Terapia Cognitiva Sexual

TERAPIA COGNITIVA SEXUAL

Uma nova abordagem no tratamento da sexualidade

Dra. Aline Sardinha

Ex-Presidente da ATC-Rio

Doutora em Saúde Mental (IPUB/UFRJ)

Co autora da Terapia Cognitiva Sexual

Terapia Cognitiva Sexual

Linha do tempo da sexualidade

Sexo é pecado



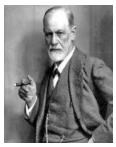
Pecado original



Inquisição

1886
"Psicopatia sexualis"
Kraft Ebing

1905



Freud e a pulsão

Sexo e psicopatologia

1926
"Ideal Marriage"
Velde

1927
"A função do orgasmo"
Wilhelm Reich

Psicanálise:
histeria, repressão, sexualidade feminina

Comportamentos e função sexual

Anos 40
"Kinsey Reports"
Alfred Kinsey

1950
"Ponto G"
Grafenberg

1966
"Human sexual response"
Masters & Johnson

1976
"O relatório Hite"
Shere Hite

Mudanças sociais pós II Guerra

Anos 1960
Pílula anticoncep.

1971
AIDS

1973
APA retira homossex. do DSM

Divórcio

Terapia Sexual

1977
Desejo sexual
H. Kaplan

1978
Fatores cognitivos
Joseph Lo Piccolo

Disfunção sexual masculina

1980
DSM-III
Baixo Desejo Sexual

1982
Papaverina

1998
Viagra

Disfunção sexual feminina

Anos 90/2000
Viagra feminino?
Testosterona?

2006 a 2013
Flibanserina
Rejeição FDA
Abandono

2013
Lobby "Even the score"

2015
Flibaserina aprovada c/ restrições

Terapia Cognitiva Sexual

Evolução da sexologia

Primeira sexologia	Segunda Sexologia	Terceira Sexologia
• Sexo para reprodução. Preocupada em estudar, definir, classificar e tratar as expressões sexuais não convencionais • Perversões sexuais, homossexualidade, masturbação e comportamentos desviantes.	• Novas maneiras de conceber a sexualidade normal e anormal, saudável e patológica, função e disfunção. • Grandes descobertas sobre funcionamento sexual e tratamento das disfunções.	• Psicofármacos • Demanda por saúde, beleza, competência e desempenho, inclusive sexual • Movimentos feminista, assexual, gay

Terapia Cognitiva Sexual

Sexualidade: evolução

Pecado-repressão

Liberação-prazer

Função-disfunção



"**Temos que** experimentar as maravilhas do sexo..."

Terapia Cognitiva Sexual

Evolução das TCCs

Behaviorismo | **Cognitivismo** | **Aceitação/emoção**



PESQUISAS EMPÍRICAS

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

Terapia Cognitiva Sexual

Tratamento da sexualidade

PESQUISAS EMPÍRICAS:

1940-1980	1980	2000
Fisiologia e epidemiologia do sexo	Fatores cognitivos/ processamento do estímulo sexual	Fatores emocionais/ mindfulness/aceitação Farmacologia

≠

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA:

1970		2015
Terapia Sexual	?????	**Terapia Cognitiva Sexual**

Farmacologia

Terapia Cognitiva Sexual

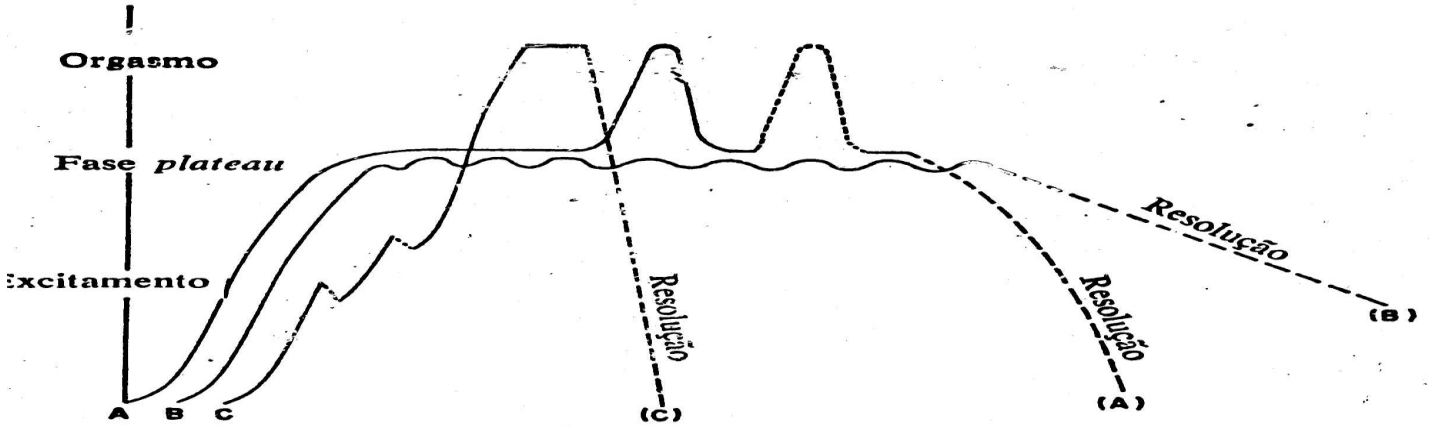
Fases do ciclo sexual

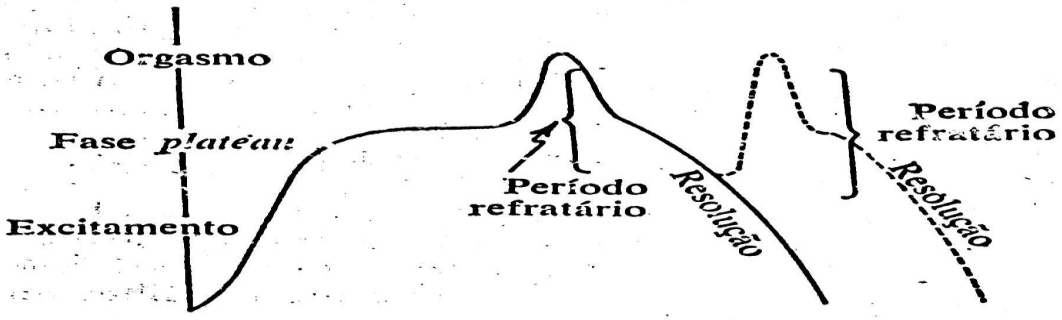
Masters & Johnson (1976):

- Excitação: a partir de estímulos físicos e/ou psicológicos
- Platô: estabilização da tensão sexual em níveis altos com a continuidade da estimulação
- Orgasmo: clímax e descarga da tensão sexual através de contrações musculares involuntárias. Percepção da variedade da resposta orgásmica feminina e dos múltiplos orgasmos
- Resolução: fase gradual e progressiva de retorno aos níveis básicos de tensão sexual após o clímax

Terapia Cognitiva Sexual

Resposta Sexual Humana





Terapia Cognitiva Sexual

Segunda Sexologia

- **A ansiedade é a principal causa das disfunções sexuais e foco do tratamento**
- Disfunção sexual é um problema da unidade conjugal e não do indivíduo
- Tratamento de problemas sexuais pela aplicação da **dessensibilização sistemática**
- Aspectos cognitivos associados aos comportamentais
- Proposta: Relaxamento + sexo de forma gradual e sistemática
- Incluir o parceiro
- Foco no presente: atualização constante do problema

Terapia Cognitiva Sexual

Papel de espectador

Hipótese clássica Masters & Johnson (1970):

SITUAÇÃO SEXUAL

Funcionais	Disfuncionais
Atenção aos estímulos eróticos	Atenção ao próprio desempenho sexual
FOCO SENSORIAL	AUTOFOCO

↑ **RESPOSTA SEXUAL** ↓

- Resulta de exigências de desempenho excessivas e receito de falhar
- Reduz o foco nas sensações prazerosas e, consequentemente, a resposta sexual

Terapia Cognitiva Sexual

Queixa sexual: o que investigar?

DSM-V (APA, 2013)

Visão ampla do comportamento sexual:

coito, masturbação, desejos, fantasias, fala, sonhos, práticas, atenção automática e voluntária a estímulos sexuais no dia a dia etc

1.Cronologia da aquisição

Primária X Adquirida

2. As circunstâncias em que ocorre

Situacional X Generalizada

3. Etiologia

Orgânica X Psicológica X Mista

4. Grau de sofrimento pessoal

Nenhum / Leve / Moderado / Severo

5. O contexto

Passado X Presente

6. Parceria

Relacionamento

Estimulação adequada

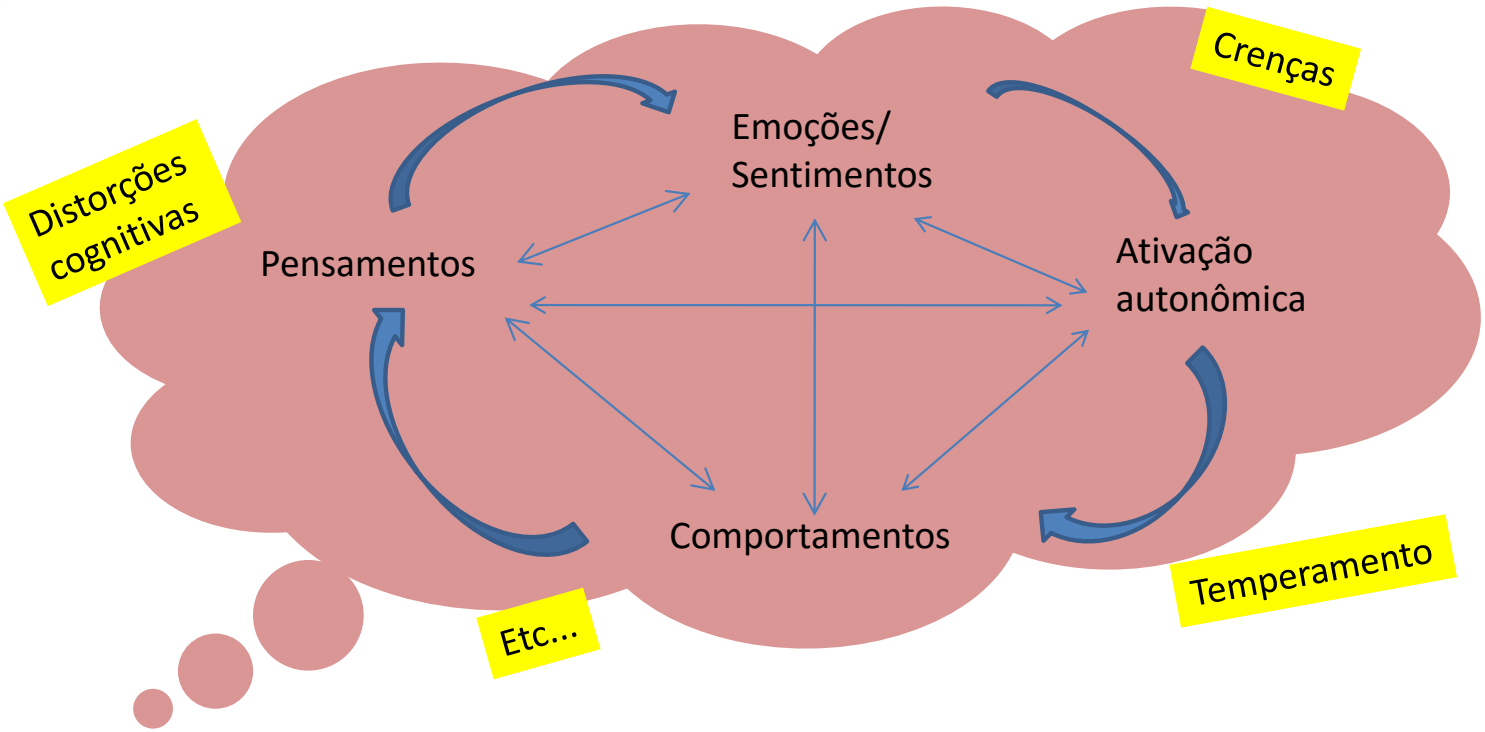
Terapia Cognitiva Sexual

Psicologia da disfunção sexual



Terapia Cognitiva Sexual

Processos cognitivos na sexualidade



A saúde sexual está mais associada ao padrão de respostas emocionais e comportamentais do indivíduo ao meio do que às condições objetivas do ambiente

Terapia Cognitiva Sexual

Pensamentos automáticos

Mulheres

Fracasso, desistência, **escassez de pensamentos eróticos**, abuso sexual, Passividade sexual, falta de afeto, baixa autoimagem corporal

Homens

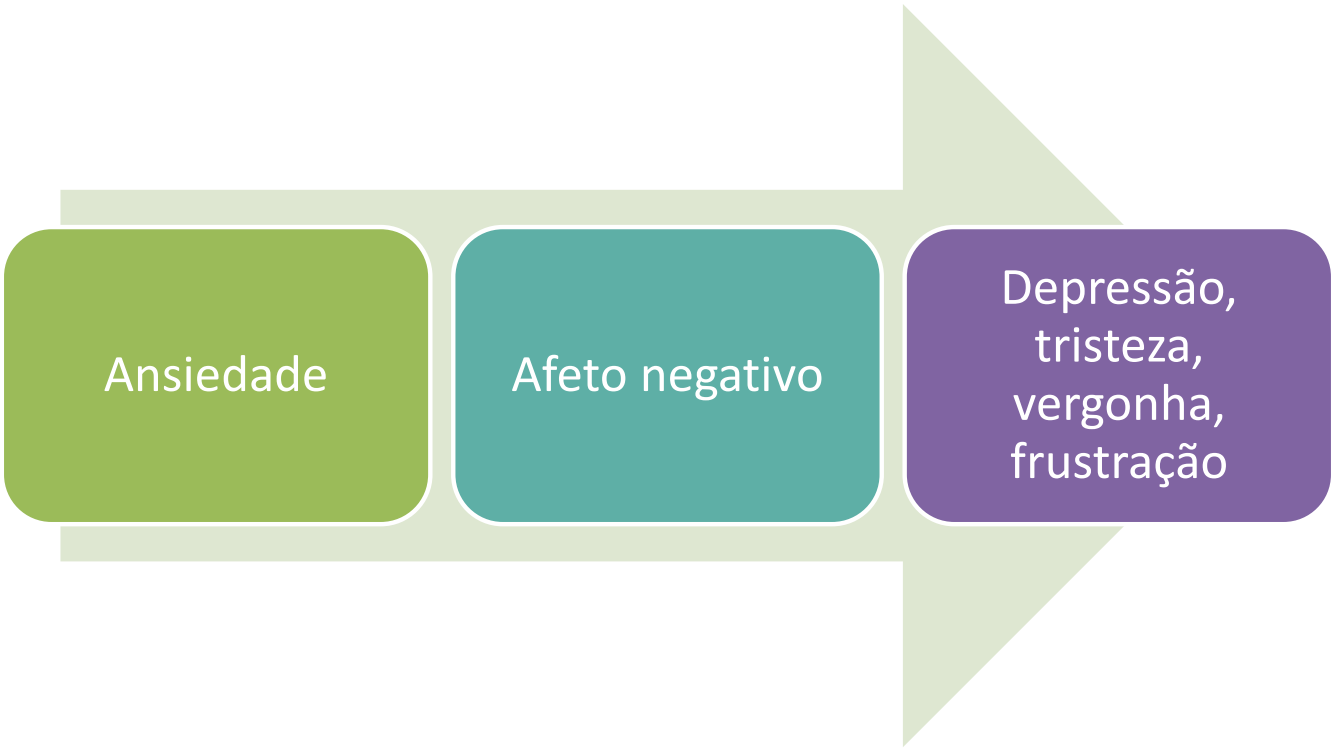
Pensamentos sobre ereção e penetração, antecipação do fracasso, **escassez de pensamentos eróticos**, catastrofização das consequências

INTERFERÊNCIA COGNITIVA

Nobre & Pinto-Gouveia (2006)

Terapia Cognitiva Sexual

Abordagem das emoções em sexualidade



Terapia Cognitiva Sexual

Ciclo da falha sexual



Terapia Cognitiva Sexual

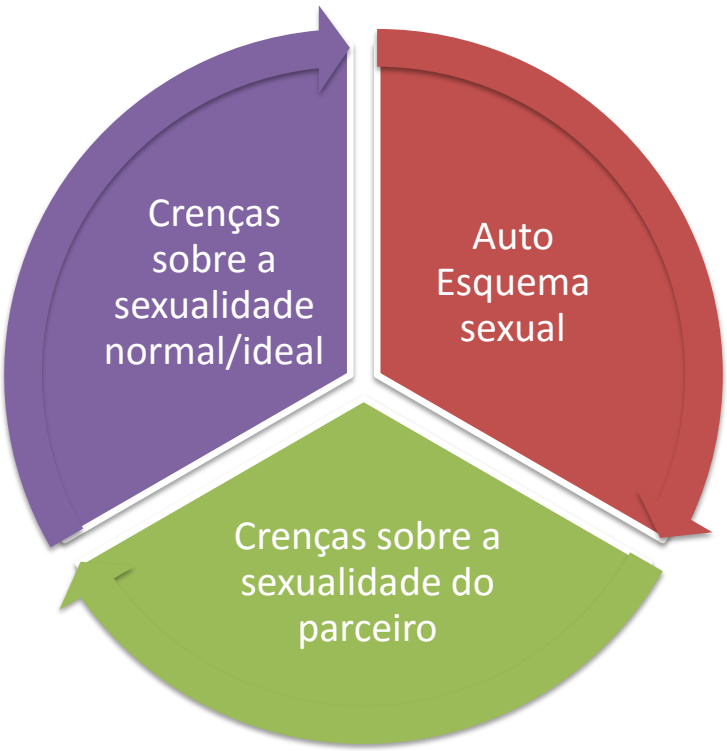
Auto-esquema sexual

Andersen & Cyranowski (1994):

- Generalizações cognitivas relativas a aspectos sexuais do eu. Auto esquema especificamente relacionado a sexualidade.
- Ideias de si próprio como ser sexual
- Desenvolvidos através de experiências de vida prévia
- Determinam a forma como interpretamos as situações sexuais e como respondemos a elas
- Sujeitos sexualmente disfuncionais ativam os esquemas negativos quando do insucesso sexual, interpretando negativamente e magnificando o insucesso.

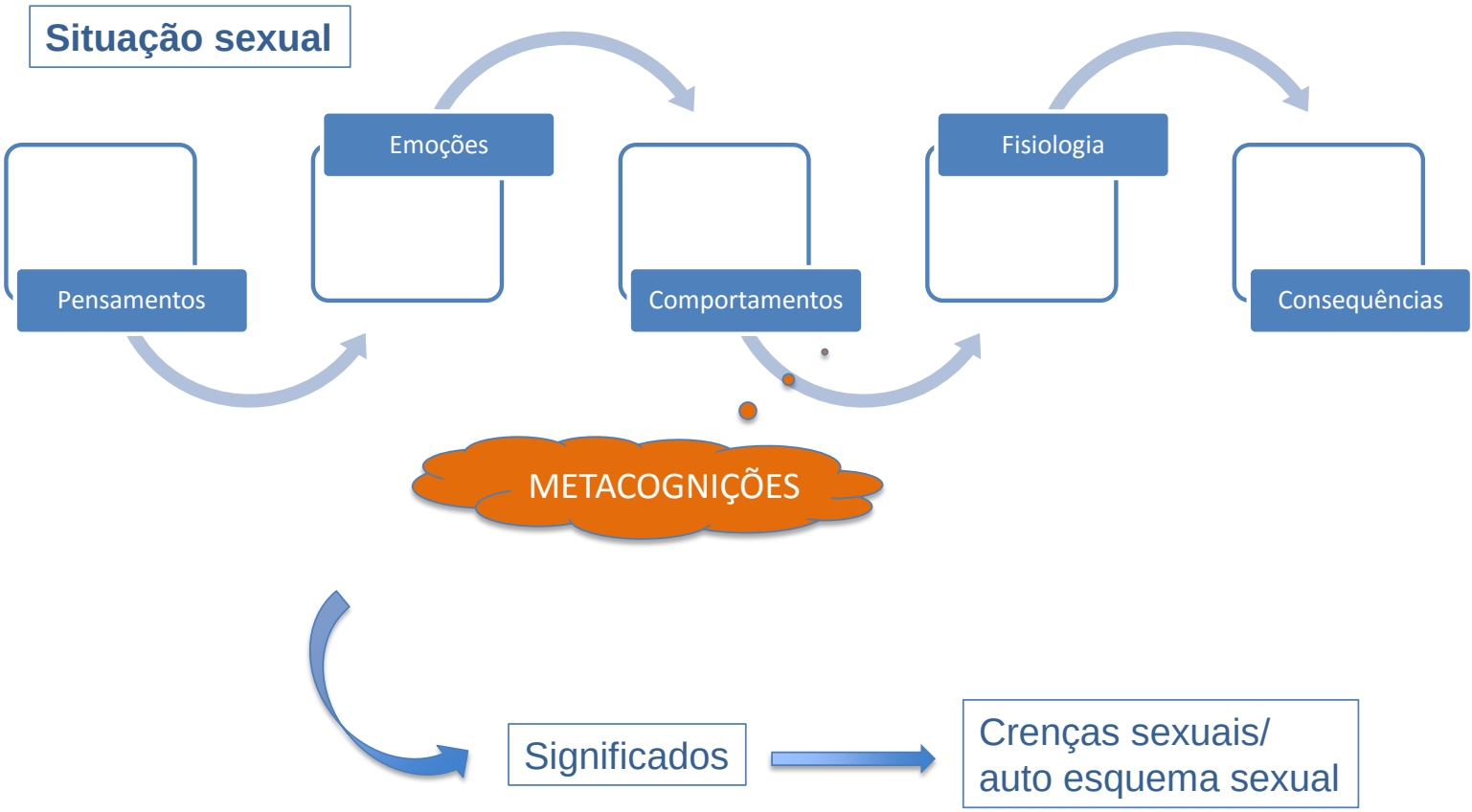
Terapia Cognitiva Sexual

TCS: Tríade cognitiva sexual



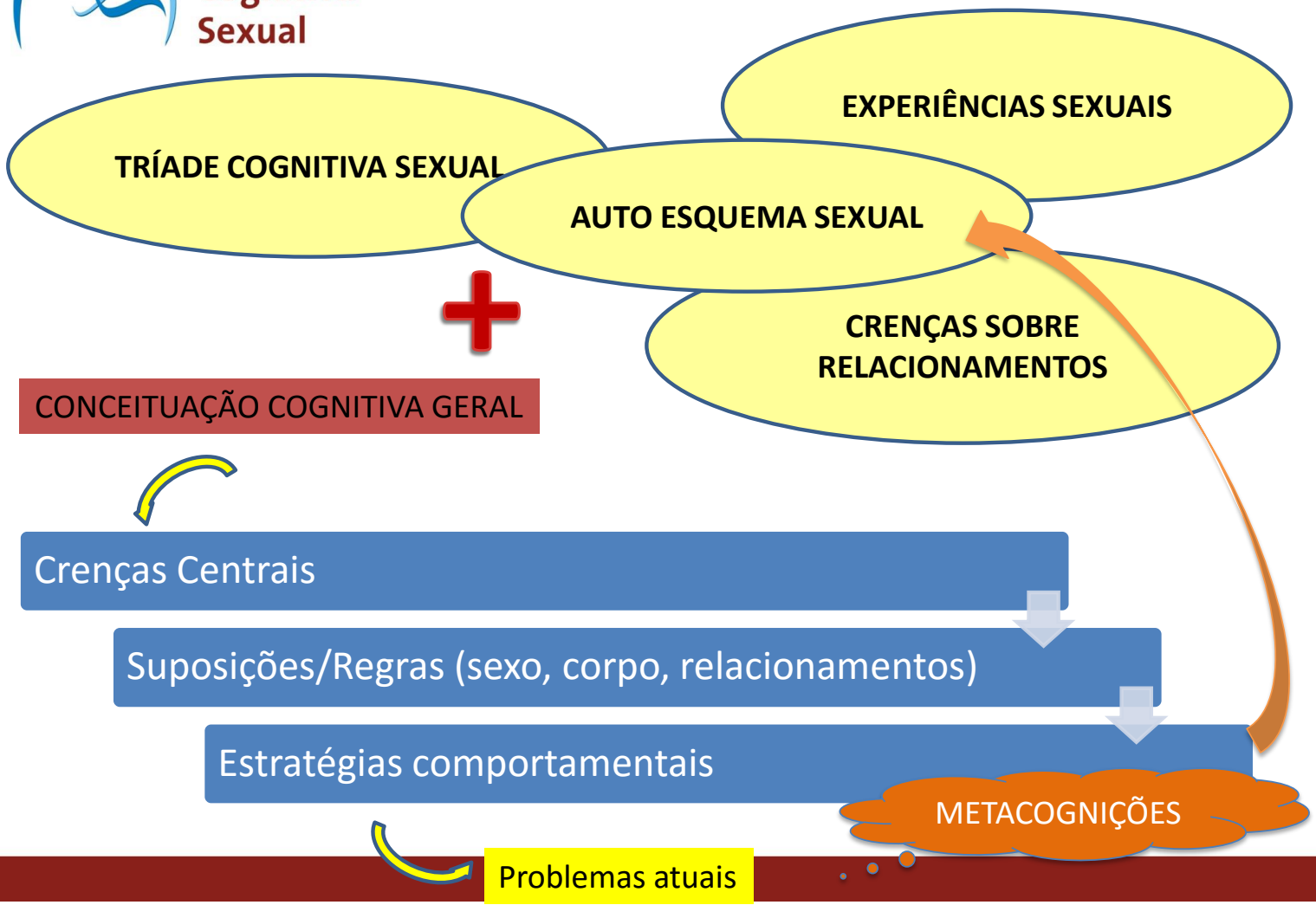
Terapia Cognitiva Sexual

TCS: Registro de pensamentos



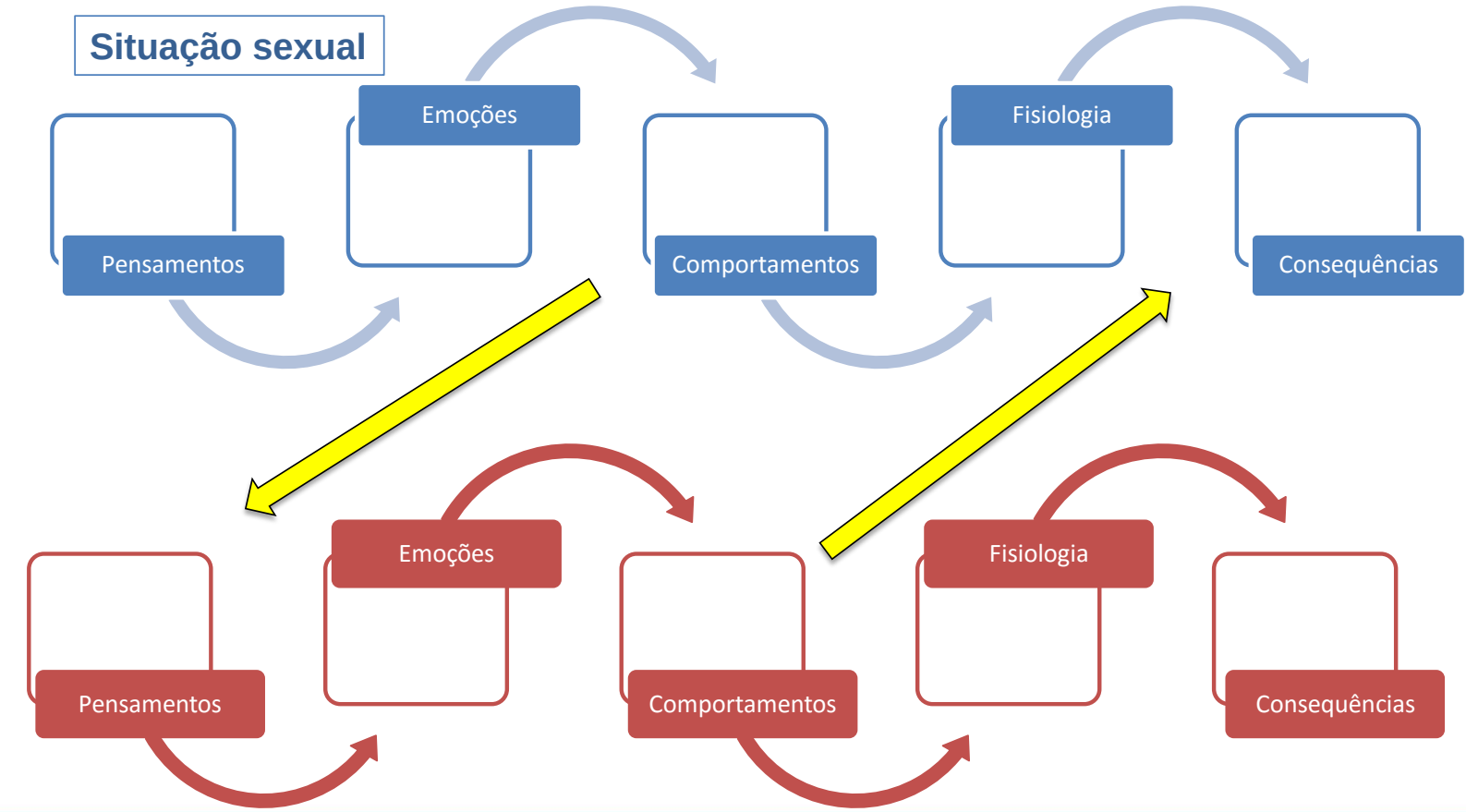
Terapia Cognitiva Sexual

Conceituação Cognitiva em TCS



Terapia Cognitiva Sexual

Pensamentos do casal



Terapia Cognitiva Sexual

Abordagens contextuais em sexualidade

- Ensinar o cliente em reconhecer e expressar estados afetivos como amor, afeição, empatia, compaixão, raiva, dor, remorso, medo, tristeza, entre outros.

- Estratégias de aceitação das emoções e regulação emocional

- Compreender a natureza das emoções
- Prevenir metacognições negativas sobre as emoções
- Manejar e modular a ativação emocional

Terapia Cognitiva Sexual

Terapia Cognitiva Sexual

- A Terapia Cognitiva Sexual (TCS) é um tipo de psicoterapia da abordagem cognitivo-comportamental, especialmente desenvolvida para tratar as dificuldades relacionadas à sexualidade.

- A TCS alia as intervenções clínicas cientificamente comprovadas da TCC a um entendimento profundo das questões da sexualidade humana.

Terapia Cognitiva Sexual

Terapia Cognitiva Sexual

- A TCS entende que crenças distorcidas a respeito de sexo, bem como a forma como o indivíduo interpreta as situações sexuais, tem impacto direto na maneira como a pessoa se sente, em como o organismo se prepara para a relação e também no comportamento sexual.

- Na TCS, as pessoas vão tomando consciência sobre suas crenças e padrões distorcidos e aprendendo como modificá-los na prática, rumo a uma vida sexual satisfatória.

Terapia Cognitiva Sexual

Terapia Cognitiva Sexual

- Ao longo da terapia, o paciente vai experimentando novas formas de agir, ganhando controle sobre os pensamentos que distraem a atenção na hora do sexo, aprendendo a se comunicar com o parceiro e a entender melhor as próprias necessidades e as do outro.

- É um processo de terapia breve com técnicas especificamente desenvolvidas para esse fim.

- Pode ser combinada com o uso de medicamentos, se for o caso.

Terapia Cognitiva Sexual

Obrigada!

www.terapiacognitivasexual.com.br