

Η ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΣΤΥΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΕΥΗ ΚΥΡΑΝΑ

Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παν/ίου Αθηνών

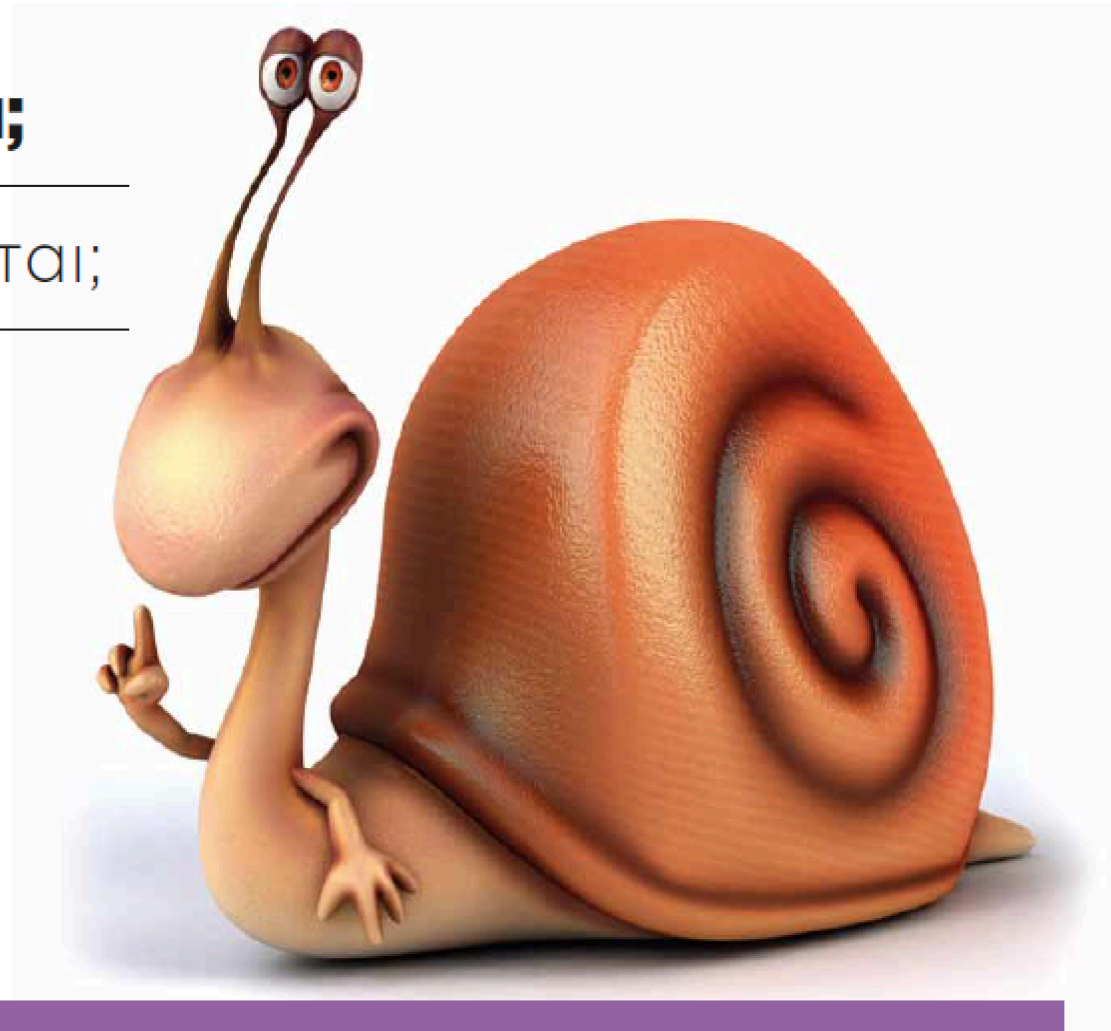
Ειδικευμένη στη Κλινική Σεξολογία

Fellow (hon) European Committee for Sexual Medicine



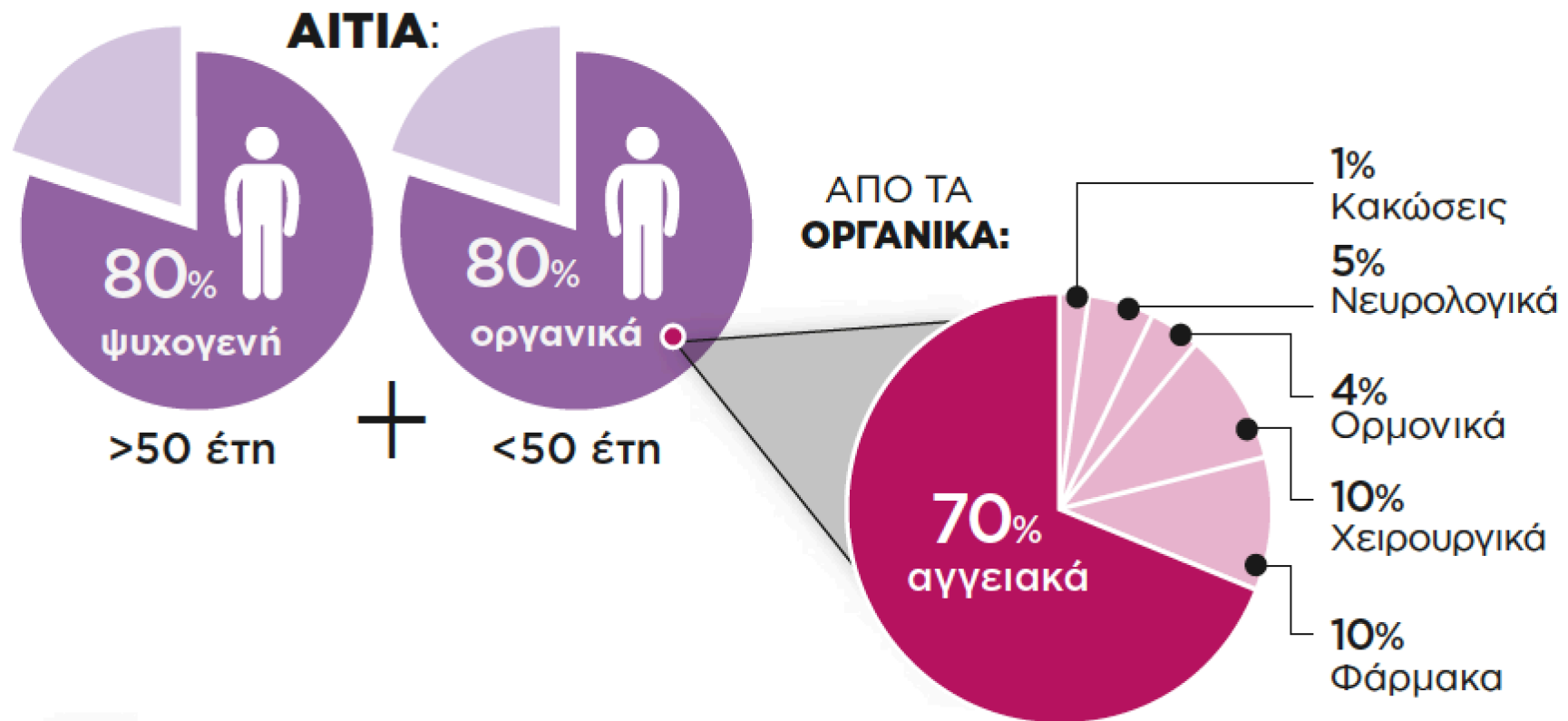
ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΣΤΥΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Πως συμβαίνει;
- Πως θεραπεύεται;



ΨΥΧΟΓΕΝΗ Η ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ;

Η συχνότητα της στυτικής δυσλειτουργίας αυξάνεται με την ηλικία.



ΠΗΓΗ: Prins J et al. Int J Impot Res. 2002;14:422-32.

1

SEXUAL DESIRE

IS AFFECTED BY:



Hormones



Quality
of the
relationship



General
psychological
mood

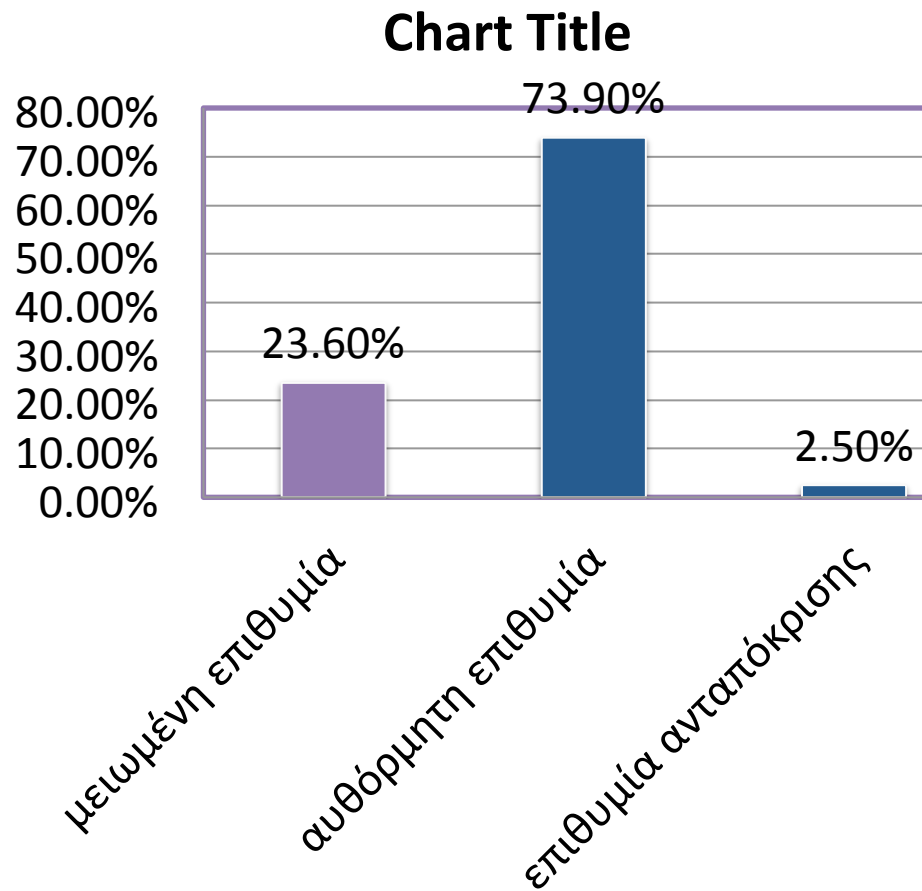


Quality
of previous
sexual
experiences



Έχουν οι άνδρες επιθυμία;

Διαδικτυακή- 5.255 άνδρες 18-75 έτη,
Κροατία, Πορτογαλία, Νορβηγία



Τι σχετίζεται με τη χαμηλή σεξουαλική επιθυμία;

Διαδικτυακή- 5255 άνδρες 18-75 έτη,
Κροατία, Πορτογαλία, Νορβηγία

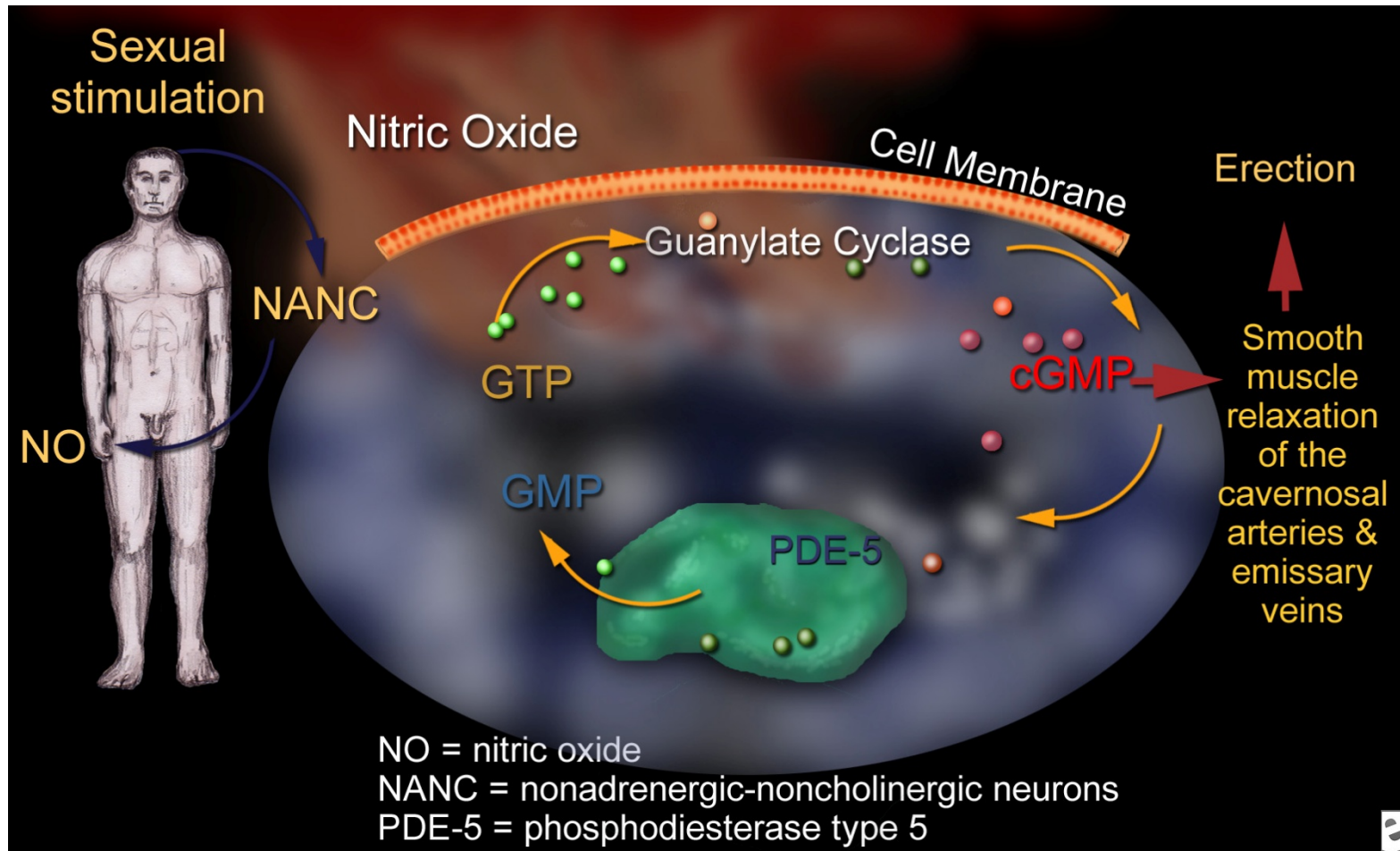
- 14.5% ανέφερε μειωμένη επιθυμία με δυσφορία
- Το 48.7% των ανδρών που ανέφεραν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία είχαν δυσκολία στύσης και χαμηλή σεξουαλική αυτο-πεποίθηση
- Το επαγγελματικό στρες αναφέρθηκε πιο συχνά ως αίτιο της μειωμένης επιθυμίας
- Η σεξουαλική ‘μονοτονία’, διάρκεια της σχέσης, και έλξη προς τη σύντροφο σχετίστηκαν με μειωμένη επιθυμία

Τι θα διερευνήσουμε;

- ✓ Πώς αντιλαμβάνεται την μειωμένη ορμή
- ✓ Ποιοί παράγοντες επηρεάζουν την ορμή;
- ✓ Δίνει τον απαραίτητο χρόνο;
- ✓ Ποιό το κίνητρο για εμπλοκή;
- ✓ Θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε σεξουαλικά κίνητρα;

2

PDE5-i: αναγκαία τα ερεθίσματα



ΕΠΑΡΚΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Είναι απαραίτητα για να ακολουθήσει η διέγερση.

ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ **ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ...**



...Η ΑΠΟ ΤΟ **ΜΥΑΛΟ** (σεξουαλικές σκέψεις ή φαντασιώσεις)



Καθώς αυξάνεται η ηλικία ή μεγαλώνει η διάρκεια της σχέσης, απαιτούνται περισσότερα και πιο έντονα σεξουαλικά ερεθίσματα.

Όταν τα ίδια σεξουαλικά ερεθίσματα είναι επαναλαμβανόμενα, χωρίς ποικιλία, επέρχεται εξοικείωση και η διέγερση γίνεται δύσκολη.



ΠΗΓΗ: Dawson, S. Et al. Journal of Sexual Medicine. (2013)
Jannsen E et al. Journal of Sex Research (2000);1:8-23

ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ

Είναι μια διαδικασία μάθησης, κατά την οποία ο οργανισμός αναστέλει ή παύει να ανταποκρίνεται σε ένα ερέθισμα μετά από επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αυτό



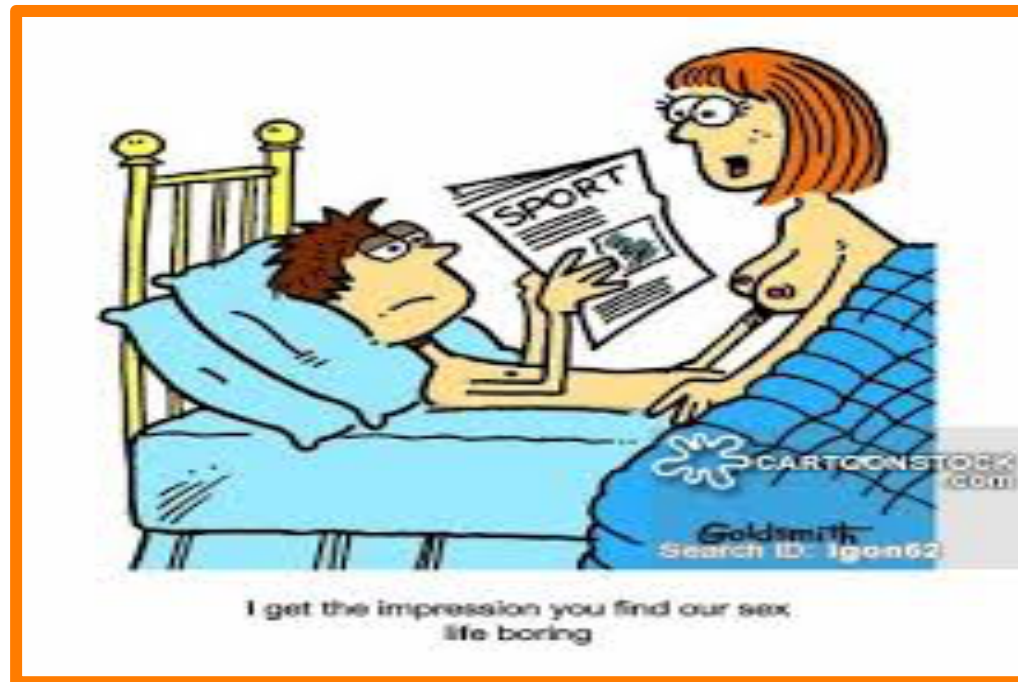
WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

Η σεξουαλική διέγερση μειώθηκε με τα επαναλαμβανόμενα ερεθίσματα, και αυξήθηκε με τα καινούρια ερεθίσματα



Both S, Laan E, Everaerd W (2011) Focusing "hot" or focusing "cool": attentional mechanisms in sexual arousal in men and women. J Sex Med 8:167-179.

Η διάρκεια της σχέσης επηρεάζει τη σεξουαλική δραστηριότητα περισσότερο από την ηλικία



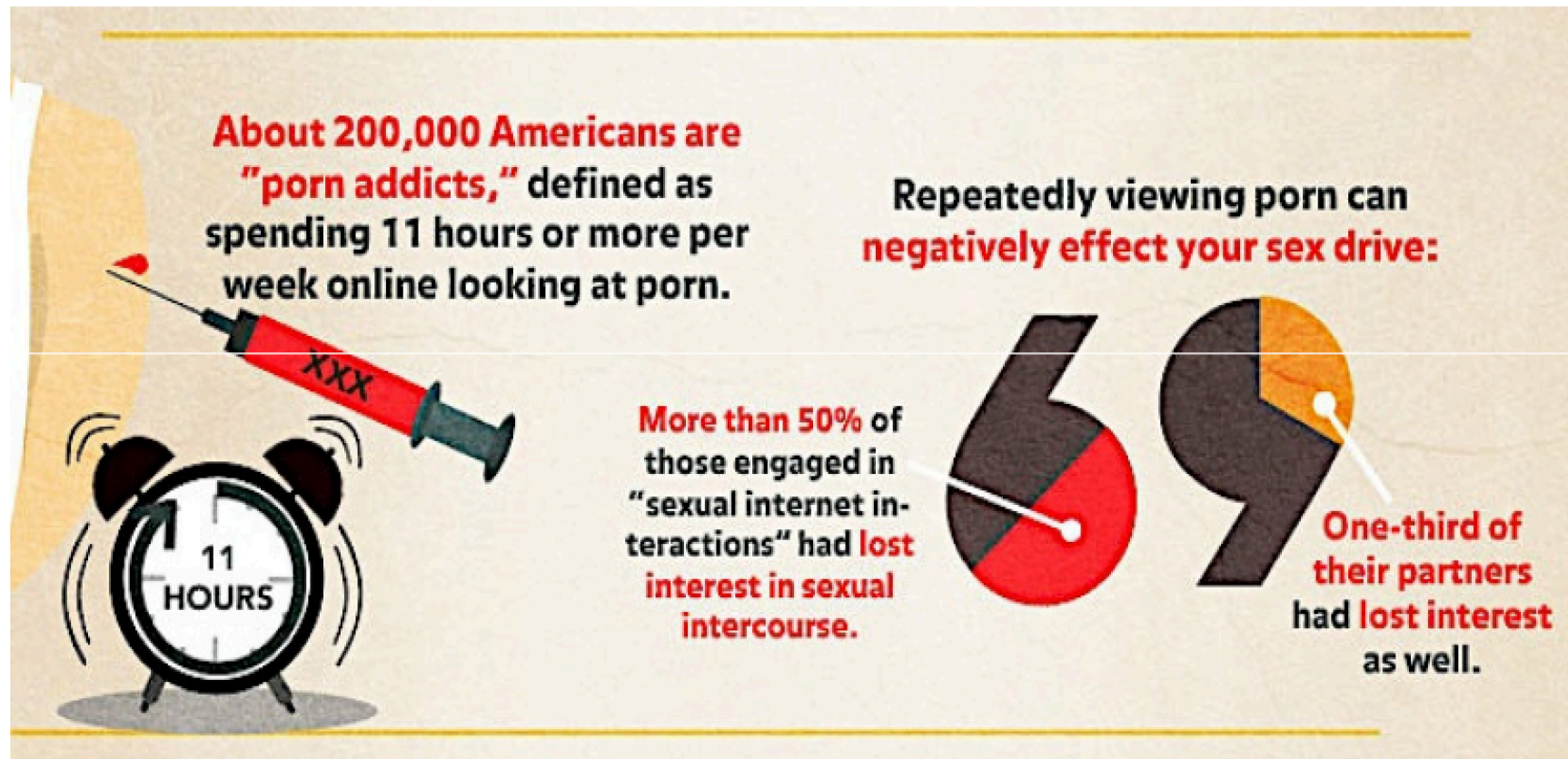
I get the impression you find our sex life boring

Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. Archives of Sexual Behavior, 31, 275-287.

Johnson A, Wadsworth J, Wellings K, Field J— Sexual attitudes and lifestyles (1994); In Wellings K, Field J, Johnson A, Wadsworth J — Sexual behaviour in Britain. The national survey of sexual attitudes and lifestyles, p 155

Call, V., Sprecher, S., Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. Journal of Marriage and the Family , 57(3), 639-652.

ΜΗΝ ΥΠΟΤΙΜΑΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΠΟΡΝΟ



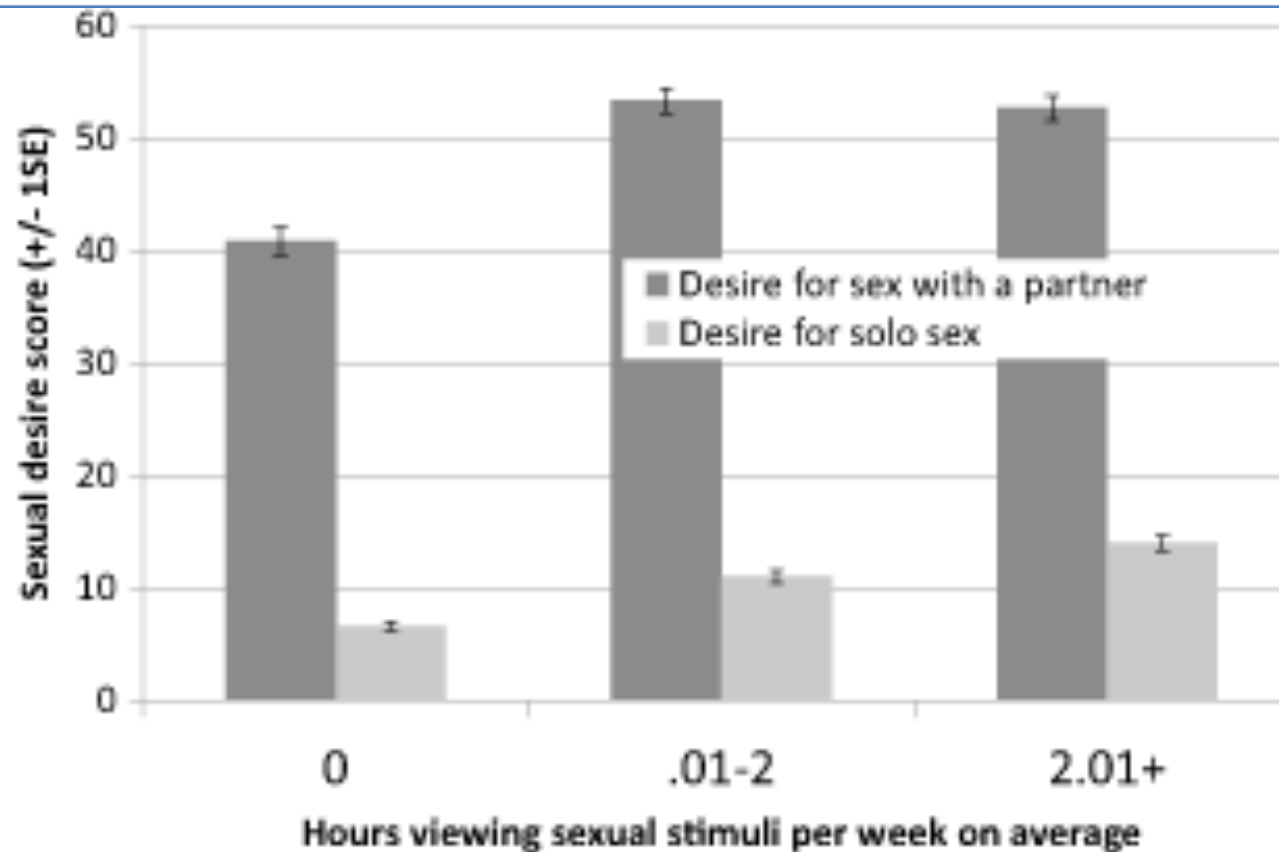
Source: <http://www.techaddiction.ca/files/porn-addiction-stats.jpg>

1. Η πολύχρονη χρήση πορνό μπορεί να οδηγήσει σε ανοχή ή απευαισθητοποίηση. Π.χ εκείνοι που βλέπουν πορνό μεγάλα διαστήματα αναφέρουν προτίμηση για μεγαλύτερη ποικιλία (αποκλίνουσα).
2. Ενδεχομένως μη ρεαλιστικές προσδοκίες. Όταν κάποιος προσδοκά να αισθανεί την έντονη διέγερση που βιώνει με το πορνό και αυτό δεν συμβαίνει, τότε ο ερεθισμός από το ζευγάρι θεωρείται αναποτελεσματικός.

Is Pornography Use Associated with Sexual Difficulties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men?

Ivan Landripet, PhD and Aleksandar Štulhofer, PhD

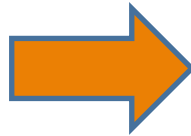
Department of Sociology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Zagreb, Zagreb, Croatia



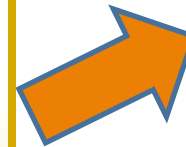
Η χρήση πορνό σχετίστηκε με μεγαλύτερη σεξουαλική ανταπόκριση, όχι στυτική δυσλειτουργία?????????!!!!!!!!??????

ΑΒΥΣΣΟΣ.....

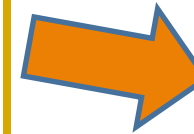
ΕΡΕΘΙΣΜΑ



**ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ
ΜΝΗΜΗ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ
ΕΡΕΘΙΣΜΑ



ΜΗ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ
ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Διαφορετικά διεγείρονται οι άνδρες με ΣΔ

Άνδρες **χωρίς** στυτική δυσλειτουργία



Άνδρες **με** στυτική δυσλειτουργία

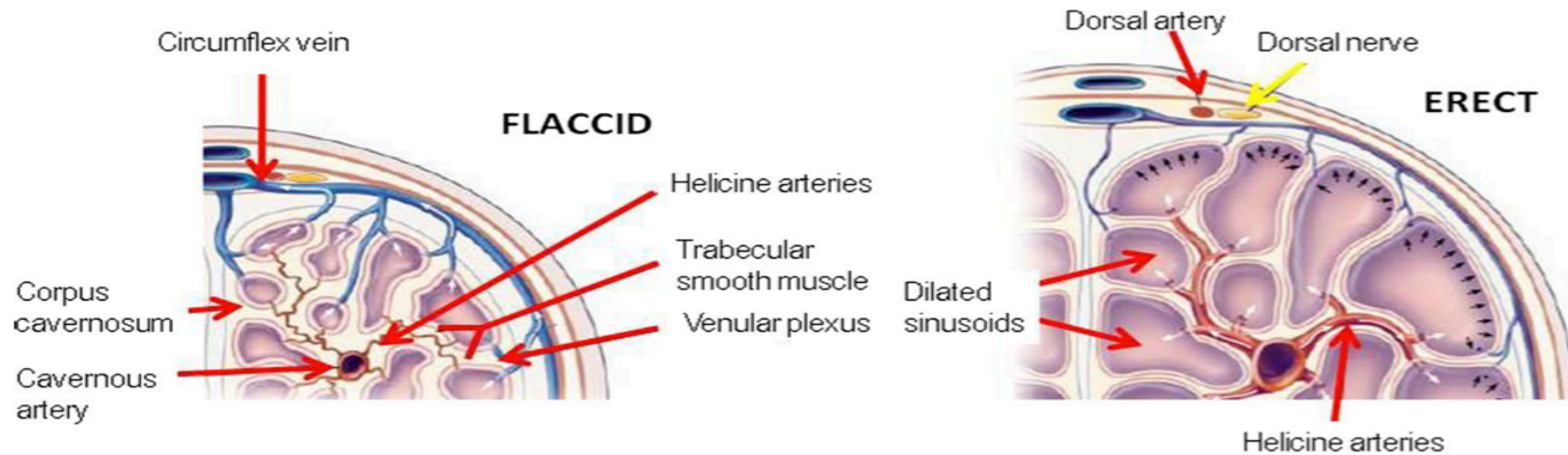


Τι θα διερευνήσουμε

- Ποιές οι συνήθειες σεξουαλικές πρακτικές
- Είναι τα ερεθίσματα πλούσια σύμφωνα με τον ασθενή
- Τι ρόλο παίζει ο/η σύντροφος
- Είναι αποδεκτά τα επιθυμητά ερεθίσματα;
- Θα μπορούσαμε να αυξήσουμε τη ποιότητα των ερεθισμάτων;

3

Η ισορροπία ανάμεσα στη σύσπαση και χάλαση των λείων μυικών ινών του πέους



Contraction

Noradrenaline
 Endothelins
 Angiotensin II
 Serotonin
 Prostanoids (PGF_{2a}, TXA₂)
 Tumor Necrosis Factor - α



Relaxation

Acetylcholine
 Dopamine
 ATP
 Adenosine
 VIP and related peptides
 Adrenomedullin, CGRP
 Prostanoids (PGE₁)
 Endocannabinoids

ΜΑΧΗ



ή



ΦΥΓΗ;



Μπορούν οι σκέψεις να επηρεάσουν;

Μελέτη σε 250 άνδρες γενικού πληθυσμού ηλικίας 18-78 ετών

Γνωστικοί παράγοντες (σκέψεις- πεποιθήσεις) εξηγούν τη διακύμανση της ΣΔ **ανεξάρτητα** από παθολογία και προβλήματα σχέσης $R^2=0.14$, $p<0.001$



ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΤΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ

Η διέγερση προϋποθέτει ότι ο άνδρας είναι ήρεμος και συγκεντρώνει τη προσοχή του στην απόλαυση της στιγμής.

ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ **ΑΠΟΣΠΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ** ΜΠΟΡΕΙ **ΝΑ ΔΙΑΤΑΡΑΞΕΙ** ΤΗ ΣΤΥΣΗ



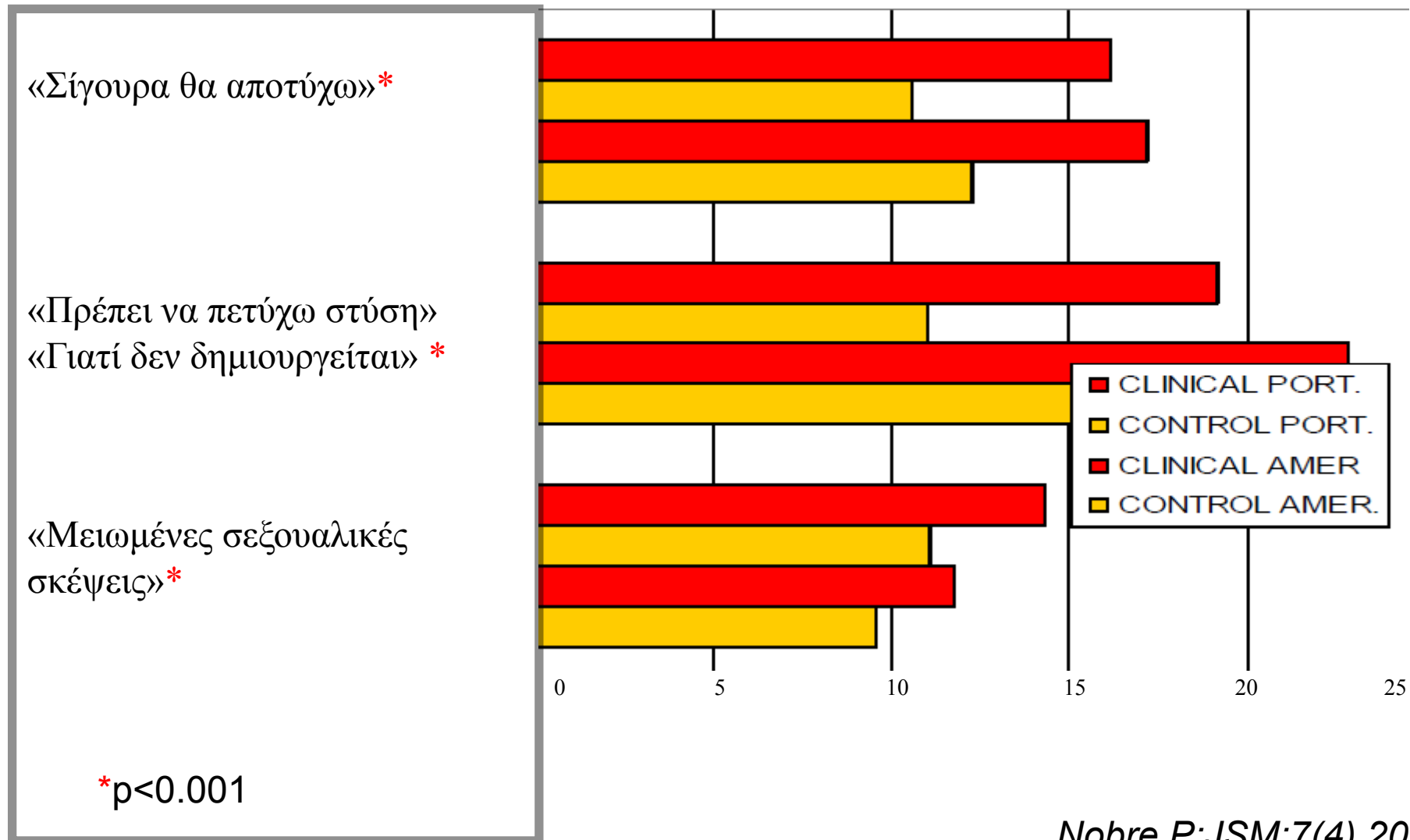
ΣΚΕΨΕΙΣ ΟΠΩΣ...

Δεν θα έχω στύση
Πρέπει να την ικανοποιήσω
Δεν έπρεπε να ενδώσω
Να μη γίνω ρεζίλι



ΠΗΓΗ: Nobre P. et al. Journal of Sexual Medicine (2010);7(4 Pt 1):1429-37

Αυτόματες σκέψεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής

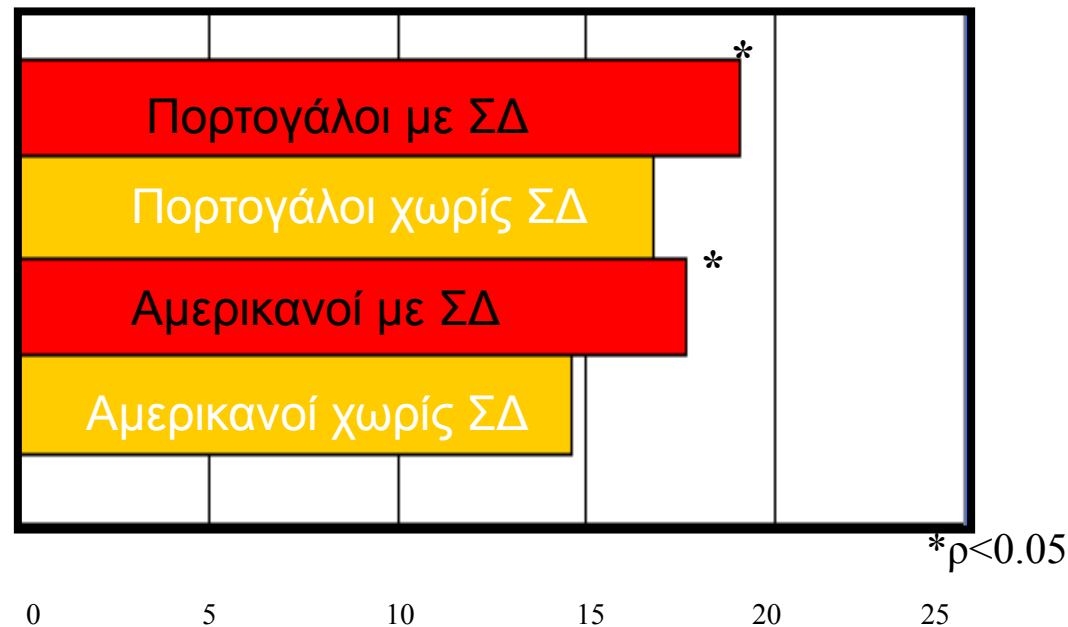


Πεποιθήσεις ‘ανδρισμού’ είναι περισσότερο συχνές σε άνδρες με ΣΔ

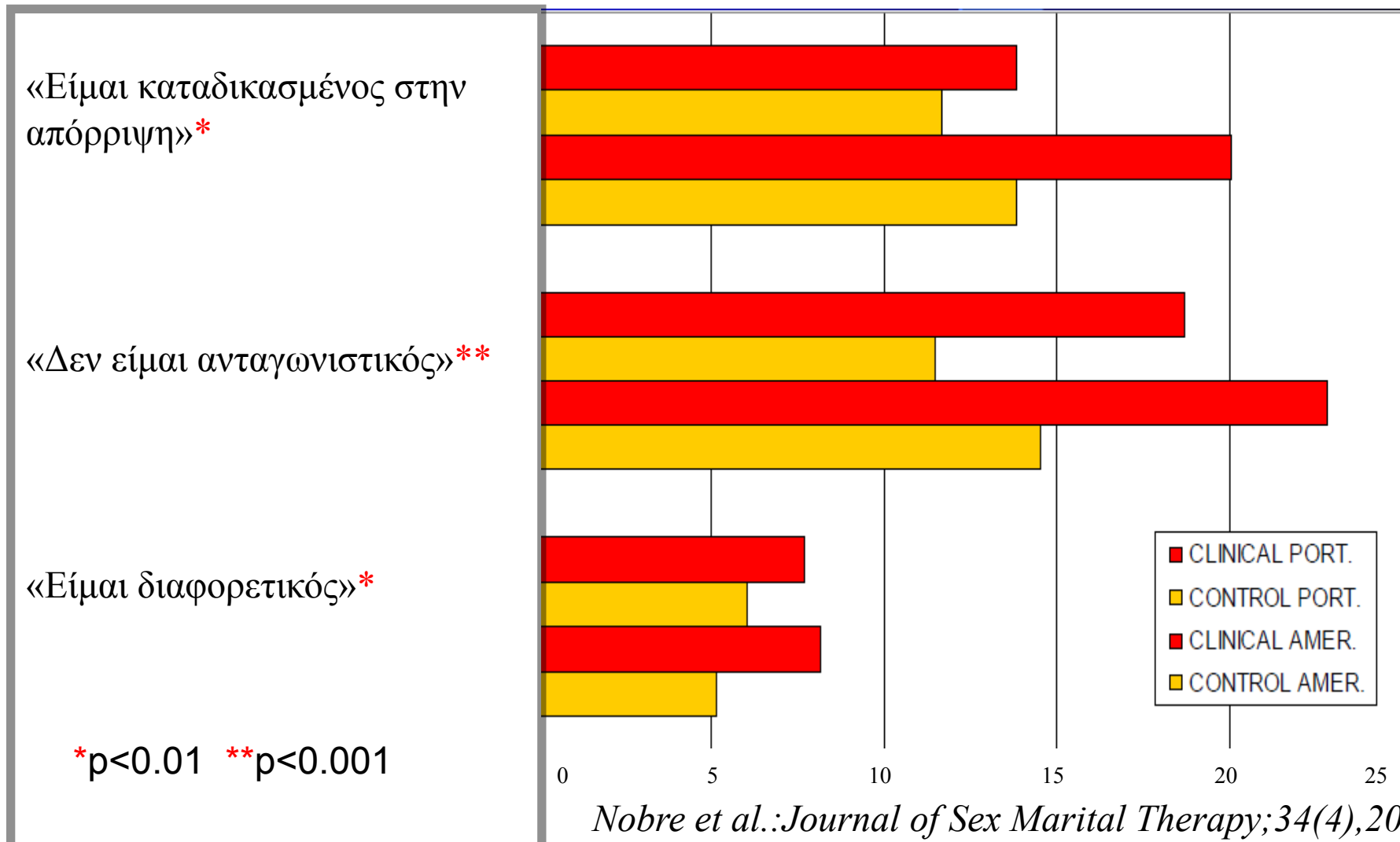
Πεποιθήσεις ‘ανδρισμού’

«Ο πραγματικός άνδρας είναι πάντα έτοιμος για σεξ».

«Ο πραγματικός άνδρας κάνει σεξ πολύ συχνά».



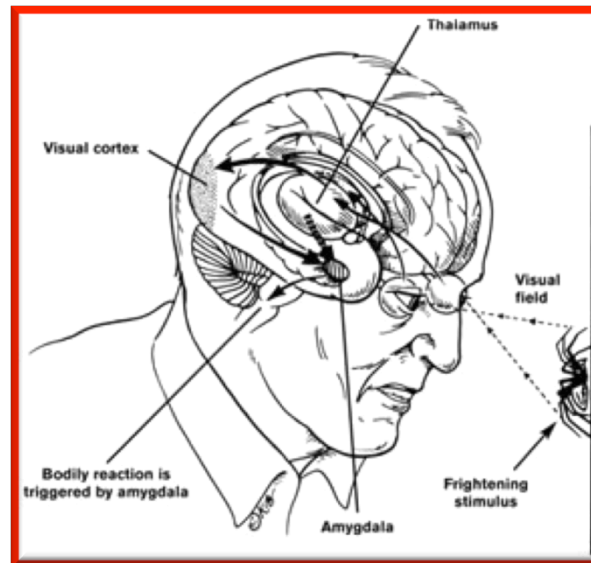
Πεποιθήσεις ‘ανεπάρκειας’ είναι περισσότερο συχνές σε άνδρες με ΣΔ



4



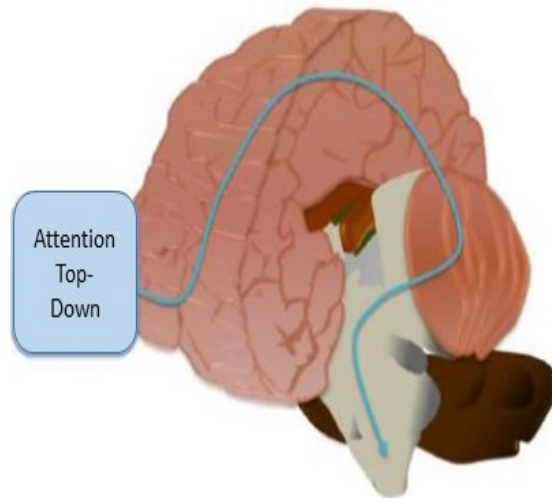
Μια εικόνα που δημιουργεί φόβο αποσπά την προσοχή:
ενεργοποιείται η αμυγδαλή και ο οπτικός φλοιός



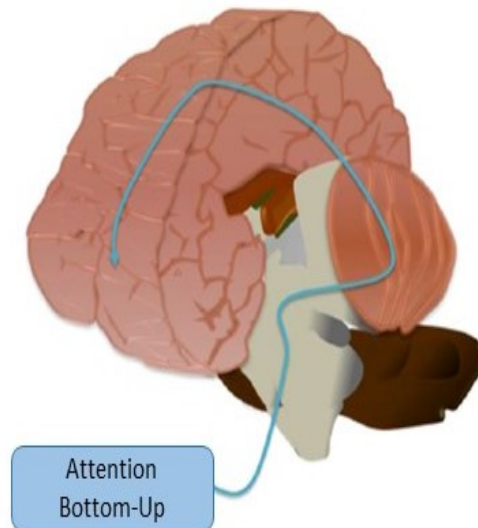
Armony J: Neuropsychologia;40(7),2002

Τί μπορούμε να μάθουμε από τους αθλητές;

VOLUNTARY attention
High energy consumption



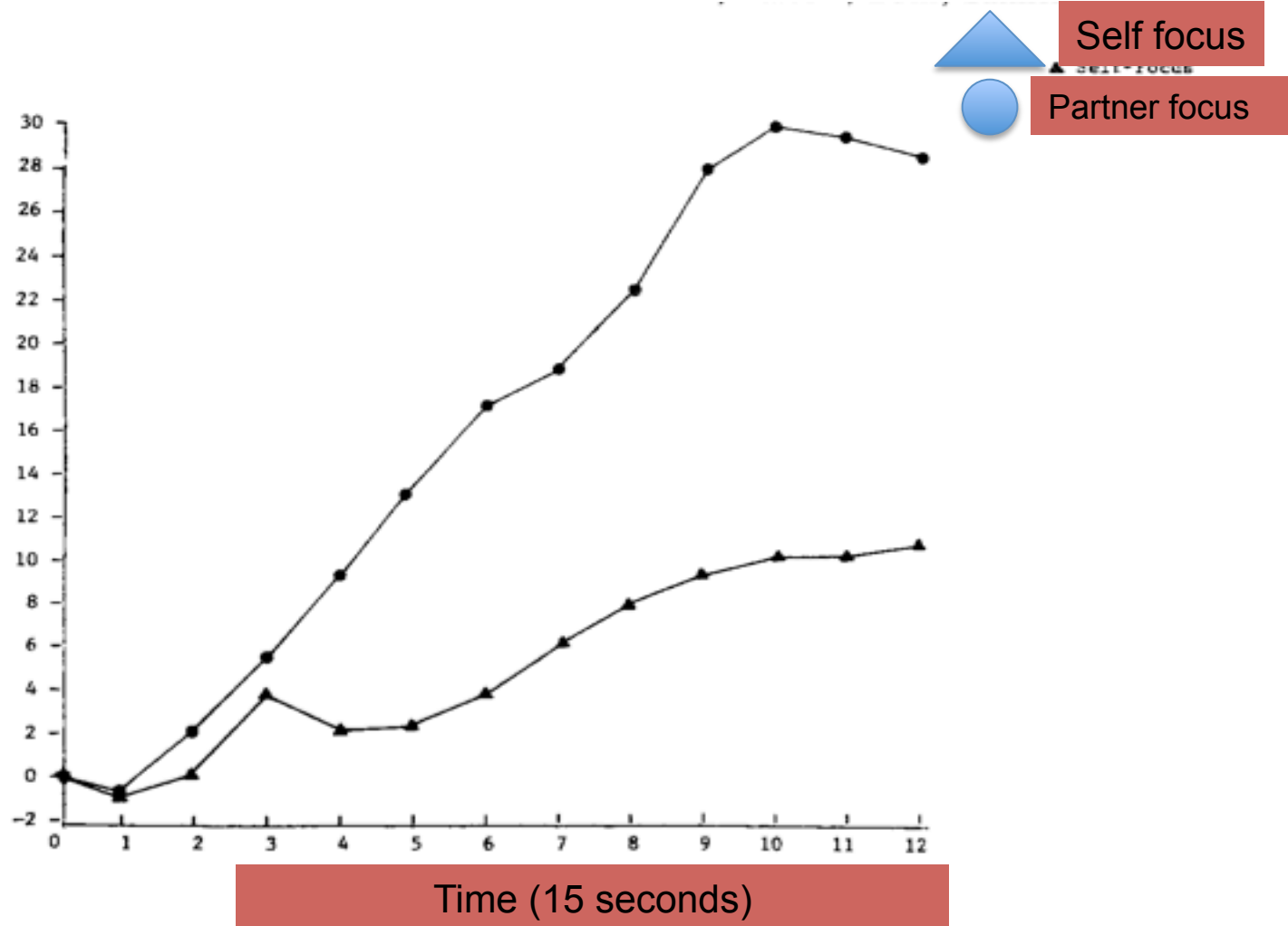
SPONTANEOUS attention
Minimum energy consumption



The external focus gives the body a goal to achieve and let the body movement coordinate on an unconscious level. There are studies that highlights the importance of TOP-DOWN control of attention in the motor performance of skilled athlete. Apparently, an internal focus of attention would produce constraints in this system, which would disrupt learning (Lohse, Sherwood, 2011).

Penile circumference change during high partner responsiveness: self- vs. partner-focus.

Circumference change

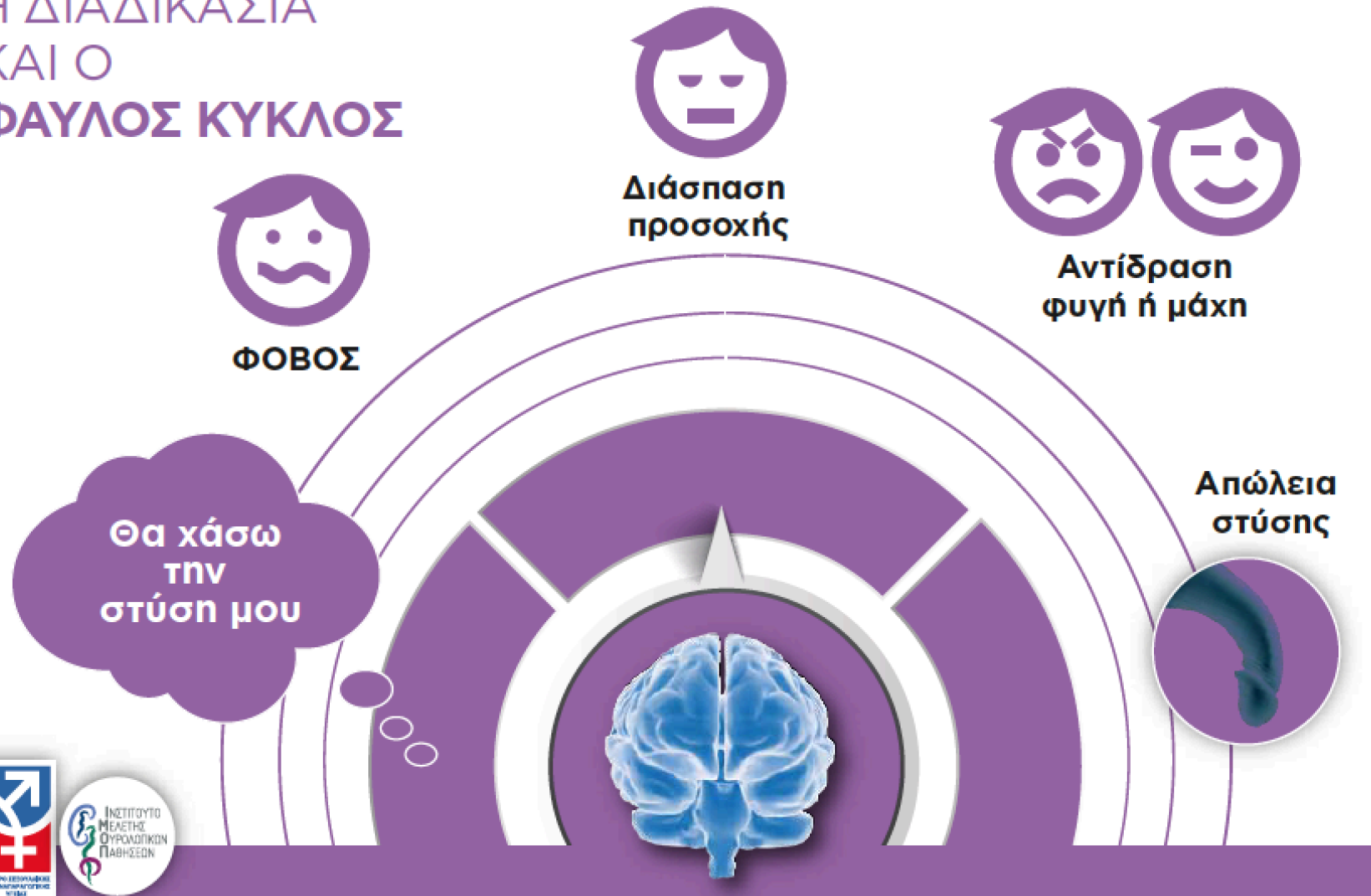


Τί θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε;

- Θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε την επικέντρωση της προσοχής κατά τη διάρκεια της επαφής.
- Θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε το πώς αντιδράει ο ασθενής στην απόσπαση της προσοχής του κατά την επαφή.

ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
ΚΑΙ Ο
ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ



5

Η σύντροφος



- **Σεξουαλικό πρόβλημα στη γυναίκα**
 - Π.χ., δυσπαρέυνια, μειωμένη επιθυμία
- **Προσωπικότητα/ ψυχική διάθεση**
 - Π.χ ανάγκη για προσοχή, καταθλιπτική κλπ
- **Ο ρόλος της στη φαρμακοθεραπεία**
- **Θεωρεί το σεξ σημαντικό;**

Kirana & Porst , 2013. The EFS and ESSM Syllabus of Clinical Sexology.

ΟΤΑΝ Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΔΡΑ...



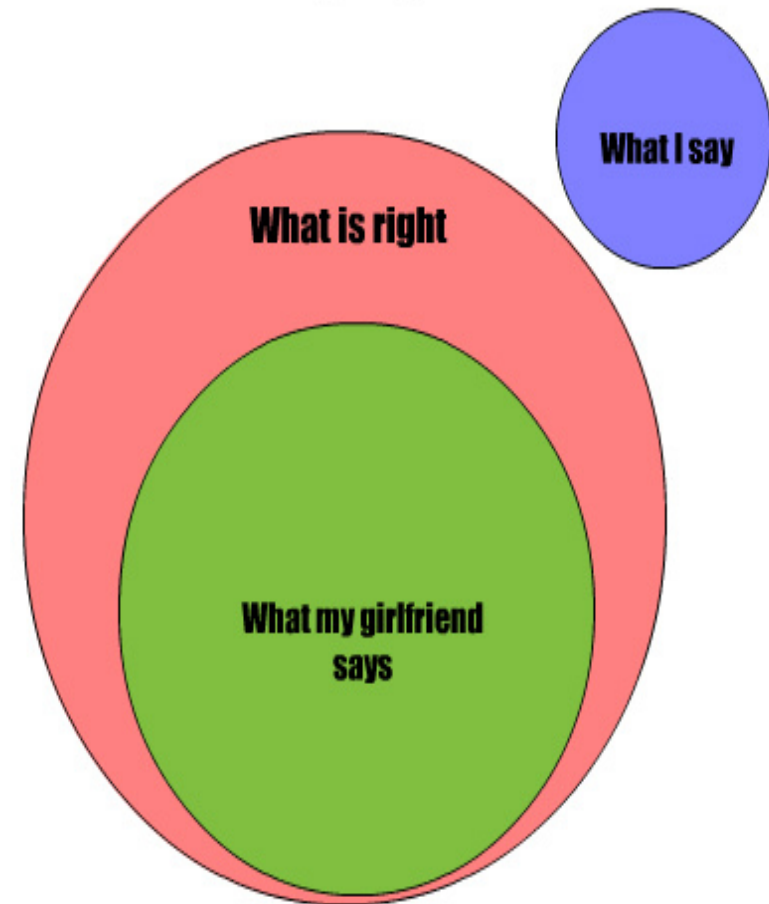
ΠΗΓΗ: LoPiccolo, J. (1999). Psychosocial assessment of erectile dysfunction. In C. Carson et al. (Eds.), Textbook of erectile dysfunction

Η σχέση

- Σωματική εγγύτητα
- *Παιχνίδια εξουσίας*
- *Πρόβλημα εμπιστοσύνης*
- *Μειωμένη χημεία, έλξη*
- *Εντάσεις*

Kirana & Porst , 2013. The EFS and ESSM
Syllabus of Clinical Sexology.

Relationship Dynamics



Τι θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε

- Έχουν ΙΣΟΤΙΜΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΧΕΣΗ;
- Νιώθουν προσωπική αίσθηση ευθύνης για ερεθίσματα και ευχαρίστηση ή την αποδίδουν στον άλλον
- Αισθάνονται ελευθερία και ασφάλεια;



ΤΥΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΣ ΣΤΥΣΗΣ

ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΩΣ ΚΑΙ 80%



80%
ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΕΚΤΟΣ ΕΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ...

- Υπερβολικό άγχος
- Λάθος προσδοκίες
- Φόβος για παρενέργειες
- Επιφύλαξη από τη σύντροφο
- Αρνητική στάση στα φάρμακα



ΠΗΓΗ: Rosen R: Cur. Med. Res. & Opinion;20(5),2004

Η ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

(ΨΥΧΟΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ
+ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ)
ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ:



ΠΗΓΗ: Melnik T. J. Sex. Medicine; 5(11), (2008)

Η ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Sex therapy (Sensate Focus)



**ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ-
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ**

**Αμφισβήτηση σεξουαλικών
πεποιθήσεων και πρακτικών**

**Εκπαίδευση -
Πληροφόρηση**

**Είναι καλό να έχουμε
ισχυρές πεποιθήσεις
(υπέρ κατά)**

**Ανάλυση αξίας
πεποιθήσεων**

**Εξέταση των πεποιθήσεων
σε σχέση με την
πραγματικότητα**

**Προσαρμογή - Ανάπτυξη
νέων πεποιθήσεων**

**Δοκιμασία - Αξιολόγηση
νέων πεποιθήσεων**



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Τεχνικές MINDFULNESS

Τεχνικές αισθησιακού
εστιασμού-Sensate focus

Επικέντρωση προσοχής
στο σεξουαλικό ερέθισμα

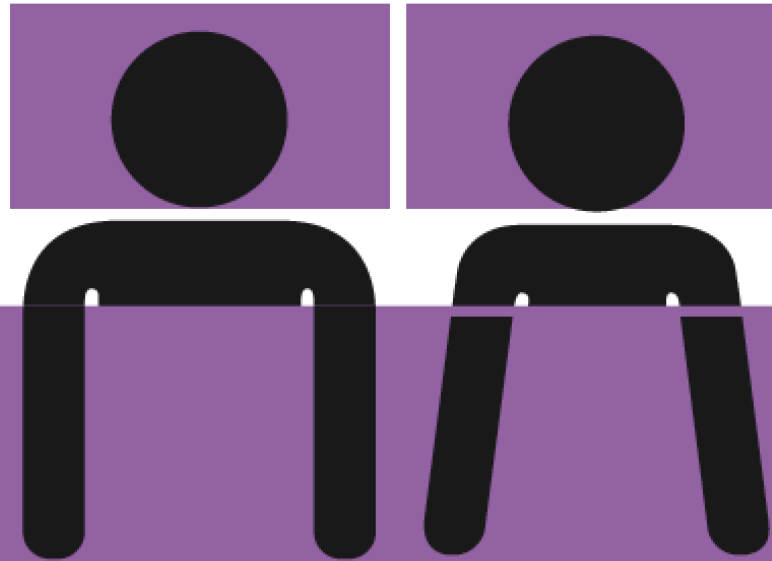
Κατανόηση της αρνητικής
επίπτωσης
των αυτόματων σκέψεων

Προσπάθεια διαλογισμού
με σεξουαλικά ερεθίσματα



ΠΗΓΗ: Baer R: Clinical Psychology, Science and Practice, 10, 2003
Masters W & Johnson V: Human Sexual Response, 1966

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Συμμετέχουν και οι 2 σύντροφοι

Κατανόηση κυκλικότητας
γεγονότων

Κατανόηση επιπτώσεων
αρνητικών συμπεριφορών

Εκπαίδευση σε νέες
θετικές συμπεριφορές



ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΠΑΝΑΚΤΗΣΗ ΕΓΓΥΤΗΤΑΣ



ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΤΟ sex therapy

ΣΗΜΕΡΑ

Αντικατάσταση των κακών σκέψεων με ρεαλιστικές και ωφέλιμες σκέψεις

Εστίαση της προσοχής στην ευχαρίστηση και τα σεξουαλικά ερεθίσματα

Σταδιακή επαναφορά σεξουαλικής εγγύτητας στο ζευγάρι

Χορήγηση για μικρό διάστημα φαρμάκων της στύσης

Επανεξέταση σεξουαλικών πρακτικών του ζευγαριού και αύξηση σεξουαλικών ερεθισμάτων



**Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ
ΟΤΑΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΑ**

ΠΗΓΗ: Kirana, P. S. (2012) Psychosexual Treatment Methods in Sexual Medicine in H. Porst & Y. Reisman (Eds.), The ESSM syllabus of Sexual Medicine (pp. 313-326).

