
Содержание

Когнитивно-поведенческая терапия сексуальных дисфункций	15
Предисловие	17
От издательства	20
Глава 1. Что такое сексуальная дисфункция и секстерапия	21
Секстерапия как исключительная клиническая возможность улучшить отношения	22
Сексуальная дисфункция как проблема взаимоотношений	24
Взаимодействие сексуальной дисфункции, индивидуальных психологических функций и проблем в отношениях	24
Базовые компетенции секстерапии	24
Актуальность терапии в контексте сексуальной ориентации	25
Сексуальная дисфункция и сексуальное здоровье	25
Трудности в сексе	27
Распространенность сексуальной дисфункции	28
Чем отличаются пары, у которых присутствует сексуальная дисфункция	31
Удовлетворенные пары имеют реалистичные сексуальные сценарии	31
Интеграция основанных на фактах знаний и основанной на качестве практики	33
Когнитивно-поведенческая терапия	33
Современная секстерапия: когнитивные, поведенческие, эмоциональные и реляционные особенности	36
Процесс КПТСД	37
Классический цикл сексуальной реакции человека	39
Влечение	40
Возбуждение	40
Плато	41
Оргазм	41
Удовлетворение	41
Новая вдохновляющая модель женской сексуальности: ответное сексуальное влечение	41
Важность понимания моделей сексуальной функции и дисфункции	43

КПТСД в рамках интегративной модели	44
Понимание СД через расширенный когнитивно-поведенческий и эмоциональный подход	47
Когниции	47
Поведение	48
Эмоции	48
Пять видов когниций, связанных с отношениями	49
Вредные когниции при работе с СД	50
Примеры из практики: сценарии КПЭ	51
Что нужно знать специалистам: сексуальное поведение	52
Точная информация — это сила	53
Частота и продолжительность секса	53
Предпочтения в сексе	54
Мастурбация у взрослых	55
Сексуальная верность	56
Оргазм	56
Применение дополнительных средств в сексе	57
Здоровую сексуальность можно развить	57
Пошаговое прогрессивное сексуальное обучение	58
Детский сексуальный опыт	59
Сексуальная идентичность	61
Секс на протяжении всей жизни	62
Точные данные о сексе обеспечивают перспективу	63
Здоровый, приносящий удовлетворение секс отличается по качеству	63
Аксиомы современной секстерапии	64
Когнитивно-поведенческие психосексуальные навыки	65
Важнейшие особенности КПТСД	65
Резюме	66
Ключевые моменты	66
Глава 2. Вовлечение клиентов, проведение оценки, диагностики и планирование лечения	67
Использование всех доступных биопсихосоциальных ресурсов	67
Стратегии привлечения партнера	68
Роль и ответственность терапевта	69
Координация оказания помощи клиента с другими специалистами	70
Психообразование в отношении сексуальной функции и СД	70
Базовые принципы оценки СД	71
Комплексная оценка	72
Три этапа оценки	72
Важность детальной когнитивно-поведенческой оценки секса	73
Построение клинического взаимопонимания: комфорт и структура истории секса	75
Барьеры у клиента на пути к комфорту	75
Ослабление дискомфорта клиента	76

8 Содержание

Общие барьеры на пути к созданию комфорта у профессионала	78
Сложности в проведении интервью	85
Краткий сбор информации о сексуальном опыте	85
Расширенный сбор информации о сексуальном опыте	88
Проведение комплексной оценки сексуальной дисфункции	89
Понимание сложности СД	89
Выявление причинных факторов	89
Пожизненная или приобретенная СД	91
Оценка биофизиологических факторов	91
Физиология — это основа	94
Оценка психологических факторов и факторов взаимоотношений	95
Выявление коморбидных или множественных СД	97
Комплексная оценка: когнитивные, эмоциональные, индивидуально-поведенческие компоненты и взаимодействия в паре	98
Отношения и сексуальные когниции	99
Личное удовлетворение и благополучие в паре	100
Оценка когнитивных компонентов в СД	102
Самоотчеты о паттернах возбуждения/эротизма	103
Оценка эмоциональных компонентов	104
Оценка тяжести СД	105
Комплексный план лечения	105
Планирование лечения на основе оценки факторов и тяжести состояния	105
План лечения составляется с учетом аспектов личности и пары	106
Обобщение результатов обследования пары и разработка структуры лечения	106
Создание плана предотвращения рецидивов	107
Ключевые моменты	108
Глава 3. Обзор стратегий КПТСД	109
Биологические и медицинские факторы сексуальной дисфункции и стратегии лечения КПТСД	109
Физиологические заболевания и инвалидность	110
Побочные эффекты лекарств	111
Бесплодие	113
Менопауза	113
Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)	115
Поведенческие проблемы со здоровьем: злоупотребление психоактивными веществами, курение, ожирение	116
Индивидуальные психологические и жизненные стрессовые факторы	116
Проблемы психического здоровья	117
Превратности и обязанности повседневной жизни	118
Эмоциональная дисрегуляция: выражение негативных эмоций	119
Сексуальная дисрегуляция	119
Сексуальная дисрегуляция как индивидуальная проблема	121

Сексуальная дисрегуляция как проблема в отношениях	122
Степень нерегулируемого сексуального поведения	123
Самооценка: образ тела и старение	123
Сексуальные секреты	124
Альтернативное возбуждение (атипичное сексуальное поведение)	125
Девиантное возбуждение	126
Проблемы с сексуальным возбуждением различаются по степени тяжести	126
Альтернативное возбуждение — вызов для близости	127
Проблемы лояльности: сексуальные и эмоциональные связи на стороне	128
Конфликт из-за сексуальной ориентации	130
Мастурбация/использование порнографии	131
Травма: непроработанная история физического/сексуального насилия или пренебрежения	131
Факторы отношений в сексуальной дисфункции	132
Неточные и неуместные когниции, способствующие слабой эмпатии и негативной реакции на поведение партнера	133
Дефицит навыков общения и разрешения конфликтов, подрывающий сотрудничество и сплоченность команды	134
Пути между разрешением конфликтов и сексуальной дисфункцией	138
Оценка конфликта в отношениях при СД	139
Терапия конфликта отношений в КПТСД	143
Проблемы реализации КПТСД	146
Интимное принуждение и сексуальные требования	147
Секс после конфликта	147
Дефицит эротизма	148
Резюме	148
Глава 4. Разбор терапевтических стратегий КПТСД	149
Тенденции КПТСД в исследовании результатов секстерапии	149
Почему так мало данных о результатах, подтвержденных опытным путем	152
Краткий обзор медикаментозного лечения СД	153
Медицинские интервенции	154
Медицинские интервенции, интегрированные в отношения	154
Описание психотерапии	155
Обучение клиентов	155
Личная ответственность	155
Устранение индивидуальных факторов и факторов взаимоотношений, которые мешают сексуальной функции	156
Важность разрешения конфликта в паре	157
Стратегии КПТСД	157
Интервенции во время сеанса и домашние задания	159
Фокус на чувственность и удовольствие	160

10 Содержание

Клиническое воздействие с помощью фокуса на чувственность/ удовольствие	163
Описание преимуществ когнитивно-поведенческих мер	164
Психообразование в КПТСД	166
Терапия основана на фундаменте взаимоотношений, сотрудничества и близости	168
Здоровая сексуальность включает в себя принятие и позитивную ценность тела и секса	168
Цели секстерапии основаны на реалистичных ожиданиях индивидуального и парного функционирования	169
Каждый партнер берет на себя личную ответственность за свое сексуальное “я”	169
Секстерапия включает в себя точную и реалистичную информацию о сексуальной анатомии и физиологии	170
Важность релаксации для сексуальной функции	170
Сосредоточение внимания на удовольствии, а также на сексуальной функции	172
Построение сотрудничества в интимной сексуальной команде	173
Поддержание вариативности, адаптации и альтернативных сексуальных сценариев	173
Пять целей секса	174
Помощь паре в создании сценариев, в которых секс входит в их реальную жизнь, а реальная жизнь — в секс	176
Поддержка “клея” отношений через сексуальную игривость	176
Помощь паре в разработке плана предотвращения рецидивов для обеспечения долгосрочного сексуального удовлетворения	177
Когнитивная реструктуризация	177
Работа с каскадными негативными мыслями	177
Поэтапный процесс КПТСД	179
Прогрессивные этапы КПТСД	179
Реализация упражнений КПТСД	182
Этап 1. Развитие чувства комфорта в сексе	183
1.1. Формирование ощущения комфорта в паре	183
1.2. Тренировка ума и тела в расслаблении	184
1.3. Тренировка мышц таза	185
Этап 2. Стимулирование влечения, удовольствия и возбуждения	186
2.1. Расслабленное удовольствие	187
2.2. Исследование гениталий партнера и ощущение комфорта	191
Этап 3. Усиление возбуждения и эротизма	195
3.1. Когнитивная карта эротического потока	195
3.2. Эротическое наслаждение пары	197
Этап 4. Наслаждение эротизмом и вариативным сексуальным взаимодействием	199
4.1. Начало расслабленного полового акта	199
Что делать, если у мужчины возникают проблемы во время полового акта	200

4.2. Интимный и чувственный половой акт и другие формы возбуждающего сексуального поведения	201
Чувственные занятия любовью	202
4.3. Сексуальная игривость	203
4.4. Общество взаимного восхищения	206
Этап 5. Профилактика рецидивов	207
5.1. Сохранение достигнутого	207
Творческие альтернативы и дополнительные инструменты для КПТСД и предотвращения рецидивов	209
Усиленное соблюдение протокола КПТСД и стратегии предотвращения рецидивов	209
Резюме	210
Глава 5. Лечение женских сексуальных дисфункций	211
Женские анатомические и физиологические факторы сексуальной функции	211
Знание и принятие тела	212
Ответная сексуальная реакция: новая модель женской сексуальности	212
Физиологические различия у полов	213
Принятие гендерных различий в сексуальной реакции	213
Психологические факторы женской сексуальной дисфункции	217
Низкая самооценка, плохое представление о своем теле, низкая сексуальная уверенность в себе и страх провала	217
Мониторинг себя и партнера	218
Неточные и нереалистичные сексуальные когниции	219
Склонность легко отвлекаться и быть озабоченной чем-то другим	220
Неадекватные стратегии управления жизненными стрессами	221
Недостаточные знания и навыки для физического и эмоционального расслабления	222
Плохое осознание собственного тела	222
Сексуальная неопытность	222
История физического и сексуального насилия	223
Внутренние конфликты по поводу секса	223
Нехватка самоудовлетворения	224
Стратегии КПТСД по работе с женской сексуальной дисфункцией	224
Повышение самооценки, образа тела и сексуальной уверенности в себе	225
Устранение “эффекта наблюдателя”	226
Когнитивная реструктуризация для устранения неточных и нереалистичных сексуальных представлений	226
Уменьшение склонности отвлекаться и быть озабоченными чем-то	228
Стратегии управления стрессом и обучение релаксации	229
Улучшение осознания тела	230
Интервенции в контексте факторов взаимоотношений при сексуальной дисфункции	233

12 Содержание

Улучшение психосексуальных навыков и сотрудничества в паре	234
Исцеление от дефицита в эмоциональной близости	235
Взаимное разрешение конфликта отношений: сотрудничество	235
Усиление эротизма	236
Расширение свободы сексуальных отношений против токсичного секса по требованию	237
Установление регулярности как катализатора реалистичного, удовлетворяющего секса	237
Создание удовлетворяющих альтернативных сексуальных сценариев	238
Лечение специфических сексуальных дисфункций	240
Фундамент интервенций КПТСД	240
Проблемы с сексуальным влечением	240
Расстройство сексуального интереса/возбуждения	241
Распространенность	242
Клиническое представление	243
Адекватные ожидания: что нормально?	243
Подходы к лечению	243
Стратегии и интервенции для удовольствия, возбуждения и эротизма	244
Наведение мостов к влечению	245
Эмпатическое общение	246
Ценить присущую изменчивость в удовлетворяющем сексе	246
Упражнения на психосексуальные навыки	247
Автономия и сплоченность: ее “голос” и партнерское сотрудничество	248
Структурированные упражнения для пары как интимной сексуальной команды	250
Клинические трудности	250
Расхождения пар в сексуальном влечении	252
Отвращение к сексу	254
Рекомендации по лечению	255
Заторможенное возбуждение	257
Распространенность	257
Лечение	258
Усиление эротизма	258
Оргазмическая дисфункция	259
Клиническая точка зрения	259
Распространенность	260
Негативные когниции и эмоции, связанные с оргазмической дисфункцией	260
Подход пары к оргазмической реакции	262
Болевое пенетрационное расстройство	265
Распространенность	266
Лечение	266
Физиотерапия	267
ТМ и дилататорная терапия	267
Терапия для пары	268
Резюме	268

Глава 6. Лечение мужских сексуальных дисфункций	271
Оценка определяет лечение	273
Физиологические факторы	274
Психологические факторы	280
Межличностные факторы	282
Факторы окружающей среды	283
Стратегии оказания помощи при мужской сексуальной дисфункции	284
Предоставление точных знаний, формирование разумных ожиданий и стандартов	285
Изменение когнитивных заблуждений, катастрофических ожиданий, нереалистичных предположений и стандартов	285
Повышение самооценки и преодоление избегания	285
Уменьшение страха провала и “эффекта наблюдателя”	286
Улучшение психосексуальных навыков	286
Усиление позитивной динамики в паре	287
Лечение гипоактивного расстройства сексуального влечения (ГРСВ)	288
Клиническая перспектива	288
Распространенность	288
Индивидуальное лечение	289
Лечение пары	291
Лечение эректильной дисфункции	292
Клиническая перспектива	292
Распространенность	293
Индивидуальное лечение	293
Лечение пары	293
Медицинские/физиологические интервенции при ЭД	294
Психологические и межличностные интервенции при ЭД	298
Лечение преждевременной эякуляции	302
Клиническая перспектива	302
Распространенность	305
Фармакологические средства для лечения проблем с эякуляцией	305
Ожидаемая эффективность	306
Индивидуальное лечение	307
Лечение пары	308
Когнитивно-поведенческие психосексуальные методы при работе с ПЭ	308
Лечение задержанной эякуляции	312
Распространенность	313
Определение тяжести задержки эякуляции	313
Стратегии лечения	314
Мотивация к изменению	315
Психосексуальные навыки для лечения задержанной эякуляции	316
Вторичная задержанная эякуляция	319
Лечение боли во время секса у мужчин	321
Лечение мужского гиперсексуального поведения	321

14 Содержание

Клиническая перспектива	321
Распространенность	322
Сексуальная компульсивность как проблема в отношениях	323
Оценка и лечение	324
Резюме	325
Глава 7. Профилактика рецидивов. Сохранение достижений и усиление внутренней сексуальности	327
Профилактика рецидивов и сексуальная дисфункция	327
Стратегии ПР: сохранение и долгосрочные цели роста	328
Почему предотвращение рецидивов так важно	329
Создание индивидуального плана ПР	331
Стратегии и руководящие принципы ПР	332
Когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты плана ПР	334
План ПР для преодоления провалов	339
1. Проведение совместных “мотивационных встреч”	341
2. Проведение встреч для “проверки”	341
3. Планирование свиданий	342
4. Планирование прикосновений и встреч для получения удовольствия	342
5. Планирование “регулярного секса”: бронирование времени и энергии для этого	343
Разработка стратегий пожизненного роста	345
Принципы пожизненной сексуальной удовлетворенности	346
Структура плана ПР	348
Компоненты письменного плана ПР	348
Список литературы	353