

Αντλώντας ικανοποίηση από την ερωτική πράξη

Για τους περισσότερους η σεξουαλική πράξη αποτελεί πηγή πολύ μεγάλης ευχαρίστησης και απόλαυσης. Κάποια άτομα όμως δυσκολεύονται να φτάσουν σ' αυτή την ικανοποίηση εξαιτίας διαφόρων σεξουαλικών δυσλειτουργιών. Σύμφωνα με την συμπεριφοριστική σχολή – θεωρία της κοινωνικής μάθησης, οι δυσλειτουργίες αυτές προέρχονται από την προβληματική γνώση που έχουμε σχετικά με την σεξουαλικότητά μας. Οι δυσκολίες αυτές παραμένουν και συνήθως επιδεινώνονται στη διάρκεια της ζωής μας επειδή φοβόμαστε την αποτυχία, ανησυχούμε στο πως να ευχαριστήσουμε τον-την σύντροφό μας, φοβόμαστε την απόρριψη και δυσκολευόμαστε να μοιραστούμε μαζί του-της πράγματα που μας αρέσουν ή μας απωθούν στην ερωτική πράξη.

Οι Masters και Jonson ήδη από την δεκαετία του 1970 έχουν κάνει εξαιρετική δουλειά στην αντιμετώπιση των σεξουαλικών δυσλειτουργιών. Στα πρώτα στάδια της θεραπευτικής τους προσέγγισης το ζευγάρι που αντιμετώπιζε το πρόβλημα έμενε στην κλινική για κάποιο χρονικό διάστημα σε μια διαδικασία «επανεκπαίδευσης» της σεξουαλικής τους συμπεριφοράς. Η θεραπεία περιελάμβανε και την συμμετοχή ζευγους θεραπευτών που καθόταν μαζί με το ζευγάρι και μέσα από ένα ειλικρινή και ανοικτό διάλογο αντάλλασαν πληροφορίες και συζητούσαν όλα εκείνα τα θέματα που φαινόταν να δημιουργούν το μπλοκάρισμα της σεξουαλικής τους επικοινωνίας.

Αντιμετώπιση του άγχους για το σεξ

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που επηρεάζει τις σεξουαλικές δυσλειτουργίες είναι το άγχος που πολλές φορές αναγκάζει το άτομο να αποφεύγει το όλο θέμα της σεξουαλικότητάς του. Στην θεραπεία αν και στην αρχή φαίνεται δύσκολο να μοιραστεί κάποιος τις ανησυχίες του γύρω από το σεξ, σιγά - σιγά με την πάροδο του χρόνου αυτό γίνεται δυνατό με αποτέλεσμα και την μείωση του άγχους του αλλά και την δυνατότητα που του παρέχεται να ανακαλύψει και να εξερευνήσει καινούργιες πτυχές της σεξουαλικότητάς του. Για τον σκοπό αυτό στην θεραπευτική διαδικασία μέσα από τεχνικές χαλάρωσης και ασκήσεις κοινές για το ζευγάρι, κάτω από την αυστηρή καθοδήγηση του θεραπευτή, οι δύο

σύντροφοι χωρίς την πίεση της «απόδοσης» μαθαίνουν νέους τρόπους επικοινωνίας.

Ενοχές για το σεξ και δυσκολία οργασμού

Πολλοί νοιώθουν ενοχικά για τις ερωτικές τους σκέψεις και φαντασιώσεις. Αυτό αντιμετωπίζεται με την χρήση μιας σειράς ασκήσεων. Για παράδειγμα στην θεραπεία γυναικών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα οργασμού, η διαδικασία ξεκινάει από ένα αρχικό στάδιο όπου η γυναίκα μαθαίνει για το σώμα της, αποκτώντας μια καλύτερη εξοικείωση με το τι την ευχαριστεί και πως μπορεί η ίδια να φθάνει σε οργασμό. Στο επόμενο στάδιο κατευθύνει τον σύντροφο της μαθαίνοντάς του τον τρόπο για να την ικανοποιήσει. Οι δύο σύντροφοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την ερωτική τους φαντασία στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν ο ένας τον άλλον. Ερωτικά βοηθήματα, βιβλία και ταινίες χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση και ενθάρρυνση αυτής της νέας επικοινωνίας.

Πρόωρη εκσπερμάτωση

Το πρόβλημα του άντρα να φθάνει «αρκετά νωρίς» είναι ένα από τα συνηθέστερα. Μια σειρά συγκεκριμένων ασκήσεων έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει. Για παράδειγμα μία άσκηση είναι η τεχνική της συμπίεσης. Η τεχνική στοχεύει στο να βοηθήσει τον άντρα να αποκτήσει τον έλεγχο της εκσπερμάτωσής του. Η συμμετοχή της συντρόφου του εδώ είναι καταλυτική. Ο άντρας επικεντρώνεται στην στύση του και μέσα από μια σειρά επαναλαμβανόμενων κινήσεων, κατευθύνοντας την σύντροφο του, πετυχαίνει καλύτερο έλεγχο της στυτικής του λειτουργίας. Τα ποσοστά επιτυχίας είναι αρκετά υψηλά. Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες στην πλειονότητα τους αντιμετωπίζονται ικανοποιητικά μέσα από ένα αυστηρά δομημένο συμπεριφοριστικό μοντέλο βελτιώνοντας την ερωτική ζωή ανδρών και γυναικών.