

Szemléletváltás a női szexuális zavarok megítélésében és terápiájában

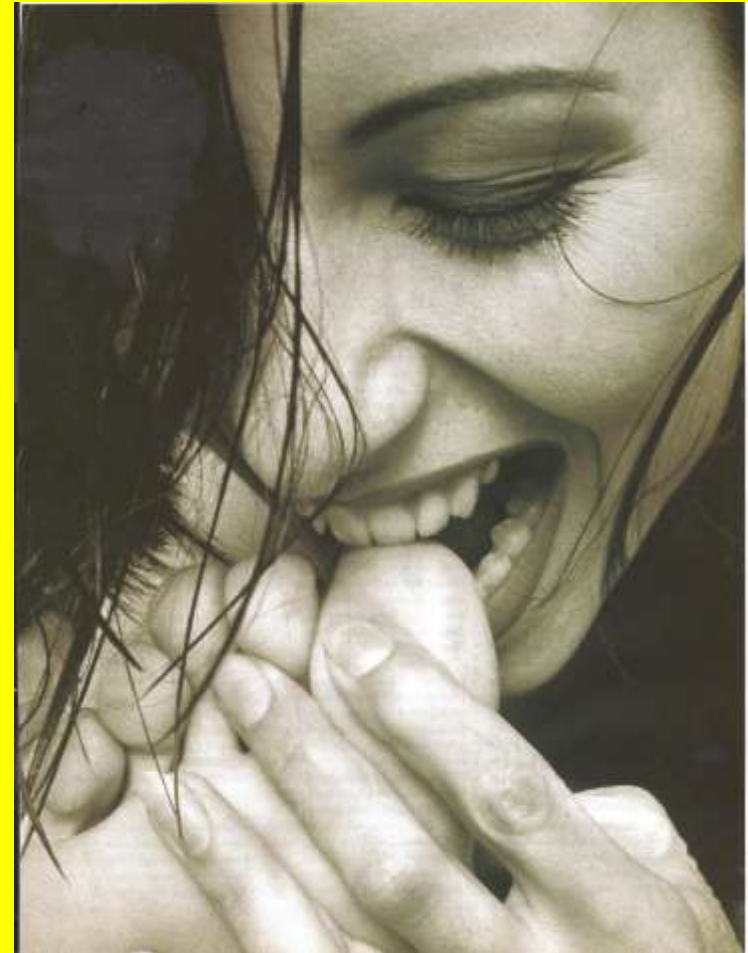
dr. Lukács Eszter
magánpraxis

Problémák a szexuális válaszciklus hagyományos, lineáris modelljével (avagy a férfi szexualitás Prokrusztész ágya)

- Első modell: (Masters-Johnson): izgalom-plató-orgazmus-oldódás
- Korrekció: (Lief, Kaplan): vágy-izgalom-orgazmus
- Az így kialakuló válaszciklusra alapozott diagnosztikus kategóriák (DSM 1980-2013): vágyzavarok, izgalmi zavarok, orgazmus zavarok, fájdalom zavarok
- Problémák a definíciókban: vágyfázis, izgalmi fázis, fájdalomzavarok
- A modell feltételezi, hogy szexuális vágy spontán jelenik meg, és válik szexuális készletessé, majd szekvenciális struktúrában torkollik a szexuális tevékenység izgalmi fázisba és orgazmusba
- A modell nem tükrözi a női szexualitás specifikumait, nem veszi figyelembe a párkapcsolati, társadalmi-gazdasági, kulturális tényezők szerepét (illusztráció: Laura kontra dry sex)

A női szexuális vágyzavar, mint tudományos csatatér

- HSDD (hypoaktív szexuális vágy zavar) DSM definíciója: a szexuális aktivitásra való vágy és fantáziák hiánya, vagy elvesztése, szenvedést okozó mértékben (klinikus mérlegeli az egyéb szempontokat).
- Ha nem zavarja a nőt, akkor nincs diagnózis !? Ha a partnerét zavarja?
- „Felmérések” szerint rendkívül magas a vágyzavaros nők aránya (10-40 %)!
- Kik, és hogyan állították össze a mérőeszközöket?
- Medikalizáció veszélye, gyógyszerkísérletek (sildenafil, tesztoszteron, flibanserin stb.) tanulságai!



A női és férfi szexualitás különbségei

- **A férfiak érdeklődése a szex iránt nagyobb**, mint a nőké (kognitív jelenségek, maszturbáció, kezdeményezés, attitűd, viselkedés)
- Férfiak esetén gyakoribb a **Hiperszexualitás zavar**
- A férfiak leggyakoribb zavara az **ED és PE**, a vágyzavar ritkább
- Nők esetén a **szubjektív szexuális izgalom és a genitális izgalom kevésbé korrelál**, mint a férfiaknál
- Férfiak genitális izgalma jobban korrelál a **preferált ingerekkel**; nők esetén maga a **szexuális aktivitás látványa volt a legjobb prediktora a genitális válasznak**
- Anekdotikus bizonyítékok arra, hogy nőknél **lubrikáció, sőt orgazmus is előfordulhat nem-kívánt közösülés során**
- Nők esetén, ha **egybeesik is a szexuális vágy és fiziológiai izgalom**, ebből nem következik szükségképpen, hogy **kívánjanak is szexuális érintkezést!** (Férfiak: 73%, nők: 43%)

Különbségek a szexuális ingerek feldolgozásában

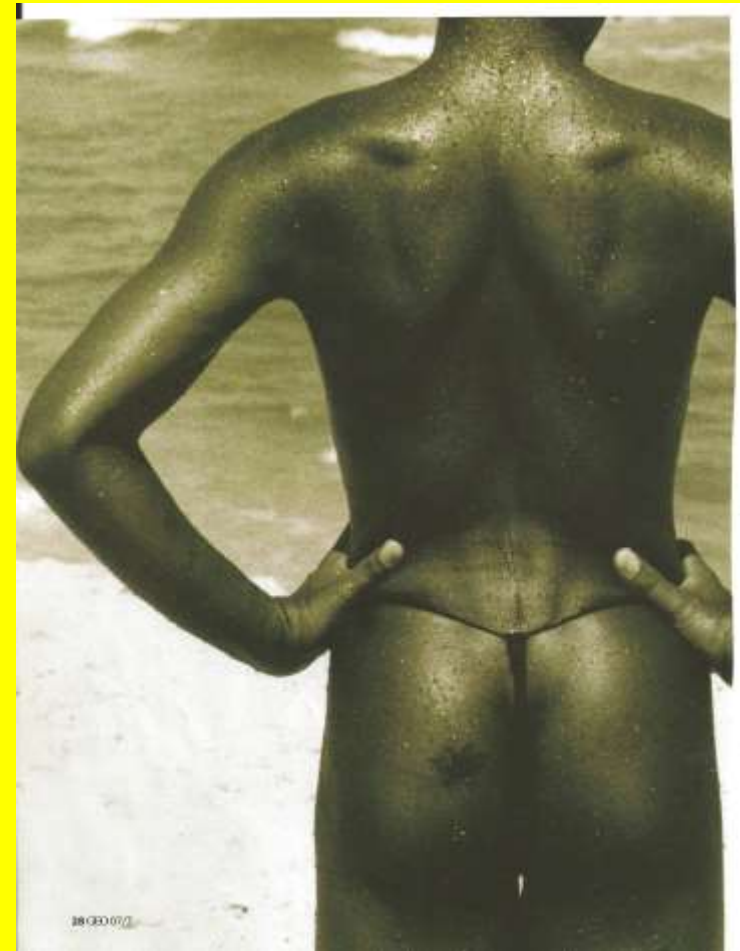
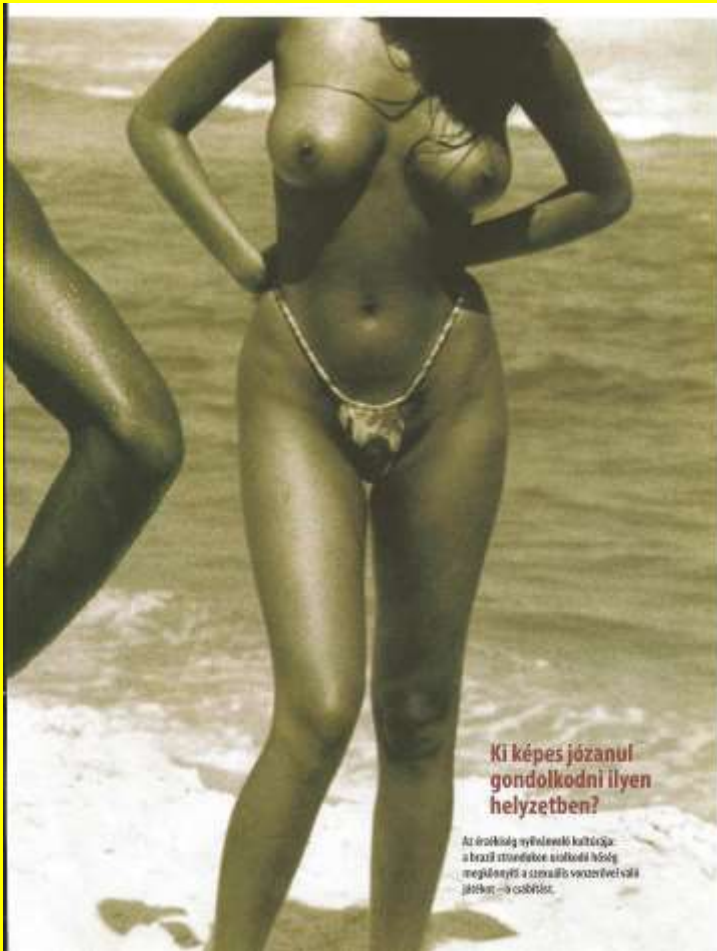
Kétlépcsős kognitív folyamat

1. Az inger automatikus, primer, gyors kódolása, az implicit memóriában tárolt szexuális elemekkel való összevetése - ha szexuális jelentést kap az inger, akkor genitális válaszreakció
 2. Tudatos értékelés, lassabb, de magasabb szintű feldolgozás, melyben a tudatos figyelem a szexuális ingerre irányul, és aktiválódik az egyén szexualitással kapcsolatos szemantikus hálózata, az explicit memóriában tárolt tapasztalatok, jelentések, szociokulturális előírások stb. Ha pozitív előjelű a jelentésaktiválódás, akkor a szexuális készenlét fokozódik, a szubjektív izgalom élménye is megjelenik.
- Feltételezhető, hogy az első lépés hasonló a két nemnél, a második lépésnél azonban a nők esetén az **explicit memóriában tárolt jelentéseknek szélesebb köre aktiválódik** (pl. párkapcsolati), és az ellentétes lehet az első értékeléssel.
 - Férfiaknál a szexuális izgalmi válasz ingerküszöbe alacsonyabb, az inger azonosítása gyorsabb; fMRI vizsgálat: vizuális szexuális ingerre a férfiak agyában nagyobb mértékű aktiváció a releváns területeken (hypothalamus, nucl.accumbens, orbitofrontális, parietalis, occipitális kéreg)

Különbségek a szexuális motivációban

- Legfőbb különbség, hogy a nők gyakran **nem-szexuális** okokból motiváltak a szexre!
Pl. gyengédség és intimitás iránti igény, partner elvárásainak való megfelelés igénye, szexuális vonzerő érzése, elkerülni a veszekedést, mélyíteni a kapcsolatot, kifejezni a szerelmet stb.
- A szexuális vágy ezért gyakran követi, nem pedig megelőzi a szexuális izgalmat – **cirkularitás**.
- Az érzelmi intimitás tehát fontos megerősítő faktor a nők szexuális viselkedésében.
- A szexuális vágy sok esetben - normálisan is - **reszponzív** jellegű! Kivétel: új kapcsolatok, periovuláris időszak.

Különbségek a vizuális szexuális ingerekre adott reakció mértékében



Konszenzus konferenciák javaslatai

- **A női szexuális zavarok definíciója és klasszifikációja tükrözze a női szexualitás specifikumait!**
- A korábbi „Hypoaktív szexuális vágy” zavart és a „Szexuális izgalmi zavar” kategóriákat vonják egybe a „Szexuális érdeklődés és izgalom zavarai” (SAID) kategóriába.

Javasolt kritériumok:

A. legalább 6 hónapja az alábbiak közül legalább 4 teljesül:

- csökkent vagy redukált érdeklődés szexuális aktivitás iránt
- csökkent a szexuális gondolatok, fantáziák előfordulása
- nem kezdeményez és a partner kezdeményezésére se fogadóképes
- csökkent vagy redukált szexuális izgalom és élvezet a szexuális tevékenység során
- semmilyen szexuális/erotikus inger nem vált ki vágyat
- csökkent vagy hiányzó genitális és nem-genitális fiziológiai változások (az esetek I legalább 75 %-ában)

B. A probléma jelentős stresszt és szenvedést vált ki

Külön megjelölés szükséges: a partner szexuális problémái, párkapcsolati tényezők, egyéni vulnerabilitás, kulturális, vallási faktorok, egészségügyi tényezők

Pszichológiai tényezők a szexuális érdeklődés és izgalom zavarainak háttérében

- Attitűdök, hiedelmek, mítoszok
- Internalizált passzív nemi szerep, (Freud: „A női libidó szóösszefűzés nélkülöz minden jogosultságot.”)
- Negatív, merev szkriptek („jó kislány, rossz kislány”)
- Negatív szexuális tapasztalatok, traumák, bűntudat, szégyen
- Kognitív disztrakció, konkurens kognitív folyamatok (észlelt szexuális attraktivitás)
- Partner szexuális problémái
- A partnerkapcsolat problémái
- Diszkrepancia a szexuális igények terén
- Új kihívások: merevedésjavítók, internetes pornófüggés terjedése

Pszichoterápiás lehetőségek a női szexuális érdeklődés és izgalom zavarok kezelésében

- **Tanuljunk a kb. 40 %-os placebo hatás tanulságaiból!!!**
- Edukáció
- Kommunikációs készségek, szexuális asszertivitás fejlesztése
- Irreális várakozások korrekciója
- Diszfunkcionális hiedelmek és sémák korrekciója
- Figyelmi funkciók korrekciója
- Szexuális önkép, ön-hatékonyságélmény fejlesztése
- Kóros önészlelés, önmonitorozás helyett mindfulness technikák alkalmazása
- Szexuális compliance javítása
- Szex-terápiás gyakorlatok
- Imaginatív technikák

„Kezeket a paplan fölé, éljenek a csajok!” (Fábry Sándor)

