

# Καθυστερημένη εκσπερμάτιση



**ΕΥΗ ΚΥΡΑΝΑ**  
Διδάκτωρ Ψυχολογίας  
Παν/ίου Αθηνών  
Ειδικευμένη στη Κλινική  
Σεξολογία  
Fellow (hon) European  
Committee for Sexual  
Medicine

# ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΙΣΗ- DSM-V

- Τα παρακάτω συμβαίνουν στο 75%-100% των επαφών και χωρίς το άτομο να επιθυμεί τη καθυστέρηση της εκσπερμάτισης:
- Σημαντική καθυστέρηση της εκσπερμάτισης.
- Σπάνια ή απύσχα εκσερμάτιση.
- Τα συμπτώματα έχουν διάρκεια τουλάχιστον 6 μήνες.
- Τα συμπτώματα προκαλούν σημαντική δυσφορία στο άτομο.
- Τα συμπτώματα δεν εξηγούνται από οργανικό πρόβλημα ή συνέπεια σημαντικής διαπροσωπικής δυσκολίας ή άλλης σημαντικής αχχογόνου κατάστασης, ή στις δράσεις ουσίας.

# Αιτιολογία ΚΕ

- Υπάρχουν θεωρίες ψυχολογικές , βιολογικές, και περιβαλλοντικές σχετικά με την αιτιολογία της ΚΕ.
- Ωστόσο , υπάρχουν λίγα εμπειρικά δεδομένα για να υποστηρίξουν οποιαδήποτε συγκεκριμένη θεωρία.
- Οι περιορισμοί και μικρός αριθμός μελετών δίνουν ανεπαρκή δεδομένα ώστε να καταλήξουμε σε αξιόπιστα συμπεράσματα βασιζόμενα σχετικά με την αιτιολογία της ΚΕ.

# Θεωρίες σχετικά με τα αίτια της ΚΕ

- φόβος εγκυμοσύνης,
- εχθρικότητα και θυμός,
- φόβος απώλειας ελέγχου,
- φόβος απόρριψης,
- φόβος εγκύτητας και απώλειας της αυτονομίας,
- παραφιλικές τάσεις,
- φόβος να προκαλέσουν πόνο στη σύντροφο,

## 3 οι πιο συχνοί παράγοντες που σχετίζονται με την ΚΕ

- Μεγάλη συχνότητα αυτοϊκανοποίησης(> 3 φορές την εβδομάδα),
- Τρόπος αυτοϊκανοποίησης,
- Διαφορά ανάμεσα στο ρεαλιστικό σεξ και στο προτιμώμενο

Perelman MA. The history of sexual medicine. In: Diamond LE & Tolman DJ, editors. APA handbook of sexuality and psychology. Washington (DC): American Psychological Association; 2013b.

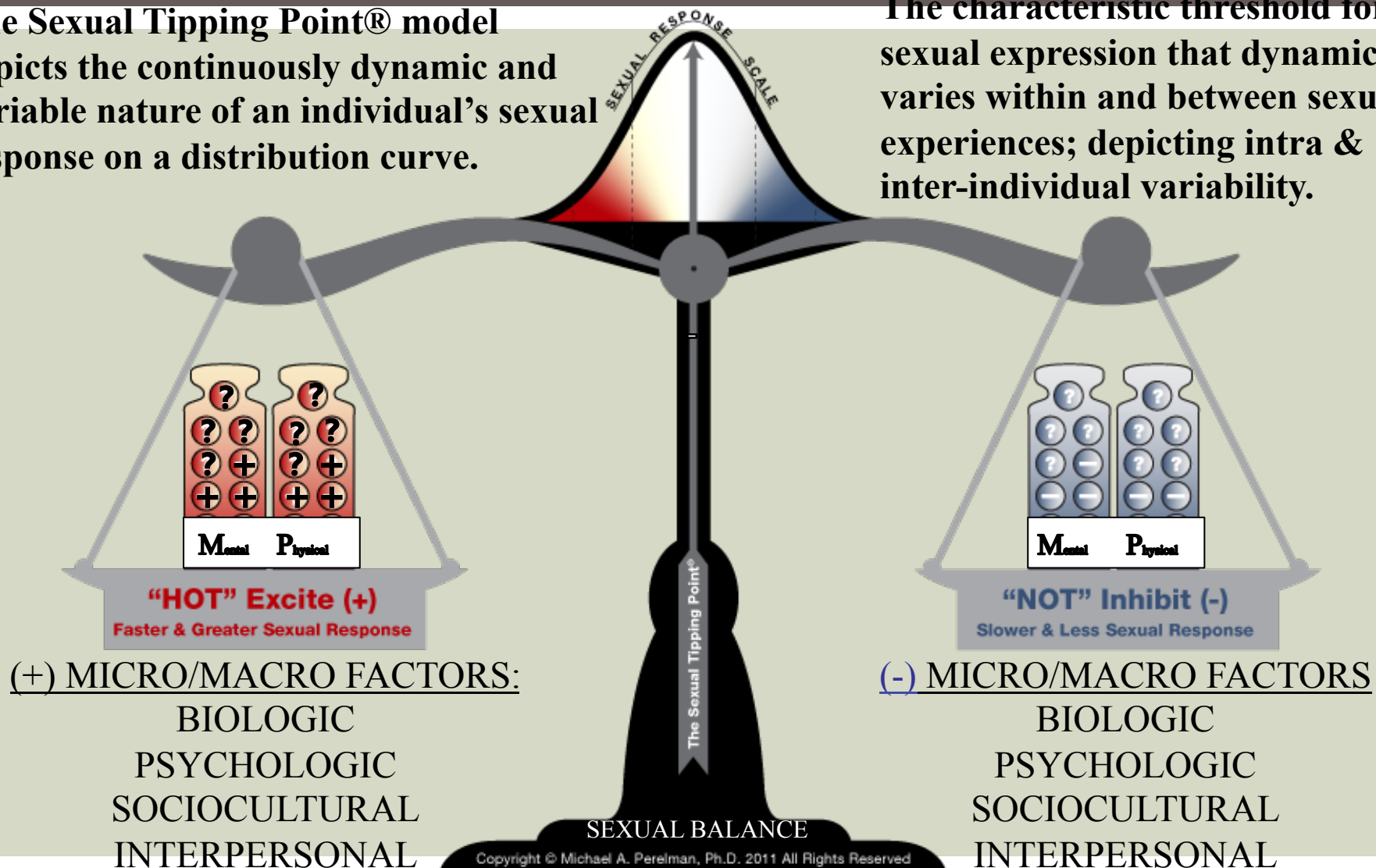
# THE MULTIFACTORIAL ETIOLOGY OF SEXUAL FUNCTION AND DYSFUNCTION

## SEXUAL BALANCE:

The Sexual Tipping Point® model depicts the continuously dynamic and variable nature of an individual's sexual response on a distribution curve.

## THE SEXUAL TIPPING POINT®

The characteristic threshold for sexual expression that dynamically varies within and between sexual experiences; depicting intra & inter-individual variability.



# Θεραπεία της ΚΕ

- Ψυχολογικές θεραπείες(π.χ. Γνωστική- συμπεριφορική θεραπεία, ψυχοδυναμική θεραπεία, συστημική θεραπεία, sex therapy), και ιατρικές θεραπείες (π.χ.αλλαγές στα φάρμακα) έχουν προταθεί.
- Στη πραγματικότητα, όλες μπορεί να έχουν ένδειξη για συγκεκριμένες περιπτώσεις, αλλά καμία δεν είναι αποτελεσματική για όλες τις περιπτώσεις.
- Αυτό συμβαίνει, η ανθρώπινη σεξουαλική λειτουργία είναι ατομική και δυναμική.

# Στη κλινική πράξη

- Η ΚΕ συχνά μπερδεύεται με την ΣΔ!
- Συγκέντρωση της προσοχής στην ευχαρίστηση και όχι στη λειτουργία- ευελιξία
- Να βρούμε τρόπους ώστε να τροποποιηθεί η σεξουαλική επαφή προκειμένου να μοιάζει ο ερεθισμός με αυτόν που βιώνεται στην αυτοϊκανοποίηση
- Επικέντρωση προσοχής στα σεξουαλικά ερεθίσματα
- Τεχνικές γνωστικής θεραπείας για αμφισβήτηση πεποιθήσεων (κυρίως των επιτακτικών)
- Αναστολή αυτοϊκανοποίησης τουλάχιστον προσωρινά
- Χρήση προφυλακτικού για εξασκεση κατα την αυτοϊκανοποίηση (για εκείνους εκτός σχέσης)
- Έλεγχος σχέσης- νιώθουν και οι δύο μέσα στη σχέση;



Το καλό σεξ είναι παραπάνω από “Καλή  
Λειτουργία”

Καλό σεξ αφορά την ευχαρίστηση, Απόλαυση, Και  
ικανοποίηση όπως αυτά ορίζονται από τον ασθενή



ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ  
ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

