

# Ένα ιδιαίτερο περιστατικό (καθυστερημένης εκσπερμάτισης)

Κώστας Παπασταμάτης  
ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής

# **Καθυστερημένη Εσπερμάτιση**

DSM-V (2013)

στο 75 – 100% των σεξουαλικών επαφών:

- 1. Σημαντική καθυστέρηση στην εκσπερμάτιση.**
- 2. Σημαντικά σπάνια ή απουσία εκσπερμάτισης.**

διάρκεια των συμπτωμάτων: τουλάχιστον 6 μήνες

# Καθυστερημένη Εσπερμάτιση

DSM-V (2013)

εξαιρετικά σπάνια...

Λιγότεροι από το **1%** των ανδρών  
παραπονούνται για δυσκολίες επίτευξης  
οργασμού που διαρκούν περισσότερο  
των 6 μηνών

# Καθυστερημένη Εσπερμάτιση

DSM-V (2013)

η συντριπτική πλειοψηφία μπορεί να εκσπερματώσει κατά τον αυνανισμό

## οργανικά αίτια:

νευρολογικές παθήσεις  
(ν.Parkinson, σκλήρυνση κατά  
πλάκας, σακχαρώδης  
διαβήτης, τραύματα, όγκοι,  
χειρουργικές επεμβάσεις κ.α.)

ενδοκρινικές διαταραχές

φάρμακα (αντικαταθλιπτικά,  
αντιψυχωσικά,  
αντιυπερτασικά, κ.α.)

**ψυχολογικά αίτια**

## 1. φόβος:

‘δέσμευσης’

απώλειας ελέγχου

συναισθηματικής  
εγγύτητας

απώλειας αυτονομίας

απόρριψης

εγκυμοσύνης

πρόκληση βλάβης

## 2. αυτοερωτικός προσανατολισμός:

υψηλή συχνότητα  
αυνανισμού  
(> 3 φορές/εβδ.)

ιδιοσυγκρασιακό μοντέλο  
αυνανισμού

ασυμφωνία μεταξύ της  
πραγματικότητας του σεξ  
με τη σύντροφο και των  
ερωτικών φαντασιώσεων  
στον αυνανισμό

Perelman MA. Delayed ejaculation and other diminished ejaculatory disorders (DED). In: Binik YM, Hall KS, editors. Principles and practice of sexual therapy. 5th ed. New York: The Guilford Press; 2014



## κλινική περίπτωση

Χρήστος, 36, πολιτικός μηχανικός

ζεί και εργάζεται στην επαρχία από 7ετίας μετά την επάνοδό του από το εξωτερικό

πρώτη συναισθηματική και σεξουαλική σχέση με την από 2ετίας σημερινή σχέση του (Μαρία, 36, ΔΥ)

εκσπερματώνει στον αυνανισμό

χωρίς ιστορικό σωματικής ή ψυχικής νόσου ή κατάχρησης ουσιών

ψυχαναγκαστικά στοιχεία στην προσωπικότητά του

**αίτια του σεξ. προβλήματος του Χρήστου**

απειρία

αβεβαιότητα για το τι 'θέλουν' οι γυναίκες

ανασφάλεια αν εκπληρεί τα κριτήρια του 'σωστού' άνδρα

'εστιασμός' στην ικανοποίηση της Μαρίας

χαμηλή αυτοεκτίμηση

δυσκολία σε παρρησιακές συμπεριφορές

υπερευαισθησία στην αρνητική κριτική

‘συγκράτηση’  
(‘holding back’)

στοιχεία ψυχαναγκαστικής-  
καταναγκαστικής προσωπικότητας  
(ηθική και αξιακή ακαμψία, ανάγκη  
για έλεγχο, δυσκολία στην έκφραση  
συναισθημάτων, διαπροσωπικές  
σχέσεις σε ‘δεύτερη μοίρα’)

αναποφασιστικότητα σχετικά με το  
γάμο

θυμός λόγω της ‘πίεσης’ της Μ.

άγχος για εγκυμοσύνη της Μ.

φόβος απώλειας του ελέγχου

φόβος απόρριψης

φόβος πρόκλησης πόνου στη Μ. κατά  
τη διείσδυση

‘αυτοερωτικός’  
προσανατολισμός

‘συσφυγκτικό’ μοντέλο  
αυνανισμού

συχνότητα αυνανισμού

συγκρίσεις με πορνογραφικό  
υλικό (γυναικεία πρότυπα,  
σεξουαλικές πρακτικές,  
φαντασιώσεις, πάθος)

...

άγχος επίδοσης

**θεραπεία:**

ενημέρωση

γνωσιακή παρέμβαση

## ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΞ (B. Zilbergeld)

Η φυσική επαφή οδηγεί πάντα σε σεξουαλική επαφή.

Η σεξουαλική δραστηριότητα πρέπει να οδηγεί πάντα σε οργασμό.

Ο άνδρας είναι αυτός που πρέπει να παίρνει την πρωτοβουλία στο σεξ.

Ο άνδρας πρέπει να γνωρίζει ενστικτωδώς πως να είναι σεξουαλικά επαρκής.

Ο άνδρας πρέπει να είναι πάντα αποτελεσματικός στο σεξ όπως και σε κάθε άλλη πλευρά της ζωής του. Η απόδοση είναι αυτό που μετράει.

Ο άνδρας πρέπει ανά πάσα στιγμή να έχει επιθυμία για σεξ και να έτοιμος γι' αυτό.

Όταν έχουμε ερωτικό σύντροφο δεν θα έπρεπε να υπάρχει ανάγκη αυνανισμού.



## θεραπεία:

ενημέρωση

γνωσιακή παρέμβαση

πρόγραμμα  
αυνανισμού

ασκήσεις αισθησιακού  
εστιασμού

σταδιακή έκθεση

σας ευχαριστώ