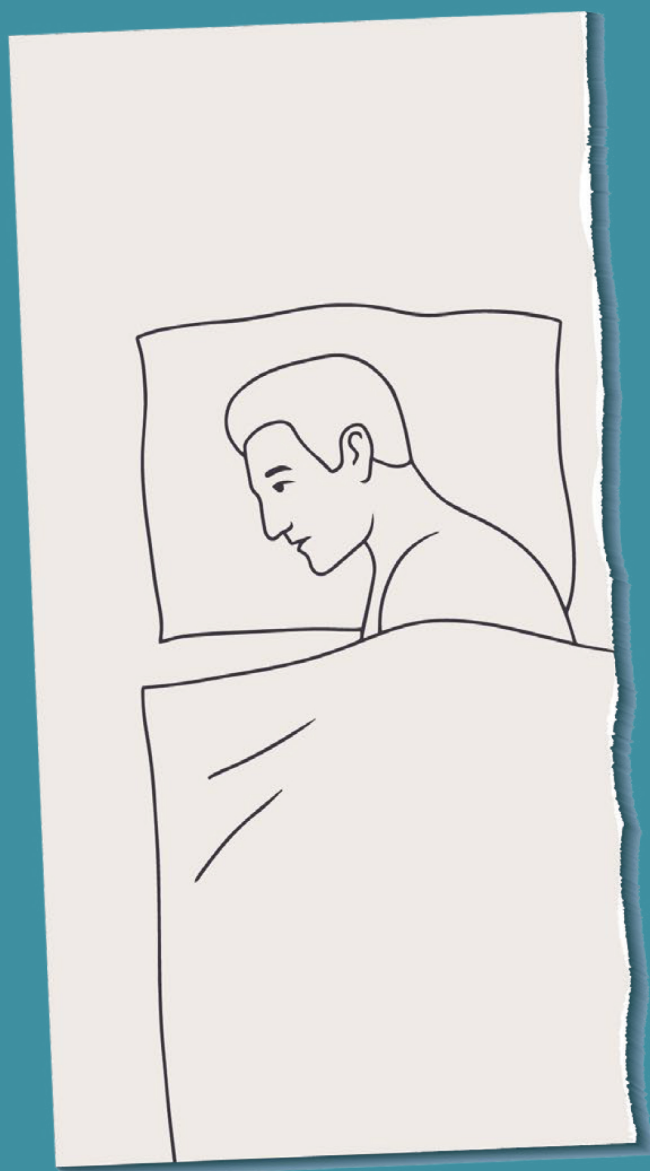


Wsparcie psychoseksuologiczne par

Karty pracy



Spis treści

Ograniczenie lub brak aktywności seksualnej w parze	5
Karta pracy 1: Pytania diagnostyczne	5
Praca terapeutyczna z parą po zdradzie	7
Karta pracy 1: Dobry słuchacz / Dobry mówca	7
Karta pracy 2: Bilans zysków i strat	8
Karta pracy 3: Identyfikacja zniekształceń poznawczych pary	9
Życie seksualne w związkach jednopłciowych	10
Karta pracy 1: Wywiad seksuologiczny	10
Karta pracy 2: Różnice w perspektywie	12
Uzależnienie od pornografii	13
Karta pracy 1: Tabela do samoobserwacji	13
Karta pracy 2: Kwestionariusz wspomagający wywiad diagnostyczny w kierunku uzależnienia od pornografii (na podstawie kryteriów ICD-11)	14
Dysfunkcje seksualne	16
Karta pracy 1: Postrzeganie męskości	16
Karta pracy 2: Moja seksualność	17
Karta pracy 3: Cykl mojej reakcji seksualnej	18
Karta pracy 4: Mój konflikt: dążenie vs unikanie	19
Karta pracy 5: Warstwy mojej seksualności	20
Karta pracy 6: Technika wyobrażeniowa	21
Karta pracy 7: Moje fantazje seksualne	22

Ograniczenie lub brak aktywności seksualnej w parze

KARTA PRACY 1: Pytania diagnostyczne

Magdalena Ogieniewska-Matecka

Czy zaburzenia pożądania w parze występują do zawsze, czy od jakiegoś momentu?



Czy partnerzy są dla siebie atrakcyjni seksualnie?



Czy któryś z partnerów choruje somatycznie lub ma objawy zaburzeń nastroju/emocji/lękowych/odżywiania?



Czy któryś z partnerów przyjmuje jakieś leki/substancje psychoaktywne/używa alkoholu – jak często i w jakich ilościach?



Czy w parze pojawiają się inne dysfunkcje seksualne, takie jak: zaburzenia erekcji, zaburzenia ejakulacji, suchość pochwy, anorgazmia, dyspareunia?



Jakie znaczenie dla pary ma ich wspólna aktywność seksualna?



Jaki mają stosunek do własnej seksualności i seksualności partnera?





Jakie przekonania para ma na temat seksu? Jakimi stereotypami się posługują?
Jakie przekazy transgeneracyjne otrzymali?



Jak wygląda bliskość i więź w parze?



Czy para jest zróżnicowana, a partnerzy autonomiczni?



Jakie inne trudności para wskazuje w swojej relacji?



Jakie znaczenie ma objaw, jakim jest obniżenie/zanik aktywności seksualnej w parze – co partnerzy tracą, a co za jego pomocą zyskują?



Jak objaw wpływa na relację/dynamikę pary?



Po co partnerzy chcą przywrócić pożądanie w parze?