

# COSY

## coPD and Sexuality

### Obiettivo

È arrivato il momento di cominciare a parlare di sessualità nell'ambito dell'assistenza ai pazienti affetti da BPCO. È dimostrato che l'intimità e la sessualità rappresentano un fattore importante per il benessere e la qualità di vita. Le persone affette da BPCO hanno un evidente bisogno di parlare della sfera sessuale. Inoltre, molti specialisti hanno una percezione errata della questione e sono restii ad affrontare il tema della sessualità per imbarazzo o vergogna.

*«COSY» vi aiuterà a condurre un dialogo aperto e disteso sul tema dell'intimità e della sessualità. Soprattutto in caso di insoddisfazione sessuale è importante chiarire insieme durante il colloquio il livello attualmente più rilevante in cui si inquadra la limitazione (1-4).*

### IMPORTANTE!

Ciò che conta è AFFRONTARE L'ARGOMENTO. Non occorre avere conoscenze approfondite di sessuologia, né pretendere di riuscire a risolvere immediatamente i problemi del/la paziente.

Se dalla conversazione emerge che il motivo della limitazione non si riferisce al **livello 1 della BPCO** e può essere invece attribuito a un altro livello, si tratta di un risultato rilevante. I passi successivi e le misure da intraprendere vanno decisi insieme al/la paziente, tenendo conto del grado di motivazione. È importante illustrare le offerte e le possibilità di assistenza offerte da terzi (trasferimento a uno specialista, consultazione diretta) v. pagina 5: contatti e link.

### Atteggiamento

Alla base di un buon rapporto di fiducia tra specialista e paziente vi è un atteggiamento di apprezzamento ed empatia. L'ascolto attivo è una competenza terapeutica fondamentale. «Il dialogo è terapeutico».

### Appunti personali

# COSY coPD and Sexuality

## Condizioni generali

Panoramica degli strumenti di lavoro

- COSY: scheda informativa «Comunicazione»
- COSY: istruzioni per l'uso della scheda informativa «Comunicazione»
- Individuazione complessiva di sintomi e risorse del paziente con BPCO
- Linguaggio figurato sulla sessualità

-  Programmate almeno 15 minuti in completa tranquillità.
-  Il primo colloquio dovrebbe svolgersi senza la presenza del/la partner.
-  Anziché di fronte, sedetevi in una posizione angolare a 45° rispetto all'interlocutore.
-  Non eseguite nessuna attività parallela, rimanete attenti e concentrati.
-  Tenete a portata di mano la panoramica «Individuazione complessiva di sintomi e risorse del paziente con BPCO» e la scheda «Linguaggio figurato sulla sessualità».

## Inizio della conversazione

Ponete la domanda iniziale (ad es. dopo aver delineato i singoli elementi con l'ausilio della scheda Individuazione complessiva di sintomi e risorse del paziente con BPCO).

### **IMPORTANTE!**

È importante saper ASPETTARE e ASCOLTARE. La disponibilità a concedere tempo all'interlocutore e ascoltare attivamente favorisce la comunicazione.

Piano B

Se la conversazione risulta difficile, può essere utile definire la parola sessualità utilizzando il linguaggio figurato.

«Non è facile trovare le parole per definire tutte le sfaccettature dell'universo sessuale. Se mi permette, le mostro alcuni esempi di come la sessualità possa essere intesa non solo come mero atto sessuale o rapporto fisico, ma anche come espressione di intimità e premura.»

Lavorate con la scheda Linguaggio figurato sulla sessualità per individuare la percezione personale, le esigenze individuali e le discrepanze tra vita sessuale reale e desiderata.

*L'obiettivo è scoprire quale dei 4 livelli è quello predominante al momento. Questo chiarimento è indispensabile per un'azione mirata e incentrata sul paziente. Il grado della limitazione e della motivazione viene determinato su una scala da 0 a 10.*

# COSY coPD and Sexuality

## Domanda chiave

«Lei vede un nesso tra la BPCO e la limitazione della sua sessualità?»

Se la risposta è Sì, il punto chiave è il livello 1. Determinate il grado della limitazione sulla scala da 0 a 10 e, se la motivazione è superiore o pari a 7, approfondite il discorso in base alla struttura a semaforo.

Se il paziente **esita** o risponde chiaramente di **no**

«La BPCO, nel suo caso, NON rappresenta al momento la principale causa della limitazione della sua sessualità.»



### IMPORTANTE!

È importante saper ASPETTARE e ASCOLTARE. La disponibilità a concedere tempo all'interlocutore e ascoltare attivamente favorisce la comunicazione.

«Potrebbe essere che le cause non siano collegate alla BPCO bensì ad altri fattori, come ad esempio un'altra limitazione fisica o fattori di stress esterni o anche la sua percezione di sé.»

## Mostrare i 4 livelli su [COSY: scheda informativa «Comunicazione», pagina 1](#)

Nel caso di una limitazione di grado 4 o superiore, valutate la motivazione ad agire del paziente oppure date la possibilità all'interlocutore di abbandonare l'argomento della sessualità. Accettate la decisione e proponete di affrontare nuovamente il tema in un'altra occasione.

«Attualmente lei non intravede alcuna correlazione con i fattori raggruppati in questi livelli e/o al momento non desidera fare nulla. È d'accordo se per il momento/per oggi lasciamo da parte il tema della sessualità?»

*Appunti personali*



# COSY coPD and Sexuality

## Procedura consigliata in caso di limitazioni al livello 2, 3 e 4

-  Ascoltare attivamente, concedere il tempo per riflettere
-  Determinare la limitazione e la motivazione ad agire
-  A partire da una limitazione di grado 4 o superiore, determinate la motivazione al cambiamento su una scala da 0 a 10 del livello predominante.

### **IMPORTANTE!**

È importante valutare le proprie competenze in modo corretto e realistico.

Agite in base alle competenze specialistiche.

Triage/trasferimento/cooperazione con terzi ed esperti nel campo (v. pagina 5 Rete di contatti).

## Livello 2 / Limitazioni fisiche generali

Ad es. dolori all'apparato motorio, malattie cardiovascolari scompensate, incontinenza, ma anche disturbi sessuali quali disfunzione erettile, dolore durante o dopo il rapporto sessuale, disturbi dell'eccitazione nelle donne, disturbi dell'orgasmo, mancanza di desiderio.

## Livello 3 / Fattori di stress esterni

Stress in ambito privato e/o sul posto di lavoro, problemi finanziari, stati d'ansia e preoccupazioni.

## Livello 4 / Percezione di sé

Attrattività, vergogna, inibizioni, tabù (educazione, religione, cultura, strategia di protezione da esperienze negative).

### Appunti personali

Versione 1.0\_2020/Autori: Dalla Lana Kaba<sup>1</sup> e Steurer-Stey Claudia<sup>1</sup>,

Borgmann Michèle<sup>2</sup>, Brun del Re Ursina<sup>3</sup>, Burri Andrea<sup>4</sup>, Gonin-Spahn Stefanie<sup>2</sup> Haas Sebastian<sup>5</sup>, Sarasin Eliane<sup>6</sup>, <sup>1</sup>EBPI Università di Zurigo; <sup>2</sup>reparto di psicologia della salute e medicina comportamentale, Istituto di psicologia, Università di Berna; <sup>3</sup>Istituto di sessuologia clinica e terapia sessuale di Zurigo ZISS; <sup>4</sup>Istituto di consulenza sessuale e sessuologia; <sup>5</sup>Clinica Hoheneegg di psichiatria, psicoterapia e psicosomatica; <sup>6</sup>Brust Zentrum Zürich e Swiss Breast Care, Clinica di endocrinologia riproduttiva Ospedale universitario di Zurigo

# COSY coPD and Sexuality

## Associazioni nazionali ed elenco

### Swiss Society of Sexology

[www.swissexology.com](http://www.swissexology.com)

La Swiss Society of Sexology è un'organizzazione scientifica i cui obiettivi sono in linea con il concetto di «salute sessuale» sviluppato dall'OMS.

### Salute Sessuale Svizzera

[www.salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza](http://www.salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza)

Salute Sessuale Svizzera è l'organizzazione mantello nazionale dei centri di consulenza e formazione in materia di salute sessuale nonché delle associazioni professionali in questi settori. Sul sito è disponibile un elenco dei centri di consulenza presenti in tutta la Svizzera, con la possibilità di restringere la ricerca in base ai temi della consulenza. La maggior parte delle prestazioni è gratuita.

### Associazione Svizzera degli Psicologi Sessuologi Clinici

[www.aspsc-spvks.ch](http://www.aspsc-spvks.ch)

L'Associazione Svizzera degli Psicologi Sessuologi Clinici (ASPSC) mira a promuovere una pratica responsabile della sessuologia clinica che tenga conto delle conoscenze ed esigenze dei pazienti, di standard etici e del quadro giuridico. Favorisce la collaborazione con medici, terapeuti di coppia, fisioterapisti e altri professionisti, nonché lo scambio di opinioni tra esperti in considerazione del carattere interdisciplinare della sessuologia clinica.

Lista di referenze di sessuologi clinici riconosciuti e convalidati dalla ASPSC / SPVKS.

### faseg

[www.faseg.ch](http://www.faseg.ch)

La faseg (associazione professionale di consulenza e formazione in salute sessuale) è l'associazione degli specialisti attivi nei settori della consulenza per la gravidanza, consulenza sessuale, pianificazione familiare e pedagogia sessuale della Svizzera tedesca. Lo scopo dell'associazione professionale è promuovere e rafforzare il lavoro di consulenza e formazione in salute sessuale nella prassi clinica quotidiana.

L'associazione corrispondente per la Svizzera latina è ALECSS, Associazione specialisti in salute sessuale della Svizzera latina ([www.artcoss.ch](http://www.artcoss.ch))

### Istituto di sessuologia clinica e terapia sessuale di Zurigo ZISS

[www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)

L'Istituto di sessuologia clinica e terapia sessuale di Zurigo ZISS e ZiSMed sono riuniti sotto lo stesso tetto. Mentre ZiSMed si dedica interamente al lavoro clinico, l'Istituto ZISS offre terapie sessuali e seminari per le persone interessate nonché corsi di formazione e perfezionamento per specialisti in Svizzera e all'estero. La base teorica è costituita dall'approccio sessocorporeo («Sexocorporel»).

### Istituto di pedagogia sessuale e terapia sessuale

[www.isp-zuerich.ch](http://www.isp-zuerich.ch)

\*Dati aggiornati a gennaio 2021

# COSY coPD and Sexuality

L'Istituto di pedagogia sessuale e terapia sessuale di Zurigo si è prefisso il compito di formare le persone nelle materie inerenti al sesso e alla sessualità. A tal fine ha istituito il primo master in sessuologia. L'Istituto si occupa di tematiche quali educazione sessuale, pedagogia sessuale, terapia sessuale e sessuologia in generale.

Nell'insegnamento di queste materie viene coinvolto anche il corpo secondo l'approccio terapeutico «Sexocorporel».

## Offerte cliniche selezionate

### Zurigo

#### 8004

Lic.phil. Ursina Brun del Re

Psicoterapeuta riconosciuta a livello federale MAS, sessuologa ZISS, terapeuta di coppia EFT (Emotion Focused Therapy)

[www.ausbalanciert.ch](http://www.ausbalanciert.ch)

Approccio: la terapia sessuale è orientata al problema o progetto personale del/la paziente e si basa su una valutazione globale della sua sessualità. La sessualità e le abilità sessuali si possono apprendere e i problemi sessuali sono spesso legati a limiti nell'educazione sessuale personale.

#### 8006

Dr. sc. Andrea Burri

Psicosessuologa, consulenza sessuale e di coppia e sessuologia innovativa

[www.iscss21.com](http://www.iscss21.com)

Approccio: diagnosi e consulenza per problemi sessuali e di coppia.

L'offerta è rivolta a donne, uomini e coppie di tutte le età. Insieme scopriamo la soluzione adatta a voi per ritrovare una vita sessuale appagante e la soddisfazione nel rapporto di coppia. È assicurato il pieno rispetto di ogni forma d'amore e scelta di vita.

La consulenza può essere fornita in tedesco e inglese.

#### 8032

Dr.med. Helke Bruchhaus

Specialista in psichiatria e psicoterapia FMH

[www.helkebruchhaus.ch](http://www.helkebruchhaus.ch)

Approccio: terapeuta sessuale e di coppia. Temi chiave: problemi di relazione, terapia di coppia e terapia sessuale.

#### 8032 e 8057

Ben Kneubühler

Psicoterapeuta riconosciuto a livello federale (psicologo specializzato in psicoterapia FSP)

[www.der-psychologe.ch](http://www.der-psychologe.ch)

Approccio 1: terapia sessuale: diagnosi, consulenza e terapia per problemi sessuali. L'offerta è rivolta a donne, uomini e coppie di tutte le età. Il metodo di trattamento è incentrato soprattutto sulla terapia cognitivo-comportamentale. Inoltre viene applicato il modello sessocorporeo («Sexocorporel»), un approccio che attribuisce un'importanza decisiva non solo a pensieri ed emozioni ma anche a livello fisico.

# COSY coPD and Sexuality

Approccio 2: seminari per coppie. L'approccio «hold me tight» deriva dalla terapia focalizzata sulle emozioni (EFT).  
[www.holdmetight.ch](http://www.holdmetight.ch)

8032

ZiSMed

Centro di sessuologia interdisciplinare e medicina

[www.zismed.ch](http://www.zismed.ch)

Approccio: presso ZiSMed lavorano specialisti in medicina, medicina complementare, sessuologia e psicologia.

Grazie alle diverse specializzazioni complementari, le complessità psicofisiche e del vissuto personale vengono tenute in debita considerazione.

8091

Dr. med Eliane Sarasin

Ginecologa, esperta di medicina sessuale, epidemiologa

Consultazione SexMed alla Clinica di endocrinologia riproduttiva, Ospedale universitario di Zurigo

Brust Zentrum Zürich e Swiss Breast Care

[www.repro-endo.usz.ch/fachwissen/seiten/sexuelle-stoerung.aspx](http://www.repro-endo.usz.ch/fachwissen/seiten/sexuelle-stoerung.aspx)

Approccio: durante la consultazione di medicina sessuale, persone singole e coppie hanno la possibilità di ottenere una valutazione e consigli per disfunzioni sessuali e problemi sessuali legati a malattie fisiche.

8706 Meilen

Dr.med. Sebastian Haas

Specialista FMH in psichiatria e psicoterapia

Clinica Hohenegg specializzata in psichiatria, psicoterapia e psicosomatica

[www.hohenegg.ch](http://www.hohenegg.ch)

Approccio: ripristino e mantenimento della salute psichica

## Berna

3000

Ben Kneubühler

Psicoterapeuta riconosciuto a livello federale (psicologo specializzato in psicoterapia FSP)

Approccio: seminari per coppie. L'approccio «hold me tight» deriva dalla terapia focalizzata sulle emozioni (EFT).

[www.holdmetight.ch](http://www.holdmetight.ch)

3010

Chiara Marti

Consultazione di sessuologia clinica

Clinica universitaria di urologia, Inselspital di Berna

[www.urologie.insel.ch](http://www.urologie.insel.ch)

3011

Sybille Stahlberg

Sessuologa e terapeuta sistemica

# COSY coPD and Sexuality

Ambulatorio di terapia sessuale e sistemica

[www.sybillestahlberg.ch](http://www.sybillestahlberg.ch)

Approccio: vedere la persona con tutte le sue esperienze, capacità e risorse in ambito sessuale. Assistenza e supporto nei processi di cambiamento personale. L'obiettivo è accrescere la soddisfazione e vivere una sessualità appagante.

3013

Fabienne Zay

[www.sexualitaeten.ch](http://www.sexualitaeten.ch)

Approccio: la realizzazione sessuale è l'apice dell'esperienza individuale.

Consulenza, corsi e presentazioni sulle varie tematiche inerenti alla sessualità.

## Lucerna

6004

Ben Kneubühler

Psicoterapeuta riconosciuto a livello federale (psicologo specializzato in psicoterapia FSP)

Approccio: seminari per coppie. L'approccio «hold me tight» deriva dalla terapia focalizzata sulle emozioni (EFT).

[www.holdmetight.ch](http://www.holdmetight.ch)

\*Dati aggiornati a gennaio 2021

Contatto:

Università di Zurigo

Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione (EBPI)

Hirschengraben 84

8001 Zurigo

Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey

[claudia.steurer-stey@uzh.ch](mailto:claudia.steurer-stey@uzh.ch)

Versione 1.0\_2021/Autori: Dalla Lana Kaba<sup>1</sup> e Steurer-Stey Claudia<sup>1</sup>,

Borgmann Michèle<sup>2</sup>, Brun del Re Ursina<sup>3</sup>, Burri Andrea<sup>4</sup>, Gonin-Spahn Stefanie<sup>2</sup> Haas Sebastian<sup>5</sup>, Sarasin Eliane<sup>6</sup>, <sup>1</sup>EBPI Università di Zurigo; <sup>2</sup>reparto di psicologia della salute e medicina comportamentale, Istituto di psicologia, Università di Berna; <sup>3</sup>Istituto di sessuologia clinica e terapia sessuale di Zurigo ZISS; <sup>4</sup>Istituto di consulenza sessuale e sessuologia; <sup>5</sup>Clinica Hoheneegg di psichiatria, psicoterapia e psicosomatica; <sup>6</sup>Brust Zentrum Zürich e Swiss Breast Care, Clinica di endocrinologia riproduttiva Ospedale universitario di Zurigo

Si ringraziano: AstraZeneca, GlaxoSmithKline, Novartis, Lega polmonare svizzera e l'associazione LUNGE ZÜRICH