

Domande di Assessment dal punto di vista Sessuale per la Terapia Focalizzata sulle Emozioni.

Redatto da Sue Johnson e Michael Moran

VERSIONE 1: LONGFORM (LEFTSA)

Questa versione è per l'uso in sessioni individuali quando i problemi sessuali sono al centro e vogliono essere affrontati direttamente dalla coppia. Ci sono 30 domande.

L'obiettivo è quello di strutturare un'esplorazione della sessualità di ogni cliente e di come essa si svolge nella relazione, ponendo l'attenzione "dentro e tra". Tutte le domande vanno poste con rispetto, rimanendo all'interno della finestra di tolleranza del cliente e nel contesto della creazione di un'alleanza di rifugio sicuro.

A) Sessualità nella relazione attuale (12 item)

1. Con parole tue, dimmi come ti sei accorto e come siete riusciti a mettere a fuoco le difficoltà sessuali con il tuo partner?
2. È sempre stato così, e se no, quando ti ricordi che è diventato un problema?
3. Che cosa avete cercato di fare in passato per provare a correggere il problema?
4. Descrivetemi la tipica interazione sessuale con il vostro partner (la danza); fatemi un gioco per gioco. Come comunicate quello che volete e di cui avete bisogno?
5. Provi attualmente desiderio sessuale nella tua relazione? Questo si traduce in soddisfazione per te?
6. Con quale frequenza fai sesso con il tuo partner? Questa frequenza va bene per te? Hai pulsioni sessuali simili? In caso contrario, come lo gestisci?
7. Valuta il tuo livello iniziale di soddisfazione sessuale nella tua relazione attuale su una scala da 1 a 10. Come valuteresti la tua soddisfazione ora? Se c'è una differenza, quando hai notato questo cambiamento? Cosa è cambiato?
8. Che cosa è più importante che il tuo partner sappia di te sessualmente? Lo sa?
9. Quando ti senti più eccitato ed erotico con il tuo partner?
10. Quali sono le tue 3 aspettative più importanti a letto? Li hai condivisi con il tuo partner?
11. Cosa vorresti cambiare del sesso con il tuo partner? Puoi discuterne con lui / lei?
12. Quanto è importante per te l'orgasmo durante il sesso? Quanto spesso succede?

B) Messaggi iniziali e storia della sessualità (7 articoli)

1. Qual è il tuo primo ricordo della sessualità?
2. Quali messaggi / miti sul sesso hai ricevuto crescendo? Come pensi che l'esperienza della tua famiglia d'origine abbia un impatto sulla tua vita sessuale adesso?
3. Quando pensi al sesso che cosa ti vengono in mente 2 parole? Quale immagine viene in mente o quali associazioni sorgono?
4. Quando hai iniziato la pubertà? Come ti sei sentito? In che modo la tua famiglia ha risposto al tuo sviluppo?
5. Quando e come hai vissuto per la prima volta l'eccitazione sessuale e come ti sei sentito?
6. Raccontami delle tue prime esperienze sessuali.
7. Hai avuto traumi sessuali o esperienze disturbanti o indesiderate?
 - a. Se sì: come sono state gestite queste esperienze? Ne hai mai parlato, ottenuto supporto o aiuto in caso di disagio emotivo / psicologico che potrebbe essere stato causato dal trauma?
 - b. Se sì, in che modo queste esperienze influenzano la tua vita sessuale adesso?

C) Sessualità Attuale (8 domande)

1. Ti senti sicuro nella tua sessualità o ci sono cose con cui combatti ancora?
 - a. Quali elementi contribuiscono a sentirti più / meno sicuro nella tua sessualità?
2. Quanto è importante il sesso nella tua vita attuale? Questo è cambiato nel corso della tua età adulta?
3. Ti permetti di fantasticare sul sesso? Cosa rende le fantasie eccitanti per te?
4. Come valuteresti il tuo senso di autostima sessuale - attrattiva? Se puoi, votalo su una scala da 1 a 10.
5. Ci sono cose che vorresti cambiare della tua sessualità? Sei chiaro su accensioni e spegnimenti?
6. Ti preoccupi per le tue prestazioni sessuali? È difficile rimanere presenti e coinvolti in interazioni sessuali?
7. Come affronti il tuo desiderio / bisogno sessuale da solo? Ad esempio, ti rivolgi mai a cose come il porno?
8. Esistono farmaci o problemi fisici / emotivi (cioè depressione, alti livelli di stress ecc.) O persino abitudini che ti impediscono di esprimere la tua sessualità?

D) Motivazioni e strategie dello stile di attaccamento (3 domande)

1. Ti senti vicino ed emotivamente connesso quando fai l'amore con il tuo partner? Questo si traduce in abbracci, coccole, affetto dopo il sesso?
2. Ti senti ansioso durante il rapporto sessuale e vuoi verificare che il tuo partner stia provando desiderio per te e pensi di essere il loro partner speciale? Quanto è importante questa rassicurazione per te come motivo per fare l'amore e durante l'amore?
3. Ti ritrovi a guardare le cose dall'esterno, a pensare alla tua performance e quanto sei attraente, e ti ritrovi a cercare sensazioni sempre più intense a letto con il tuo partner?

VERSIONE 2: SHORTFORM EFT VALUTAZIONE SESSUALITÀ (SEFTSA)

Questa versione più breve può essere utilizzata in sessioni di coppia o individuali in cui i problemi sessuali non sono il focus identificato o la fonte di stress relazionale, ma il sesso è ancora meno gratificante di quanto la coppia preferirebbe.

- **Chiedi il permesso: possiamo parlare un momento della tua/vostra vita sessuale?**

- 1) Quanto sei generalmente soddisfatto del sesso che hai con il tuo partner? C'è un momento in cui questa soddisfazione è cambiata per entrambi?
- 2) Descrivimi la tipica interazione sessuale con il tuo partner (la danza); dammi un gioco per gioco. Questa danza è la stessa che accade nel resto della tua relazione o è diversa? Chi inizia e chi è meno avanti? Potete entrambi comunicare ciò che volete e di cui avete bisogno in camera da letto?
- 3) Quanto spesso fai sesso con il tuo partner? Questa frequenza va bene per te? Hai pulsioni sessuali simili? In caso contrario, come lo gestisci?
- 4) Se ci sono cose che vorresti cambiare nella tua vita sessuale con il tuo partner, puoi discuterne insieme?
- 5) Ci sono farmaci o problemi fisici / emotivi (cioè depressione, alti livelli di stress ecc.) O persino abitudini che ti impediscono di esprimere la tua sessualità insieme?
- 6) Qual è la parte più importante del sesso per entrambi? Per alcune persone l'orgasmo conta più di ogni altra cosa; per altri importa davvero poco. Per alcune coppie non riescono a trovare il loro desiderio reciproco o desiderano sentirsi più vicini o più connessi a letto. Sai cosa conta di più per te e il tuo partner?

Domande aggiuntive per le coppie LGBTQ

- 1) Quando ti sei reso conto per la prima volta di essere attratto da qualcuno dello stesso sesso?
- 2) Quali sono stati i messaggi che hai ricevuto dalla tua famiglia / comunità riguardo l'essere attratti da qualcuno dello stesso sesso?
- 3) C'era qualcuno con cui parlare di questi sentimenti?
- 4) Cosa hai fatto con questi sentimenti se non c'era una persona sicura con cui parlarne?
- 5) Com'è stato il tuo processo di uscita?
- 6) Ti sei mai sentito come se la tua vita fosse in pericolo o in pericolo a causa della tua identità sessuale o di genere?
- 7) Come hai imparato a fare sesso con qualcuno dello stesso sesso se questo non è stato modellato nel tuo ambiente (famiglia / cultura / ecc.)?
- 8) Come ti senti riguardo al tuo orientamento sessuale / identità di genere ora?

NOTA BENE: ci possono essere momenti, in particolare nei casi in cui è presente una disfunzione sessuale prolungata, che ottenere una consulenza o fare riferimento a un terapeuta sessuale può essere la decisione più responsabile da prendere.