



*"MINDFULNESS"*  
i  
SEXUALITAT

Toni Martín (S.C.S.)

ACMCB - Març 2019

1 Què és "MINDFULNESS"?

2 Mindfulness i investigacions científiques

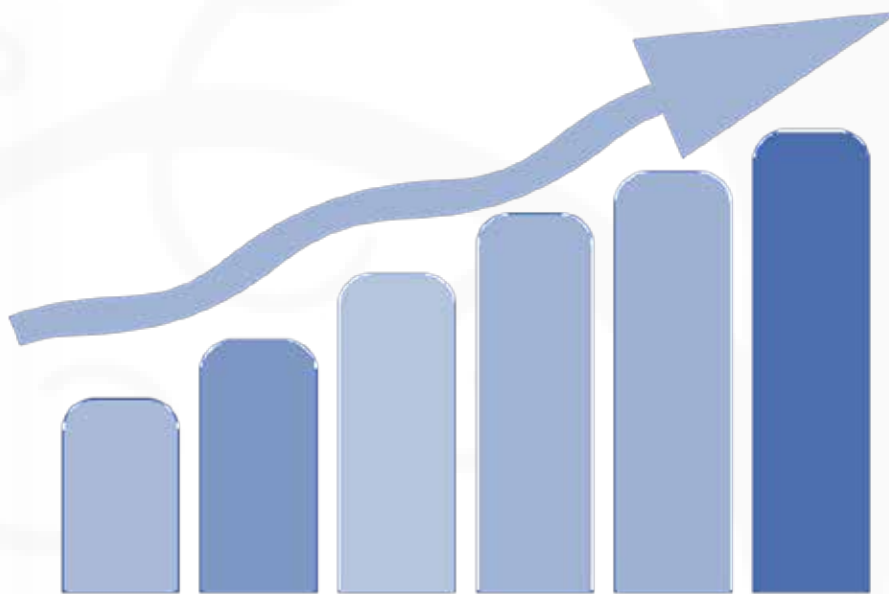
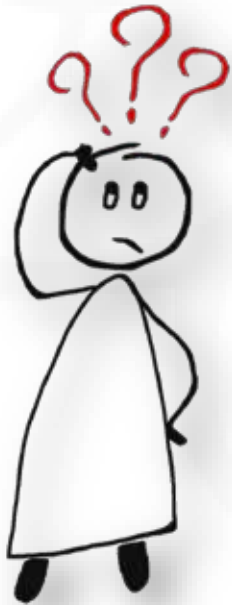
3 Mindfulness aplicat a les  
DISFUNCIONS SEXUALS

4 "MINDFULSEX"

# "mindfulness"

Google: 120.000.000

Youtube: 109.000.000



tranquil·litat

benestar



pau... amor...

plenitud mental



relaxació



FELICITAT



MEDITACIÓ





# Què és "*MINDFULNESS*"?

Separant el gra... de la palla...



*Mindfulness no és...*

## MEDITACIÓ



à No totes les “meditacions” són “mindfulness”  
(Mindfulness és un tipus de meditació)

## FELICITAT



à Mindfulness no te com a objectiu  
aconseguir la felicitat  
(entesa des del punt de vista de la  
“psicologia positiva”)

## “MEDITACIÓ”

Origen en les religions orientals (*budisme...*)

És una activitat intel·lectual que busca un **estat d'atenció** centrat en:

- **Pensaments o Sentiments** (*benestar, felicitat, tranquil·litat, harmonia...*)
- **Objectes** (*imatge religiosa, pedra...*)
- **Estímuls propioceptius fisiològics** (*batec del cor, respiració...*) o **autoinduits amb la imaginació** (*visualitzacions lluminoses, pluja buda daurat...*)

OBJECTIU: Alliberar de pensaments nocius.

INVESTIGACIÓ: No es possible.

- Es barregen conceptes inqualificables (*dualisme, espiritualitat, déus, vida després de la mort...*)
- És un 'art', cada persona ho pot fer diferent.

## V.

## “MINDFULNESS”

- És un gir pragmàtic al concepte de la meditació tradicional
- No està vinculat a una religió o filosofia de vida determinada

Estat d'atenció centrat només en estímuls **propioceptius: respiració i sensacions del cos**

OBJECTIU: Millorar la qualitat de vida en termes molt concrets...

INVESTIGACIÓ: És una versió sistematitzada i aconfessional d'un cert tipus de meditació

- Mateixos criteris a l'hora de posar-ho en pràctica garanteix que tots els equips d'investigació han fet el mateix.
- És possible investigar des de diferents equips científics i en qualsevol part del món.

## “PSICOLOGIA POSITIVA”

Martin Seligman (1942-)

### La “CIÈNCIA DE LA FELICITAT”

- Però l'obsessió personal per la felicitat genera problemes, perquè és insaciable.
- Genera la idea que som éssers incomplets, i que necessitem sempre més i més: *cal ser més resilient, relaxar-se més, aprendre noves tècniques, apuntar-se a nous cursos...*
- Els “*happycondriacs*” pensen que sempre poden fer alguna cosa més per ser feliços.

EDUCACIÓ: *Els nens no han de patir...*

EMPRESSES (Aquesta idea de felicitat tendeix a reforçar la responsabilitat personal i l'eficàcia)

MEDICINA: *Les actituds mentals causen malalties*

EMOCIONS: Emocions “positives” i “negatives”

V.

## “MINDFULNESS”

- L'objectiu no és assolir la felicitat com a meta suprema del ésser humà.
- No vol ser un altre producte de caire emocional per a descobrir l'“autenticitat”...

OBJECTIU: Acceptació de la realitat en el moment present, sense judicis ni expectatives.

EDUCACIÓ: Reconeixement dels sentiments.

EMPRESSES: És cert que augmenta l'eficàcia!!

MEDICINA: Augmenta la consciència sobre la capacitat per a influir positivament en la salut.

EMOCIONS:

- No hi ha emocions positives ni negatives.
- Poden ser “agradables o desagradables”.
- Poden ser funcionals o disfuncionals, segons el cas.

**Cal una reflexió sobre la recerca incessant de la felicitat en la societat moderna**

# *"mindfulness"* = ATENCIÓ PLENA



1. Quina és la vostra capacitat de centrar l'atenció en el que esteu fent?
2. Quan l'atenció se'n va, amb quina facilitat us adoneu i torneu a l'atenció?
3. Al final del dia, quin és el grau de satisfacció d'haver fet el que volíeu fer?





*Prestar...  
Posar...  
Centrar...  
Dirigir...*



## ***"ATENCIÓ"***

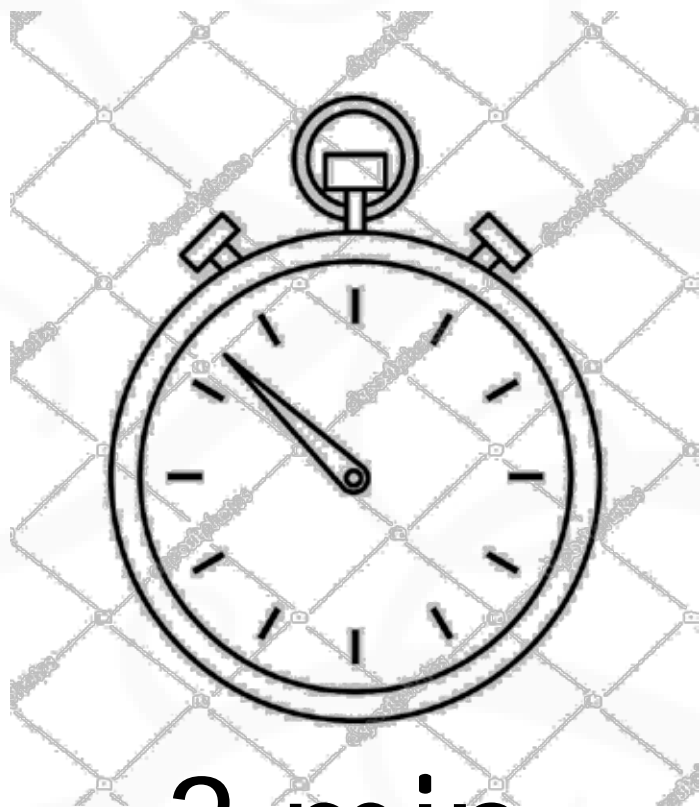
Aplicació voluntària de l'activitat mental o dels sentits a un determinat estímul o objecte, mental o sensible.



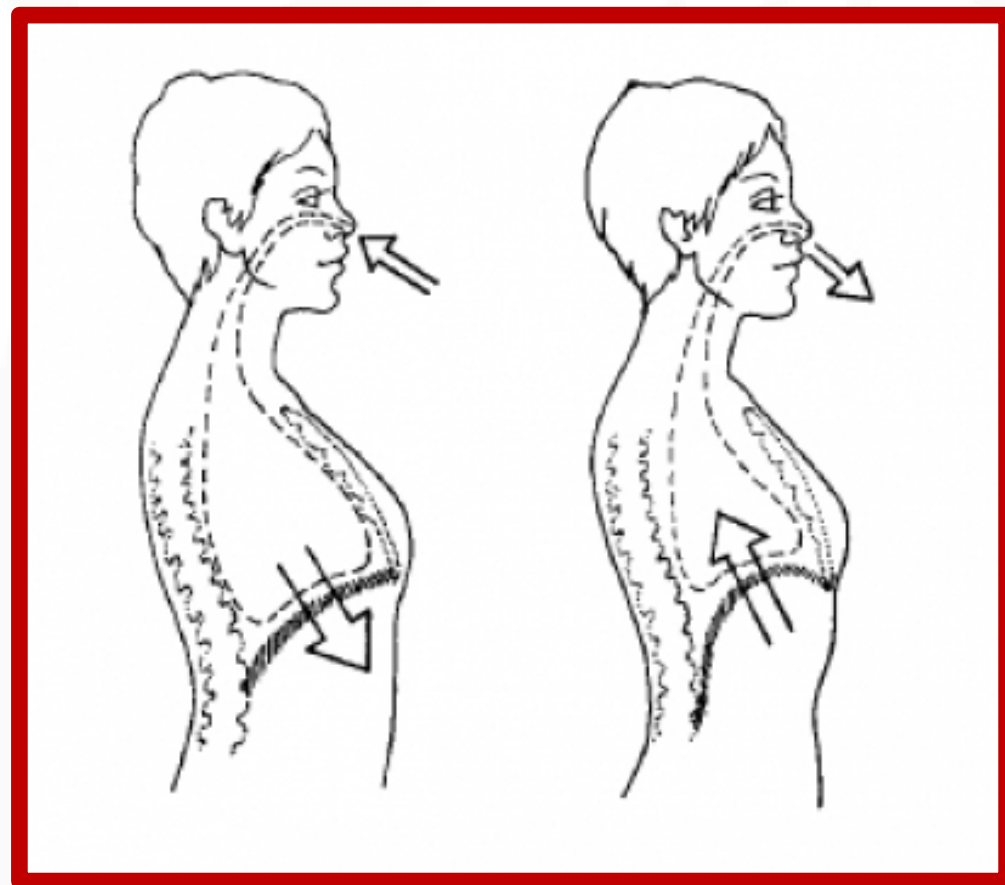


***"ATENCIÓ"***

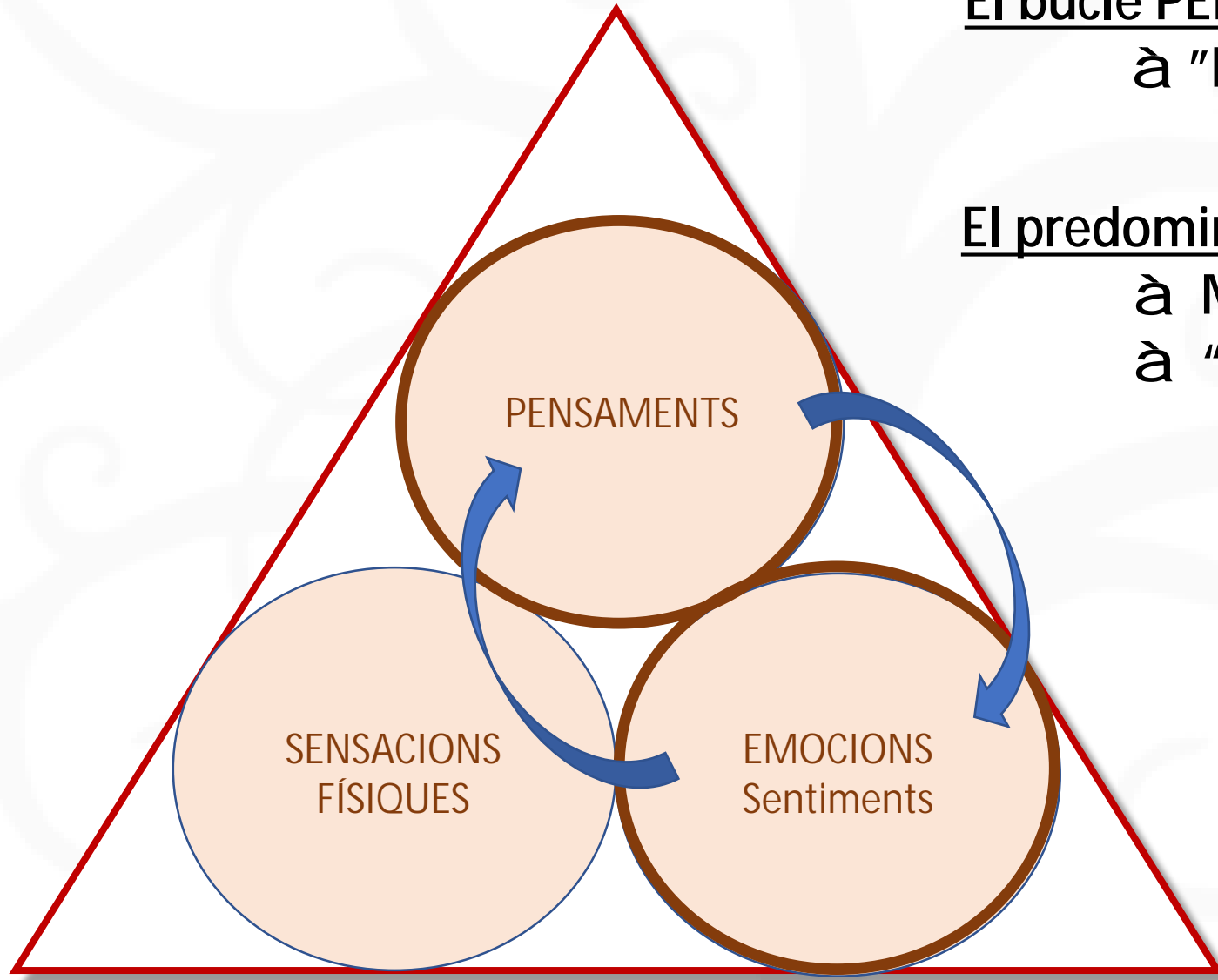




3 min.



# El triangle de l'ATENCIÓ



El bucle PENSAMENTS-EMOCIONS  
à "Rumiació" |

El predomini dels PENSAMENTS  
à Ment "errant"  
à "Pilot automàtic"



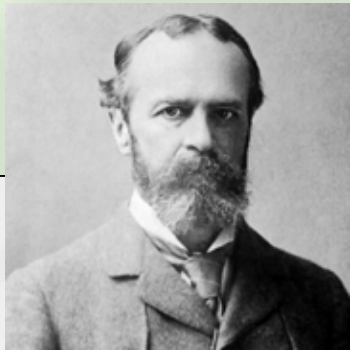
*“La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una **atención errante**, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad...*

*...nadie es dueño de sí mismo si no la tiene.*

*Una educación que permitiese mejorar esa capacidad sería la educación por excelencia...*

*...pero es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para alcanzarlo”*

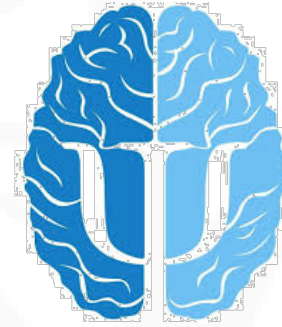
William James. *Principios de Psicología*, 1890.







**MEDICINA**  
Neurociències



**PSICOLOGIA**  
Teràpies 3<sup>a</sup> generació



**(TRADICIONS  
CONTEMPLATIVES)**

***"mindfulness"***

### **PROGRAMA D'ENTRENAMENT**

basat en *"la capacitat de portar de tornada de forma voluntària una atenció errant"*

à Per desenvolupar HABILITATS D'AFRONTAMENT

à Per desenvolupar aspectes de SALUT MENTAL

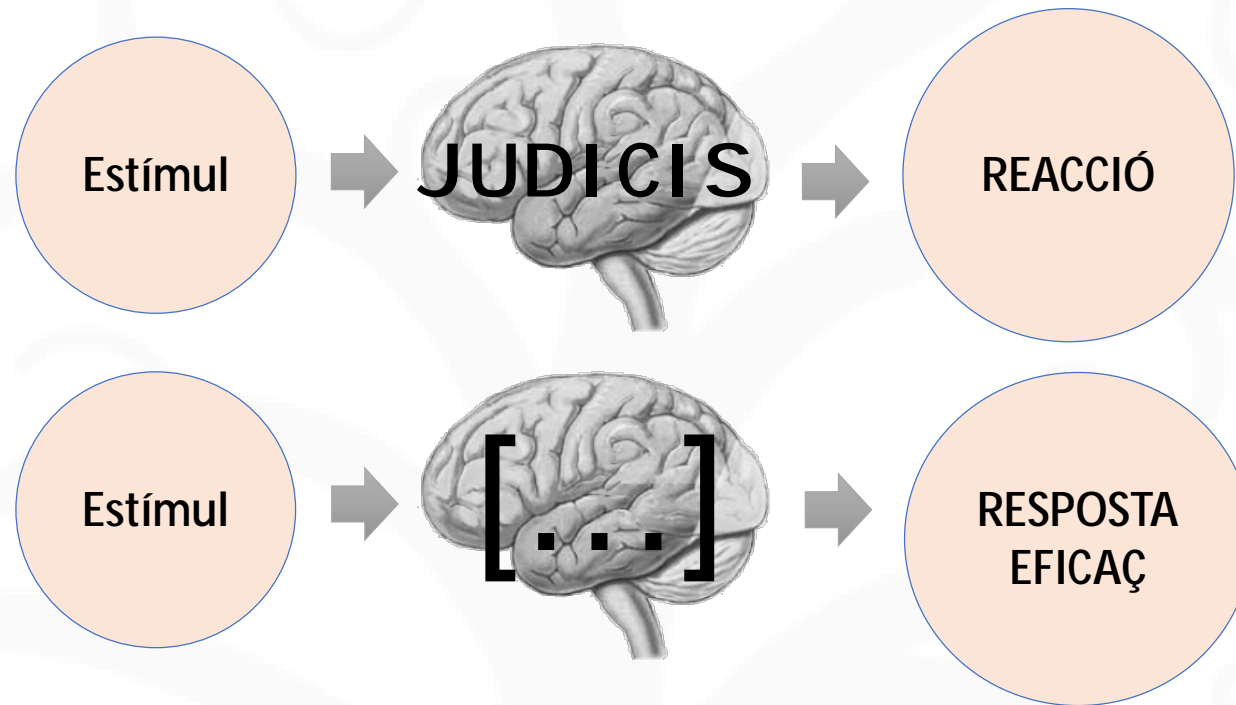
# DEFINICIÓ...

“Mindfulness és el resultat de posar l’atenció de forma deliberada i constant al moment present (a com es desplega l’experiència moment a moment) sense judicis ni expectatives”



- No busca cap estat particular o especial de la ment o el cos.
- No busca generar pau, benestar i felicitat.
- És estar atent al que passa, sense importar que sigui agradable o desagradable.
- No és un concepte ni una idea, abans de res és una PRÀCTICA.
- A través de la qual s’aprèn que és possible relacionar-se de manera diferent a l’estrès, al dolor, ...o a qualsevol situació.

# ...sense judicis ni expectatives...



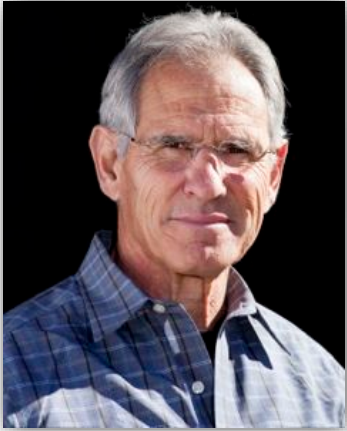
La **SUSPENSÍO** dels **JUDICIS** permet:

- ü Obrir un espai a l'EXPERIÈNCIA
- ü Donar lloc a **NOVES POSIBILITATS**
- ü "RESPONDRE als desafiaments" en comptes de "REACCIONAR al malestar"

*"El veritable espai de llibertat"*

Victor Frankl

# PROGRAMA d'ENTRENAMENT en "mindfulness"



Jon Kabat-Zinn



## MBSR

### Mindfulness Based Stress Reduction

- 1979 – Jon Kabat-Zinn va aplicar "mindfulness" a grups heterogenis.
- És el programa de referència per a estudis científics.

- METODOLOGIA:** És una intervenció psico-educativa de dos mesos de duració.
- GRUP 8-20 persones.
  - 8 SESSIONS de 2 ½ hores + DIA 8 hores: 30 hores.
    - 1<sup>a</sup> sessió: Practicant Atenció plena.
    - 2<sup>a</sup> sessió: La percepció de la realitat.
    - 3<sup>a</sup> sessió: La regulació emocional.
    - 4<sup>o</sup> sessió: Estrès, fisiologia i psicologia.
    - 5<sup>a</sup> sessió: La millor resposta a l'estrès.
    - Dia de recés: La força del silenci.
    - 6<sup>a</sup> sessió: La comunicació conscient.
    - 7<sup>a</sup> sessió: La gestió del temps.
    - 8<sup>a</sup> sessió: Integrar "mindfulness" a la vida quotidiana.
  - Practica formal (45'/dia)
  - Pràctiques informals al llarg del dia



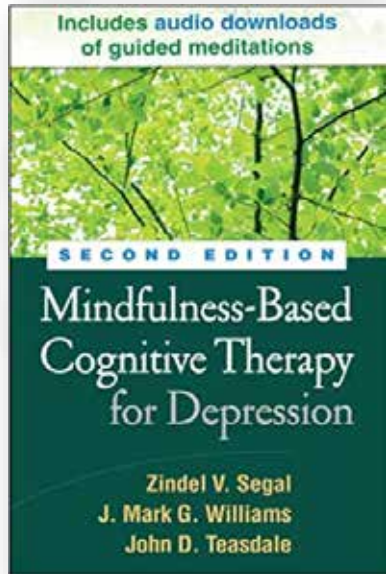
## PRÀCTICA:

- (1<sup>a</sup> sessió) “Menjar una pansa conscientment”:
    - Descriure forma, grandària, olor, tacte...
    - Posar-la als llavis, notar l'anticipació i la resposta salival
    - Mossegar-la i observar en detall el sabor i la textura...

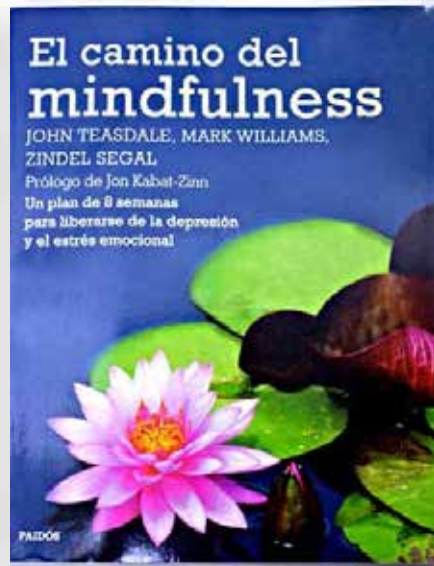
à Ensenya a descobrir i centrar-se en les sensacions del moment...  
(... aquesta atenció es podrà aplicar al sexe!)
  - Exercici de “RESPIRACIÓ CONSCIENT”
  - Exercici d’“ESCANEIG CORPORAL”
    - Sintonitzar les diferents sensacions en les diferents parts del cos, sense intentar canviar res, només observar.
  - Exercici d’ “OBSERVACIÓ DELS FENÒMENS MENTALS”
    - Observar els pensaments i sentiments com venen i se'n van
    - Sense jutjar-los
- q 30'/dia durant 8 setmanes (avorriment, frustració, incomoditat física...)
- q Després és suficient un manteniment de 10'-15' /dia



# ALTRES PROGRAMES d'ENTRENAMENT en "mindfulness"



Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.



## MBCT

### Mindfulness Based Cognitive Therapy (Modificació del programa MBSR)

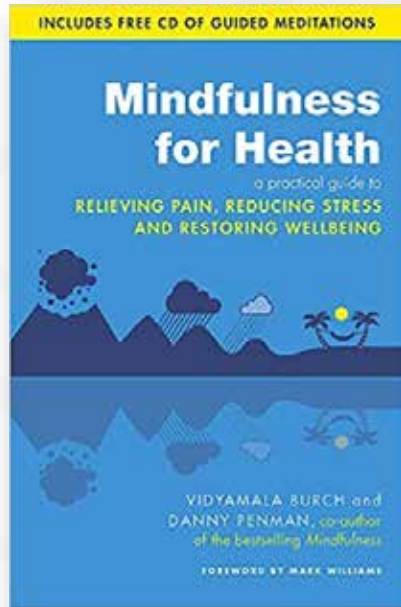
#### à **Prevenió de recaigudes en pacients amb Depressió major**

- Per episodis aguts millor la TCC
- Però en depressió recidivant: una "vulnerabilitat cognitiva" fa que lleugeres disfòries evolucionin a episodis mes greus.
- Quant més episodis ha tingut, més risc de recidives.
- Amb MBCT poden aprendre a estar atents als patrons negatius de pensament que s'activen amb l disfòria, i poden desenganxar-se.

#### **METODOLOGIA** (similar a MBSR)

- 8 sessions setmanals + un retir de un dia
- Pràctiques formals i informals
- Psicoeducació (TERÀPIA COGNITIVA)

# ALTRES PROGRAMES d'ENTRENAMENT en "mindfulness"



## MBPM

### Mindfulness Based Pain Management

Burch, V., Penman, D.(2013). Mindfulness for Health. Piatkus

à Dolor crònic

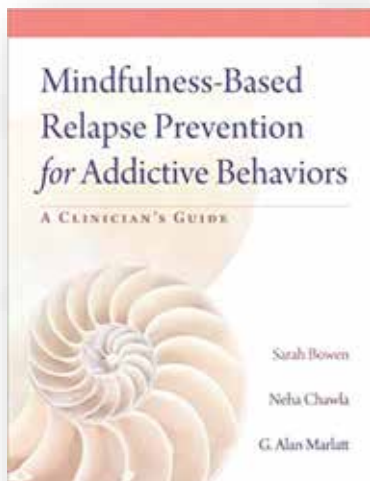
# ALTRES PROGRAMES d'ENTRENAMENT en "mindfulness"



## MBAR

### Mindfulness Based Addiction Recovery

à Tractament d' Addicció



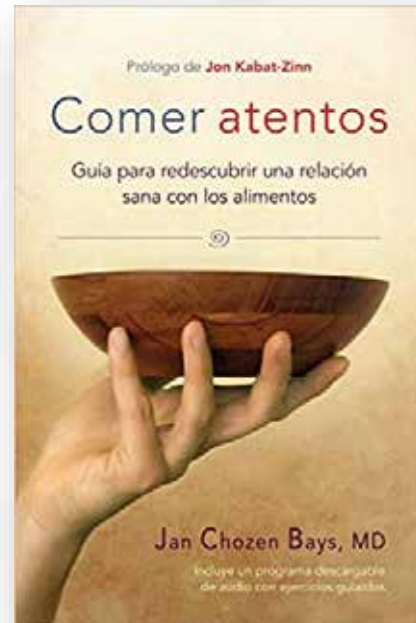
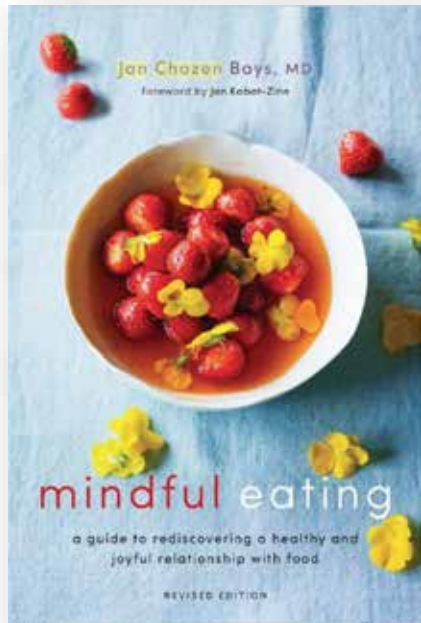
## MBRP

### Mindfulness Based Relapse Prevention

Addictive Behaviors Research Center (University of Washington)

à Prevenció de Recaigudes

# ALTRES PROGRAMES d'ENTRENAMENT en "mindfulness"



## MEAL

### Mindfulness Eating and Living

Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.

à Trastorns de l'alimentació

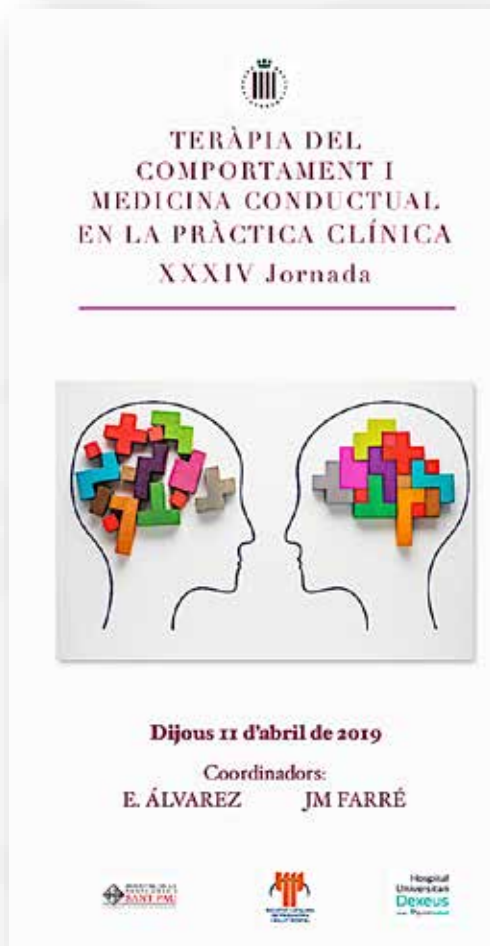


# MINDFULNESS i CIÈNCIA

Són eficaços les INTERVENCIONS BASADES EN MINDFULNESS (MBI)?



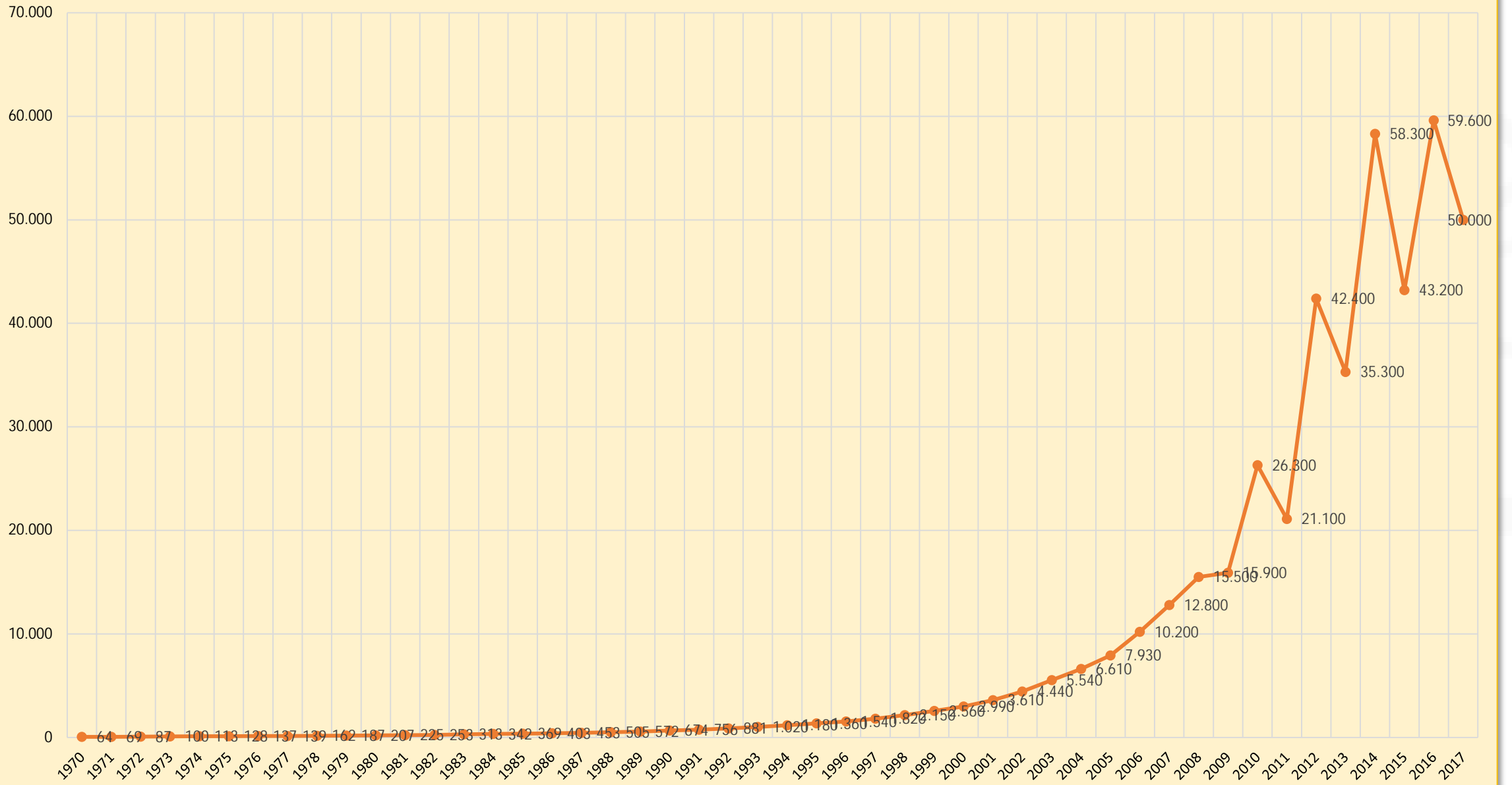
- Mindfulness és un dels temes psicològics més populars de l'actualitat.
- En gairebé tots els cursos i congressos científics hi han ponències relacionades amb als beneficis del mindfulness sobre la salut mental.
- P. ex.:



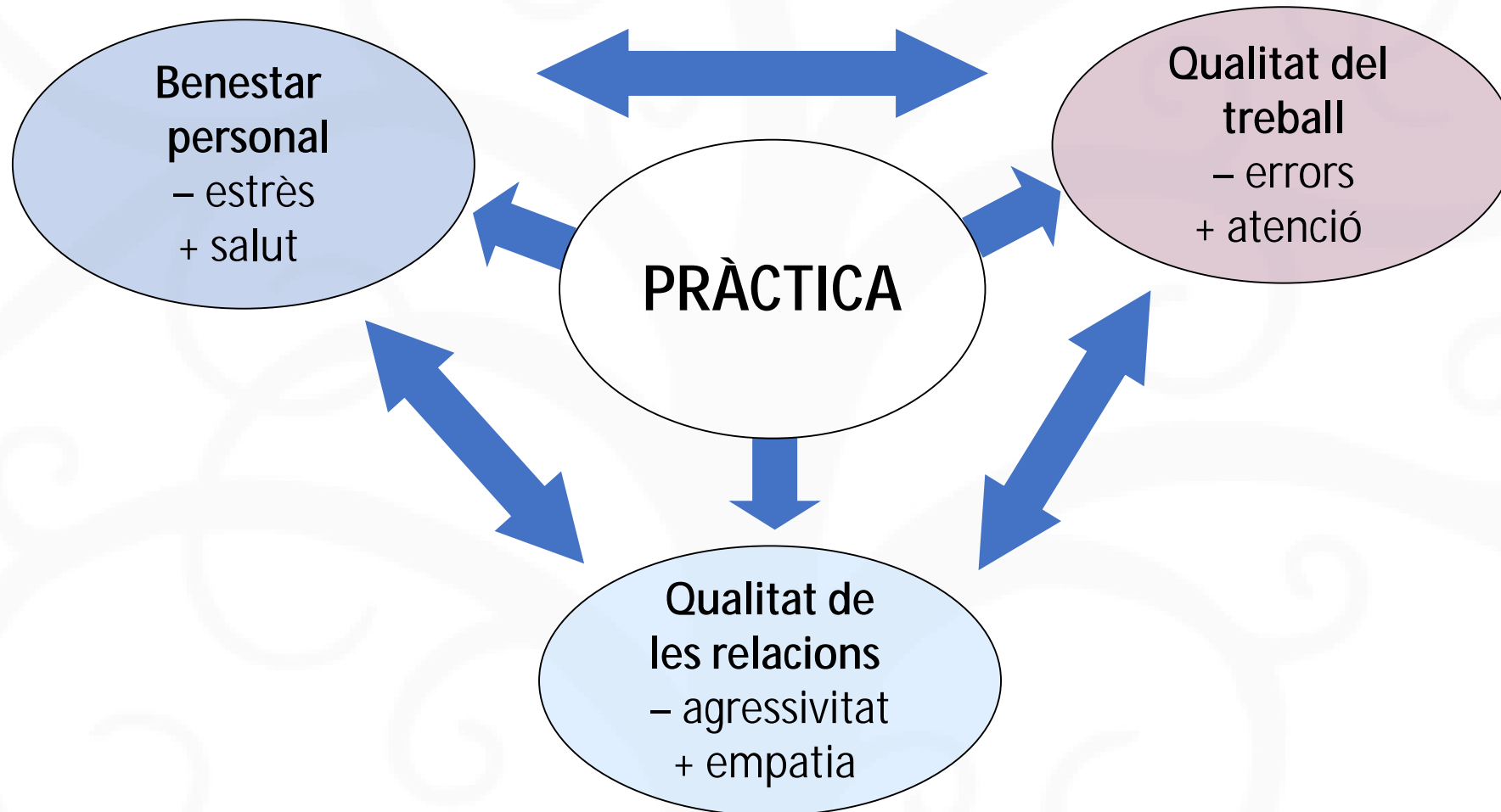
**11,45 h** **Prevenió de recaigudes basat en Mindfulness per adiccions comportamentals.** *M. Sancho, S. Costa, J. Trujols, N. Mallorquí, J. Pérez de los Cobos*

**18,55 h** **Aplicació d'un programa breu de teràpia cognitiva basada en mindfulness en pacients ambulatoris d'alta complexitat.**  
L. Vila, Y. Martínez, MJ Creus, E. Durall, A. Autet

Nº Articles científicos "mindfulness" 1970-2017 (Google Acadèmic)



# "Beneficis" del *mindfulness*



Shanafelt, T. D., et al. (2002). Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Ann Intern Med*, 136, 358-367;

Shanafelt, T. D., et al. (2005). Relationship between increased personal well-being and enhanced empathy among internal medicine residents. *J Gen Intern Med*, 20, 559-564.

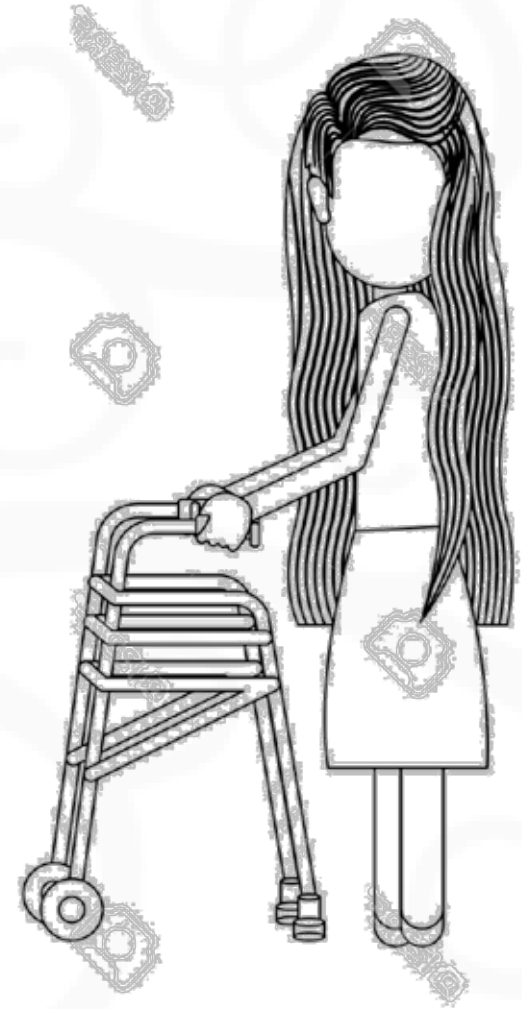
# “Beneficis” del *mindfulness*

## Des del punt de vista de la SALUT EMOCIONAL:

- ü Millor gestió de les emocions, que facilita el control dels comportaments desadaptats o addictius: p.ex. en trastorns de la alimentació
- ü Redueix els símptomes mèdics associats a l'estrès en un 47%
- ü Redueix el malestar psicològic.
- ü Atura les “rumiacions”

## Des del punt de vista de la SALUT FISICA:

- ü Augmenta la consciència sobre la capacitat per a influir positivament en la salut.
- ü Permet viure be amb el dolor crònic i la malaltia.



## Evidència del programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*)

- Eficàcia en reducció d'estrès (Astin, 1997)
- Dolor crònic (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1986)
- Trastorns d'ansietat (Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995)
- Trastorns d'alimentació (Kristeller & Hallett, 1999)
- Fibromiàlgia (Goldenberg et al., 1994; Kaplan, Goldenberg, & Galvin-Nadeau, 1993; Weissbecker et al., 2002); i psoriasi (Kabat-Zinn et al., 1998).

## Evidència del programa MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*)

- Eficaç reduint recaigudes de depressió en pacients, però *només en aquells que han tingut tres o mes episodis de depressió major...* (“vulnerabilitat cognitiva”)
- És més eficaç si els episodis depressius no han estat vinculats directament a esdeveniments vitals (duel, pèrdua de treball...). Ma & Teasdale 2004, Teasdale et al. 2000, y Ma & Teasdale 2004.

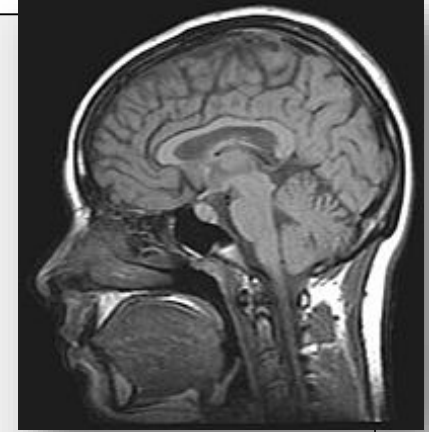


## La pràctica de l'atenció plena pot provocar canvis considerables en les estructures del cervell.

Hospital General Massachusetts. Programa MBSR de 8 setmanes, 27 minuts/dia.

(N=16) RM Comparat amb grup control.

- Increment de la densitat de matèria grisa en l'hipocamp (aprenentatge i memòria) i en estructures associades a l'autoconsciència, la compassió i la introspecció.
- Disminució de la matèria grisa en l'amígdala (relacionat amb una disminució el estrès).



Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

## Les intervencions basades en mindfulness són efectives en el tractament de trastorns mentals

METANÀLISI (2010) (2017) troben resultats que són una base empírica per a las teràpies basades en mindfulness.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2017). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*.

# “Beneficis” del *mindfulness*

- **Són abordatges grupals i limitats en el temps (2 mesos)**
  - Mínims costos d'intervenció
  - Major quantitat de persones.

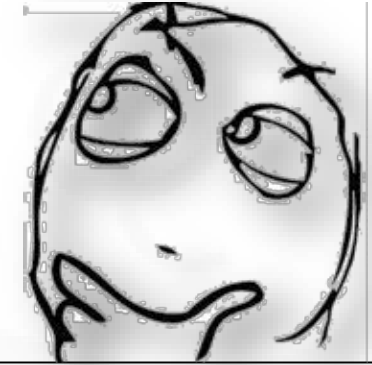


- **Beneficis globals**
  - Més enllà que cada programa s'abochi a temes específics (*prevenció de recaigudes, reducció d'estrès, trastorns alimentaris...*)
  - Els beneficis poden excedir aquests àmbits, i permetre un millorament de la qualitat de vida general de les persones.



# CRÍTiques

- Cal escepticisme i cautela amb qualsevol tipus de tractament
- En especial amb els estudis que reporten efectes excessivament positius.



## METANALISIS

### Informe de resultats positius en assajos controlats aleatoris d'intervencions de salut mental basades en Mindfulness (2016)

124 recerques publicades en revistes acadèmiques i 36 revisions.

- 88% (109) "eren efectives" (els investigadors preveien un benefici no major al 53%)
- Cap dels 36 metanàlisis tenien en compte els beneficis exagerats del *mindfulness*.
- Només 3 estudis van publicar els seus resultats negatius en torn del *mindfulness*.

#### à "Les recerques han exagerat els beneficis de les teràpies basades en mindfulness"

- Perquè es van realitzar amb poblacions molt petites (el 47% < 50 participants)
- No hi ha una mesura d'èxit terapèutic consistent i estable (es trien les variables que es consideren importants per a dir que el tractament va funcionar i es menyspreen altres factors i efectes negatius.)

Coronado-Montoya, S., Levis, A. W., Kwakkenbos, L., Steele, R. J., Turner, E. H., & Thoms, B. D. (2016). Reporting of positive results in randomized controlled trials of mindfulness-based mental health interventions. *PloS one*, 11(4), e0153220.



**“BIAIX DE PUBLICACIÓ”:** **Publicar només articles positius / No publicar quan els resultats no són favorables.**

- Les revistes de renom pressionen per publicar recerques noves i prometedores.
- No volen publicar dades que trobin resultats negatius  
(Les recerques que troben l'efecte de “x” >>> les que no troben dades significatives de “x”)

### **NO SIGNIFICA QUE EL MINDFULNESS NO SERVEIXI**

- à És un recurs terapèutic eficaç i de baix cost
- à Pot ajudar persones que afronten problemes de salut

### **PERÒ CAL SER CRÍTICS**

- à Reduir biaixos de publicació
- à Recerques amb mostres mes representatives per reduir influència de factors externs
- à Definicions objectives sobre l'èxit del tractament: a qui beneficia el mindfulness i en quina mesura?



Mindfulness  
i  
DISFUNCIONS SEXUALS

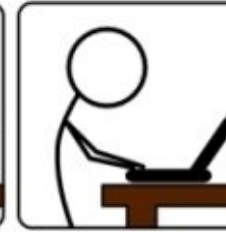


## THIS MODERN LIFE:

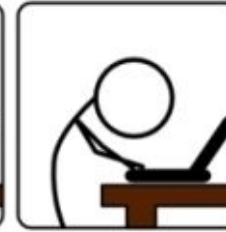
WORK



HOME



PLAY



SLEEP



La "VIDA MODERNA" comporta un nombre progressivament creixent d'estímuls externs...

- Treballs competitiu, diners...
- Tecnologies: mòbils, tablets (Twitter, Facebook...) fins i tot al llit ...ens costa molt concentrar-nos en només una cosa....

### "SÍNDROME DEL PENSAMENT ACCELERAT" (A.Cury)

- Tipus d'ansietat provocada per l'excés d'informació ("intoxicació digital"), d'activitat, de preocupacions i de pressions socials.
  - L'activitat cerebral s'accelera de forma patològica: pèrdua de focus i de concentració
  - Està canviant el procés de construir pensaments (bona part d'ells estèrils, a moltíssima velocitat)
- à *"Predisposa a trastorns emocionals i baixa la tolerància a l'estrès. També genera repetició d'errors, infantilització de les emocions, fatiga excessiva, avorriment insoportable i dificultat enorme per aguantar la solitud creativa" (A. Cury)*

**És un factor que fa créixer la insatisfacció sexual que observem?**

A banda de la "síndrome del pensament accelerat", de la "vida moderna"...

Moltes DISFUNCIONS SEXUALS són la conseqüència de la distracció i/o estrès que generen els propis JUDICIS que la persona fa de la seva actuació sexual:

- Pensaments d'ansietat i de culpa per no tenir "la resposta sexual esperada":  
*"no he estat a l'alçada..."*
- Pensaments d'ansietat anticipatòria: *"perdré l'erecció i em deixarà..."*
- Pensaments relatius a la pròpia imatge corporal: *"em veu lleig, em veu lletja..."*
- Etc...



**PERÒ LA RESPOSTA SEXUAL REQUEREIX LA INTEGRACIÓ MENT-COS**

- Si la MENT es distreu o s'enfoca en pensaments catastròfics  
s'interromp el circuit de retroalimentació...  
à Es perd la consciència del COS



# La CONCIÈNCIA CORPORAL

sempre ha format part del treball terapèutic en sexologia:



## “FOCALITZACIÓ SENSORIAL” (Masters i Johnson)

à Emfatitzar l'exploració de les sensacions físiques, en comptes de centrar-se en l'objectiu de l'orgasme

Que aprenguin a:

- Enfocar-se en les seves sensacions
- Explorar els seus sentits
- Concentrar-se en el que està succeint en el seu cos i com ho està experimentant

## “ATENCIÓ PLENA” (*Mindfulness*)

à Posar l'atenció en el que està succeint en el moment present

à Notar les sensacions físiques, els pensaments i els sentiments, sense jutjar.

## Les tècniques de consciència corporal milloren la resposta sexual de les dones.

METAÀLISI (PsycInfo, Psycarticles i PubMed) usant termes: consciència corporal i funció sexual.

29 estudis agrupats en 3 categories:

1 Focalització sensorial (n = 7)

2 Mindfulness (n = 13)

3 Manipulacions de consciència corporal (n = 9).

- La consciència corporal s'identifica com una àrea d'importància per a la sexualitat femenina.
- Les instruccions explícites dirigides a augmentar la consciència corporal, incloent les utilitzades en les tècniques clíniques de Focalització sensorial i Mindfulness, semblen millorar la resposta sexual per a moltes dones, incloses les dones amb baixa excitació sexual, desig hipoactiu, anorgàsmia , i dolor sexual i en mostres no clíniques.

Seal, B. N., & Meston, C. M. (2018). The impact of body awareness on women's sexual health: a comprehensive review. *Sexual medicine reviews*.

## **“La falta de consciència interoceptiva pot inhibir l'excitació sexual.**

Silverstein et al. van estudiar l'efecte de l'entrenament en Mindfulness sobre la consciència interoceptiva.

TRES CATEGORIES D'OBSTACLES sobre el funcionament sexual saludable:

1. Atenció
2. Autojudici
3. Ansietat.

Els participants entrenats en Mindfulness van mostrar

- Major consciència de les seves respostes corporals als estímuls sexuals (consciència interoceptiva)
- Millores en les puntuacions obtingudes en atenció, autojudici i ansietat.

Silverstein, R. G., Brown, A.-C. H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2011). Effects of Mindfulness Training on Body Awareness to Sexual Stimuli: Implications for Female Sexual Dysfunction. *Psychosomatic Medicine*, 73(9), 817–825. <http://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318234e628>



**Lori Brotto.** (Prof. Univ. British Columbia).  
Directora Women's Health Inst. Canad .



## **Una intervenció psicoeducativa grupal basada en l'atenció plena millora el trastorn d'excitació sexual en dones.**

26 dones amb trastorns del desig/interí sexual i/o trastorns de l'excitació sexual no relacionats amb el càncer.

**MÈTODE:** Tres sessions de 90 minuts, separades per dues setmanes.

**RESULTATS:**

- Efecte benefici s significatiu de l'IPE grupal sobre el desig sexual i l'angoixa sexual.
- Efecte positiu en la humitat genital autoavaluada (malgrat poc o cap canvi en l'activació fisiològica real)
- Millora significativa en l'activació física subjectiva i autoinformada durant un estímul eròtic.
- Les dones amb antecedents d'abús sexual van millorar m s que les dones sense tal historial.
- Els comentaris dels participants van indicar que l'atenció plena va ser el component més efectiu del tractament

**Brotto, L. A., Basson, R., & Luria, M. (2008). A mindfulness-based group psychoeducational intervention targeting sexual arousal disorder in women. The Journal of Sexual Medicine, 5(7), 1646-1659.**

**Brotto, L. A., & Goldmeier, D. (2015). Mindfulness interventions for treating sexual dysfunctions: the gentle science of finding focus in a multitask world. The journal of sexual medicine, 12(8), 1687-1689.**



## Una intervenció psicoeducativa (TCC + Mindfulness) millora la disfunció sexual en dones amb càncer ginecològic.

Breu intervenció psicoeducativa en 22 dones amb càncer ginecològic en etapa primerenca.

Tres sessions de 60 ' de TERÀPIA COGNITIVA i. ENTRENAMENT DE MINDFULNESS

### RESULTATS:

- Efecte positiu significatiu sobre el desig sexual, excitació, orgasme, satisfacció, angoixa sexual, depressió, i el benestar general
- Tendència cap a l'excitació genital fisiològica significativament millorada i l'excitació genital percebuda. Les dones van informar que el component de Mindfulness era més útil.

### CONCLUSIONS:

Una breu intervenció psicoeducativa 3 sessions pot millorar significativament els aspectes de la resposta sexual, estat d'ànim i qualitat de vida en pacients amb càncer ginecològic.

Brotto, L. A., Heiman, J. R., Goff, B., Greer, B., Lentz, G. M., Swisher, E., ... & Van Blaricom, A. (2008). A psychoeducational intervention for sexual dysfunction in women with gynecologic cancer. *Archives of Sexual behavior*, 37(2), 317-329.

Brotto, L. A., Erskine, Y., Carey, M., Ehlen, T., Finlayson, S., Heywood, M., ... & Miller, D. (2012). A brief mindfulness-based cognitive behavioral intervention improves sexual functioning versus wait-list control in women treated for gynecologic cancer. *Gynecologic oncology*, 125(2), 320-325.



## Intervenció TCC v. Intervenció Basada en Mindfulness per a dones amb angoixa sexual i una història d'abús sexual infantil.

- Vint dones (22-54 anys) amb dificultats sexuals: angoixa sexual significativa, i una història de abús sexual infantil van ser assignades a l'atzar a dues sessions de TCC (n = 8) o Mindfulness (n = 12)
- Tractament grupal
- Avaluació dels canvis en la concordança entre l'excitació sexual subjectiva i genital

### RESULTATS:

- Dos grups: disminució significativa en l'angoixa sexual.
- Les dones en el grup Mindfulness van experimentar una major resposta d'excitació sexual (al mateix nivell d'excitació genital) en comparació amb el grup de TCC i el tractament previ.
- Aquestes dades donen suport a l'estudi posterior dels enfocaments basats en Mindfulness en el tractament de les dificultats sexuals caracteritzades per una desconexió entre la resposta sexual genital i subjectiva.

Brotto, L. A., Seal, B. N., & Rellini, A. (2012). Pilot study of a brief cognitive behavioral versus mindfulness-based intervention for women with sexual distress and a history of childhood sexual abuse. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(1), 1-27.

# Trastorns que presenten DÈFICIT D'AUTOCONTROL DE CONDUCTA: ADDICCIÓ AL SEXE

- Bishop (2004) La pràctica del mindfulness en el Trastorn Hipersexual:
- Redueix la freqüència de fantasies i conductes sexuals problemàtics
  - Atenua els símptomes d'ansietat, depressió i impulsivitat.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

- Reid y col (2014) Avaluen la relació entre la pràctica de mindfulness en una població de pacients diagnosticats de Trastorno Hipersexual:
- Millora la regulació afectiva
  - Afrontament de l'estrès
  - Augmenta la tolerància als desitjos d'actuar dels impulsos sexuals

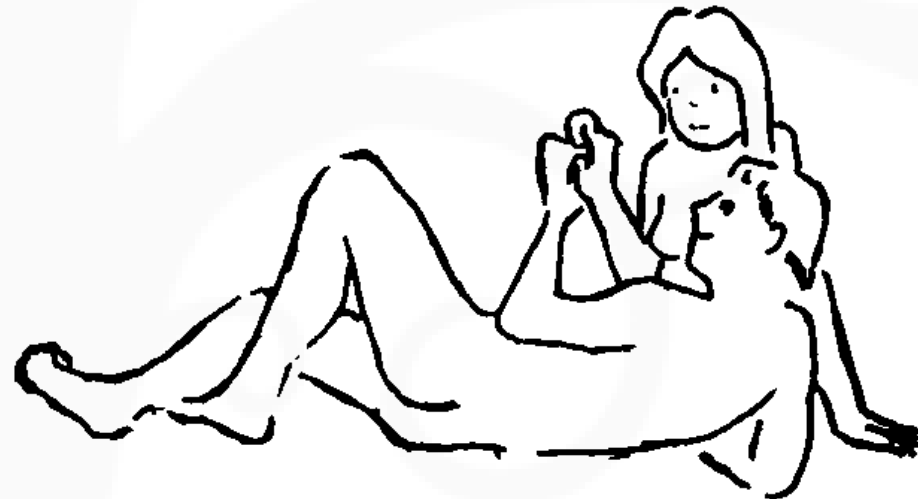
Reid, R. C., Bramen, J. E., Anderson, A., & Cohen, M. S. (2014). Mindfulness, emotional dysregulation, impulsivity, and stress proneness among hypersexual patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 313-321.

## ...*"MINDFULSEX"*

Hem aplicat el "mindfulness" per tractar la l'estrès i la depressió,  
i també per fomentar una alimentació saludable...

Perquè no aplicar "mindfulness" a la sexualitat?

*"Mindfulsex"* no és més que "SEXE CONSCIENT"



# "SEXE CONSCIENT"

- No té perquè ser una sessió intensa i perllongada, ni orgasmes més intensos
- És el sexe quotidià ...mateixa manera  
...mateixa postura  
... Però en un espai del cap diferent,  
de tal forma que es viu d'una manera diferent...

- És tenir sexe i no pensar en una altra cosa..
- Però per això **CAL APRENDRE A CENTRAR L'ATENCIÓ  
i EXPERIMENTAR PLENAMENT LES SENSACIONS i  
ELS SENTIMENTS QUE ES GENEREN!!**





“Encara que res canviï,  
si jo canvio, tot canvia”

*Honoré de Balzac*



***Merci!!!***