

Γνωριμία με τις Ψυχοσεξουαλικές Θεραπείες



Ηλιάνα Παυλοπούλου
Ψυχολόγος

*Επιστημονική Συνεργάτης στο Ειδικό Ιατρείο
Σεξουαλικών Διαταραχών- Αιγινήτειο Νοσοκομείο
και στη Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς –
Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε.*

Ιστορική Αναδρομή



Ως 1960– Ψυχαναλυτική προσέγγιση (S. Freud)

- Τα σεξουαλικά προβλήματα εκφράζουν άλυτες συγκρούσεις που πηγάζουν από την παιδική ηλικία
- Η θεραπεία μακρόχρονη με έμφαση στο παρελθόν



Ιστορική Αναδρομή



60's -70's Masters & Johnson – Συμπεριφορική προσέγγιση

- Επικέντρωση στην παρατήρηση της συμπεριφοράς
- Σύντομο θεραπευτικό πρόγραμμα
- Έμφαση στο εδώ και τώρα και στη συμμετοχή και των δύο μελών του ζεύγους στη θεραπεία



Ιστορική Αναδρομή



΄70s - Γνωστική προσέγγιση

- Η σεξουαλική συμπεριφορά επηρεάζεται από πεποιθήσεις γύρω από τη σεξουαλικότητα
- Επικέντρωση της προσοχής σε σκέψεις για την επίδοση ενεργοποιεί τον μηχανισμό του άγχους και οδηγεί σε σεξουαλική δυσλειτουργία



Ιστορική Αναδρομή



80's - Συστημική προσέγγιση

- Διαφορετικός ο ρόλος του σεξ στη σχέση
- Στο ζευγάρι η σεξουαλική επικοινωνία θεωρείται μέρος της γενικότερης επικοινωνίας



«Το ζευγάρι (σύστημα) δεν είναι απλά το άθροισμα των αναγκών των δύο μελών, αλλά μια νέα δυναμική κατάσταση, που προκύπτει από την αλληλεπίδραση των μελών»

Ιστορική Αναδρομή

1998 PDE 5 inhibitors

- 80's διερεύνηση βιολογικών παραγόντων στις σεξ. δυσλειτουργίες
- PDE5i → αύξηση της αιματικής ροής



Σήμερα!!



Βιο –ψυχο - κοινωνικό μοντέλο

Πολυπαραγοντικά αίτια - 3 επίπεδα δράσης
που αλληλεπιδρούν (Components of an Integrative,
Biopsychosocial, Multidimensional Model of Sexual Dysfunction)

Βιολογικοί παράγοντες

Ψυχολογικοί παράγοντες

Κοινωνικοί παράγοντες



Σήμερα!!



Διεπιστημονική προσέγγιση

Συνεργασία

Ιατρών, Ψυχολόγων,

Ειδικών Θεραπευτών

(πχ φυσικοθεραπευτές), με

ειδίκευση στις σεξουαλικές
διαταραχές



για τη λήψη λεπτομερούς ιατρικού και
ψυχοσεξουαλικού ιστορικού

Σύγχρονο Sex therapy : Ειδική κατηγορία Θεραπείας



- ❖ Συνδυαστική – σύνθεση παρεμβάσεων από διαφορετικές προσεγγίσεις
- ❖ Κόβεται και ράβεται στα μέτρα του κάθε θεραπευόμενου
- ❖ Σύντομη – ολιγόμηνη



Σύγχρονο Sex therapy : Ειδική κατηγορία Θεραπείας



Περιλαμβάνει

- ✓ Αξιολόγηση βάσει βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου
- ✓ Ψυχοεκπαίδευση
- ✓ – Συμπεριφορικές – Γνωσιακές – Συστημικές παρεμβάσεις και τεχνικές Mindfulness διαφοροποιημένες ανάλογα με το είδος της σεξουαλικής διαταραχής

Ψυχοεκπαίδευση



- Ορισμός
- Εξήγηση του προβλήματος
παράγοντες που πιθανώς να οδήγησαν
στην ανάπτυξη του προβλήματος, εκλυτικοί παράγοντες,
κυρίως όμως επισήμανση των παραγόντων που το
[συντηρούν](#)
- Εξήγηση της λογικής της θεραπείας
- Παροχή πληροφοριών γύρω από τη σεξουαλικότητα -
Επιμορφωτική συνεδρία

Ψυχοεκπαίδευση



Ανακατασκευή λαθεμένων αντιλήψεων και μύθων γύρω από τη σεξουαλική λειτουργία

- Ένας άντρας πάντα θέλει και πάντοτε είναι έτοιμος για σεξ
- Αν ένας άνδρας χάσει τη στύση του, σημαίνει ότι δε βρίσκει ελκυστική τη σύντροφό του
- Μόνο η διείσδυση έχει αξία στο σεξ
- Σε μια ερωτική σχέση, το ένα άτομο γνωρίζει από ένστικτο τι αρέσει στο άλλο
- Ταυτόχρονος οργασμός

Ψυχοεκπαίδευση



Απαραίτητη η ενεργητική συμμετοχή στη θεραπεία

Ρεαλιστικοί στόχοι

Θεραπευτικός σχεδιασμός



Ασκήσεις αισθησιακού εστιασμού (τουλάχιστον
3 φορές την εβδομάδα)

Ασκήσεις αυνανισμού ανάλογα με τη σεξουαλική
διαταραχή

Ασκήσεις Αισθησιακού Εστιασμού - Sensate focus

Στάδια αισθησιακού εστιασμού

Αισθησιακός εστιασμός:

- **χωρίς γεννητικές περιοχές**
(non- genital)
- **με γεννητικές περιοχές**
(genital)
- **με εισαγωγή του πέους στον κόλπο**
χωρίς κινήσεις
(vaginal containment)
- **με εισαγωγή του πέους στον κόλπο**
και ελαφρές κινήσεις.
Στη συνέχεια επίταση των κινήσεων έως
τον οργασμό (vaginal containment with movement)

Ασκήσεις Αισθησιακού Εστιασμού - Sensate focus



Στόχοι

- ✓ Η απόλαυση της σωματικής επαφής
- ✓ Να αναλάβει ο καθένας την ευθύνη του εαυτού του
- ✓ Η καλλιέργεια της εμπιστοσύνης και της εγγύτητας
- ✓ Να κατανοήσουν καλύτερα τι τους αρέσει – νέες περιοχές ευχάριστες στα χέρια

Ασκήσεις Αυνανισμού



Διαφορετικές οδηγίες ανάλογα με τη σεξουαλική διαταραχή

- «Stop – start»
- Guided stimulation technique
- Directed masturbation
- Σταδιακή απευαισθητοποίηση

Άσκηση Αυνανισμού – Πρόωρη Εκσπερμάτιση



Τεχνική «σταμάτα – ξεκίνα» (stop – start)

Οδηγίες

Ο άνδρας αποκτά στύση, μέσω ερεθισμού με το χέρι και λίγο πριν την εκσπερμάτιση, διακόπτει τον ερεθισμό

Η διακοπή διαρκεί λίγα δευτερόλεπτα, ώστε να μειωθεί η ένταση σε σημείο που να μπορεί να την ελέγχει και ξαναρχίζει να ερεθίζει το πέος

Επαναλαμβάνει την παραπάνω διαδικασία έως 3 φορές και την τέταρτη φορά επιτρέπεται να εκσπερματίσει

Άσκηση Αυνανισμού – Πρόωρη Εκσπερμάτιση

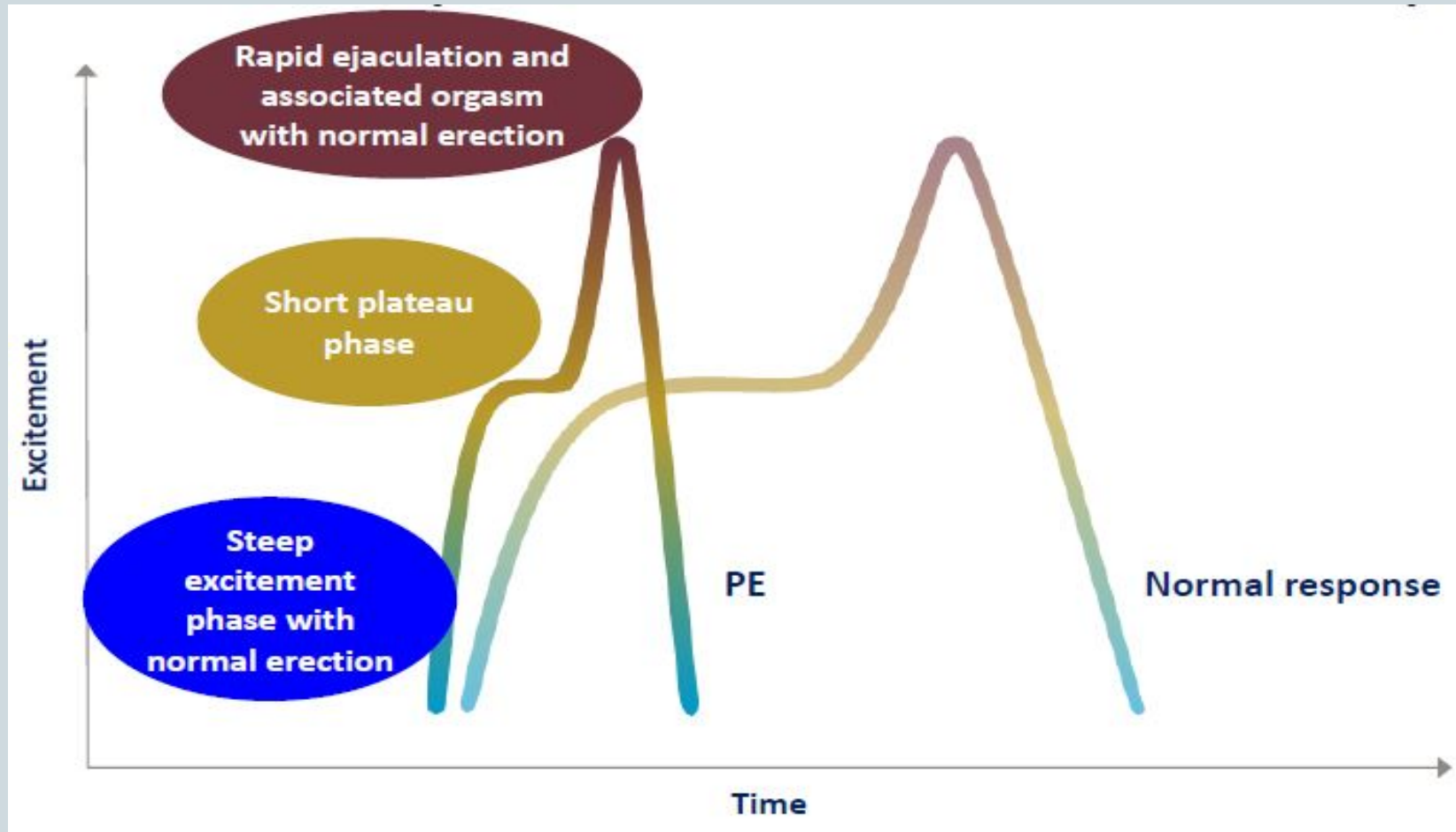


Τεχνική «σταμάτα – ξεκίνα» (stop – start)

Συνηθισμένα Λάθη

- Να σταματήσει νωρίς
- Να σταματήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα και να χάσει τη στύση του
- Να προσπαθεί να συγκρατηθεί και όχι να εστιάσει στις αισθήσεις του

Άσκηση Αννανισμού – Πρόωρη Εκσπερμάτιση



Άσκηση Αυνανισμού – Καθυστερημένη Εκσπερμάτιση



Guided stimulation technique

- Διερεύνηση του τρόπου αυνανισμού
- Εκπαίδευση σε τρόπο ερεθισμού που να μπορεί να αναπαραχθεί στη σεξουαλική επαφή
- Εισαγωγή φαντασιώσεων με σκοπό την αύξηση της υποκειμενικής διέγερσης και την επικέντρωση στην απόλαυση
- Σταδιακή μεταφορά των νέων δεξιοτήτων στις ερωτικές επαφές με τη σύντροφο

Τεχνικές mindfulness – εκπαίδευση στον έλεγχο της προσοχής



- Αναγνώριση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων
- Διακοπή καθησυχασμών ή/και καταστροφολογικών σεναρίων
- Καθοδήγηση και Επικέντρωση της προσοχής στα σεξουαλικά ερεθίσματα

“Mindfulness means paying attention in a particular way; On purpose, in the present moment, and non-judgmentally.”

Jon Kabat-Zinn

Συστημικές παρεμβάσεις



Στόχο των
συστημικών
παρεμβάσεων στο sex
therapy αποτελεί η
βελτίωση του τρόπου
επικοινωνίας στο
ζευγάρι

Κανόνες Επικοινωνίας



Στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στο ζευγάρι

- Να περιγράφετε το πλαίσιο μέσα στο οποίο βρίσκεστε
«Είμαι τόσο κουρασμένη κι εσύ δεν στρώνεις το τραπέζι όπως έχεις συμφωνήσει»
- Να περιγράφετε τα συναισθήματά σας
«Όταν είμαι τόσο κουρασμένη και δεν στρώνεις το τραπέζι, αισθάνομαι προδομένη, αποκαρδιωμένη, απογοητευμένη»
- Να ζητάτε κάτι – Δεν ωφελούν τα παράπονα χωρίς να έχουμε ιδέα τί θέλουμε
- Να αναλαμβάνετε μέρος της ευθύνης
«Όταν είμαι κουρασμένη γίνομαι επικριτική και λυπάμαι που σου επιτέθηκα»

Napier Y A. (1988). Το ζευγάρι, ο εύθραυστος δεσμός

Κανόνες Επικοινωνίας



Μερικά από τα χειρότερα απαγορευμένα «όπλα» είναι:

- Να απειλείτε με χωρισμό όταν δεν το εννοείτε πραγματικά
- Να αποχωρείτε από τη σκηνή του καβγά
- Να επιτίθεστε στο χαρακτήρα, στα κίνητρα ή στην προσωπική αξία του συντρόφου σας (όταν καβγαδίζετε θέλετε να σας ακούσει ο άλλος να τον πλησιάσετε, όχι να τον δολοφονήσετε)
- Να επιτίθεστε στην πατρική οικογένεια του/της συζύγου
- Να προσποιείστε ότι έχετε ηττηθεί (π.χ. μη θυμώνεις μαζί μου επειδή είμαι πολύ θυμωμένη με τον εαυτό μου)

Napier Y A. (1988). Το ζευγάρι, ο εύθραυστος δεσμός

Δεδομένα γυναικών LoE 2, 3, 4



Επιθυμία/ Διέγερση	Sensate focus, Mindfulness + CBT	Ζεύγους όταν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση
Οργασμός	Ασκήσεις αυτοικανοποίησης + CBT	
Δυσπαρέννια	Απευαισθητοποίηση + CBT	
Κολπικός σπασμός	Απευαισθητοποίηση+ χαλάρωση+ CBT	

Δεδομένα ανδρών LoE 2, 3, 4



Στύση	Sensate focus, ασκήσεις αυτοικανοποίησης+ CBT, Ψυχοδυναμικά + φάρμακο	Ζεύγους όταν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση
Πρόωρη εκσπερμάτιση	Stop start+ CBT	
Καθυστερημένη εκσπερμάτιση	Διάφορες τεχνικές έχουν περιγραφεί σποραδικά	
Μειωμένη επιθυμία	Σχεδόν απουσία	

Ψυχοεκπαίδευση



Αποτυχία

Φόβος
αποτυχίας

