

Undervisningsforløb om nedsat lyst

Du og din partner tilbydes hermed en plads på et undervisningsforløb for patienter med nedsat eller manglende seksuallyst.

INDHOLD I UNDERVISNINGSFORLØBET

Formålet med forløbet er at give jer:

- indsigt i den seksuelle problematik
- en værktøjskasse til at lave positive forandringer i seksuallivet med.

Ved forløbets afslutning laves en vurdering af hvert pars behov, og der kan herefter tilbydes individuelle samtaler eller parsamtaler ved en psykolog/sexolog.

I kan se det konkrete program for undervisningsforløbet på bagsiden.

Vi glæder os til at se jer!

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

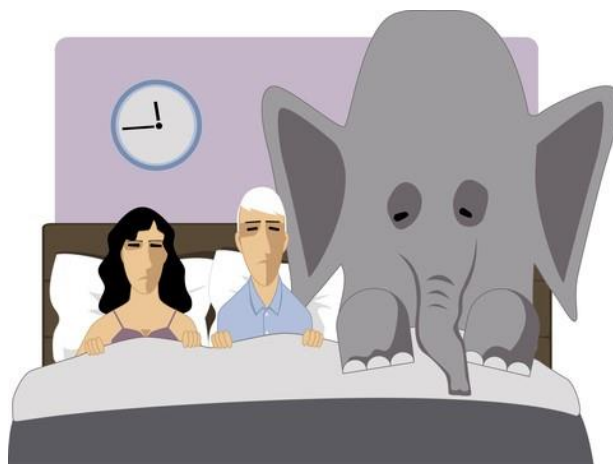
Ring **senest den 19.08.2019** til lægesekretær Tinna Halle på telefonnummer 97 66 04 43 og fortæl, om I ønsker at deltage eller ikke ønsker at deltage.

Hvis vi ikke hører fra jer senest den ovenstående dato, formoder vi, at I ikke længere er interesserede i behandling, og så afslutter vi jeres forløb hos os.

Hvis I ikke er interesserede i at deltage i undervisningsforløbet, men stadig gerne vil have et individuelt forløb, skal I ringe og give besked om det. I så fald beholder I pladsen på ventelisten til individuelle forløb.

Tid

Forløbet omfatter 6 x 2 timers undervisning samt obligatorisk hjemmearbejde. Klokkeslæt: 15.30-17.30.



Sted

I får besked om stedet for undervisningen, når I tilmelder jer.

Undervisere

Undervisningen varetages af Michelle Angelica Lind Kaptain, psykolog, og Else Olesen, sygeplejerske og specialist i sexologisk rådgivning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål inden undervisningsforløbet, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 12.30



Program for undervisningsforløbet	
29/8 2019	Tema 1: Ulyst <ul style="list-style-type: none">• Introduktion til forløbet• Psykoedukation omkring lyst og nedsat lyst• Øvelser omkring at skabe plads til seksualiteten i tilværelsen• Formål: At I får en grundlæggende forståelse af lyst, samt støtte til at skabe tid og rum til seksualiteten
12/9 2019	Tema 2: Kunsten at forføre <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af hjemmeopgaven• Første led i lystcirklen: Hvordan lægger man op til sex? Hvad er god forførelse?• Formål: At I hjælpes til kritisk at evaluere jeres måde at lægge op til sex og skabe gode forandringer.
25/9 2019	Tema 3: Tændt! <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af hjemmeopgaven• Andet led i lystcirklen: Hvorfor er ophidselsen så vigtig? Hvad skal der til for at tænde netop os?• Formål: At støtte jer i til dels at genkende den fysiologiske og mentale oplevelse af ophidselse, dels at få indsigt i partnerens behov for stimuli.
8/10 2019	Tema 4: En bredere seksuel palet <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af hjemmeopgaven• Tredje led i lystcirklen: Sex er mere end blot penetration• Introduktion til seksuelle hjælpemidler• Formål: At give jer mulighed for at udvide jeres seksuelle repertoire og dermed opnå større fleksibilitet.
31/10 2019	Tema 5: Den forjættede orgasme <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af hjemmeopgaven• Fjerde led i lystcirklen: Klimaks – det samme som orgasme?• Formål: At hjælpe jer, der har hæmmet orgasme, til en større forståelse af, hvad der skal til for at opnå orgasme, samt en nuancering af, at klimaks også kan handle om glæden ved intimt nærvær.
21/11 2019	Tema 6: Efterspil + evaluering <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af hjemmeopgaven• Femte led i lystcirklen: Efterspil – det styrkede bånd mellem dig og din partner.• Formål: At hjælpe jer til at høste de følelsesmæssige og relationelle fordele ved sex, så det i sidste ende hjælper lysten til at træde frem.• Herudover evaluering samt vurdering ift. videre behandling.