

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 n partneren, motiveres af fælles interesser, fælles drømm intimitet og affektion/varme.



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

3

 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-instituttet
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-instituttet Slide: 13

13

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Seksualitetens emotionelle betydning i parforholdet

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

Tilknævnning

- Kærlighed og nærhed eller passende distance
- Om sorg og ærthed
- Afslapning versus stimulans
- Tryghed og tillid
- Bekræftelse af tilhørsforhold/samhørighed

Identitet

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

Attraktion

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

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet 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)

sociale determinanter.

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"

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-instituttet
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
- Voksens tid

Parforholdets seksuelle tilstand

Interpersonelle faktorer

- Tryghed og tillid i relationen
- Konflikter
- Tidligere svigt

Sygdomme og medicinering

- Depression
- Diabetes
- Hjerte-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-instituttet Slide: 17

17

EFT-instituttet
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 hjertesygdomme, fertilitetsbehandling, graviditet og fødsel.
- Tro, moral og normer
- Utroghed, stress, depression
- Forhold til egen krop

Seksuel dysfunktion

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

Psykologiske effekter

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

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

18


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fra Graugaard mfl

- Ufrivillig barnløshed berører op til en fjerdedel af danske par i den fertile alder og fører hyppigt til psykosociale, relationelle og seksuelle belastninger med periodevis eller langvarig nedsættelse af livskvaliteten. Det anslås således, at **hen ved halvdelen** af par i fertilitetsbehandling oplever problemer af seksuel og samlivsmæssig karakter.
- Overordnet set var manglende seksuel aktivitet med en partner langt hyppigere blandt personer med usunde livsstilsfaktorer som fedme, manglende motion og rygning end blandt normal- vægtige, moderate motionsudøvere og ikke-rygere.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 19

19

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Seksualterapi

Som Karina Lins (Lins 2018) udtrykker det, er formålet med samtaler om sex at hjælpe klienter til at sætte ord på tanker og følelser relateret til sex og intimitet – **seksualterapi** bliver derved psykoterapi.


Som parterapeut, der tilbyder seksualterapi, bruger du dine kompetencer (og modellen) til:

- At møde noget sårbart empatisk og validerende.
- At forstå og hjælpe par til at se, hvordan problemer omkring intimitet og sex kan skabe eller udløses af relationelle problemer, og dermed er tæt forbundne til parrets negative cyklus.
- At få par ind i en tryk dialog, hvor det er muligt at møde hinanden og tale om sårbarhed, følelser og tanker omkring intimitet og sex.

"Enhver samtale om sex er et nyt eksperiment og en ny mulighed for at blive dygtigere og en ny chance for at lære noget af de klienter, man sidder over for. ... Ingen teorier kan omfatte alle menneskers seksualitet og ingen model er universel brugbar... Brugen af spørgsmål er til gengæld meget frugtbar, fordi den sætter klienten i gang med at undersøge sin egen erotiske profil", Lins 2018 s 56

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 20

20

 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 **emotional 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

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




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




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




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

Seksuel interesse-/ophidselsesforstyrrelse (SIAD) — på engelsk Sexual Interest/Arousal Disorder — er en diagnose, der bruges i DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. udgave). Den beskriver vedvarende eller tilbagevendende mangel på seksuel interesse eller ophidselse hos personer, som oplever, at det medfører markant personlig belastning.

SIAD handler ikke bare om “lav lyst” i sig selv, men om en kombination af nedsat seksuel interesse og fysiologisk ophidselse, der opleves som problematisk for personen.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 50

50

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

SIAD - Centrale diagnosekriterier (DSM-5):

Mindst tre af følgende symptomer skal være til stede i mindst seks måneder, og de skal medføre klinisk signifikant belastning:

- Mangel på eller nedsat interesse for seksuel aktivitet.
- Få eller ingen seksuelle tanker eller fantasier.
- Nedsat eller manglende initiativ til seksuel aktivitet – og typisk manglende respons på partnerens initiativ.
- Reduceret seksuel spænding eller fornøjelse under seksuel aktivitet (i mindst 75 % af seksuelle møder).
- Reduceret seksuel interesse eller ophidselse ved interne eller eksterne seksuelle signaler (f.eks. billeder, historier, fysisk berøring).
- Nedsat fysisk respons (fx vaginal lubrikation, hævelse eller anden fysiologisk ophidselse).
- Yderligere diagnostiske kriterier:
- Symptomerne skal ikke skyldes en anden medicinsk tilstand, stofbrug eller bivirkninger af medicin.

De må ikke bedre forklares af en anden psykisk lidelse, såsom depression.
Diagnosen gælder kun, hvis den fører til subjektiv belastning — mange mennesker har lav seksuel lyst uden at opleve det som et problem, og det er ikke en lidelse.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 51

51


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Årsager til manglende lyst

- 1. Psykisk stress, træthed og dagligdags belastninger:** Kronisk stress, travlhed, søvnmangel og omsorgs-/arbejdsbyrde nedsætter både spontan lyst og responsiv lyst (“jeg tænder først, hvis stemningen er der”). Stress påvirker både fysiologi og opmærksomhed — og partnerens stress smitter ofte.
- 2. Depression, angst og generel mental sundhed:** Depressive symptomer og angst er stærkt forbundet med lavere seksuel lyst og nedsat seksuel tilfredshed — både via lavt energiniveau og via ændret selvbillede/tiltrækningsfølelse. Medicinsk behandling for psykisk lidelse kan også påvirke lyst.
- 3. Relationelle faktorer:** dårlig kommunikation, konflikter og følelsesmæssig distance
Mangel på følelsesmæssig nærhed, uafklarede konflikter, dårlig seksuel kommunikation og lav relationel tilfredshed er blandt de mest konsistente relationelle prædiktorer for nedsat lyst. God kvalitet i seksuel kommunikation korrelerer tydeligt med højere seksual- og par-tilfredshed.
- 4. Fysiologiske og medicinske årsager** (hormoner, kronisk sygdom, medicin, smerte)
Menopause, lavt testosteron, kroniske smerter, diabetes, hjertesygdom, og en række medikamenter (fx visse antidepressiva, antihypertensiva) kan direkte dæmpe libido eller gøre sex forbundet med ubehag. En medicinsk vurdering er ofte nødvendig.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 52

52

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Spontan eller responsiv

Forskellen på spontan lyst og responsiv lyst er noget, der forvirrer mange partnere.


Spontan lyst – den klassiske “jeg får bare lyst”-følelse. Her opstår lysten nærmest af sig selv, og det er tit noget vi forbinder med det yngre menneske og nye forhold, og vil være noget mange oplever aftager med tid og kendskab til partneren og med alderen.

Responsiv lyst opstår derimod som reaktion på seksuel eller følelsesmæssig stimulation — fx kærlig berøring, følelsen af nærhed, eller når seksuel aktivitet er i gang. Den starter altså ikke som et spontant begær, men udvikler sig, når kroppen og sindet vækkes. Og det kræver at man har lyst til at indgå i de interaktioner, som vækker den seksuelle tænding.

Konflikter i parforholdet opstår eksempelvis, når den med spontan lyst bliver i tvivl om partnerens reelle lyst, og derfor lægger initiativet over til den responsive eller når den responsive føler sig forkert fordi den spontane lyst sjældent kommer.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 56

56


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Initierende eller modtagende

- Initiator eller receptiv/responsiv
- Kan være lyststyret (initiator mærker oftere spontan lyst eller tænding ved at være den, der styrer, og den receptive tænder på at blive begæret)
- Kan være forventningsstyret (“pæne piger venter på, at manden tager initiativ til sex”)
- Kan vække fordomme (Initiator tænker kun på sex – receptiv har ikke lyst til sex), som skaber konflikter i relationen.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 57

57

 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

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 deale 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
