



27.11.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile sexologului Gabriela Marin 9 tehnici din terapiile sexuale

Terapia sexuală sau psihosexologia este o formă de psihoterapie alcătuită din consiliere, intervenții cognitivo-comportamentale și tehnici simple specifice, pentru îmbunătățirea vieții sexuale. În niciun caz aceasta nu implică acte sexuale în fața terapeutului sau transformarea ședințelor într-un surogat pentru sex.

Deși terapia sexuală a pătruns printre preocupările curente în ziua de astăzi, acest concept continuă să fie perceput și înțeles greșit de mulți pacienți sau chiar de specialiști. Psihosexologii (asimilați în țara noastră de multe ori și ca sexologi) sunt specialiști cu pregătire în domeniul psihoterapiei, care pot trata pacienții cu probleme sau disfuncții de natură sexuală. Aceștia abordează atât problemele simple, cât și în cazuri mai complexe pot proceda la psihoterapia de lungă durată. Psihoterapia poate fi individuală sau în cuplu, desfășurată într-un cabinet specializat. Este analizat istoricul pacienților, se pune un diagnostic și este alcătuit un plan de intervenții terapeutice.

“Terapia sexuală tratează deseori problemele de libido, dorința sexuală scăzută sau insatisfacția sexuală. De asemenea, terapeutul sexual (psihosexologul) consiliază pacienții cu traume sau care au suferit abuzuri sexuale, cu dificultăți în alegerea identității de gen, probleme de orientare sexuală, fetișuri, adicții de natură sexuală sau durerile care apar în timpul actului sexual”, declară [sexologul Gabriela Marin](#).

Când și cum se recomandă apelarea la terapie sexuală?

“Medicii au capacitatea de a trata doar până la un punct problemele de natură sexuală. Când își dau seamă că, în ciuda tratamentelor și analizelor făcute, situația nu se ameliorează, când se simt depășiți de situație, medicii trebuie să trimită pacientul către un specialist calificat, precum psihosexologul. Este important ca medicii specialiști să fie în legătură cu terapeuții sexuali pentru a putea face cea mai bună recomandare. Uneori, tratamentul optim este reprezentat de o combinație între tratamentul medicamentos și terapia psihologică (terapia sexuală)”, explică sexologul Gabriela Marin.

Tehnici de intervenție din terapia sexuală





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

Terapia sexuală dispune de o varietate de procedee pentru a ajuta pacientul să se reconecteze emoțional și sexual cu partenerul său. Printre strategiile de început, în terapia sexuală se regăsesc următoarele:

- 1. Ajutarea pacientului să-și stabilească obiective echilibrate și realiste.** “Pacienții pot avea nevoie de ajutor în înțelegerea mecanismelor sexuale și a ceea ce îi incită în mod personal. Există situații în care aceștia nu și-au explorat suficient sexualitatea și nu sunt conștienți suficient de ea: mimează orgasmul, sunt anxioși, inhibați de propria sexualitate, sau acceptă să se angajeze în actul sexual fără a obține satisfacție. Este importantă explorarea dorințelor și a lucrurilor care le incită interesul sexual. Informarea în legătură cu disfuncțiile sexuale este, de multe ori, primul pas în tratament și ajută pacientul să își definească dorințele, scopurile și așteptările”, explică [sexologul Gabriela Marin](#).
- 2. Explorarea fanteziilor sexuale.** Fanteziile sexuale reprezintă un proces important în restabilirea dorinței. Cercetătorii au stabilit că multe dintre femei (în special cele implicate într-o relație de lungă durată) nu au fantezii sau gânduri de natură sexuală în mod spontan, însă sunt receptive la sex după apariția unor stimuli mentali sau fizici. Sexologul Gabriela Marin recomandă inclusiv folosirea literaturii erotice sau a filmelor pentru sporirea fanteziilor. De asemenea, împărtășirea fanteziilor cu partenerul sexual poate îmbunătăți comunicarea în relație și poate readuce la viață o activitate sexuală de obicei plictisitoare.
- 3. Identificarea a ceea ce le place din activitatea sexuală.** “Analizarea obiceiurilor sexuale, precum momentul zilei, intervalul dintre actele sexuale și modul de exprimare a dorinței poate fi utilă pentru terapeut. Acesta poate face recomandări de valoare, în vederea creșterii dorinței sexuale și a satisfacției în plan sexual”, declară sexologul.
- 4. Identificarea reperelor sexuale prin exerciții.** “Aceste exerciții sunt create pentru ca pacientul să rememoreze momentele în care s-a simțit atrăgător și a avut un nivel optim al dorinței sexuale. Pacientul este încurajat să își amintească modul în care arată, cadrul concret, aromele, muzica sau mâncarea specifică acelor momente și, de asemenea, să folosească aceste repere pentru a se simți atrăgător și în prezent”, menționează [sexologul Gabriela Marin](#).
- 5. Practicarea exercițiilor de concentrare pe senzații.** “Aceste exerciții comportamentale implică diverse atingeri sau gesturi în cuplu, pentru a le identifica pe cele mai excitante pentru partener. Acestea pot fi atât de natură genitală, cât și non-genitală. De obicei, încep cu masajul feței, gâtului și mâinilor și avansează până ajung să includă actul sexual propriu-zis. De fapt, pentru a reduce anxietatea și sporirea intimității, exercițiile nu sunt orientate pe scop, și anume actul sexual, acesta fiind inițial descurajat”, explică specialistul.
- 6. Învățarea puterii prezentului.** Mulți dintre noi au un program foarte încărcat, în încercarea de a face față cerințelor vieții moderne. Acest lucru poate influența direct viața sexuală, cei doi grăbindu-se în timpul actului sexual fără a se concentra și fără a se bucura de preludiu sau de satisfacția din acel moment. “Femeile cu disfuncții de libido sunt cele mai expuse acestor elemente de stres în





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

timpul sexului. Practica puterii prezentului învață pacientul să se concentreze pe clipa de față și pe toate simțurile simultan – văz, auz, miros, atingere și gust – și să înlăture gândurile disturbatoare. Această tehnică este eficientă în special în a ajuta femeile să conștientizeze felul în care corpul lor reacționează la stimuli sexuali”, spune specialistul în relații de cuplu Gabriela Marin.

7. **Explorarea formelor alternative de exprimare sexuală.** Aceasta poate include masajul erotic, mângâierea, tehnicile de stimulare manuală, orală sau anală, utilizarea jucăriilor sexuale și experimentarea unor noi poziții sexuale.
8. **Evitarea plictiselii.** “Cuplurile de lungă durată cad deseori în rutina sexuală, lipsită de imaginație și plictisitoare, care poate duce la scăderea dorinței. Sexologul poate oferi sugestii pentru revigorarea vieții sexuale, precum schimbarea locului, cărți sau filme, pentru a studia noi tehnici”, este de părere [sexologul Gabriela Marin](#).
9. **Cele mai importante intervenții sunt cele specifice** tipului de psihoterapie în care psihoterapeutul e format și care conduc la rezolvarea “principalelor disfuncții sexuale: disfuncția erectilă, ejacularea rapidă sau lipsa orgasmului. Cele mai folosite sunt: tehnica de desensibilizare Wolpe, tehnica stop-start a lui Semans, tehnica de relaxare musculară progresivă, hipnoza, tehnica de imagerie ghidată, vindecarea copilului interior și multe, multe altele”, conchide sexologul Gabriela Marin.

Persoană de contact

Gabriela Marin
Psiholog
0743.351.579

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

