

# Η εφαρμογή της Γ/Σ Θεραπείας στις σεξουαλικές δυσλειτουργίες

**Κωνσταντίνος Ευθυμίου**

Εισήγηση για την Διημερίδα:

"Εκπαίδευση στην Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία"

Αθήνα, Aula Φιλοσοφικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού

Πανεπιστημίου Αθηνών, 11-12/12/1999

# Τι είναι η σεξουαλική δυσλειτουργία;

- ➔ Ο όρος καλύπτει τους διάφορους τρόπους, με τους οποίους το άτομο δεν είναι ικανό να συμμετέχει σε μια σεξουαλική σχέση, όπως θα επιθυμούσε. Μπορεί να υπάρχει έλλειψη ενδιαφέροντος, έλλειψη ικανοποίησης, αποτυχία στις φυσιολογικές αντιδράσεις, τις απαραίτητες για μια ικανοποιητική (για το ίδιο το άτομο) σεξουαλική επαφή ή αδυναμία να βιωθεί ή να ελεγχθεί επαρκώς ο οργασμός.

# Στοιχεία αιτιοπαθογένειας

3 κατηγορίες παραγόντων που πιθανώς να οδηγούν σε σεξουαλική δυσλειτουργία:

- Παράγοντες προδιάθεσης (αυτοί που κάνουν το άτομο να είναι ευάλωτο σε σεξουαλικά προβλήματα).
- Επισπευστικοί - καταλυτικοί παράγοντες (στάσεις που προκαλούν το πρόβλημα) και
- Παράγοντες που συντηρούν το πρόβλημα.

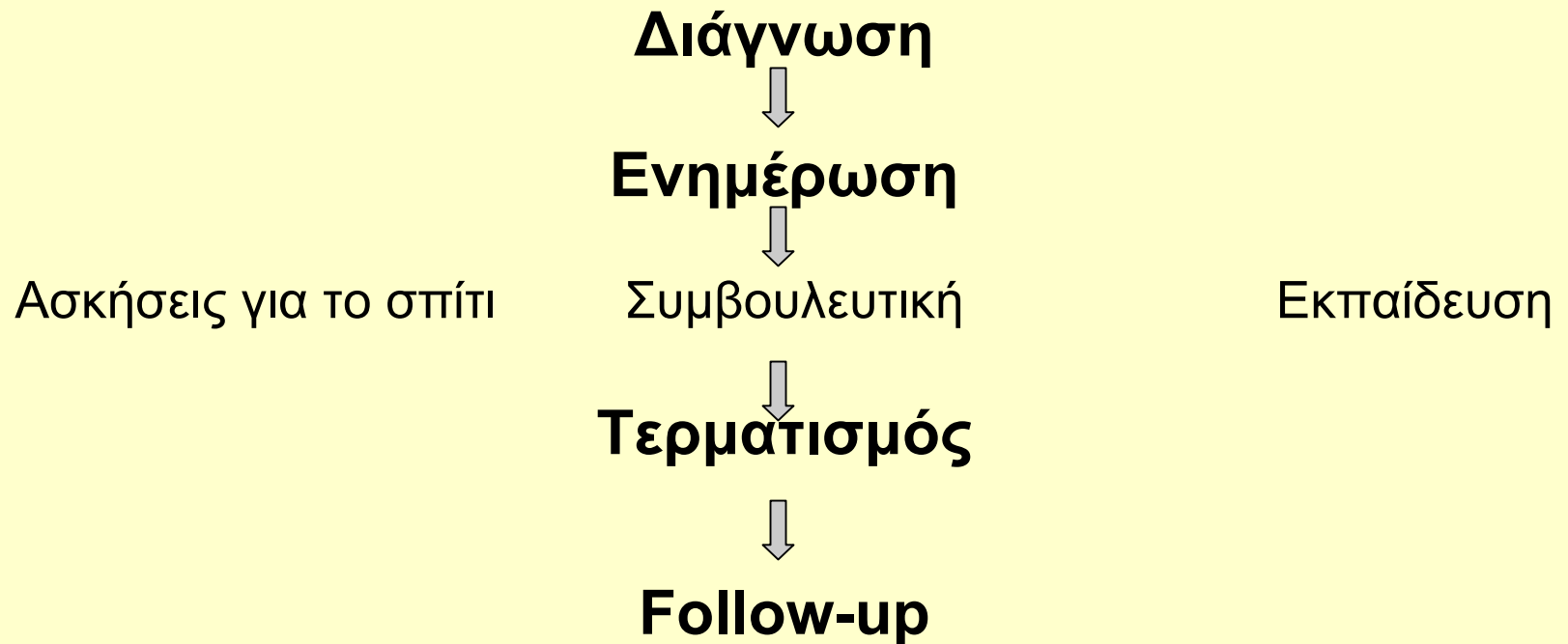
# ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗΝ Γ/Σ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

- 1. Αμοιβαία υπευθυνότητα
- 2. Πληροφορίες και εκπαίδευση
- 3. Αλλαγή πεποιθήσεων
- 4. Περιορισμός του άγχους απόδοσης

# ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗΝ Γ/Σ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

- 5. Βελτίωση της επικοινωνίας
- 6. Αύξηση της αποτελεσματικότητας της σεξουαλικής τεχνικής
- 7. Αλλαγή τρόπων ζωής και σεξουαλικών ρόλων
- 8. Αισθησιακές ασκήσεις

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ



# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

## 1. Διάγνωση

Κύριοι στόχοι είναι:

- ➔ Ο προσδιορισμός της φύσης της σεξουαλικής διαταραχής και ποιες αλλαγές είναι επιθυμητές από το ζευγάρι ή το άτομο.
- ➔ Η απόκτηση πληροφόρησης, η οποία θα βοηθήσει τον θεραπευτή στον προσδιορισμό των αιτιολογικών παραγόντων ικανών για την διατύπωση ενός αιτιολογικού μοντέλου (Παράγοντες προδιάθεσης, Επισπευστικοί- καταλυτικοί παράγοντες και Παράγοντες που συντηρούν το πρόβλημα.
- ➔ Ο ακριβής καθορισμός της θεραπευτικής παρέμβασης
- ➔ Η προτροπή προς το ζευγάρι (ή το άτομο) να σκεφτούν σχετικά με πιθανές αιτίες και λύσεις.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

## 2. Ενημέρωση

Κύριοι στόχοι είναι:

- ➔ **Να βοηθήσει το ζευγάρι ή το άτομο να καταλάβει το πρόβλημά του.**
- ➔ **Να καθησυχάσει και να εμπυχώσει.**
- ➔ **Να εξηγήσει το ρόλο των αιτιολογικών παραγόντων, ιδίως των παραγόντων που συντηρούν το πρόβλημα.**
- ➔ **Να βοηθήσει να αποκτήσουν ένα λογικοφανές αιτιολογικό μοντέλο της διαταραχής.**



# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

## 3. Παρέμβαση - Συμβουλευτική

Οι ψυχολογικές μέθοδοι μπορούν να διαχωριστούν σε 2 κατηγορίες:

- A. Σύντομη συμβουλευτική (περιλαμβάνει και εκπαίδευση)
- B. Σεξοθεραπεία

Ακριβή κριτήρια επιλογής δεν υπάρχουν αλλά φαίνεται ότι εάν:

- A. Το σεξουαλικό πρόβλημα είναι πρόσφατο και φαίνεται να μην επηρεάζει άλλους τομείς της σχέσης.
- B. Υπάρχουν ελλείμματα πληροφόρησης.
- Γ. Οι ερωτικοί σύντροφοι φαίνεται να βρίσκουν κάποιο τρόπο να το επιλύσουν μόνοι τους.
- Δ. Δεν είναι σίγουρο ότι Σεξοθεραπεία θα προσφέρει περισσότερο.
- E. Δεν υπάρχει ερωτικός σύντροφος

τότε θα πρέπει να προτιμηθεί Σύντομη συμβουλευτική - εκπαίδευση.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

## 3. Παρέμβαση - Σεξοθεραπεία

### Ενδείξεις για Σεξοθεραπεία:

- A. Τα σεξουαλικά προβλήματα είναι μακροχρόνια ή διάρκειας κάποιων μηνών.
- B. Το ζευγάρι προσπάθησε αναποτελεσματικά να βρει λύση μόνο του
- Γ. Το πρόβλημα φαίνεται να οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες (πρόσφατη τραυματική σεξουαλική εμπειρία, άγχος επίδοσης, χαμηλή αυτοπεποίθηση)
- Δ. Και άλλοι τομείς της συζυγικής ζωής πιθανώς παρουσιάζουν δυσλειτουργία

### Αντενδείξεις για Σεξοθεραπεία:

- A. Κακή συζυγική σχέση και επικοινωνία (θεραπεία ζεύγους ;).
- B. Αποτυχία στην διεκπεραίωση των πρώτων ασκήσεων
- Γ. Ύπαρξη ψυχιατρικών διαταραχών
- Δ. Αλκοολισμός
- E. Κύηση
- Z. Χαμηλό κίνητρο (motivation)

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

## 4. Τερματισμός

Τα ακόλουθα στοιχεία θα πρέπει να προσεχθούν:

- ➔ Το ζεύγος ή το άτομο θα πρέπει να προετοιμαστεί από την αρχή της θεραπείας σχετικά με το ότι η παρέμβαση είναι περιορισμένου και συγκεκριμένου χρόνου.
- ➔ Τα μεσοδιαστήματα μεταξύ των συνεδριών προς το τέλος πρέπει να αυξάνουν.
- ➔ Ο θεραπευτής θα πρέπει να προετοιμάσει το ζευγάρι ή το άτομο για μελλοντικές δυσκολίες και να συζητά μαζί τους πιθανούς τρόπους επίλυσης.

# Α. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΝΔΡΙΚΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

- **1. Ανικανότητα** (στυτική δυσλειτουργία)
  - ➔ περιορισμός άγχους και απαιτήσεων απόδοσης
  - ➔ Πεπιοθήσεις του άνδρα για το σεξ
  - ➔ απαγόρευση ενδοκολπικής εκσπερμάτισης
  - ➔ Πρακτικές ασκήσεις (teasing technique)

# **Α. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΝΔΡΙΚΩΝ ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ**

## **■ 2. Πρόωρη εκσπερμάτιση**

- Εξερεύνηση γεννητικών οργάνων και εξεύρεση ευαίσθητων σημείων**
- Πρακτικές ασκήσεις αυνανισμού ή συνεργασία συντρόφου (squeeze technique, stop-start technique)**
- χρήση βοηθημάτων (φαντασία, ερωτική λογοτεχνία)**

## **Β. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ**

### **■ 1. Οργασμικές διαταραχές**

**πληροφόρηση  
εκπαίδευση  
αλλαγή πεποιθήσεων  
αντιμετώπιση άγχους επίδοσης  
αντιμετώπιση αισθημάτων ενοχής**

## **Β. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ**

### **■ Θεραπεία οργασμικών διαταραχών**

σε 4 στάδια (LoPiccolo, 1978)

- ⇒ Πρόγραμμα αυνανισμού
- ⇒ εξάσκηση του συζύγου
- ⇒ Αποβολή των αναστολών της διέγερσης
- ⇒ Εκμάθηση συμπεριφορών οργασμού