

Γνωριμία με τις ψυχο- σεξουαλικές θεραπείες

Εύη Κυράνα

Από τον Φρόυντ στους PDE5i

- Ψυχαναλυτική προσέγγιση
- Αρχή 20 αιώνα – 60's
- Κεντρική ιδέα: εσωτερικές συγκρούσεις παιδικής ηλικίας
- Αιτία σεξουαλικών προβλημάτων: άλυτες συγκρούσεις σχέσης γονέων παιδιών
- Θεραπεία: έμφαση στο παρελθόν, μακροχρόνια ψυχοθεραπεία



Από τον Φρόντ στους PDE5i

- Συμπεριφορική προσέγγιση
- 60's -70's
- Κεντρική ιδέα:
Συμπεριφορές → συναισθήματα
- Αιτία: Λανθασμένη μαθημένη συμπεριφορά δημιουργεί άγχος
- Θεραπεία: M & J, σύντομη, εστιασμένη στο πρόβλημα, Kaplan

Από τον Φρόντ στους PDE5i

- Γνωστική προσέγγιση
- 70's
- Κεντρική ιδέα:
- σκέψεις
→ συναισθήματα → ↔ ↻ ↗ ↘ ↙ ↕ ↗ ↘ ↙ ↕ ↻ ↓
- Αιτία: πεποιθήσεις και αυτόματες σκέψεις
- Ερευνητικά δεδομένα: Barlow
- Θεραπεία: λογική, σύντομη

Από τον Φρόντλ στους PDE5i

- Συστημική προσέγγιση
- 80's
- Κεντρική ιδέα: έμφαση στη 'σχέση', όχι άτομα
- Αιτία: η διατήρηση του συστήματος
- Θεραπεία: έμφαση στη σχέση, στην διαδραστικότητα

Από τον Φρόνιτ στους PDE5i

- 1998 PDE5i
- 80's
- Κεντρική ιδέα: αύξηση αιματικής ροής
- Αιτία: γρήγορη επανέναρξη ερωτικής ζωής
- Θεραπεία: συνδυαστική (combined)



Από τον Φρόντ στους PDE5i

- Συνθετική ψυχοθεραπεία, συνδυαστική
- Σήμερα
- Κεντρική ιδέα: βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο
- Αιτία: πολυπαραγοντικό
- Θεραπεία: συνήθως σύντομη- 3/4 μήνες, 6-10 συνεδρίες



Components of an Integrative, Biopsychosocial, Multidimensional Model of Sexual Dysfunction

- **Biological factors:** physiologic dimensions of sexual function: vascular, neurologic, hormonal, and lifestyle
- **Psychological dimensions (CBE):**
- Cognitions: assumptions; beliefs or standards; perceptions; attributions; expectancies.
- Behaviors: actions
- Emotions: feelings, for example, confidence; resentments
- **Relationship dimensions (ICI)**
- Identity: relationship cognitions, for example, couple expectations such as autonomy, cohesion, commitment.
- Cooperation: Interactions, for example, mutual conflict resolution.
- Emotional intimacy: relationship feelings, especially empathy.
- **Psychosexual skills:** cognitive, behavioral, emotional, and interpersonal aspects of love making

Mezzich J, Serrano R. *Psychiatry and Sexual health: An integrative Approach*, World Psychiatric Association. Lanham, Maryland: Jason Aron; 2006.

‘Sex therapy is not a ‘cookbook’ exercise of interventions for each specific disorder. Instead, it represents a unique alchemy of the patient, the couple, and the therapist, influenced by ‘chance events’, client motivation, contextual components, and favorable timing’

Leiblum S, ed *Principles and Practice of Sex Therapy, 4th edition*.
New York: Guilford Press; 2007.

Συμπεριφορικές παράμετροι

- Όταν η σεξουαλική διέγερση συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα θα μάθει το άτομο να την αναστέλει
- Όταν η σεξουαλική διέγερση συνοδεύεται από θετικά συναισθήματα θα μάθει το άτομο να μένει ήρεμο και να την επαναλαμβάνει.
- **Δομημένες ασκήσεις**
- **Συμπεριφορικά πειράματα**

Συμπεριφορικές τεχνικές- ασκήσεις

- Ασκήσεις sensate focus
- Σταδιακή απευαισθητοποίηση
- Stop start
- Guided stimulation technique
- Directed masturbation

SENSATE FOCUS

ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΠΑΝΑΚΤΗΣΗ ΕΓΓΥΤΗΤΑΣ



ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Παρεμβατικότητα;



Γνωστικές παράμετροι

Αυτόματες
σκέψεις

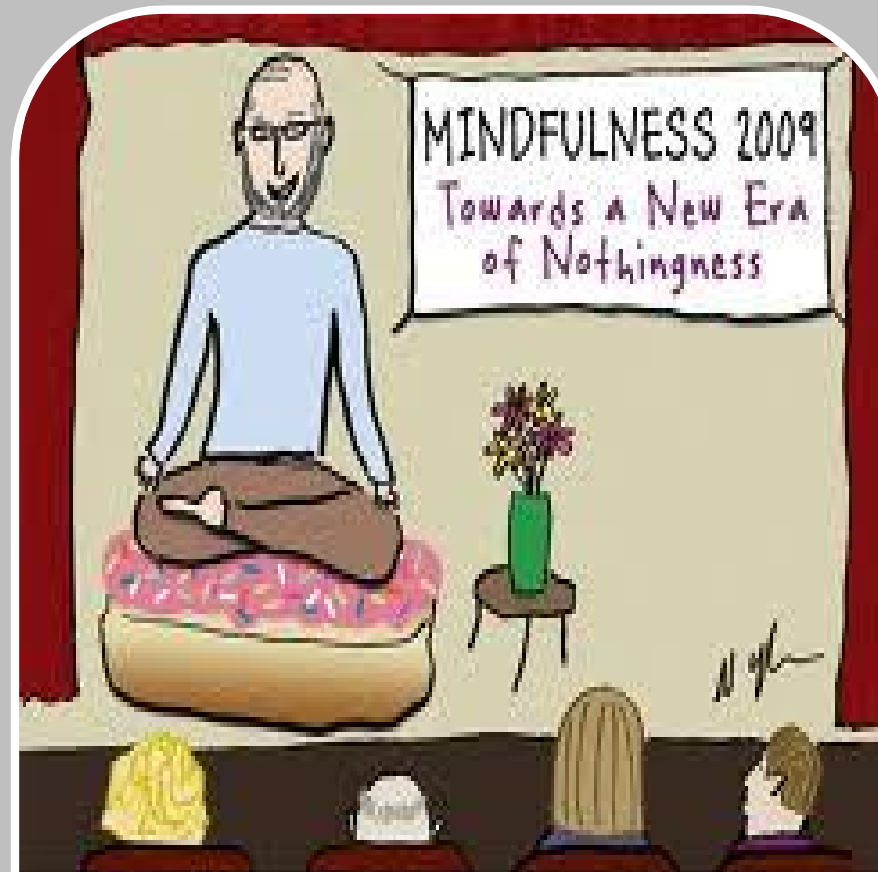
Πεποιθήσεις

εμπειρίες

πληροφορίες

περιβάλλον

Mindfulness technique



"First I'd like to thank Krispy Kreme Donuts,
which has made this all possible"

© 2009 Victor Yakovlev/psychology

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

**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**



Couple therapy



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Συμμετέχουν και οι 2 σύντροφοι

**Κατανόηση κυκλικότητας
γεγονότων**

**Κατανόηση επιπτώσεων
αρνητικών συμπεριφορών**

**Εκπαίδευση σε νέες
θετικές συμπεριφορές**



ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

- Το σεξουαλικό πρόβλημα εκφράζει φόβους ή φαντασιώσεις (σε ασυνείδητο επίπεδο).
- Φόβοι ευνουχισμού, απώλειας ελέγχου, αιμομηξίας κλπ
- Οι φόβοι έχουν τις ρίζες τους σε ελλειπή ανάπτυξη της προσωπικότητας
- Διερεύνηση συμβολισμών του προβλήματος
- Ανάσυρση μνήμης, σχέση θεραπευτή/θεραπευόμενου
- Δεν προτιμάται σήμερα

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:



ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Δυσκολίες Έρευνας

1. Χορηγοί
2. Μακροχρόνιες θεραπείες
3. Επαναύπαση στους M& J

Δεδομένα γυναικών LoE 2, 3, 4

Επιθυμία/ Διέγερση	Sensate focus, Mindfulness + CBT	Ζεύγους όταν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση
Οργασμός	Ασκήσεις αυτοικανοποίησης + CBT	
Δυσπαρέυνια	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	



Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΙΣΤΙΚΗ



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΠΗΓΗ:
Riley A., Int J Impot Res 2002;