

# «Як працювати із сексологічним запитом у гештальт-підході?»

Вікторія Довгаль

Психолог, сексолог, гештальт-терапевт

НАГТУ, Всеукраїнська конференція 2024р.

# Цикл контакту у гештальті

## 1. Передконтакт

Контакт із своїм внутрішнім полем. У цій фазі відбувається впізнання потреб через почуття, відчуття, переживання себе, зустріч із потребою («що я хочу»).

Механізм переривання – злиття.

## 2. Контакткування

Контакт із зовнішнім середовищем. Пошук можливостей задоволення потреби, або розуміння неможливостей. Дифференціація як і що можемо, а що не можемо.

Механізми переривання – інтроекція та проекція

## 3. Повне контактування

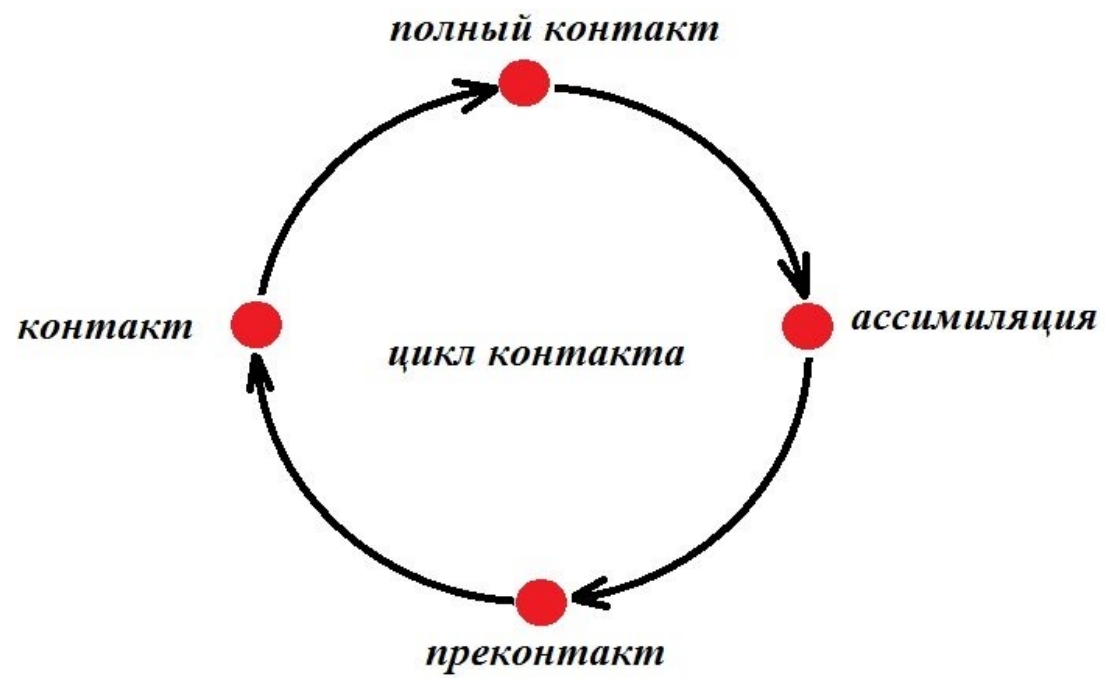
Контакт із потребою та об'єктом її задоволення. Активність спрямована на задоволення потреби. Важливо бути у процесі.

Механізм переривання – ретрофлексія та розщеплення

## 4. Постконтакт

Асиміляція, інтеграція досвіду. Робимо висновки. Повертаємося у внутрішнє поле. Важливі почуття та переживання.

Механізми переривання - еготизм



# Цикл сексуального відгуку Шарля Гельмана

## 1. Сексуальний інтерес

## 2. Бажання/потяг

З'являються емоції, пошук потенційного партнера, бажання наблизитися та встановлювати контакт. Флірт, зваблення, домовляння.

## 3. Збудження

З'являються тілесні прояви: ерекція у чоловіків, та лубрикація (зволоження піхви) у жінок. Тіло готується до статевого акту.

## 4. Плато

Це такий рівень збудження, з якого вже важко згорнути збудження. На відміну від попередніх етапів.

## 5 Оргазм

Пік задоволення

## 6. Розрядка

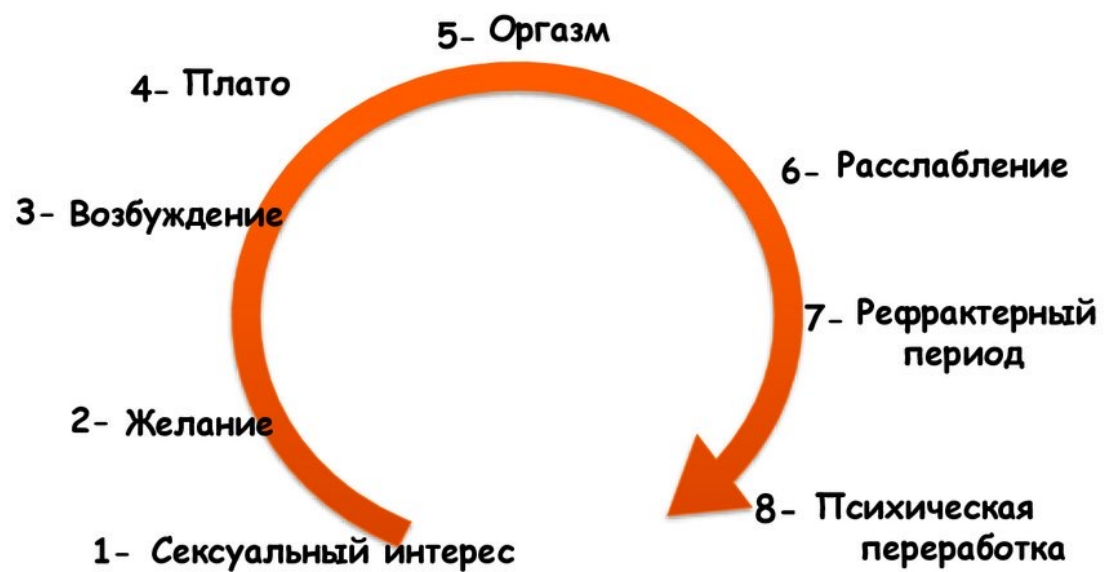
З'являються тілесні прояви: ерекція у чоловіків, та лубрикація (зволоження піхви) у жінок. Тіло готується до статевого акту.

## 7. Рефракторний період.

Період нечутливості або навіть неприємні почуття у статевих органах при торканні

## 8. Психична переробка

## Цикл Шарля Гельмана



# Поєднання циклу контакту у гештальті та циклу сексологічного відгуку, запропонованим французьким сексологом



1. **Розлади потягу** – алібідемія, гіполібідемія, німфоманія, сатіріаз, проміскуїтет, сексуальна аверсія.
2. **Розлади збудження** – СТОСН (синдром тривожного очікування сексуальної невдоволеності), вагінізм, біль під час статевого акту.
3. **Розлади оргазму** - складнощі з оргазмом у жінок: аноргазмія, складнощі з оргазмом у чоловіків: анаеякуляторний синдром, передчасна еякуляція
4. **Проблеми з психічною переробкою** – посткоїтальний біль, емоційні реакції (тривога..)