




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C Modul 6 Seksualitet og lidenskab

© EFT-instituttet

1



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program for dagene

Dag 1 og 2

- Opsamling fra dagene med Rhonda
- Systemet attraktion og tiltrækning
- Arbejde med pars udfordringer omkring intimitet og sex
 - Når forskelle i lyst er problemet
 - Arbejde med seksuel cyklus
 - Psykoedukative emner inden for sex og intimitet

Dag 3
Supervision

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 2

2

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Attraktion og tiltrækning

Det 3. vigtige motivationssystem

Tendensen til at kunne føle kærlighed og nydelse ved at være sammen med en anden person, er noget andet end driften mod at høre til, være tryk og beskyttelse af selv

Hvor tilknytningssystemet eksempelvis regulerer separationsangst, og identitetssystemet handler om at sig værdsat mv. er funktionen af attraktionssystemet, at **man føler tiltrækning og attrå i forhold til partner**

Dette motivationssystem er relateret til det at søge og opleve det lyst-/nydelsesfyldte, der gør at vi søger en partner. Vi nyder den andens selskab, nyder samtaler med partneren, motiveres af fælles interesser, fælles drømme, intimitet og affektion/varme.



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 3

3

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Attraktions og tiltrækningsystemet

<p>Emotioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varme, holder af, værdsættelse • Glæde, ophidselse, interesse • Lyst til at lege/udforske • Kedsomhed, manglende vitalitet, fravær af følelser 	<p>Funktion i relationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrker og opretholder båndene i parforholdet, gør parforholdet mere livfuldt, og øger omsorgen mellem partnerne. • Attraktionssystemet influerer på tilknytnings- (tryghed) og identitetstemaer (anerkendelse) hos hver af partnerne. • Positive følelser gør parret mere robust overfor og er en modgift mod pars konflikter. Og dette system kan benyttes til at kickstarte positive interaktioner i parforholdet.
--	---




EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 4

4

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tæt forbundet til øvrige systemer

- Selvstændigt system – men kan aktivere negativ cyklus, når det aktiverer temaer omkring identitet og/eller tilknytning.
- F.eks. *Når hun lægger op til fælles aktiviteter og mærker at han trækker sig og ikke har lyst, vækker det hos hende en gammel sårbarhed omkring ikke at være vigtig eller prioriteret, og hun reagerer sekundært med irritation. Han føler at han ikke er tilstrækkelig for hende og rammes af frygt for at miste hende.*



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 5

5

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Markører for, at der skal arbejdes med dette

Når terapeuten hører:

- ✓ Vi er bare venner
- ✓ Ingen gnist i parforholdet
- ✓ Ingen spænding – keder os
- ✓ Tager ikke initiativ til tid sammen
- ✓ Oplevelsen af at den anden ikke har lyst til at bruge tid sammen
- ✓ Har det ikke sjovt sammen
- ✓ Partnere føler sig ikke som noget særligt for den anden
- ✓ Manglende berøring
- ✓ Føler sig ikke attraktiv
- ✓ Han/hun glædes ikke over at se mig
- ✓ Reduceret intimitet og sex

Mastering the interventions of Emotion-Focused Therapy for Couples, Brent Bradley

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 6

6




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Lyt efter...

- Bliver det svært for dem at tale om det, de savner – aktiverer det en negativ cyklus?
- Er der noget i relationen, som blokerer lysten til at gøre det, de savner? Er der eksempelvis en, der trækker sig, når den anden rækker ud?
- Er de begge motiverede, men ved blot ikke, hvordan de får "tændt gnisten"?

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 7

7



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

I parterapien er der to veje

<p>Arbejde med blokeringer (cyklus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når der aktiveres negativ cyklus, når parret forsøger at tale om det? • Når der er en negativ cyklus og/eller fortidige svigt, som blokerer for lyst til at gøre ting, som vækker og skaber kontakt til positive emotioner. • Når der er intra- eller interpsykiske blokeringer for at udtrykke kærlige følelser, f.eks. frygten for at den ikke er gengældt eller skam. 	<p>Arbejde med at booste positive emotioner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parterapien kan også til tider have fokus på at fremkalde mere positive emotioner, f.eks. ved at lade partnere genkalde sig og genopleve lysten og attraktionen til hinanden og de positive følelser, som bragte dem sammen. • Hjælpsomt at man i parterapien hjælper partnerne til at udtrykke kærlige følelser overfor hinanden – face-to-face
---	--

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 8

8

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Aktivering af positive emotioner


- Hvordan blev I forelskede i hinanden?
- Hvad nyder I allermost at foretage jer sammen?
- Hvad er du stolt af/respekttere mest hos din partner og ved jer som par?
- Hvad er det mest spændende I har oplevet sammen?
- Prøv at fortæl mig om nogle af de gode stunder I har sammen?



Deling med terapeut, herefter med partner, hvis rummet kan bære det.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 9

9

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hjemmeopgaver

- Hvad var det I gjorde før, som bekræftede jer i, at I to har noget særligt sammen, og som I savner nu?
 - Hvordan kan I komme i gang med noget af det igen?
- Træning i at udtrykke positive følelser *"Det jeg godt kan lide ved dig er..."*
- Værdsættelses-/taknemmelighedssamtaler *"Noget jeg værdsætter/sætter pris på i vores forhold er..."*

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 10

10




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi



Arbejdet med seksuelle problemstillinger i parterapien

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 11

11



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

- Problemer med dalende seksuel lyst er en hyppig årsag til, at par søger parterapi. Amerikanske undersøgelser peger, at 57% af dem, der søger parterapi kommer med mangel på emotionel affektion, intimitet og fysisk affektion som den primære årsag til at søge terapi.
- I forhold, hvor man har det godt, tilskrives det seksuelle kun 15-20% betydning for deres tilfredshed med forholdet. I forhold, hvor det går dårligt tilskrives det 50-75% betydning.
- Hos næsten 90% af danskerne står et godt sexliv højt på ønskelisten

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 12

12

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Intimitet og sex


Intimitet og sex kan fremstå i mange former i et parforhold. Intimitet kan være den blide berøring, holden i hånd. Sex kan også forekomme i mange former – ikke kun traditionel samleje med penetration. Mange par (og måske også terapeuter?) er låst fast i forestillinger om, hvad intimitet og sex i et forhold indeholder.

Så vi må være nysgerrige, åbne og lade parret være dem, der definerer, hvad de ønsker og længes efter i deres forhold.

I de kommende slides tales der meget om "sex", men det ord kan mange steder også erstattes af "intimitet".

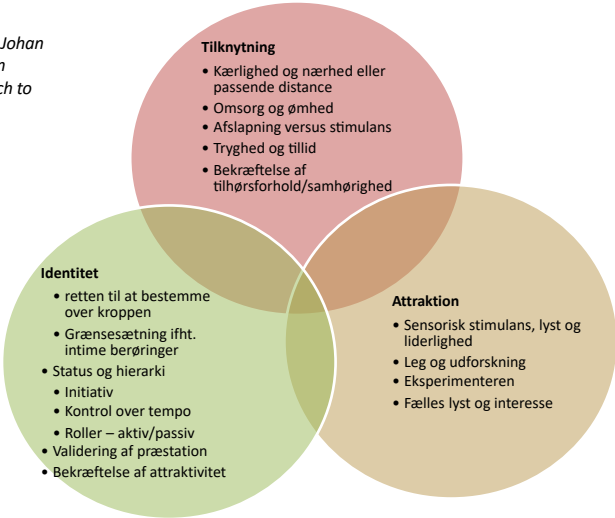
EFT/C modul 7 © EFT-institutttet Slide: 13

13

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Seksualitetens emotionelle betydning i parforholdet

Inspiration: Verhulst, Johan & Heiman, Julia R, An interactional Approach to Sexual Dysfunctions



Tilknytning

- Kærlighed og nærhed eller passende distance
- Omsorg og ømhed
- Afslapning versus stimulans
- Tryghed og tillid
- Bekræftelse af tilhørsforhold/samhørighed

Identitet


- retten til at bestemme over kroppen
- Grænsesætning ifht. intime berøringer
- Status og hierarki
- Initiativ
- Kontrol over tempo
- Roller – aktiv/passiv
- Validering af præstation
- Bekræftelse af attraktivitet

Attraktion

- Sensorisk stimulans, lyst og liderlighed
- Leg og udforskning
- Eksperimenteren
- Fælles lyst og interesse

EFT/C modul 7 © EFT-institutttet Slide: 14

14



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Seksuel dysfunktion omfatter forskellige former for manglende evner til at gennemføre ønskede seksuelle aktiviteter (Leiblum 2007 citeret i Lins 2018)

As defined by the World Health Organization ([WHO, 2017](#)), “sexual health is a state of physical, emotional, mental and social well-being about sexuality; it is not merely the absence of disease, dysfunction or infirmity”

sociale determinanter.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 15

15




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Det bio-psyko-sociale paradigme

Det bio-psyko-sociale paradigme: Seksuel sundhed anses som resultatet af et dynamisk og komplekst samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale determinanter.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 16

16

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Mange forhold influerer på intimitet og seksualitet i parforholdet

Kulturelle faktorer

- Tro og moral
- Kulturelle normer
- Familiens normer
- Viden og fordomme

Psykologiske faktorer

- Erfaringer med sex og intimitet herunder seksuelle traumer
- Mentalt overskud/stress/træthed
- Fertilitetsbehandling
- Forhold til egen krop
- Graviditet, efterfødsel, små børn

Ydre faktorer

- Fysiske rammer for privatliv
- Voksensid

Parforholdets seksuelle tilstand

Interpersonelle faktorer

- Tryghed og tillid i relationen
- Konflikter
- Tidligere svigt

Sygdomme og medicinering


- Depression
- Diabetes
- Hjerne-kar sygdomme
- Cancer
- Funktionel svækkelse

Biologiske faktorer

- Fysisk form og livsstil
- Aldring
- Graviditet, efterfødsel, små børn
- Fysiologiske begrænsninger
- Hormonel ubalance – overgangsalder etc.

EFT/C modul 7 © EFT-institutttet Slide: 17

17

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Som psykologer/psykoterapeuter og parterapeuter arbejder vi primært med de psykologiske aspekter – de psykologiske årsager og de psykologiske effekter.

Psykologiske årsager

- Udfordringer i relationen
- Tidligere svigt
- Erfaringer med seksualitet og intimitet
- Fysiologiske og/eller psykologiske traumer, f.eks. efter hjerteproblemer, fertilitetsbehandling, graviditet og fødsel.
- Tro, moral og normer
- Utryghed, stress, depression
- Forhold til egen krop

Seksuel dysfunktion


- Rejsningsproblemer
- Sammentrækninger i skede
- Kan ikke mærke ophidselse eller lyst
- Smerter ved samleje
- - etc-

Psykologiske effekter

- Udfordringer i relationen
- Skam, emotionel smerte
- Lavere selvværd
- Mistrivsel

EFT/C modul 7 © EFT-institutttet Slide: 18

18



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parterapi og seksuelle problemer

Forskningen viser, at parterapi (eller mere præcist: integreret sex- og parterapi) kan:

- forbedre seksuel tilfredshed og kommunikation,
- øge seksuel lyst over tid,
- reducere konflikter og præstationspres, og ofte har mere varige effekter end individuel behandling alene.

De bedste resultater ses, når terapi kombinerer **psykoseksuelle teknikker** (rettet mod intimitet og lyst) med **kognitiv-adfærdsterapeutiske principper** og **emotionel procesarbejde**.

Så her kan det være relevant at supplere den emotionsfokuserede parterapi med viden, der kan anvendes psykoedukativt og deciderede seksualterapeutiske interventioner.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 21

21



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Skal jeg vide alt om sex?

- Viden omkring seksualitet og seksuelle problemstillinger er ikke en forudsætning men en støtte for parterapeuten.
- Viden bidrager til normalisering og giver mulighed for psykoedukation, men må ikke blive begrænsende generaliseringer, der gør at man mister nysgerrigheden for det helt unikke hos det enkelte par.
- Glem det normative, eksempelvis:
 - "Det er godt for et par at have sex"
 - "Par har normalt sex 1-2 gange om ugen"
 - "Det er ikke godt med faste dage til sex"
 - "Mænd har mere lyst til sex end kvinder"

Husk: Selv statistik og "flertallet" rummer plads til individuelle variationer

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 22

22



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

For terapeuten


Kan der være meget usikkerhed omkring det at tale om sex, det kan bla. vække:

- Frygt for at overskride grænser, eller for at blive vidende om seksuelle områder, som man har svært ved at kapere.
- Usikkerhed – hvis jeg åbner det, hvordan skal jeg så deale med det, der kommer op?
- Skam, blufærdighed eller andre reaktioner, som stammer fra ens egen historie eller normer omkring sex og intimitet.

Vigtigt at du som terapeut øver dig i at tale afslappet om dette emne, så du ikke er den, der initierer utryghed og/eller skam i lokalet.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 23

23



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Øvelse

Terapeutens forhold til at tale om sex og intimitet med klienter

- Hvad kan eventuelt blokere mig eller holde mig tilbage?
- Hvad kan jeg være bekymret for ifht. klienten?
- Hvad kan jeg være bekymret for ifht. mig selv som terapeut?
- Vil skamfuldhed hos mig selv eller klienten kunne få mig til at vige uden om at italesætte dette?
- Er der noget omkring grænsesætning i rummet – hos klienten eller ifht. mig, jeg kan være bekymret for?
- Er der noget i min faglighed, jeg kan være bekymret for?
- Er der andet, der kunne afholde mig fra at bringe det på banen?

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 24

24


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Bliver du udfordret?



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 25

25

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Arbejdet med seksuelle problemer

- For mange par, der deres seksuelle problemer opstået som et resultat af andre problemer i forholdet, som f.eks. skaber manglende tryghed, forskelle i magtforhold, manglende validering.
- Og for andre par er seksualitet og seksuelle emner det, der står i forgrunden, f.eks. afledt af sygdom, medicin, livsstil etc.

Det er almindelig kendt, at seksuel lyst varierer som ebbe og flod både i og mellem mennesker, og at problemer med seksuel lyst er tæt forbundet med problemer i parforholdet.

(Kristen P. Mark and Julie A. Lasslo, Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model)

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 26

26



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hvis vi som parterapeuter ikke inviterer til samtalen som sex og intimitet, kan vi efterlade parret med en "halv" løsning.



EFT/C modul 7
© EFT-ins

27



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Rammerne for en tryk samtale

- Det er terapeutens ansvar, at invitere til samtalen om –men det er parret som afgør om den fortsætter.
- Gå foran som terapeut i at tale om det på en tryk/sikker måde, så du ikke er den der initierer skam og utryghed i rummet.
- Normalisering af, at det kan være svært at tale om.
- Find et fælles sprog – sex/erotisk samvær/elskov, udtryk for kønsorganer etc.
- Italesæt klienternes ret til grænsesætning undervejs.
- Også okay, at du sætter rummet, f.eks. i forhold til detaljeringsgrad i fortællinger – uden at gøre klienten forkert.
- Vær opmærksom på dine non-verbale reaktioner – og det er tilladt at være transparent, når du rødmer etc.



EFT/C modul 7
© EFT-instituttet
Slide: 28

28



EFT-instituttet
 Emotions-Fokuseret Terapi

Afdækning af problem

- Hvad er det for problemer du/I oplever i forhold til det seksuelle?
- Hvornår – i hvilke situationer?
- Hvor længe har det været en udfordring?
- Skete der noget i dit eller jeres liv, som førte til det?
- Hvornår er det ikke en udfordring?
- Hvilken betydning/effekt har det for dig og for jer som par?
- Er du blevet undersøgt af læge?
- Den dybere afdækning af bio-psyko-sociale faktorer...

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 29


29


EFT-instituttet
 Emotions-Fokuseret Terapi

”Vi har konflikter/problemer i parforholdet, og det påvirker også vores lyst til sex”


versus

”Vi har problemer i forhold til sex og intimitet, og det er med til at skabe eller forstærke konflikter i parforholdet”.



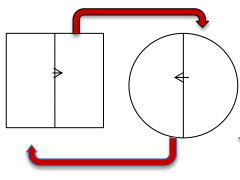
EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 30

30

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Cykluser påvirker hinanden

Relationel cyklus

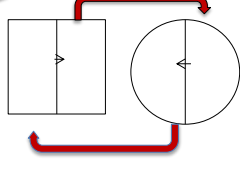


- 😊 Positiv relationel cyklus kan styrke lysten til intimitet og sex
- 😊 Positiv seksuel cyklus kan styrke trygheden og oplevelsen af at blive valideret og dermed de-eskalere negativ relationel cyklus

☹️ Negativ relationel cyklus kan blokere for lyst og aktivere negativ seksuel cyklus.


☹️ Negativ seksuel cyklus kan skabe utryghed eller usikkerhed på sig selv eller position i parforholdet, og dermed skabe eller eskalere negativ relationel cyklus.

Seksuel cyklus



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 31

31

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Cykluser påvirker hinanden

Negative interaktioner, f.eks. en negativ cyklus præget af konflikter (pursue-withdraw) eller dominans (dominerende-underkastende) kan medføre at lysten til intimitet og sex lukkes ned hos en eller begge partnere.

Eksempel: Hans tilbagetrækning i konflikter, efterlader hende med en masse frustrationer, og gør hende utryk i relationen. Det fører oftere og oftere til, at hun trækker sig og afviser, når han lægger op til kys og kram eller sex. Når det sker bliver han mere insisterende (opsøgende) eller krævende og bebrejdende. Det bidrager til den oplevelse han allerede har af utilstrækkelighed.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 32

32

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Cykluser påvirker hinanden


Fravær af attraktion er forbundet med kedsomhed og ikke i sig selv negative emotioner.

Seksuelle problemer kan aktivere temaer omkring tilknytning (frygt for at miste) eller identitet (føler sig ikke god nok), og det er med til at skabe eller eskalere en negativ relationel cyklus.

Eksempel: Når hun lægger op til intimitet og mærker at han trækker sig og ikke har lyst, vækker det hos hende en gammel sårbarhed omkring ikke at være vigtig eller prioriteret. Den oplevelse gør, at hun i andre situationer, hvor den følelse vækkes, reagerer sekundært med irritation, som kommer til udtryk som bebrejdelser. Han føler at han ikke er tilstrækkelig for hende og rammes af frygt for at miste hende, og reagerer ved at trække sig, når der er optræk til konflikt.


EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 33

33

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Seksuel interaktionscyklus

- Partner A mærker lyst/længsel efter intimitet (kan være fysiologisk og også udspringe af tilknytnings- eller identitetsbehov som tryghed, bekræftelse etc.)
- Partner A udsender signaler om behov/lyst, verbalt og non-verbalt.
- Partner B **opfanger** signalerne og **responderer positivt** og bekræfter lyst til intimitet.
- Parret bevæger sig ind i gensidig cyklus, hvor intimitet og lyst kan opbygges og nydes - med mindre noget afbryder den undervejs.



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 35

35


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Meget kan gå galt, f.eks.

- Partner A signalerer utydeligt eller på en måde som er "turn-off" for partner B.
- Partner B responderer ikke på signaler.
- Partner B responderer på en ikke-imødekommende måde.
- Noget i interaktionen undervejs trigger særlig sårbarhed hos en partner (fysiologisk, psykologisk)


EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 36

36

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Negativ seksuel cyklus

- Partner A inviterer til intimitet/sex
- Partner B responderer negativt – "har ikke lyst"
- Partner A føler sig afvist, vækker primær følelse af ikke at være attraktiv, sekundært reagerer gennem surhed og stikpiller i dagene efter.
- Partner B føler sig utilstrækkelig, bliver bange for om partner A kunne finde på at søge andet sted hen. Bebrejder sig selv, trækker sig ind i sig selv i dagene efter.
- Negativ cyklus aktiveres af partner A's stikpiller og partner B's tilbagetrækning.



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 37

37




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 1

- Få skabt alliance, hvor det er muligt at tale om sex og intimitet.
- Under afdækning af problemtematikker lyttes efter udfordringer relateret til intimitet og sex.
- For nogen par, er det noget de selv bringer på banen. Hos andre par, **skal terapeuten invitere**, ved at spørge direkte til intimitet og seksualitet – *”De udfordringer i oplever, påvirker de sex og intimitet i jeres forhold?”*

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 38

38



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


I arbejde med seksuelle problemstillinger er der ofte en vekselvirkning mellem samtaler om cyklus og samtaler relateret til det seksuelle (i takt med at trygheden er tilstede i terapien).

Fokus styres delvist også af hvad, der står i forgrunden for parret, og hvor er det årsagen ligger. Spørg dig selv: ”Har de problemer med sex som følge af konflikter eller opstår konflikter som følge af problemer med sex?”

Husk også fokus på, hvad der går godt i forhold til intimitet og sex i parforholdet – hvornår har de eller har de haft de bedste intime/erotiske stunder etc.)?

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 39

39




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 2

- Som med alle par – arbejde på at afdække negativ relationel interaktionscyklus.
- Afdæk den seksuelle dysfunktionelle cyklus, og hvordan den påvirker dem hver især.
- Understøt parret i at forstå og erkende koblingen mellem den relationelle interaktionscyklus og den seksuelle interaktionscyklus
- Afdæk de underliggende emotioner og behov omkring tilknytning eller identitet og særligt hvad forskellen i seksuel lyst (eller andre udfordringer) har af emotionel betydning for dem (f.eks. frygt for at blive forladt, ikke god nok, defekt, krænkende etc.)

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 40

40




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 2 - fortsat

- Gå tættere på historik omkring forskelle i lyst (eller anden problemstilling), hvornår det er mere eller mindre udtalt, hvad det afstedkommer af frustrationer for dem hver især og som par. Også fokus på de individuelle erfaringer omkring berøring og seksualitet – er der særlig sensitivitet/sårbarhed hos partnerne? Mentale eller fysiske ting, der influerer.
- Også fokus på gode øjeblikke og perioder, hvor det har fungeret godt seksuelt.
- Reframe problemet til at være et problem drevet af cyklus, der handler om de underliggende tilknytnings- og identitetsrelaterede længsler. Deres negative cyklus formuleres som kilde til og produktet af frygt og andre smertefulde følelser.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 41

41


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Individuelle samtaler

- Hvor der er brug for yderligere detaljer i seksuel historik, som ikke er relateret direkte til parret her og nu.
- Hvor der er blokeringer for at tale om sex i det fælles rum.
- Fortidige traumatiske oplevelser relateret til sex og intimitet.
- Mere dysfunktionelle seksuelle processer som tvang og/eller afhængighedsprocesser.


EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 42

42

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Nul sex aftale?

- For nogen par, kan deres negative oplevelser omkring seksualitet eskalere konflikter, og/eller gøre, at de trækker sig tilbage fra andre former for kontakt og berøring.
- I nogen tilfælde kan det være hjælpsomt for par, at aftale "ingen sex", men "gerne berøring som kram og kys" i en periode.



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 43

43




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 3 og 4

- Partnerne deler deres sårbarhed og behov relateret til tilknytning og identitet... (behov for at være elsket, føle sig accepteret, respekt, tryk etc.) og følelser omkring sex og intimitet.
- Arbejder gennem blokeringer
- Fremmer empatisk respons
- Udtrykker tilknytnings- og identitetsrelaterede behov og behov relateret til intimitet og sex.
- Her er målet at hjælpe parret ud af den negative cyklus, som forskelle i seksuel lyst har efterladt dem i, og på den måde styrke den emotionelle kontakt mellem partnerne (hvilket for nogen, kan øge den seksuelle lyst).
- Individuelle processer kan også være relevante her.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 44

44



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotional injuries

- Vær obs. på, at der i relation til seksuelle problemstillinger potentielt set kan være oplevelser af emotionelle svigt, som ligger til grund for blokeringer. Dette kan eksempelvis omfatte:
 - Sårende udtalelser:
 - "Jeg kan ikke få lyst, når du er så fed!"
 - "Jeg tænder ikke på en gravid krop"
 - "Måske passer vi bare ikke sammen mere?"
 - Tidligere utroskab
 - Oplevelse af svigt ved fertilitetsbehandling, graviditet og fødsel.
- Alternative kilder til intimitet – porno etc.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 45

45




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Individuelle processer i parterapien

- Der, hvor intrapsykisk organisering blokerer i forhold til partneren, f.eks.:
 - Selvbillede – jeg er for tyk/tynd/defekt, og derfor tror jeg ikke på, at jeg kan tænde min partner. Og jeg skammer mig over min egen krop.
 - Jeg er klam, hvis jeg udtrykker min lyst.
 - Min tidligere kæreste fortalte mig, at jeg var kedelig i sengen, og det hænger ved...
 - Mine forældre har altid fortalt mig at sex er noget beskidt.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 46

46



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 5

For nogle par, øges intimitet og lyst i takt med, at de føler sig tryggere/validerede i relationen og får bedre emotionel kontakt, men andre forhold kan gøre, at der kræves mere arbejde.

- Her kan det komme på tale at arbejde med konkrete seksualterapeutiske interventioner, f.eks. sensorisk fokus, deling af seksuelle fantasier, bearbejdning af traumer etc.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 47

47




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Om lyst

”Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) er en af de hyppigst forekomne seksuelle problemstillinger i det sexologiske konsultationsrum” (Lins 2018 s 149)

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 48

48




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Forskelle i lyst

- Det mest almindelige seksuelle problem er lav seksuel lyst hos en partner, og forskellen på lyst er noget er det, som påvirker parforholdet negativt.
- Når par har konflikter, der udspringer af at den ene har mere lyst til (sex, rejser,) end den anden, omformuleres problemet som et relationelt problem – **forskelle i lyst**, frem for at den enes øgede lyst eller den andens reducerede lyst diagnosticeres som problemet.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 49

49




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Eksempler på spørgsmål, der kan starte samtalen

- Hvordan oplever I hinandens lyst for tiden?
- Hvilke faktorer i hverdagen påvirker lysten (træthed, stress, arbejde)?
- Hvordan kommunikerer I om sex og intime behov?
- Er der fysiske eller medicinske ting, der gør sex sværere eller mindre lystbetonet?
- Oplever I forskel i ønsket hyppighed, og hvordan håndterer I det?
- Har livsændringer som fødsel, sygdom eller arbejde ændret jeres seksualitet?

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 54

54




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Lyst og seksuel tænding

- Lyst til sex er ikke det samme som seksuel tænding.
- Seksuel tænding er den fysiske arousal.
- Lyst til sex kan gå forud for eller være et resultat af seksuel tænding.
- Seksuel tænding kan også forekomme uden at der er seksuel lyst – hvilket nogle gange kan skabe skam eller følelsen af, at ens krop forråder en.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 55

55



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Responsiv lyst hos kvinder

Moderne sexforskning (særligt af Rosemary Basson) viser, at **responsiv lyst er langt den mest almindelige form** hos kvinder — og også helt normal hos mænd i længerevarende forhold. Pointen er, at mangel på spontan lyst ikke betyder, at noget er galt; det betyder bare, at lysten kræver kontekst og kontakt for at tænde.

Undersøgelser peger på, at flest kvinder ønsker en emotionel kontekst og emotionel tryghed, for at få lyst til sex. Over halvdelen af de adspurgte kvinder oplever ikke lyst før de mærker ophidselse. De har altså ikke lysten til sex før de bliver ophidsede. Så det er ikke ophidselsen men andre årsager (f.eks. erindring om at orgasmer er gode, ønske om at komme tættere på partneren etc.) der giver lysten.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 58

58




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

- Selv spontan seksuel lyst kan komme ud af en "selvtænding". I deres podcast "Foreplay Radio", påpeger George Faller, at den seksuelt opsøgende partner oftere tænker på sex end den seksuelt responsive partner.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 59

59



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hvad mener de så, når de taler om nedsat eller manglende lyst?

Det er vigtigt, at folde det ud, indtil der er en forståelse af, hvad de egentlig taler om - betyder det:

- At de savner spontan lyst men er mere responsive?
- At de mangler "lysten til at få lyst", dvs. de trækker sig fra aktiviteter, der kan aktivere den seksuelle lyst?
- At den seksuelle tænding helt udebliver?

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 60

60




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

- Manglende lyst **til at få lyst** er for mange partnere et resultat af:
 - En negativ cyklus i relationen, der skaber utryghed, eller gør at jeg føler min identitet angrebet.
 - Emotionelle svigt tidligere i relationen.
 - Utilfredsstillende seksuelle oplevelser
 - Smertefulde erfaringer fra tidligere forbundet med intimitet og sex.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 61

61



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Speederen og bremsen

Dual kontrol modellen (Janssen&Bancroft) – at der hos hver partner er en **speeder**: (handlinger og omstændigheder, der opbygger seksuel lyst) og en **bremse**: (handlinger og omstændigheder, der reducerer den seksuelle lyst).


Speeder og bremse kan f.eks. både være noget partneren gør, men også, hvordan jeg har det lige nu.

Hjælp partnerne til en dialog om *"Det, der er speederen/bremsen for mig i forhold til lyst til sex og intimitet er ..."*

Forsøger parret at køre med "håndbremsen" trukket? (Kan f.eks. være manglende tryghed/validering i forholdet, selvbillede etc.)

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 64

64



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Intimitetsopbygning

Intimitet og lyst er for mange noget, som bygges op igennem en række interaktioner (speederpres), der gradvist giver lyst til at gå videre.

F.eks.:


en hyggelig stund->kærlig berøring-> anerkendende ord->"goodfeeling"->seksuel berøring-> seksuel lyst

Metaforen: Man kan kun i sjældne tilfælde starte med at køre en bil i 5. gear. (Dvs. f.eks. komme ind af døren uden at sige hej, og med det samme spørge "Skal vi have sex nu?")

I terapien samtalen – *"Hvad er for hver partner opbyggende interaktioner? - Hvad vækker din lyst til intimitet og sex?!"*

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 65

65



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Sensate focus (Masters & Johnson)

Intervention for par, der arbejder med seksuelle problemstillinger omkring negativt syn på kroppen, ophidselse, lyst, orgasme, for tidlig sædafgang og rejsningsproblemer. Og studier peger også på, at metoden kan hjælpe par til at øge den seksuelle tilfredshed i parforholdet.

- Trin 1: Ikke genital berøring
- Trin 2: Inkludere genital og bryst berøring
- Trin 3: Tilføje smøremiddel til berøring
- Trin 4: Gensidig berøring
- Trin 5: Sensorisk sex

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 66

66



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Sexualterapeutiske interventioner

Eksperimenter med andre sexualterapeutiske interventioner, der hvor det kan inspirere til samtaler mellem partnerne, eksempelvis:


Øvelse fra Esther Perel Erotisk Intelligens, s. 99.

- Lade partnerne dele et stykke papir midt over med en streg. Tv. Skriver de om "Umiddelbare associationer ved ordet kærlighed. Guidende sætninger: *Når jeg tænker på kærlighed, så tænker jeg på.... Når jeg elsker, så føler jeg mig..*
- Bagefter feltet til højre "*Når jeg tænker på sex, tænker jeg.... Når jeg føler erotisk begær føler jeg ..., Når jeg bliver begæret føler jeg..., I sex søger jeg...*"

Inspirationskilder: Tammy Nelsson "Getting the sex you want"; Karina Kehlet Lins "Kompetente par"; Esther Perel "Erotisk Intelligens" m.fl.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 67

67




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Ved senfølger efter overgreb

- Berøring og eller aktivering af lyst kan udløse automatisk respons som eksempelvis:
 - Kroppen fryser/trækker sig
 - Dissociering
 - Fysiologisk smerte
 - Emotionel smerte
- I fase 3-5 arbejde på det emotionelle plan med at skabe tryghed og tillid i relationen, så parret sammen kan dealle med traumereaktioner og udtrykke længsler og behov relateret til intimitet og sex.
- Eventuelt arbejde med "trappen" for gradvis mere sikker intimitet.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 68

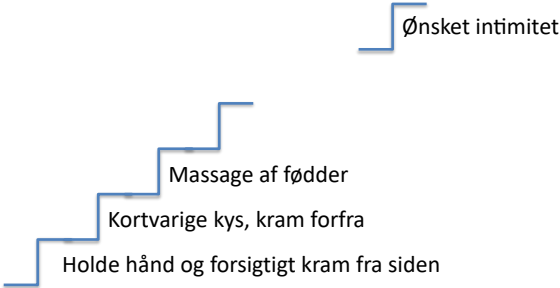
68



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trappen

Tilbageerobring af det intime rum, som er lukket ned eller sårbart.



- Ønske og villighed hos begge parter
- Den "sårbare" definerer trinene
- Fuld kontrol til den sårbare
- Hvad gør vi, hvis det er for meget – 1 trin ned.
- Åbenhed om emotionelle reaktioner

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 69

69