



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C Modul 5 Seksualitet og lidenskab

© EFT-instituttet

1



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi



Arbejdet med seksuelle problemstillinger i
parterapien

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

2



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Formålet med dagene

- At gøre jer (mere) trygge ved at tale med par om deres sexliv.
- At lege med at finde sin stemme ind i samtaler om seksualitet, intimitet og nydelse.
- Give det seksuelle mønster opmærksomhed
- At kunne pakke det negative seksuelle mønster ud. Og forstå det i sammenhæng med den relationelle cyklus.
- At få kendskab til den bio-psyko-sociale forståelse, og hvor vi som psyko- og parterapeuter har vores styrke.
- Forståelse af kompleksiteten i "lyst" og "lysten til at få lyst"
- Give jer konkrete veje/interventioner i arbejdet med seksuelle udfordringer i parterapien.

- Og selvfølgelig forstå det hele ind i en EFT-C ramme.

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

3



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program for dagene

Dag 1 og 2

- Introduktion til emnet, herunder det bio-psykosociale paradigme
- Hvor kan vi arbejde som parterapeuter
- Terapeutens blokeringer
- Rammer for den trygge samtale
- Afdækning af problemstilling
- Seksuel cyklus
- Modellens faser
- Om lyst
- Psykoedukative emner inden for sex og intimitet

Dag 3
Supervision

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

4

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Et tema folk kommer i parterapi for



- 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: 5

5

 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: 6

6

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Intimitet har mange funktioner

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


- Validering af præstation
- Bekræftelse af attraktivitet/betydning for den anden.
- Oplevelse af ligeværdighed – vi har begge noget at give

Attraktion

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

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

7

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Og kan udfordre

Tilknytning

- Hvis jeg ikke kan mærke den emotionelle kontakt
- Føler mig objektgjort

Identitet


- Jeg oplever ikke min partner tænder på mig
- Negativt kropsbillede
- Retten til at bestemme over kroppen kan udfordres
- Grænsesætning ifht. intime berøringer
- Kontrol – hvem har styringen

Attraktion

- Det føles ikke længere spændende
- Utilfredsstillende sex

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

8




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”

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

9



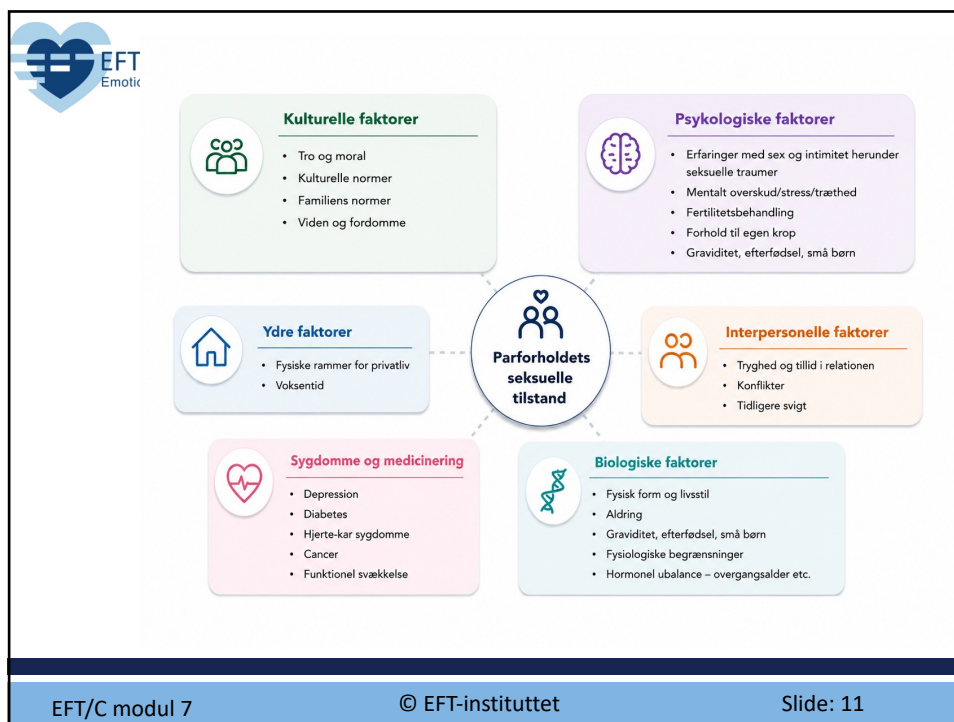
EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

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: 10

10



11

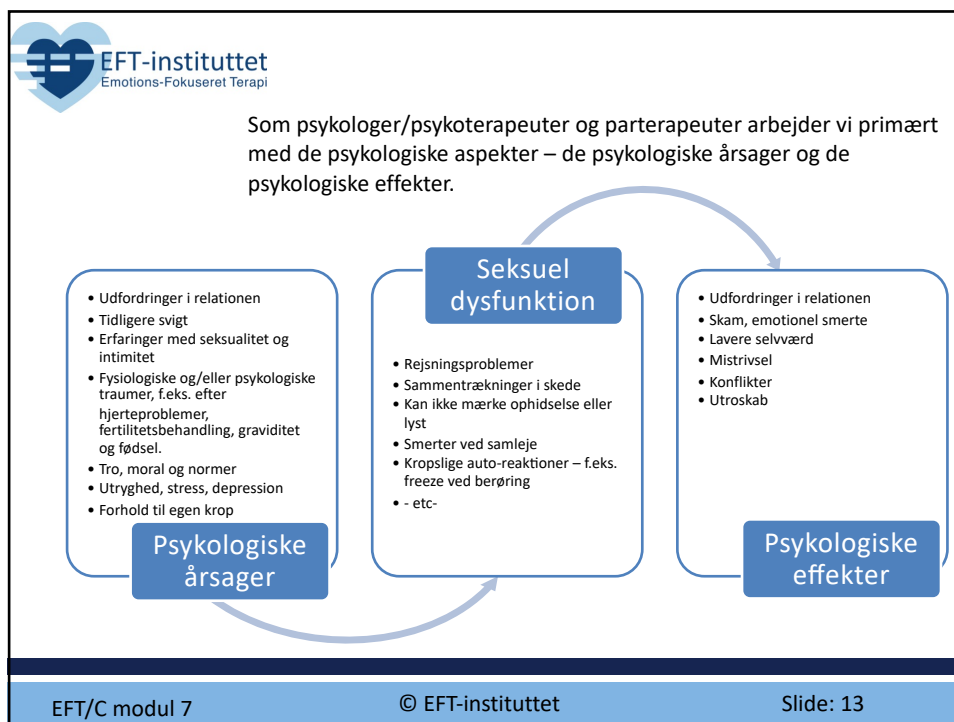
EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

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: 12

12



13

 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: 14

14



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 det giver i høj grad mening, at supplere den emotionsfokuserede parterapi med viden, der kan anvendes psykoedukativt samt at supplere med deciderede seksualterapeutiske interventioner, der kan inddrages i parterapien.

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

15



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Skal jeg vide alt om sex?

- Viden omkring seksualitet og seksuelle problemstillinger er ikke en forudsætning for at invitere til samtaler om seksualitet. Men viden kan støtte parterapeuten.
- Viden bidrager til normalisering og giver mulighed for psykoedukation og for at stille afklarende spørgsmål, 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: 16

16



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, og så du ikke bliver over- eller under responderende.

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

17



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 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?
- Hvor går min grænse i terapien, hvad vil jeg sige nej til at arbejde med?
- Hvad kan jeg bruge af ord om mine klienters seksuelle udfoldelser? Deres kønsorganer og hvor kan jeg mærke, at jeg har noget at lære? Hvad tror jeg vil være mest udfordrende?
- Hvis/når du bliver utryg/usikker - har du så en tilbøjelighed til at over- eller under-respondere?

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

18

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Vil nogen par udfordre dig mere?



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

19

 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

20



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: 21

21




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: 22

22



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 livsfaser, 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: 23

23




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Sue Carter er blevet citeret for, at seksualitet må forstås relationelt snarere end mekanisk, og at: **“the time has come for us to move away from exploring mechanical sex to understand human sexuality in the context of relationships. Sex is a dance and how partners respond to each other in the sexual context determines the quality of their sex lives.”**

Johnson, S., Simakhodskaya, T., & Moran, G. (2018). *Addressing Issues of Sexuality in Couples Therapy: Emotionally Focused Therapy Meets Sex Therapy.*

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

24

 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: 25

25

 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: 26

26


 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: 27

27

 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: 28

28

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Afdækning af seksuel cyklus

- Når parterapeuten har fokus på den seksuelle cyklus, arbejder man med at afdække den på samme måde, som når man arbejder med den relationelle cyklus – ”Hvad oplever du?”, ”Hvad føler du?”, ”Hvordan reagerer du?”
- Man ser på de seksuelle reaktioner og arbejder på at forstå dem i kontekst af umødte behov omkring tilknytning og/eller identitet.

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

29

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

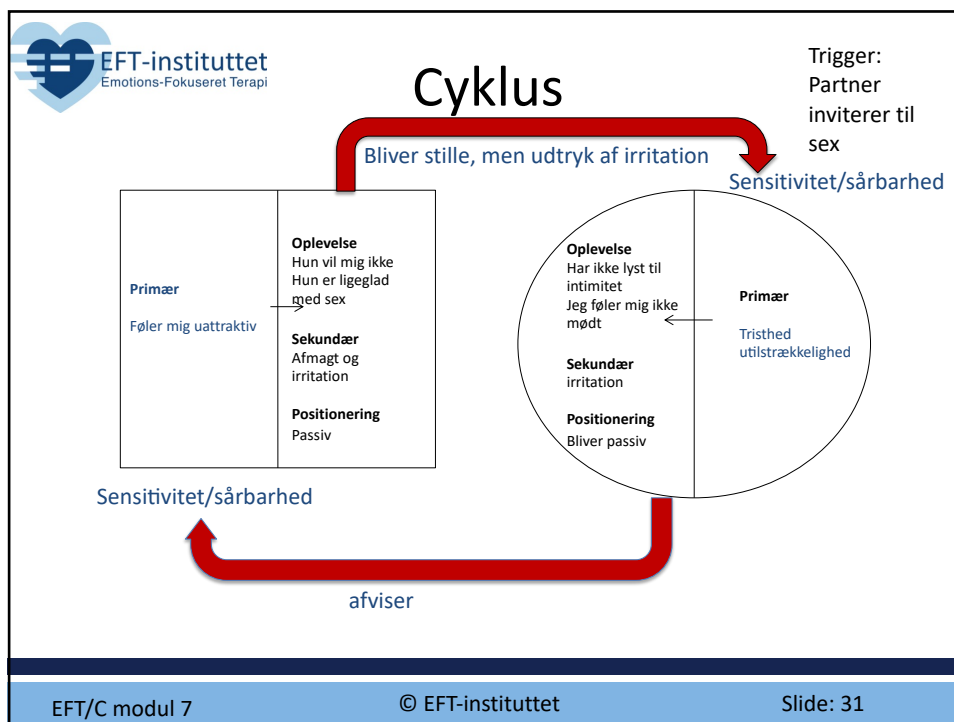
Positioner - Initierende eller modtagende



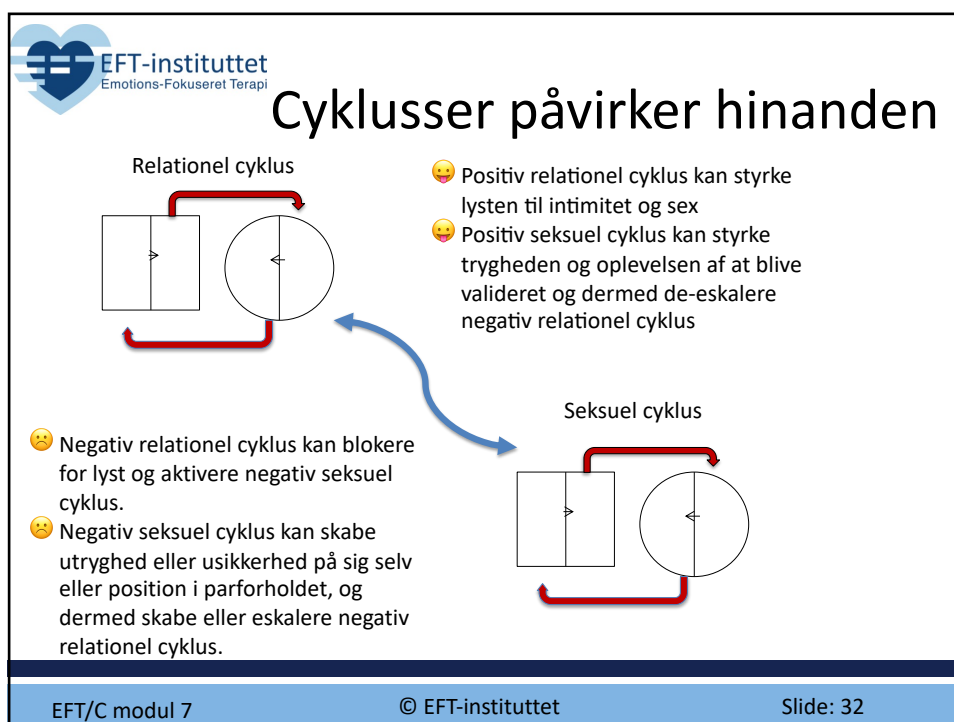
- Er du Initiator eller receptiv/responsiv?
- Kan være lyststyret (initiator mærker oftere spontan lyst eller tænding ved at være den, der styrer, og den receptive tænker på at blive begæret)
- Kan være forventningsstyret (”pæne piger venter på, at manden tager initiativ til sex”)
- Kan vække fordomme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

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


30



31



32



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Cyklusser 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 utryg 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: 33

33



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Cyklusser 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.

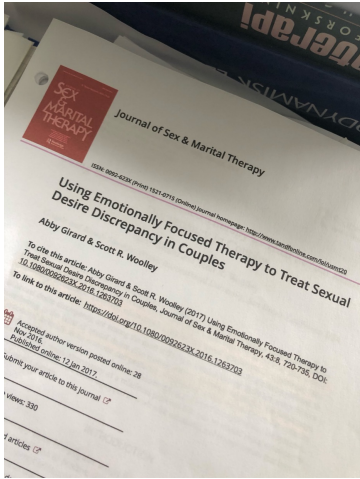
Eksempel: Når hun lægger op til intimitet og mærker at han trækker sig og ikke har lyst, vækker det hos hende en gammel sårbarhed omkring ikke at være vigtig eller prioriteret. Den oplevelse gør, at hun i andre situationer, hvor den følelse vækkes, reagerer sekundært med irritation, som kommer til udtryk 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: 34

34

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

I artiklen "Using Emotionally Focused Therapy to Treat Sexual Desire Discrepancy in Couples, af Abby Girard og Scott R. Wooley (Journal of sex & marital therapy) foreslår de en organisering af arbejdet med seksualitet i forhold til modellens faser og trin.



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

35

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Deeskalering - Fase 1 og 2




Fase 1

- Få skabt alliance, hvor det er muligt at tale om sex og intimitet.
- Spørg ind til udfordringer i deres parforhold, og herunder 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: 36

36



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: 37

37



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Afdækning af problemstilling

Lav en grundig afdækning af de seksuelle udfordringer, parret oplever, herunder:

- Hvad er historikken, hvornår er det opstået, hvor længe har det varet? Var der noget i deres liv, som skabte et skift? Hvordan har sex mellem dem fungeret på andre tidspunkter i deres liv?
- Hvornår er problemet mere eller mindre udtalt?
- Hvad afstedkommer det af frustrationer og reaktioner for dem hver især og som par.
- Hvad oplever de selv som årsager?
- Er der noget i deres relation, som skaber udfordringerne?
- Hvordan påvirker de seksuelle udfordringer deres relation i øvrigt?
- Også fokus på de individuelle erfaringer omkring berøring og seksualitet – er der særlig sensitivitet/sårbarhed hos partnerne? Mentale eller fysiske ting, der influerer (husk det bio-psyko-soziale paradigme).

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

38



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Jf. Simakhodskaya & Moran er det relevant at forstå hvordan seksualitet og de seksuelle udfordringer kan have forskellig funktion, udspring og/eller betydning for parrelationen, da dette har betydning for, hvor vi vælger at have vores fokus i terapien, og i forhold til de interventioner, vi vælger. De følgende perspektiver er inspireret af Simakhodskaya & Moran.

Seksualitet kan således være:

- Regulerende
- Sekundært symptom
- Primær konflikt
- Kronisk interagerende problem
- Traumeaktiveret felt

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

39



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

For nogle par fungerer seksualiteten som det, der kan give partnerne regulering, genforbindelse, og som skaber en midlertidig tryghed

Parret kan have mange konflikter, men sex opleves som det sted, hvor de stadig kan mødes, En kropslig kontakt uden de sædvanlige mønstre

Regulerende
- sex fungerer som en oase af nydelse i et ellers udfordrende parforhold?

EFT-perspektiv: **Sex** bliver et reguleringsrum, hvor tilknytnings- og identitetsbehov midlertidigt opfyldes, selvom den emotionelle kontakt ellers er skrøbelig.

Risikoen er, at hvis konflikterne ikke bearbejdes, kan "oasen" også begynde at blive kontamineret af den øvrige afstand, så fokus i terapien vil ofte være det relationelle mønster som udgangspunkt.

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

40



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Et symptom - er det seksuelle et mindre problem, som begge håber løser sig, når relationen bliver bedre?

Her er sex ikke hovedproblemet, men snarere et sekundært symptom, der f.eks. opstår som følge af konflikter i parforholdet.


Parret tænker typisk: "Når vi får det bedre sammen, kommer lysten nok igen."

EFT-forståelse: De seksuelle udfordring er koblet til negativ interaktionscyklus og ikke dybt forankret i seksualiteten selv.

Her arbejder man primært med den interaktionelle cyklus, og i takt med at tryk og nærhed opbygges i relationen, vil parret ofte genfinde intimiteten.

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

41



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Primær konflikt - de seksuelle problemer kilden til parforholdsproblemerne

Her er seksualiteten blevet en central konfliktzone, og udspringer typisk af:

- Uens lyst, Afvisning ↔ pres, Skam ↔ frustration, Undgåelse ↔ krav

Sex er ikke længere bare et symptom – det er blevet det, der gør at emotionelle sår aktiveres direkte.

EFT-perspektivet: Den seksuelle dynamik ER den negative cyklus.


Eksempel:

- Den ene søger sex for kontakt → den anden oplever pres → trækker sig → første føler afvisning → øger pres.

Her skal seksualiteten adresseres direkte i terapien. Men der skal også være fokus på, hvordan det påvirker den relationelle cyklus

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

42



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

**Kronisk - et vilkår -
parproblem med
langvarige seksuelle
vanskeligheder og
funktionsnedsættelse**

Her taler vi eksempelvis om rejsningsproblemer, hurtig sædafgang, smerter, orgasmiske vanskeligheder, langvarig lystmismatch mv.


Det særlige her er:

- Problemet har været længe, Der er ofte opbygget håbløshed, Identitet og selvværd er påvirket og også trygheden i relationen.
- Det er ikke bare relationelt – der er: Biologiske, Psykologiske, Nervesystemiske, Relationelle faktorer og nogen gange et vilkår.

Her arbejder man parallelt med at skabe emotionel tryghed, skamreduktion, regulering af pres gennem cyklusarbejdet, og med dedikerede seksualterapeutiske interventioner, der hjælper parret til at finde vej ind i andre måder at udleve deres seksualitet på.

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

43



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

**Traumeaktiveret felt -
parret oplever
senfølger af seksuelle
traumer
(fysiske/emotionelle)**

Her er udfordringen, at seksualiteten for en partner kan være koblet til traumatiske erfaringer (fysisk eller emotionelt), og dermed kan aktivere forskellige former for traumerespons (dissociering, acting out, automatisk kropslig alarmtilstand, vekslen mellem tilnærmelse og afstand, undgåelsesadfærd mv.).

Traumatiske erfaringer kan eksempelvis være:

- Overgreb, grænseoverskridende erfaringer, religiøs/seksuel skam, tidligere tvang eller krænkelser og det kan være skabt i eller udenfor den nuværende relation.


Seksualiteten er potentielt utryg, og kan afstedkomme konflikter i relationen.

EFT-opgaven her, at skabe maksimal sikkerhed, og i de-eskalerings- og transformationsarbejdet arbejde langsomt, skabe differentiering mellem nutid og fortid, integrere traumeforståelse med tilknytning/identitet (Psykoedukation).

Her skal man ofte kombinere parterapi med individuel traumeterapi. Er der tale om traumatiske oplevelser i parforholdet skal det behandles som emotionelt svigt i parterapien.

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

44




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: 45

45



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Kontraindikationer

Igen er den vigtige overvejelser, om der kan skabes tilstrækkelig tryghed i arbejdet.

Kontraindikationer:

- Seksuel der er bryder med lovgivning
- Krænkende, ufrivillig seksualitet

Anden hjælp kan også være relevant ved:

- Seksuel afhængighedsproblematikker, f.eks. pornografiafhængighed.

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

46

 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: 47

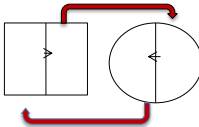
47

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 2 - deeskaleringen


- Arbejde på at afdække negativ relationel interaktionscyklus (APPELS) samt den negative seksuelle dysfunktionelle cyklus, og hvordan den påvirker dem hver især.
- 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.)
- Reframe – vis hvordan den negative cyklus –relationelt og seksuelt, er som kilde til og produktet af frygt og andre smertefulde følelser.
- Understøt parret i at forstå og erkende koblingen mellem den relationelle interaktionscyklus og den seksuelle interaktionscyklus.
- Vigtigt at fortidig sårbarhed også mappes ind i begge cyklusser.

Mød dem, der hvor de er – er det det seksuelle eller relationelle, der står i forgrunden?



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

48

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 3 og 4

Fordybelse i og deling af de sårbare følelser og behov, der ligger til grund for relationel og/eller seksuel cyklus.


- 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 såvel som relationelt.
- Her er målet at hjælpe parret ud af den negative cyklus, som de seksuelle udfordringer 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: 49

49

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Seksuelle behov



- Her kan vi også gå dybere ind i afdækning og deling af seksuelle behov og længsler – hvad er det, der vækker min lyst?

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

50



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: 51

51




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: 52

52



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, og øvelser for parret f.eks. sensorisk fokus, deling af seksuelle fantasier, bearbejdning af traumer etc.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 53

53



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: 54

54

 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: 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: 56

56




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: 57

57



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: 58

58




EFT-institutttet
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 seksuel- 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-institutttet Slide: 59

59




EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Årsager til manglende lyst

5. **Seksuelle dysfunktioner og smerte** (både hos kvinder og mænd)
Seksuel smerte, erektilproblemer eller problemer med ophidsning/ejakulation kan skabe undgåelse og angst omkring sex — hvilket i sig selv nedsætter lyst over tid. Interaktion mellem funktionelle problemer og lyst er bi-directionel.
6. **Manglende seksuel kompatibilitet / forskel i ønsket frekvens** (sexual desire discrepancy)
Uoverensstemmelse i ønske om hyppighed/type af sex skaber ofte følelser af afvisning eller pres, som kan blokere lysten hos den ene eller begge partnere. Hvordan par håndterer forskellen er kritisk (skyld/forhandling vs. samarbejde).
7. **Livsændringer og overgange:** Barsel, sårbarhed efter fødsel, pleje af syge familiemedlemmer eller store livsstilsændringer som f.eks. arbejdsskift kan midlertidigt udslukke lyst via træthed, kropsændringer og ændret prioritering.

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

60




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Lyst og seksuel tænding – HUSK!

- 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: 61

61



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: 62

62

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Manglende lyst til at få lyst

- Kan ofte udspringe 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: 63

63


 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: 64

64



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Afdækkende spørgsmål om lyst


- evt. i individuel samtale -

- Når din partner har lyst til sex, er det så noget du gerne vil være med til, er villig til?
- Er du interesseret i sex, er det noget du har lyst til at have lyst til eller er nysgerrig omkring? Oplever du ind i mellem lyst til sex?
- Er der nogen former for seksuel berøring du oplever som smertefuld eller ubehagelig?
- Oplever du fysisk ophidselse, dvs. at din krop nogle gange signalerer seksuel ophidselse?
- Kan du få orgasme, når du ønsker det – enten på egen hånd eller sammen med din partner?
- Når du har haft seksuelt samvær med din partner er det så tilfredsstillende for dig, noget du har lyst til at gøre igen?

Overordnede spørgsmål, der peger på hvor, der skal afdækkes yderligere detaljer.
Kilde Ellyn Bader, PHD, Couples Institute fra seminaret Not Tonight, Dear: Helping Clients Transform Differences in Sexual Desire

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

65



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Mænd i heteroseksuelle forhold, lukker oftere ned for sex end kvinder gør pga. frygten for ikke at kunne præstere. Deres maskulinitet er så tæt forbundet til deres erektion. Og skammen når den udebliver er ofte så stor, at de lukker ned for sex. Ofte oplever mænd med rejsningsproblemer deres partner som attraktiv, men frygten for ikke at kunne få rejsning, får dem til at undgå at initiere sex. Og det rammer ofte ind i kvindens usikkerhed på sig selv – ”Er jeg attraktiv, når min partner nu ikke længere initierer sex?”

”Mandens potens starter der, hvor hans rejsning stopper” (citat ukendt sexolog).

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

66

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Speederen og bremsen

The Dual Control Model er en af de mest empirisk understøttede modeller til at forstå seksuel respons (Janssen&Bancroft). De taler om, at der er:

- Et seksuelt aktiveringssystem (speeder), handlinger og omstændigheder der vækker og opbygger seksuel lyst
- Et seksuelt inhiberingssystem (bremsen), handlinger og omstændigheder, der reducerer den seksuelle lyst).

Og tilføres denne model både det intrapsykiske (individet) og det interpsykiske (relationen) perspektiv, er den et godt udgangspunkt for at afdække, hvad der kan aktivere og hæmme seksualitet i relationen.


Mange seksuelle udfordringer handler ikke nødvendigvis om "for lidt lyst", men om for meget bremsning, f.eks. i form af relationel utryghed, stress, præstationspres og skam traumer, mentalt overload etc.



Bancroft, J., Graham, C. A., Janssen, E., & Sanders, S. A. (2009). *The Dual Control Model: Current Status and Future Directions*. *Journal of Sex Research*, 46(2–3), 121–142.

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

67

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Dual Control Modellen

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


I parterapien kan du f.eks. spørge til:

- "Hvad gør det muligt for lyst at opstå?"
- "Hvornår lukker systemet ned?"
- "Hvordan påvirker relationel sikkerhed seksualiteten?"

Forsøger parret at køre med "håndbremsen trukket" og forsøger at aktivere lyst, selvom noget andet bremser (Kan f.eks. være manglende tryghed/validering i forholdet, selvbillede etc.)?

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

68



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Intimitetsopbygning



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

F.eks.:

Oplevelse af kontakt -> 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-institutttet
Slide: 69