敏感或者会引发情绪的话题，会是之前经历过的性困扰，所以我们在和来访者工作时，我们不能太过直接、速度也不能太快，需要经常通过与来访者进行沟通以了解他们的经历及感受。

*Miller教授：*你在治疗过程中是否会使用量表和问卷，简洁地引出性问题？

*Jordal教授：*是的，很多问卷和量表是非常重要且容易使用的。这些量表问卷设计都是基于DSM诊断，他们的问题指向大多是性问题和性功能障碍问题，所以根据量表诊断结果可以定向找出来访者的问题所在并进行工作。另外，除了这些诊断性的量表之外，我们还会用到问卷，比如身份、性取向以及在社会中不太谈及的话题等帮来访者更了解自己。

*Miller教授：*是否可以提一些你会用到的量表？

*Jordal教授：*我会使用IIEF 是一个国际勃起障碍量表和疼痛障碍的量表。除了这些之外，我们还需要向来访者做心理教育，引用我从不同类型的大会中收集的信息来更多帮助来访者，比如如何使用润滑油等，我会这些信息传递给来访者。

*Miller教授：*在我们的伴侣治疗课程中不会过多涉及性议题的内容，这些信息对我们来说也是非常有帮助的。刚刚您谈到心理教育是非常重要的，那有哪些是关于性取向和性生活的不正确的观点和做法。

*Jordal教授：*首先我需要澄清，作为一名临床工作者，我同样会持有对这些问题的自我认知，我会自我反思，有哪些是不正确的观点会存在于我自己身上。对于性问题错误的观点有，比如人们经常会对性行为区分哪些是正确或哪些是不正确的，这种区分本身就是错误的。第二，对于性功能错误的观点，例如男性一定要勃起，好的性生活是一定有高潮或射精等，第三个错误的观点是，性生活是自然发生的，不需要做出努力或者事先安排性生活。

*Miller教授：*你可以提供哪些信息以提升伴侣之间的性生活质量。

*Jordal教授：*作为咨询师更重要的是告诉你的来访者，你能为他们提供什么样的帮助，比如通过做性调查去信息收集。更重要的是对来访者所表述的问题进行重构并正常化他们的处境。因为大部分的伴侣他们会对性问题感到羞愧或回避谈论，并会觉得性生活本应是件自然发生的事情，所以他们所持的这类观点在伴侣经历各种性问题的基础上增加心理压力。那我们的工作是先正常化他们所碰到的问题，并帮助来访者就这些问题进行讨论。

*Miller教授：现场有很多都是*咨询师从业者和正在受训的学员，他们需要了解哪些性知识在咨询过程中能帮助到来访者呢？

*Jordal教授：*我认为性知识在我们这个行业是个盲点，我们可以通过参加课程培训去掌握有关性治疗的专业知识，并且还需要广泛阅读有关这方面的书籍、文献或其他更多渠道了解有关性治疗的更多信息和资源，从而帮助到来访者。AASECT 我个人是AASECT认证性治疗咨询师（AASECT是美国的性治疗认证机构），在我学习的课程中有门SAR课程（强化性课程主要针对性态度和性评估的体验课程），在这个课程中可以体验到自己的性取向、性信仰和信念，从而更多了解自己并帮助到来访者，所以一切从自己开始很重要。

*Miller教授：*关于性议题的治疗，你最喜欢和常用的干预措施是哪些？

*Jordal教授：*一般我会用到心理教育和聚焦感知疗法帮助来访者*，*比如有一对伴侣来访者，其中女方正处于绝经期，她对正常的性交会产生疼痛感，从而导致伴侣之间的性生活的频率下降。那我的干预方法会是建议来访者使用润滑油来减轻疼痛。除此之外，很多来访者呈现的问题会与性功能有关，如勃起和疼痛，以及大多数还会出现性体验问题。咨询师就需要帮助他们提高性体验的感受，这里就可以通过聚焦感知法去帮助他们改善性生活的质量。我们大部分人都通过运动去锻炼身体，但大部分也许并没有和自己的身体融为一体，感知到自己的肢体，使用自己的肢体和了解自己的肢体时两回事，所以我特别提到我们要和身体的感觉走在一起，比如练习聚焦感知法时，来访者先习惯相互触摸，从穿衣服触摸到不穿衣服，可以相互触摸性器官，可以从触摸过程中感知相互的身体。这样就能帮助来访者锻炼机体感知能力，平时我们的感知更多是靠眼睛，所以这方面的练习需要加强。

*Miller教授：*你会提供哪些活动建议帮助来访者提高性生活满意度

*Jordal教授：*这里需要再次提到评估，与刚开始恋爱或者还没步入婚姻的来访者工作我会感到压力，因为他们寻求认同感和批准感，与他们工作时，咨询师需要帮助他们区分开各自喜欢的性生活和活动。虽然他们会觉得性生活是顺其自然的，这里咨询师需要给他们进行心理教育。如果伴侣之间没有进行性对话和讨论，每天如一那也会让性生活变得索然无味。通过评估就可以让来访者之间增进了解相互喜欢的形式和活动，寻找其中差异点，激起话题讨论，帮助他们提高性生活的质量。

*Miller教授：*哪些书籍和文献你会建议来访者去学习？

*Jordal教授：*有非常多性治疗专家书籍和文献可以学习，例如Barry W. McCarthy（美国心理学教授、临床心理与性治疗专家），Betty Dodson（美国性教育家）等，同样我建立了资源库，根据不同议题进行分类，在根据来访者提出的问题，我会在资源库中挑选有目的性的书籍建议阅读，或者哪些他们提出的问题我还没涉及，那我会和来访者共同探索。

*Miller教授：*对于学员，你会推荐他们增强哪些性取向和性议题方面的知识，加强了解并运用在咨询过程中？

*Jordal教授：*参加性心理治疗领域的持续性培训是非常重要的，其次寻求有关性治疗的信息资源，更重要的是你自己如何理解和看待自己的性取向和性议题的，最后，你在做自我宣传时，也要清晰告诉来访者你能提供什么咨询帮助，你所用的语言很重要，会r让来访者了解你所提供的具体服务内容以及所会使用的评估方法等。除此之外，督导是很重要的。如果你的来访者存在相对严重的性障碍问题，在督导过程中可以谈论案例，督导团体的氛围会让你感到被支持和被鼓励。

*Miller教授：*由于在中国目前没有像美国AASECT一样的认证机构，能和中国的学员讲讲成为性治疗师，需要接受哪些训练？

*Jordal教授：*在美国性治疗认证机构分为三种类别：认证的性治疗咨询师，性治疗教育工作者和认证的性治疗辅导师，其中只有性治疗教育工作者是不需要持证的。如果需要成为性治疗师，除了硕士毕业之外，需要接受额外两年性治疗持续培训，要达到150学习时数，以及接受督导和临床实践为200时数（需与性议题相关的）

*Miller教授：*你作为督导师时，你的督导理念是什么？

*Jordal教授：*我的督导原则是咨询师与督导师之间的相互连接性，把咨询师所关注的情感和体验与督导聚焦的生态观念连接起来，督导更关注的是生态整体性的效果。

*Miller教授：*中美家庭治疗中心即将开始的进阶课程是研究和解读十位西方家庭治疗大师的经典临床治疗实案，给你印象最深的是哪个大师。

*Jordal教授：作为治疗师除了帮助来访者治疗和讨论问题，还需要给来访者提供支持性的能量，*在这方面我最欣赏的就是 Susan M Johnson，她创建的是聚焦情感治疗，她总是紧密的倾向于来访者的情感，这点是很难做到的，不仅要帮助到来访者，更要自己的心理状态影响来访者，两者进行交叉。

**提问环节**

**问题一： 老师是否能介绍一下，关于性身份障碍的议题？**

*Jordal教授：* 在网上有很多解释，并且在70年代DSM中已经剔除这个障碍，这点需要清晰。

**问题二：性取向需要治疗么？有人希望通过心理治疗转变性取向，该怎么做？**

*Jordal教授：*首先需要澄清，性取向是不可以治疗的问题，如果来访者带着这样的问题来咨询，那我们需要帮助他/她进行评估并在性取向方面进行探索，处理如何接纳自己的性取向而造成的压力问题，但如果来访者要求咨询师帮助他/她改变性取向，咨询师应该明确拒绝，并且这也是违背咨询师伦理的。

**问题三：中美家庭治疗中心有没有引进相应的性治疗课程？怎么去学习？**

*Miller教授：*如果希望成为性治疗师的，在进行专业课程前，会提供一门基础课程关于性知识和治疗，在之前的教学中是由Jason老师进行，他使用的教课是坩埚治疗学。那Jordal如果你有机会来授课的话，你会使用什么治疗教程呢？

*Jordal教授：*我会使用性治疗工作临床指南，这本书作者有三位，其中一位Nancy Gambasha是我的性治疗督导老师。

**问题4:如何帮助来访伴侣更轻松的去聊性议题？中国夫妻通常不太愿意聊起。**

*Jordal教授：*可以通过评估进行话题打开，并安排每个个体进行咨询，给他们足够的他们空间，在单独咨询中了解他们性历史，给他们进行事前的心理准备，从整体性和生态性的角度，提前让他们了解我们的方法。

**问题5:老师对无性婚姻怎么看？**

*Jordal教授：*首先需要了解，伴侣间没有性生活是否因为存在性障碍，比如子宫疼痛，其次，他们需要了解他们是否愿意有性交活动。此外还需要评估他们之间的机体互动和情感交流是怎样的方式。

**问题6：是否无性婚姻也可以很好的继续下去？**

*Jordal教授：*当然，从生命周期的角度来看，性生活会伴随一生，可能会因为年龄增长而频率减小，当然如果夫妻双方认为都者没有问题的话，那他们关系一定是可以保持下去的，但作为咨询师我们需要上升角度来看，观察他们的互动机体，我们需要在这方面多做了解。

**问题7:来访者如果不确定自己的性取向，从哪些方面进行帮助和探索？是否可以给一些思路**

*Jordal教授：*利用评估开始进行理解和讨论，在对话中经常需要提到性取向的词语，让他们感受到，自己与那个性质是比较雷同的，用语言表达的方式创造安全的环境，让他们了解潜在的性取向，并且接纳自己的性取向。

**问题8:对于想要改变性别的来访，我们需要做些什么工作？如何更好的帮助他们**

*Jordal教授：*在美国，这种修复式是不合法的。但我们需要更关注，来访者为什么需要改变自己的性取向，帮助他们更好的接纳自己。

**问题8:来访者面临性取向与宗教信仰、社会文化环境的冲突，有什么建议呢？前两天我们这里的一个视频网站有个很有名的UP主，因为性取向问题而轻生了。**

*Jordal教授：*这就与个人背景有关，当理念和信仰产生冲突就会带来很多焦虑和危机，这些危机会引发自伤或者自杀的念头存在，那咨询师更多的要做就是建立足够的安全性，帮助来访者获得支持。

**问题9:面对有性创伤经历，婚姻中恐惧性生活的来访者，如何和他们工作？**

*Jordal教授：*目前我有两个案例都是有关性创伤的，有些来访者他们没有意识到自己有性创伤，通过我们的工作把这些情感表达出来。另一种来访者，他们对于自己的性创伤记忆的非常清楚，因为可能他们经历过多次性创伤，对于这些来访者，我们需要注重帮助他们去修复创伤，他们在性交过程中常常会体验到冻结，因此不会很放松，从而会产生疼痛感。如果来访者自己不太清楚自己所经历的性创伤的话，咨询师需要把他们转介给EMDR临床工作者，帮助他们恢复这方面的记忆，只有了解到创伤内容，我们才能更进一步帮助他们。对于伴侣的性互动，也要帮助做聚焦感知练习，这是一个干预过程，是有步骤性地进行的。接下去一步就是，对伴侣进行心理健康教育。