

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-instituttet
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-soziale 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-instituttet Slide: 3

3

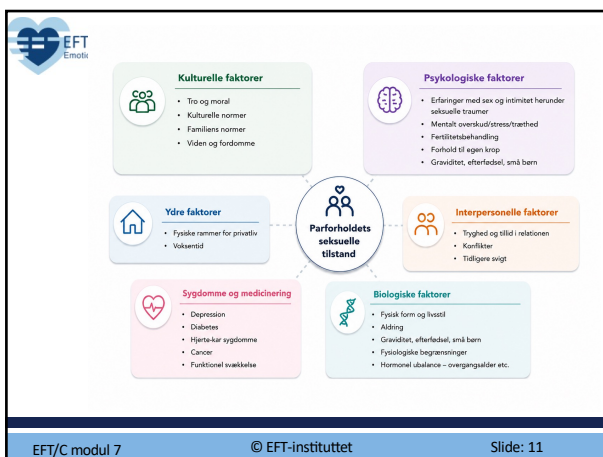
EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

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


 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-soziale 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.

Written P. Mark and Julie A. Lasso. 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-instituttet
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-instituttet Slide: 29

29

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

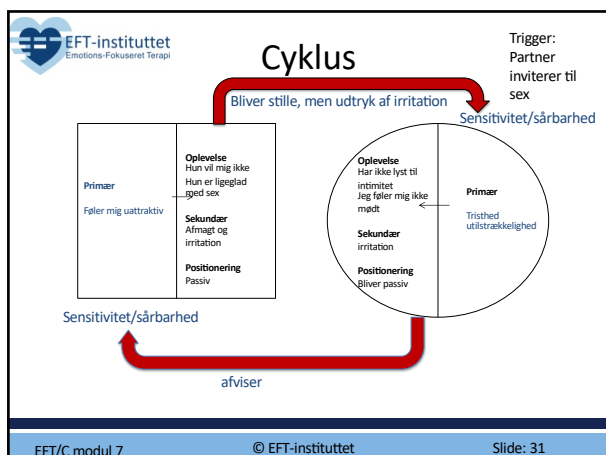
Positioner - Initierende eller modtagende



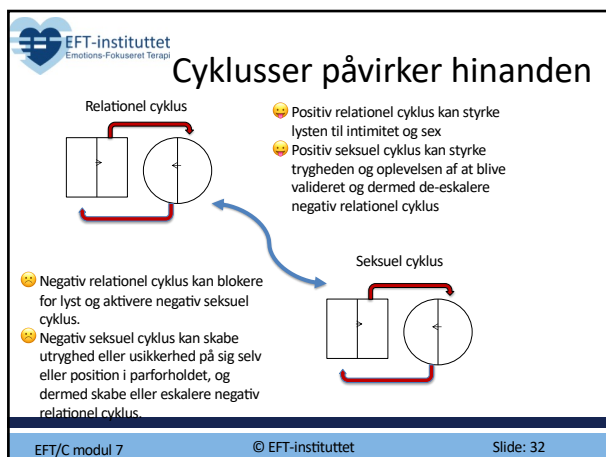
- Er du Initiator eller receptiv/responsiv?
- Kan være lyststyret (initiator mærker oftere spontan lyst eller tænding ved at være den, der styrer, og den receptive tænker på at blive begæret)
- Kan være forventningsstyret (”pæne piger venter på, at manden tager initiativ til sex”)
- Kan vække fordomme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

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

30



31



32


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 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: 33

33

 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 været? 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-sociale paradigme).

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

38

 EFT-instituttet
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-instituttet Slide: 39

39

 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, veksel mellem tilnærmede og afstand, undgåelsesadfærd mv.).

Traumatiske erfaringer kan eksempelvis være:

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


Seksualiteten er potentielt utryk, 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. pornografiahængighed.

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

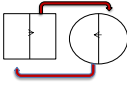
47

 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

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 til 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 begreb, 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


 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: 57

57


 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 Eilyn 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?"

"Mændens potens starter der, hvor hans rejsning stopper" (citater ukendt sexolog).

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

66
