PSİKOSEKSÜEL PSİKOTERAPİ-CİNSEL BEDEN PSİKOTERAPİSİNDE YENİ PERSPEKTİFLER

CISED CONGRESS, ANTALYA, TURKEY
21-24 APRIL 2018

PROF. MR.SCI. ENVER ÇESKO, WCP, ECP, EABP, WAPP, INTERNATIONAL MASTER TRAINER, CLINICAL PSYCHOLOGIST AND LICENSED PSYCHOTHERAPIST

Cinselik ve Beden Psikoterapisi

- Cinselik bir **enerjetik süreçtir** ve bedendeki tüm **biyo-psikolojik** ve **nöro-psikolojik** sistemi aktive eder. Beden Psikoterapisine göre;

<u>Cinsel enerjinin 3 boyutu bulunur:</u>

1. **Fiziksel boyut** – bedenden bedene, /'bedenin kendisi'/ fiziyolojik durum/
2. **Kişiler arası boyut** – kişiler arası ilişki, /'ben ve partnerim'/duygusal durum/
3. **Kişisel boyut** – beden-zihin alışkanlıklarındaki bireysel kalıplar olarak intrapsişik süreç./'ben kendimle'/ psikolojik durum/

Psikoseksüel Psikoterapi

- **Psycho (Psiko) –** Erken çocukluk dönemimizden, yaşam olaylarındaki deneyimlerimizden, birincil **"biz"** lerden geliştirilen kavramlar. Yani atalarımız, ebeveynlerimiz, geleneklerimiz, değerlerimiz, inanç sistemlerimiz vb.
- **Sexual (Seksüel) –** Biyolojik ve fizyolojik faktörleri içerir. Psikoseksüel bakış açısının tüm kavramlarını oluşturan psikolojik ve cinsel ögeler arasındaki etkileşim olarak birincil senaryodan ayrılan biyolojik ve fizyolojik faktörleri içerir.
- **Psychosexual Psychotherapy (Psikoseksüel Psikoterapi) –** Psikoseksüel fonksiyon bozukluklarını daha iyi anlamak için, bir yanda duygusal, sosyal, ilişkisel işlevler, diğer yanda biyolojik ve fizyolojik işlevler arasındaki bağlantı olmak üzere iki bölümün entegrasyonunu içeren bir tedavi sürecidir.
- Belirli durumlarda, bireysel tedavi mümkündür, eşler arası entegrasyon en temel amaçtır.

Psikoseksüel Psikoterapide temel kavramlar

- Enerji ve Duyular (energy and senses)
- Hayat senaryosu (life scenario)
- Psikodinamik etkileşim
- Erotik-duygusal heyecan (erotic-emotional excitement)
- Cinsel temas
- Cinsel şehvet (sexual lust)
- Orgazm
- Psiko-duygusal Bütünleşme

Cinsel bozukluklar

- **DSM IV ve V**

1. Cinsel arzular ve uyarılar

a. Erkekte fonksiyon bozuklukları

b. Kadında fonksiyon bozuklukları

2. Genital – Pelvik acı/penetrasyon bozuklukları

3. Erkeklerde hipoaktif cinsel arzu bozuklukları

Orgazm

- **Orgazm** biyo-psiko-sosyal deneyim (J.L.Rosenberg, 1997)
- ***Sosyal deneyim*** = çünkü iki kişi arasında yaşanıyor,
- ***Psikolojik*** = çünkü duygusal deneyimleri ifade eder,
- ***Biyolojik*** = çünkü tüm MSS, beyin ve hormonal sistemi etkiliyor.

dolayısıylas,

- **Orgazm** - Cinsel uyarımların yol açtığı tıkanmış duyguları serbest bırakan çapraz yoldaki (yatay ve dikey) enerjinin tüm vücuda aktığı fiziksel ve duygusal tatminin devam ettiği bir cinsel döngüdür.
- **Orgazm** - cinsel uyarımda vazokonsantrasyon ve miyotoni bakımından biyolojik yaklaşım (Master & Johnson, 1970)
- **Orgazm** - Cinsel uyarım-psikolojik olarak fark etmeyle ortaya çıkan ve giderek artan zevkli hisler seyrinin en yoğun noktasının öznel algısı (Mah ve Binik, 2009)

Cinsel bozukluklar ve tedavisi

- **Beden Psikoterapisi -** Birçok cinsel bozukluklara iyileşme imkanı tanıyan birçok başarılı teknik öneriyor
- **Solunum teknikleri** – bedenimizin nasıl işlediğini anlamak için en temel teknik,
- **Zihin – beden** bireysel ve çiftlerle egzersizler – bedenle yapılan ve bedensel teknikler
- **Meditasiyon teknikleri** – beden taraması erojenik bölgelerde
- **Masaj teknikler -** Tantra masajı, erojenik masaj

Vajinismus (DSM IV) ile penetrasyondaki bozukluklar (DSM V) için tedavi planı

- Vajinismus ile – vajinanın anatomisi ve fizyolojisi
- Partnerlerle ısınma egzersizleri – izometrik egzersizler
- Kegel egzersizleri
- Insertion tekniği – parmak basıncı
- Meditasiyon masajı – tüm bedene
- Meditasiyon masajı – temas öncesi içeri doğru
- Meditasiyon masajı – hayal edilen temas (bütünlüklü)
- Uygun pozisyonları keşfetme ve cinsel temas yapmak için hazır hissetmek.

Cinsel Bozuklukların Psikoseksüel Psikoterapi yaklaşımıyla 5 Aşamalı Tedavisi

1. **Gözlemleme ve Cinsel bozuklukları Anlama** – partnerlerin bakış açısından öznel olarak anamnez, partnerler şikayetlerini nasıl görüyorlar, problemleri ne kadardır sürüyor, yaptıkları sağlık kontrolleri, partnerlerden hangisi cinseliğini patoloji olarak görüyor, (2-3 seans)
2. **Partnerlerin Bilme Kapasiteleri –** objektif olarak kabul edilme, sevme ve bilme yeteneği, ne kadar zamandır partnerler birbirlerini tanıyorlar ve seviyorlar, ikincil ve birincil yetenekler, belirli durumlarda yeteneklerimizi nasıl kullanıyoruz, (2- 4 seans)
3. **Stimülasyon ve Cesartlendirme ile Hareket etme –** farklı bir şey yapmak için motivasyon gerekir, daha önce yapmadığınız yeni yöntemler, (3-5 seans)
4. **Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, Durumu değiştirmek -** "nerden geldik ve şu anda neyi başardık", yeni bakış açılarından ve daha iyi cinsel yaşam kalitesinden haberdar olmak (2-4 seans)
5. **Büyüme ve gelişme, Tatminin ötesinde -** "ne kadar başardık ve nereye kadar gitmek istiyoruz", cinsel yaşamımızda başka ne istiyoruz, orgazmın ötesine nasıl geçeceğiz (2-4 seans)

E. Cesko, 2015

İlginiz için teşekkür ederim!

- **“Sevişin, barışı koruyun,**
- **Cinselliği yaşayın, silahlar üretmeyin,**
- **Şehvetin tadını çıkarın, savaşmayın,**
- **Diğerlerini sev, başkalarının da seni sevmesine izin ver.”**

(Enver Cesko, 2016)

E-: enverceskо@hotmail.com
www.enverceskо.com
Cep; +383 44 113 376(viber)
WhatsApp; 0090 5530668176