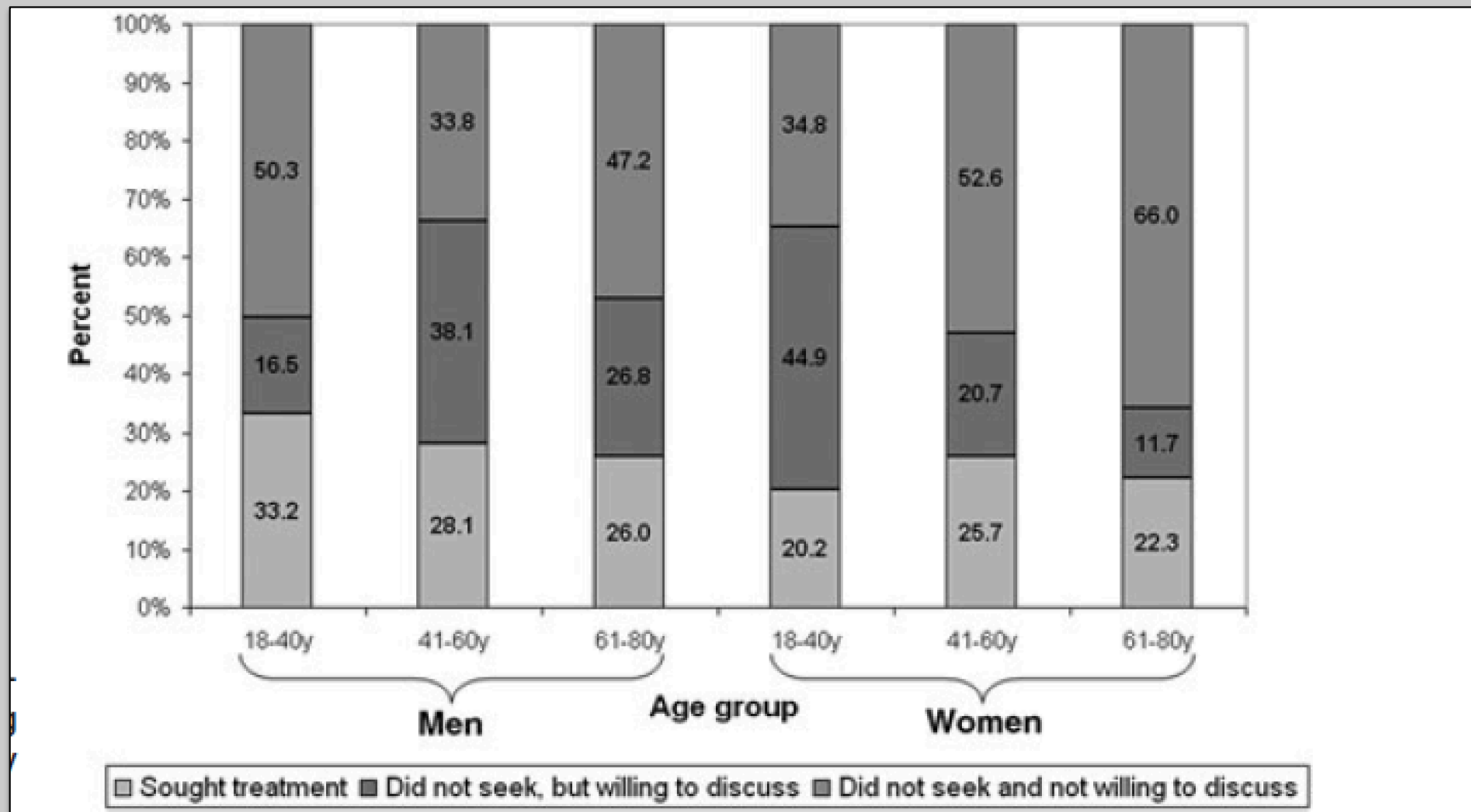


ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Εύη Κυράνα, MSc, PhD, Hon MJCSM
ΙΜΟΠ, ΑΠΘ



Οι ασθενείς θέλουν να ερωτηθούν;



Είμαι επαρκής;

Δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί σεξολόγοι



Είμαι επαρκής;

Δεν χρειάζεται να έχετε τέλεια σεξουαλική
σχέση



Είμαι επαρκής;

Δεν χρειάζεται να έχετε κοινές αξίες και συμπεριφορές με τον ασθενή σας



Είμαι επαρκής;



Δεξιότητες για μια καλή συνέντευξη

Συναίσθηση= Empathy

Empathy is

seeing with the eyes of another,
listening with the ears of another,
and feeling with the heart of another.

Δεξιότητες για μια καλή συνέντευξη

Ενεργητική ακρόαση

- Ακούει όλο το μήνυμα ΠΡΙΝ αξιολογήσει τη πληροφορία
- Δείχνει ότι άκουσε
- Παράφραση- επαναλαμβάνει με δικά του λόγια αυτό που είπε ο ασθενής
- Ενθαρρύνει τον ασθενή να μιλήσει και να αναρωτηθεί- ανοικτές ερωτήσεις
- Συνοψίζει-δείνει στον ασθενή με λίγα λόγια το κεντρικό θέμα που τον απασχολεί

Δεξιότητες για μια καλή συνέντευξη

Εμπιστευτικότητα

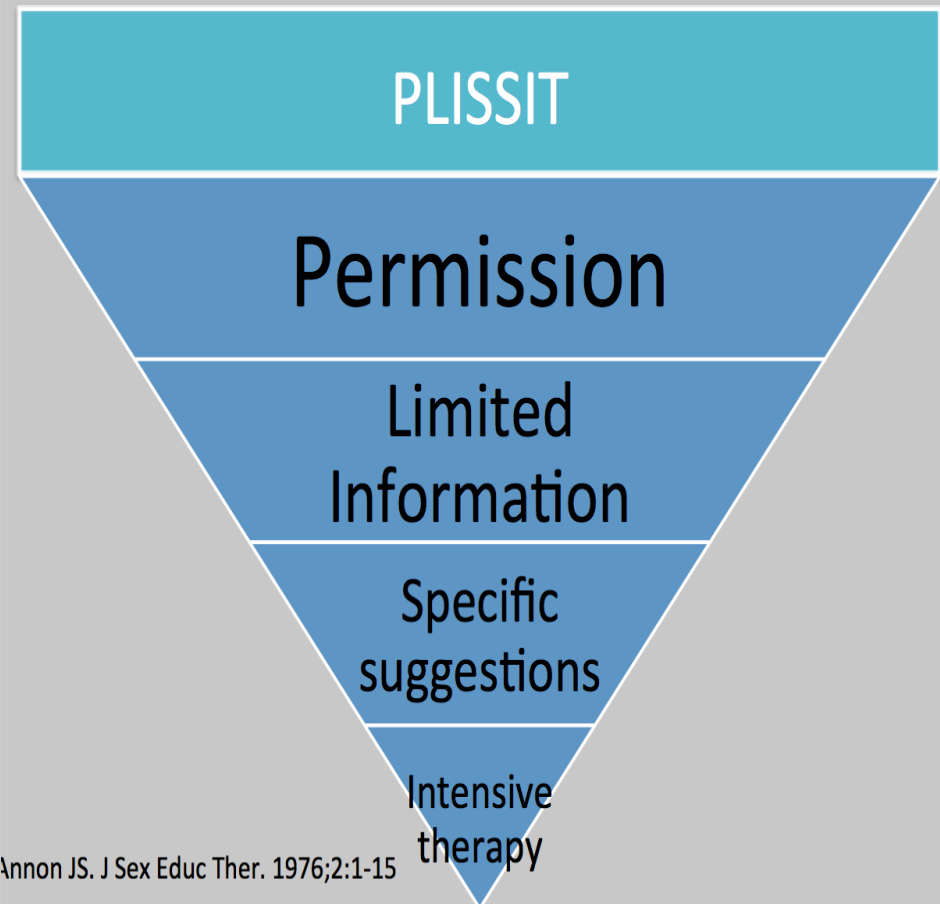
Η πιο σημαντική παράμετρος των υπηρεσιών σεξουαλικής υγείας σύμφωνα με τους ασθενείς

- Το διατυπώνει
- Το εμπνέει
- Το δείχνει

Δεξιότητες για μια καλή συνέντευξη

Επίγνωση

- Βασικές γνώσεις
- Γνώση των ορίων
- Πηγές παραπομπής



Πώς ξεκινάμε...

Να φανεί το σεξουαλικό ιστορικό ως αναπόσπαστο κομμάτι του ιατρικού ιστορικού

- Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να ζητήσω την άδειά σας για να σας κάνω κάποιες ερωτήσεις σχετικά με την σεξουαλική σας ζωή. Καταλαβαίνω ότι είναι πολύ προσωπικές, αλλά είναι σημαντικές για να έχω μια καλή εικόνα της συνολικής σας υγείας.
- Τις ερωτήσεις αυτές τις κάνω σε όλους τους ασθενείς μου, (ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, το αν είναι παντρεμένοι), και είναι το ίδιο σημαντικές όσο οι υπόλοιπες ερωτήσεις που αφορούν στην υγεία σας.
- Φυσικά, θυμίζω, πως κάθε τι που θα πούμε είναι απόλυτα εμπιστευτικό και απόρρητο.

Ενδεικτικές ερωτήσεις για έναρξη

- **Είστε ικανοποιημένος/η από τη σεξουαλική σας ζωή;**
- Υπάρχει κάτι στη σεξουαλική σας λειτουργία που σας απασχολεί; Για παράδειγμα, κάποιοι άνδρες αναφέρουν δυσκολίες με τη στύση, την εκσπερμάτιση, την επιθυμία..σας απασχολεί κάτι από αυτά
- Για παράδειγμα, κάποιες γυναίκες ανησυχούν για το θέμα της επιθυμίας, ή νιώθουν πόνο ή έχουν απορίες σχετικά με τον οργασμό. Εσάς σας απασχολεί κάτι από αυτά;

Πώς ξεκινάμε όταν έχει έρθει για σεξουαλικό ζήτημα

- “Θα θέλατε να μου πείτε τί σας φέρνει σήμερα εδώ;”
- “Θα θέλατε να μου πείτε τι σας απασχολεί”
- ‘Θέλετε να μου πείτε τι πρόβλημα υπάρχει στη σεξουαλική σας ζωή; Μην ανησυχείτε για την ορολογία που θα χρησιμοποιείτε, απλώς πείτε μου με δικά σας λόγια’

Σεξουαλικό ιστορικό: το πρόβλημα

- Γενική περιγραφή του προβλήματος
- Ειδική περιγραφή
- Πότε ξεκίνησε/ τι πυροδότησε
- Πώς ξεκίνησε
- Συχνότητα εμφάνισης προβλήματος (κλίμακα, σήμερα)
- Περιστάσεις- αυτοικανοποίηση, άλλον σύντροφο, διακύμανση
- Τελευταία καλή επαφή
- Τι επηρεάζει +/-
- Απόποιρες για θεραπεία (φάρμακα, προμήθεια, χρήση)
- **Ενόχληση**
- Κίνητρο για θεραπεία, ποιος πήρε τη πρωτοβουλία

Σεξουαλικό ιστορικό: άλλες πληροφορίες

- Επιθυμία: Ορμή και κίνητρα
- Ερεθίσματα: Αρκετά και αποδεκτά; Έλξη;
- Ανησυχία - σκέψεις και συναισθήματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την επαφή
- Συνθήκες
- Μοτίβο- sexual script
- Ερωτική δραστηριότητα στο ζευγάρι χωρίς διείσδυση, εγγύτητα σωματική, συχνότητα επαφών
- Solo ερωτική δραστηριότητα- συχνότητα και τεχνική αυτοικανοποίησης, πορνό, συναισθήματα
- Προφυλακτικό
- Παρελθόν περιστασιακές ή σταθερές σχέσεις

Η ποιότητα της σχέσης



Σχέση...

- ❑ **Προβλημα σχέσης? Σε τι βαθμό? Πώς θα επηρεάσει τη θεραπεία? Πώς θα επηρεαστεί από τη θεραπεία**
- Σε γενικές γραμμές είσαι ικανοποιημένος από τη σχέση σου;
- Τί ρόλο έχει παίζει το σεξουαλικό πρόβλημα στη σχέση;
- Εκτός από το πρόβλημα το σεξουαλικό, υπάρχουν άλλα προβλήματα στη σχέση σας;
- Πώς διαχειρίζεται το πρόβλημα ο/ η σύντροφος
- Σεξουαλική δυσλειτουργία του/της συντρόφου
- Δέσμευση/ εμπιστοσύνη
- Επικοινωνία: ελευθερία και ασφάλεια
- Διαχείριση διαφορών ή συγκρούσεων

Solo...

□ Έχει επαφές? Έχει δεξιότητες φλερτ? Πώς θα επηρεάσει τη θεραπεία? Πώς θα επηρεαστεί από τη θεραπεία

- Σε γενικές γραμμές θα ήθελες αυτή τη περίοδο της ζωής σου μια σχέση; (τεκνοποίηση)
- Πώς γνωρίζεις κόσμο συνήθως;
- Τί ρόλο έχει παίξει το σεξουαλικό πρόβλημα στο τρόπο με τον οποίο έχεις μέχρι σήμερα διαχειριστεί τις σχέσεις σου; (αποφυγή- πεποιθήσεις)
- Φλερτάρεις ή προτιμάς να σε φλερτάρουν;
- Το ότι δεν έχεις σχέση, πώς μπορεί να επηρεάσει τη θεραπεία;

Τρόπος ζωής

Ποιότητα ύπνου, κόπωση, stress επαγγελματικό, οικογενειακό, ουσίες, αθλητισμός, καθημερινό πρόγραμμα



Ιατρικό ιστορικό

- Παθήσεις ή επεμβάσεις π.χ. ακράτεια ούρων, χρόνιος πόνος, αφαίρεση ωοθηκών, διαβήτης, υπέρταση, καρδιαγγειακά
- Φάρμακα π.χ., αντικαταθλιπτικά, αγχολυτικά, αντισυλληπτικά.
- Ορμονικές διαταραχές, παθήσεις του θυροειδούς



Ψυχιατρικό ιστορικό

- **Κατάθλιψη** και αγχώδεις διαταραχές
- Εμπειρία κακοποίησης ή εξευτελισμού
- Κακή εικόνα σώματος
- Κακή γενική διάθεση



Όλες οι πληροφορίες συνοπτικά

	Ιατρικοί	Ψυχολογικοί	Σχέση	Ψυχική υγεία	Τρόπος ζωής
Προδιαθεσικοί	υπογονιμότητα	αγχωδης προσωπικότητα			
Εναυσματικοί			Καινούρια σύντροφος/άγχος		
Συντηρούν	Προστατίτιδα-σωματικές ενοχλήσεις	1) Άγχος επίδοσης 2) καταστροφολογία	Μειωμένη επιθυμία της συντρόφου		Κακή ποιότητα ύπνου

Ερωτήσεις για την επιθυμία



- Θα ήθελα να σας ρωτήσω για την σεξουαλική σας επιθυμία. Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στην επιθυμία σας για κάποια σεξουαλική δραστηριότητα, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα διείσδυση.
- Δεν βιώνουν όλοι οι άνθρωποι την επιθυμία με τον ίδιο τρόπο πάντα. Για παράδειγμα, κάποιοι νιώθουν ορμή, δηλαδή μια ενστικτώδη, ενδογενή σεξουαλική επιθυμία. Συνήθως αυτή συνοδεύεται από σεξουαλικές σκέψεις και εικόνες. Εσείς αισθάνεστε ορμή (συχνότητα, καταστάσεις, αν όχι..από πότε)
- Άλλοι, δεν αισθάνονται τόσο την ορμή, αλλά ‘σκεφτονται’ ότι θέλουν να κάνουν σεξ. Με άλλα λόγια, έχουν κάποιο λόγο για τον οποίο θέλουν να εμπλακούν σε σεξουαλική δραστηριότητα, π.χ. Γιατι έχει περάσει καιρός, γιατί το θέλει ο/ άλλος, γιατί θα εκτονωθούν, θα πάρουν ευχαρίστηση κλπ. Συμβαίνει κάτι τέτοιο και σε εσάς;
- Κάποιοι άνθρωποι ενώ δεν αισθάνονται επιθυμία για σεξ με τον/ την σύντροφό τους, αισθάνονται επιθυμία για αυτοικανοποίηση ή για σεξ με κάποιο άλλο άτομο. Συμβαίνει κάτι τέτοιο σε εσάς;

Ερωτήσεις για τη διέγερση της γυναίκας

- Όταν εμπλακείτε σε σεξουαλική δραστηριότητα, αισθάνεστε διέγερση; Με τον όρο αυτό αναφέρομαι σε ευχαρίστηση που προέρχεται από το σώμα σας, αλλά και σε ευχαρίστηση που προέρχεται από το μυαλό σας.
- Για παράδειγμα, αισθάνεστε το μυαλό σας να φεύγει από τον ρεαλιστικό μας κόσμο και να εστιάζει στον σεξουαλικό κόσμο; Εκεί οι αναστολές είναι λιγότερες, οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι ηδονικά.
- Αισθάνεστε ευχαρίστηση που προέρχεται από το σώμα, π.χ. τις θυλές, την κλειτορίδα, τον κόλπο; αισθάνεστε ύγρανση στα γεννητικά όργανα; Αισθάνεστε να αυξάνονται οι χτύποι της καρδιάς και ο ρυθμός αναπνοής;
- Συχνά κατά την ερωτική δραστηριότητα, παρεμβαίνουν σκέψεις που δεν είναι ερωτικές, π.χ. Κριτική αυτού που κάνετε, κριτική για το αν αρέσει στον σύντροφό σας, άλλες έγνοιες κλπ. Συμβαίνει αυτό σε εσάς;

Ερωτήσεις για τον οργασμό



- Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στον οργασμό. Με τον όρο αυτό περιγράφουμε συνήθως έντονη και συνήθως ευχάριστη αίσθηση που προέρχεται από τα γεννητικά όργανα, και κάποιες φορές συνοδεύεται από ρυθμικές συσπάσεις των μυών της πυέλου (λεκάνης). Συνήθως, ακολουθεί ένα αίσθημα εκτόνωσης, ηρεμίας και γαλήνης.
- Συνήθως ο οργασμός προκαλείται από τον ερεθισμό της κλειτορίδας, γιατί εκεί υπάρχουν απολήξεις νεύρων. Πιο σπάνια προκαλείται κατά την διείσδυση. Τι συμβαίνει σε εσάς;
- Εσείς έχετε αισθανθεί οργασμό κατά τη διείσδυση; Με το χέρι σας, το χέρι του συντρόφου, τη γλώσσα, τριβή των γεννητικών οργάνων;
- Κάποιες γυναίκες δεν αισθάνονται οργασμό με τον σύντροφό τους, αλλά τον αισθάνονται όταν είναι μόνες, κατά την αυτοικανοποίηση...
- Το ίδιο συνέβαινε πάντα, ή σε παλαιότερες σχέσεις είχατε διαφορετική εμπειρία;

Ερωτήσεις για τον πόνο

- Αισθάνστε πόνο κατά την επαφή;
- Θα μπορούσατε να περιγράψετε την ένταση του πόνου σε κλίμακα 0-10;
- Σε ποιο σημείο; Στην είσοδο του κόλπου; Πριν ή κατά την διείσδυση; Βαθειά μέσα;
- Σε ποιές περιστάσεις; Πάντα;
- Συνεχίζετε να έχετε επαφές ή έχουν ανασταλεί;



Ερωτήσεις για τη στύση



- Είστε ικανοποιημένος με τη στύση σας;
- Το πρόβλημα είναι ότι δεν δημιουργείται, δεν διατηρείται (χάνεται στη πορεία, ή και τα δύο);
- Χάνεται πάντα κάποια συγκεκριμένη στιγμή, π.χ την στιγμή της διείσδυσης, ή πριν, μετά κλπ;
- Στις 10 φορές, πόσες φορές υπάρχει πρόβλημα;
- Μπορείτε να φέρετε στο μυαλό σας έστω μια φορά τον τελευταίο χρόνο που να ήταν καλή η στύση
- Χρησιμοποιείτε προφυλακτικό; Έχει επηρεαστεί η χρήση του προφυλακτικού από τη στύση;
- Αισθάνεστε άγχος (ταχυκαρδίες) κατά την επαφή για το αν θα πετύχετε στύση; Έρχονται σκέψεις ανησυχίας;

Ερωτήσεις για την εκσπερμάτιση

- Είστε ικανοποιημένος από τη λειτουργία της εκσπερμάτισης;
- Ανησυχείτε ότι συμβαίνει γρήγορα ή αργά;
- Αν γρήγορα..δώστε επιλογές χρόνου σε λεπτά
- Αν αργά..δώστε επιλογές χρόνου..
- Αισθάνεστε ότι ελέγχετε την εκσπερμάτιση; Ή γίνεται ακούσια;
- Έχετε παρατηρήσει διακύμανση; παράγοντες;
- Το ίδιο συμβαίνει και κατά την αυτικανοποίηση;

ΕΝΟΧΛΗΣΗ!!!!!!



- Ποτέ μην ξεχνάτε να ρωτήσετε για την ενόχληση και το πώς το διαχειρίστηκε το πρόβλημα μέσα στην πορεία των ετών!!!!!!
- Το πιο πιθανό είναι ότι το δεν πέρασε μέρα χωρίς να το σκεφτεί!!!!!!
- ‘Το συζητούσατε με κάποιον το θέμα αυτό;’
- Τι πιστεύατε ότι σας συμβαίνει; Πώς το ερμηνεύατε;
- Τι φοβάστε ότι θα συμβεί αν παραταθεί το πρόβλημα;

Κλείσιμο

- ‘Υπάρχει κάτι που δεν σας ρώτησα αλλά θεωρείτε ότι ίσως σχετίζεται με το πρόβλημά σας;’
- ‘Σας ευχαριστώ πολύ που με εμπιστευτήκατε’
- Ερωτηματολόγια

