

Kako in zakaj je spolnost del življenjskega sloga?

prof. dr. Polona Selič, univ. dipl. psih.

SPECIALIZACIJA — DRUŽINSKA MEDICINA:
ŽIVLJENJSKI SLOG

Spolno zdravje in delovanje: VSEBINA

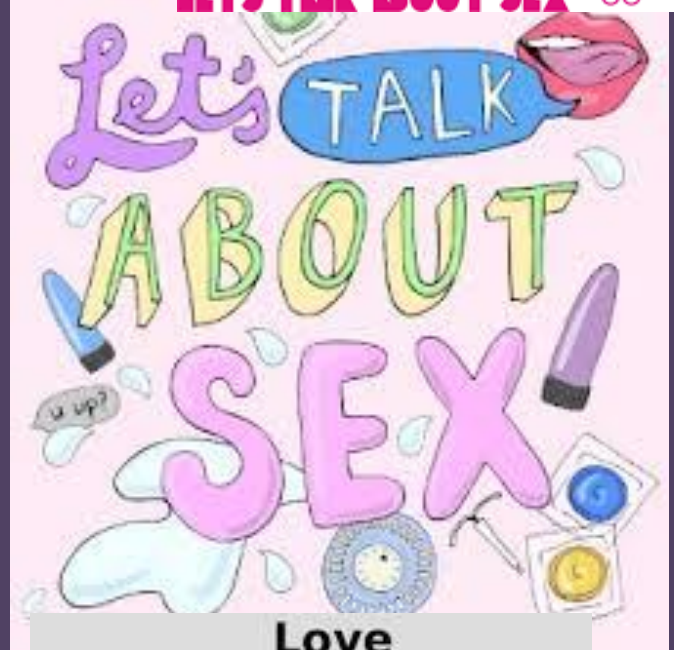
- ❑ funkcionalni, socialni in simbolni pomen spolnosti za bolnika
- ❑ vloga spolnosti v celotnem bio-psiho-socialnem blagostanju - spolno delovanje v širšem kontekstu psiho-socialnih razsežnosti življenja

- ❑ zdravnikova psihosocialna orientacija (ne strogo biomedicinska), osebna stališča do spolnosti ter dodatno pridobljene kompetence s področja spolne medicine

OMG
 LETS TALK ABOUT SEX
 LETS TALK ABOUT SEX
 LETS TALK ABOUT SEX
 LETS TALK ABOUT SEX
 LETS TALK ABOUT SEX



Elements of positive sexual attitude



Definition of Sexual Health

This is what it takes for me to be sexually healthy

- 
- I know how to access and use health care services and information.
 - I am comfortable with my body and my sexuality.
 - I am able to recognize risks and ways to reduce them.
 - I can talk effectively with my peers, family, and partners.
 - I know my body and how it functions.
 - I understand the risks, responsibilities, and consequences of sexual behavior.
 - I act responsibly according to my personal values.
 - I am able to set appropriate boundaries.
 - I am able to form and maintain healthy relationships.

New York State
Department of Health
Address: Sexual Health
Work Group

**ACT FOR YOUTH
CENTER OF EXCELLENCE**
www.actforyouth.org
act@actforyouth.org
800.235.1774



MOTIVACIJSKI VIDIKI OSEBNOSTI

OSEBNOST = relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika

POTREBE IN MOTIVI:

- ❑ potrebe → **motivacija potiskanja** (obnašanje)
- ❑ **motivacija privlačnosti** → cilji

HIERARHIJA MOTIVOV:

- ❑ fiziološke potrebe, varnost, ljubezen, ugled, samoaktualizacija
- ❑ čustva kot motivacijski dejavnik
- ❑ **CILJI, IDEALI IN VREDNOTE:**

vrednote → **potrebe** → **vedenjske namere**

OSEBNOSTNI RAZVOJ
= odvisen od
oblikovanja motivov



narava zgodnjih izkušenj in življenjske razmere v neposredni okolici

DINAMIKA MOTIVOV:

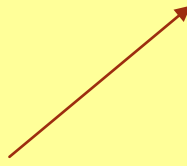
potrebe se izrazijo v duševnosti kot nagibi, motivi ali težnje

biološke in socialne potrebe



ČLOVEKOVA DEJAVNOST

življenjske razmere,



v katerih je odraščal, in v katerih živi

MOTIVI (komponente):

1. **vsebina** (vse, kar oseba potrebuje / si želi, kar določa cilj, h kateremu stremi)
2. določena **čustvena barva** — odraža čustveno vrednost / pomen, ki ga ima vsebina motiva za človeka; razpon od neugodja do ugodja
3. določeno **motorično siljenje** — telesna pripravljenost za aktivnost (ko želi potrebo zadovoljiti)

ŽIVLJENJSKA PODROČJA, NA KATERIH URESNIČUJEMO MOTIVE

INTENCIJSKO PODROČJE:

aktivno zaznavajoč odnos do sveta in samega sebe (objektni in subjektni intencionalni odnos)

POSESIVNO PODROČJE:

- motivi pridobivanja/osvajanja/zajemanja
- motivi prilaščanja/posedovanja/ohranjanja

SAMOPOTRREDITVENO PODROČJE:

(iz socialne narave človeka)

- težnje po uveljavljanju, priznanju, obvladovanju — samoaktivnost, ekspanzivnost (določa lastno vrednost)
- borbenost

EROTIČNO IN SEKSUALNO PODROČJE:

(iz potrebe po ljubezni)

biti čustveno sprejet in zaželen; ljubiti in biti ljubljeno

nežnost, ljubeča naklonjenost

- erotične težnje:** odnos do vse okolice
- seksualne težnje:** odnos do partnerja, potreba po spolni zadovoljitvi

OSEBNOSTNO DELOVANJE

KONTAKT (INTENCIJSKO PODROČJE)

- bližina
- doživetje — reakcija, čustvovanje — razum

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI: nezaupljivost, sumničavost, nanašalnost, ljubosumnost, dlakocepstvo, duševni in seksualni sadizem

UVELJAVITEV (SAMOPOTRREDITVENO PODROČJE)

- težnja po trajnosti in zavarovanju
- red, netolerantnost
- prizadevanje „proti “ namesto „za “
- dvom, težnje po popolnosti

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI: stvarnost in vestnost, pedantnost, nergaštvo, ambicioznost, stremuštvo, avtokratstvo, storilnost

PREDAJANJE IN PRILAGAJANJE (POSESIVNO PODROČJE)

- izguba, distanca,
- ločitev / samostojnost

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI: skromnost, zadržanost, pasivnost, lagodnost, pobitost, brezupnost, obupanost, melanholičnost, duševni, moralni in seksualni mazohizem

NEIZBEŽNOST IN NUJNOST (EROTIČNO IN SEKSUALNO PODROČJE)

- iskanje novega brez jasnih ciljev, odklanjanje pravil
- magično mišljenje, zanikanje biološke realnosti, izogibanje obveznostim
- projiciranje lastnih napak v druge, težnja po osebni veljavi in takojšnjem učinku
- težnje po pozornosti in uveljavitvi, donhuanizem

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI: nevezanost, samovoljnost, impulzivnost, spontanost, nestrpnost, radovednost, promiskuiteta

Health Benefits of **GOOD SEX**

*Sex protects
our health.*

50% decrease in the risk of cardiovascular mortality in men having frequent sex. Studies also confirm similar findings in women, especially regarding orgasms.

*Indicator of
cardiovascular
health in men.*

Erectile function is a good indicator of overall cardiovascular health in men.

*Sex reduces
stress.*

People with fulfilling sex lives experience less anxiety and tend to be less violent or hostile. Sex causes the release of oxytocin, endorphins, and dopamine, all of which are hormones that increase positive feelings of attachment, affection, and closeness.

*Oxytocin is
good for us.*

Healthy sexual encounters cause dilation of blood vessels all over the body, which in turn improves blood flow to many body organs including the brain.

Spolno zdravje

- spolno zdravje kot sestavni del celovitega bio-psiho-socialnega blagostanja
- zdravniki se manj angažirajo pri obravnavi spolnega zdravja, kot bi si želeli pacienti
- težave v spolnem delovanju vezane na **spolno željo, vzburjenje, orgazem** in **bolečine med spolnim odnosom**
- prepoznavanje in obravnavanje težav v spolnem delovanju lahko zdravniku pomaga prepoznati **diabetes, aterosklerozo, depresijo** in **novotvorbe na prostati**

Odnos zdravnikov do vprašanj, vezanih na spolno delovanje

DEJAVNIKI, POVEZANI Z ZDRAVNIKOVIM DEJAVNIM NASLAVLJANJEM TEM, POVEZANIH S SPOLNIM DELOVANJEM:

- stališča zdravnika do spolnosti
- odnos med zdravnikom in bolnikom
- vsebina / težava v spolnem zdravju
- predhodno usposabljanje na področju veščin v medosebnih odnosih pri zdravnikih
- zdravnikova usmerjenost pozornosti na psihosocialne razsežnosti bolnikovega življenja
- kompetence / znanje iz spolne medicine
- liberalen odnos do spolnosti
- spol zdravnika in bolnika.

Težave v spolnem zdravju in družinska medicina

- velika razširjenost motenj spolnega funkcioniranja, ki ostajajo družinskim zdravnikom skrite
- starejši od 50 let: **težave v spolnem delovanju 1/3 moških in 2/5 žensk**
- moški: erektilna disfunkcija in prezgodnja ejakulacija
- ženske: vaginizem in težave pri doživljanju orgazma
- starejši od 50 let: **2/3 moških in 3/4 žensk s svojim spolnim življenjem ni zadovoljnih, spolnosti se izogibajo**

#1

Bestseller

Everything you
always wanted to
know about **sex***

Explained by
David Reuben, M.D.



BUT WERE AFRAID TO ASK

- *Ljudje včasih doživljajo ... pa o tem ne spregovorijo ...*
- *Marsikomu se (pri tej starosti ... v srednjih letih) dogodi ...*
- *Včasih se ljudje srečajo z zadrego, ki jo raje odmislijo, namesto, da bi o njej spregovorili ...*
- *Bolniki pogosto povprašajo za nasvet o ...*

SPOLNOST IN DRUŽINSKA MEDICINA

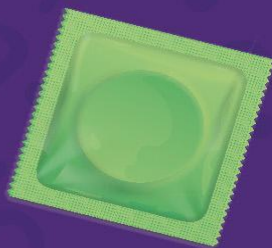
BOLNIKI

- razširjenost težav v spolnem delovanju
- sami od sebe le redko spregovorijo
- **starejši bolniki:** sočasno številni dejavni — telesna multimorbidnost, spremembe v psihičnem delovanju, pešanje spolne želje in moči → skupaj z bolj ali manj togimi koncepti spolnih vlog zabriše posamične težave v spolnem zdravju

ZDRAVNIK

- spremenjen pristop k obravnavi spolnega zdravja
- dejavno in samoinicitivno odpira vprašanja spolnega zdravja in delovanja
- presega biomedicinske koncepte kot podlago za odločanje in ukrepanje

???



CONSENT

Giving it,
getting it,
respecting it!



the sexual health charity