

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

## PROGRAMA DE TRACTAMENT PSICOLÒGIC DE DISFUNCIONS SEXUALS MASCULINES

Índex:

- 1 Presentació
- 2 Les disfuncions sexuals masculines: impotència i ejaculació precoç
- 3 Proposta de tractament -nivell fisiològic -nivell cognitiu -nivell conductual
- 4 Com contactar amb nosaltres?

### 1. PRESENTACIÓ

La *Unitat d'Atenció Psicològica* (UAP) és un gabinet privat de psicologia clínica format per diversos professionals especialitzats en determinats trastorns. L'objectiu que es persegueix és el de millorar la qualitat de vida de les persones.

La UAP segueix una orientació cognitivo-conductual ja que s'ha mostrat molt eficaç per a tractar la majoria de trastorns psicològics a part de ser la corrent actual majoritària. Es diferencia d'altres tendències psicològiques sobretot, pel paper actiu que adopta el pacient.

El servei que s'ofereix a la UAP inclou processos d'avaluació, diagnòstic i tractament on en moltes ocasions és necessària una atenció multidisciplinar. Per això, des del nostre centre és també possible obtenir tractament psiquiàtric i atenció social i domiciliària, entre altres.

El programa sobre trastorns sexuals masculins que tot seguit presentem, forma part d'un problema que moltes vegades té una etiologia molt complicada. El límit entre la causa orgànica i la causa psicològica no sempre queda ben delimitat. A través de la nostra experiència hem pogut observar com en diverses ocasions es diagnostica una causa orgànica quan la causa és psicològica i també a l'inrevés, o casos en què tot i ser causa orgànica les pors adquirides i hàbits sexuals inadequats dificulten el tractament. El fet de fer una bona avaluació és essencial per no iniciar una teràpia errònia que perjudiqui a l'afectat.

El motiu de decantar-nos a fer aquest programa no és més que poder establir una estreta col·laboració amb els uròlegs per tal d'oferir un suport psicològic al

tractament que està rebent el pacient per complementar-lo i potenciar els seus efectes o simplement, conscienciar sobre l'important paper que la psicologia pot exercir dins l'àmbit de les disfuncions sexuals masculines.

## 2. LES DISFUNCIONS SEXUALS MASCULINES

Aquest programa fa referència a les disfuncions més freqüents en els homes: l'impotència i l'ejaculació precoç. Es deixaran de banda altres trastorns com la manca de desig sexual o l'ejaculació retardada, entre altres.

La repercussió psicològica que ambdues disfuncions provoquen és molt important. L'autoestima sexual de l'home que pateix algun d'aquests trastorns acaba derivant a altres problemes psicològics importants on el més comú és la depressió. El fet de sentir-se com si no fossin realment homes és un pensament comú que porta als afectats, a sentiments de vergonya, ansietat i impotència, difícils de suportar. L'interferència del problema acaba afectant a tots els àmbits de la vida de la persona, especialment a nivell social on l'individu es veu dèbil davant del seu entorn.

Les causes d'aquestes disfuncions poden ser des de pors diverses a educacions religioses estrictes, dubtes en l'orientació sexual, canvis en l'organisme, diferents malalties, hàbits sexuals inadequats, problemes de parella o problemes psicològics, com a més freqüents. Pot passar que una disfunció orgànica temporal activi els problemes sexuals i llavors es mantinguin condicionats per via cognitiva .

La por més important és *la por de l'actuació* que sorgeix degut a fracassos en contactes sexuals passats. El condicionament que s'instaura sol portar a l'evitació sexual

o a generar una gran ansietat que perjudica greument als contactes sexuals posteriors on cadascun d'ells esdevindrà una prova, una autoavaluació. La pressió i l'excessiva ansietat, tan anticipatòria com durant la relació trauran l'espontaneïtat al contacte sexual, generant possiblement un nou fracàs.

La persona que pateix algun d'aquests problemes sempre tendeix a buscar una causa física per poder recórrer a una pastilla o una injecció que li solucioni el seu problema. En molts casos, tot i explica'ls-hi que el problema és de causa psicològica, neguen aquest fet per por a ser vistos com a persones dèbils o que tenen trastorns

psicològics i també a no voler admetre, en altres casos, els seus problemes de parella.

El paper de l'altre membre de la parella és molt important i essencial dins de l'evolució d'aquestes dues disfuncions sexuals. Hi ha persones que adopten una actitud d'evitació sexual amb l'objectiu de minimitzar el problema però això encara l'agreuja més perquè no es fa res per intentar solucionar-lo. En altres casos, la parella pensa que l'altre és egoista, desconsiderat o que és un amant inepte i acaben enfadant-se i sentintse utilitzades. També és cert que moltes parelles reaccionen amb comprensió i intenten trobar solucions i moltes vegades aquesta actitud els provoca, en ambdós membres de la parella, una gran ansietat sexual que repercuteix negativament en la disfunció. La relació de parella, òbviament, se'n ressentirà i s'haurà de tenir en compte aquest fet dins de la teràpia sexual ja que algunes parelles s'acaben separant.

Cal mencionar, també, les persones que no tenen parella estable. El fet de patir algun d'aquests problemes els generarà una tan baixa autoestima sexual que en les ocasions que puguin tenir relacions sexuals, moltes vegades s'evitaran o l'actuació en aquestes serà frustrant, fet que generalitzarà el problema i repercutirà negativament en l'estat d'ànim i enfortirà el condicionament.

### **3. PROPOSTA DE TRACTAMENT**

El tractament es fa de forma personalitzada per a cada pacient a partir de l'avaluació on ens permet determinar si és necessari complementar la teràpia sexual amb una teràpia psicològica específica per a tractar un determinat trastorn que pot ser la causa o la conseqüència de la disfunció.

A partir d'aquí i en funció de la seva problemàtica, demanda i interferència de la disfunció, s'estableix el tractament a seguir.

Tot i això, la teràpia per a tractar les disfuncions sexuals masculines segueix unes pautes comunes que a continuació detallarem.

Com ja s'ha mencionat, el paper de la parella serà molt important i essencial dins del tractament, per això la col.laboració serà necessària i el contacte serà constant on molts punts del tractament també podran ser-li aplicats. A més a més,

s'haurà de valorar si és necessària complementar la teràpia sexual amb una teràpia de parella. En el cas de que una persona acudeixi a consulta sense tenir una parella estable, la teràpia actuarà a través de fer exercicis en solitari que donen resultats igualment positius.

Si l'afectat segueix tractament amb un uròleg i aquest és compatible i necessari amb la teràpia segons l'avaluació del metge o dels psicòlegs, el contacte serà constant.

L'objectiu de la teràpia serà el d'ajudar a la persona que pateix una disfunció, a alliberar-se de les pors d'actuació i de la constant autoavaluació que fa, junt amb proporcionar-li una teràpia sexual concreta per la seva disfunció.

Podem dividir el tractament en tres nivells en ambdues disfuncions sexuals: - nivell fisiològic -nivell cognitiu -nivell conductual

### **Nivell fisiològic**

En aquest nivell es tracta, principalment, de reduir el nivell d'ansietat i aconseguir un nivell d'activació adequat.

Per això es fa un entrenament en respiració i relaxació amb la modalitat que més s'adeqüi al pacient. -relaxació progressiva -relaxació autògena -relaxació a través de la imaginació -tècniques d'innervació vagal -entrenament en respiració controlada

### **Nivell cognitiu**

Aquest àmbit és important perquè l'avaluació de la disfunció ens haurà permès veure quins són els pensaments que més es generen en cada pacient i quines pors, sentiments de culpa i autoavaluacions hi ha.

#### *Tècniques específiques:*

-Informació sobre el procés de manteniment de la disfunció, potenciant l'assimilació

d'aquesta. -Reestructuració cognitiva de pensaments negatius -Tècniques de descentrar l'atenció per a treure ansietat anticipatòria i durant relació sexual. -Desdramatitzacions per treure sentiment de culpa i augmentar l'estat d'ànim. -Tractament referent a mites sexuals, tabús i informació sexual en general. - Proporcionar una clarificació en l'orientació sexual, en el cas necessari. - Entrenament en imaginació per treure ansietat.

### **Nivell conductual**

Aquest àmbit inclou el programa específic per a cada disfunció sexual que haurà de ser aplicat a través de determinats exercicis proposats pels sexòlegs William H. Masters i Virginia E. Johnson. Aquests s'explicaran dins la sessió i s'establiran en funció de l'evolució que vagi tenint cada persona.

#### ***Ejaculació precoç:***

##### **En parella:**

1. Aprendre la tècnica de l'apretada.
2. Utilitzar-la en jocs sexuals.
3. Utilitzar-lo en determinades carícies.
4. Contacte genital- genital utilitzant prèviament, els passos anteriors.
5. Coit controlat per la dona més tots els passos anteriors.
6. Aprendre la tècnica de l'apretada basilar.

##### **En solitari:**

1. Autoexploració.
2. Autoestimulació.
3. Mètode de la parada-inici.
4. Consolidar el mètode.
5. Mètode humit.
6. Estimulació variada.
7. Consolidar-ho en relacions sexuals.

### ***Impotència:***

No es fa la distinció del tractament de si es tracta de fer els exercicis en parella o individualment perquè la majoria són iguals menys tot el que són carícies mútues que es transforma en autoestimulació i fantasia.

1. Concentració sensitiva
2. Carícies genitals
3. Pèrdua deliberada d'ereccions
4. Carícies mútues
5. Carícies mútues més fantasia
6. Contacte genital no exigent
7. Penetració sensual
8. Coit i manteniment

#### 4. COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**Avda. Diagonal 449, 4art. 08036 Barcelona Telf. 93 410 04 05**

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)