

Kako in zakaj je spolnost del življenjskega sloga?

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

doc. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec. druž. med.,
prim.

SPECIALIZACIJA – DRUŽINSKA MEDICINA: ŽIVLJENJSKI SLOG

PRIČAKOVANJA?

© Randy Glasbergen
glasbergen.com



**“I signed up for the *Understanding Relationships* class
and enrolled you in *Romance for Dummies*.”**



Kaj je spolnost?

- ▶ način, kako se ljudje spolno izražajo
- ▶ vključuje biološko, erotično, fizično, emocionalno, socialno in duhovno komponento
- ▶ obsega
 - sposobnost seksualnih/spolnih občutkov
 - posameznikovo spolno orientacijo in preference
 - spolno aktivnost

JE ZELO ŠIROK IZRAZ, KI SE SKOZI ČAS SPREMINJA IN NATANČNO DEFINIRAN.

Spolno zdravje in delovanje: VSEBINA

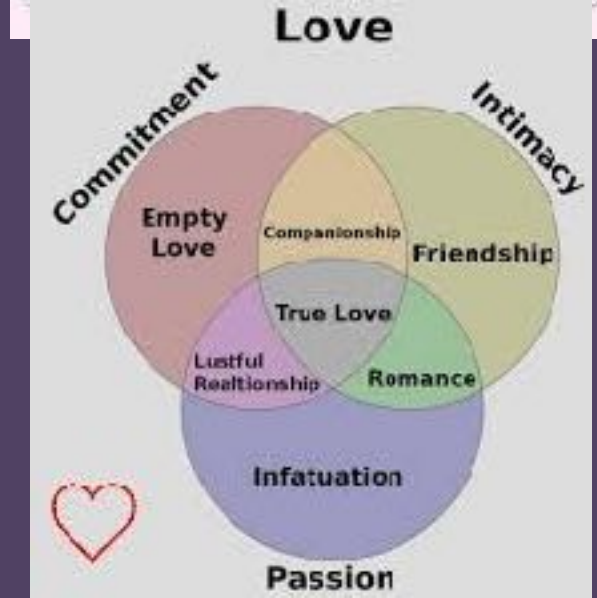
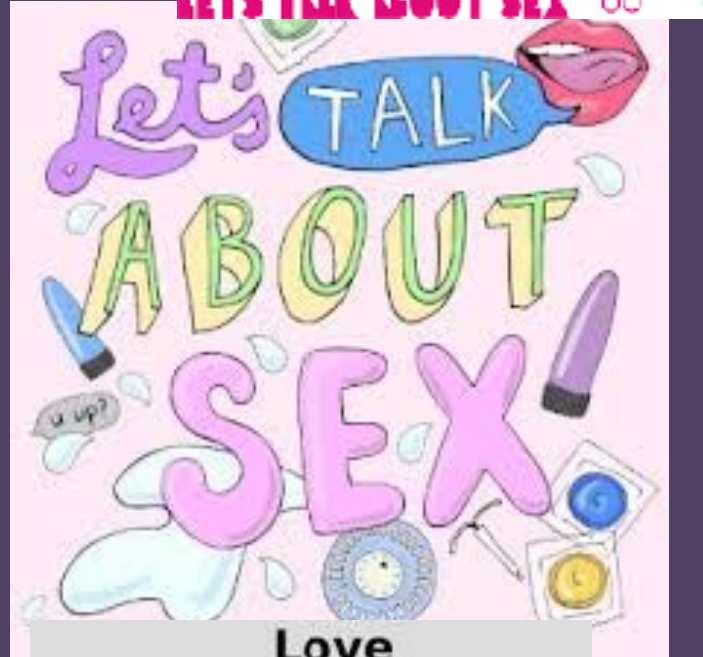
- ❑ **funkcionalni**, socialni in simbolni pomen spolnosti za bolnika
- ❑ **vloga spolnosti v celotnem bio-psiho-socialnem blagostanju**
- spolno delovanje v širšem kontekstu psiho-socialnih razsežnosti življenja

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

LET'S TALK ABOUT SEX
 LET'S TALK ABOUT SEX
 LET'S TALK ABOUT SEX
 LET'S TALK ABOUT SEX
 LET'S TALK ABOUT SEX



Elements of positive sexual attitude



za navdih:

<https://www.youtube.com/watch?v=tSs2dXDf1Zs>

Definition of Sexual Health

This is what it takes for me to be sexually healthy



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

**ACT FOR YOUTH
CENTER OF EXCELLENCE**
www.actforyouth.org
act@actforyouth.org
607-235-1716



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

SAMOPOTRINITVENO 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 ljubljen

nežnost, ljubeča naklonjenost

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

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



Copyright 2007 by Randy Glasbergen - www.glasbergen.com

“I’m going to a lawyer today to have myself legally declared young and sexy.”

- 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 obravnava težav v spolnem delovanju lahko zdravniku pomaga prepoznati **diabetes**, **aterosklerozo**, **depresijo** in **novotvorbe na prostati**



Izziv za vas:

Kako načeti pogovor o spolnosti s
pacientom?



#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 ...*
- *V svoji praksi opažam, da se ljudje včasih želijo pogovarjati o spolnosti. Bi to lahko veljalo tudi za vas?*

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
- kompetentnce / znanje iz spolne medicine
- liberalen odnos do spolnosti
- spol zdravnika in bolnika.

© Randy Glasbergen
glasbergen.com



“After all these years, I still tingle when you touch me. I’m not sure if it’s love or poor circulation.”

Težave v spolnem zdravju in družinska medicina

copyright 2006 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



“Your father and I aren’t as wild as we used to be.
Does arm wrestling for the last slice of pizza
count as intimate physical contact?”

- 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**

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

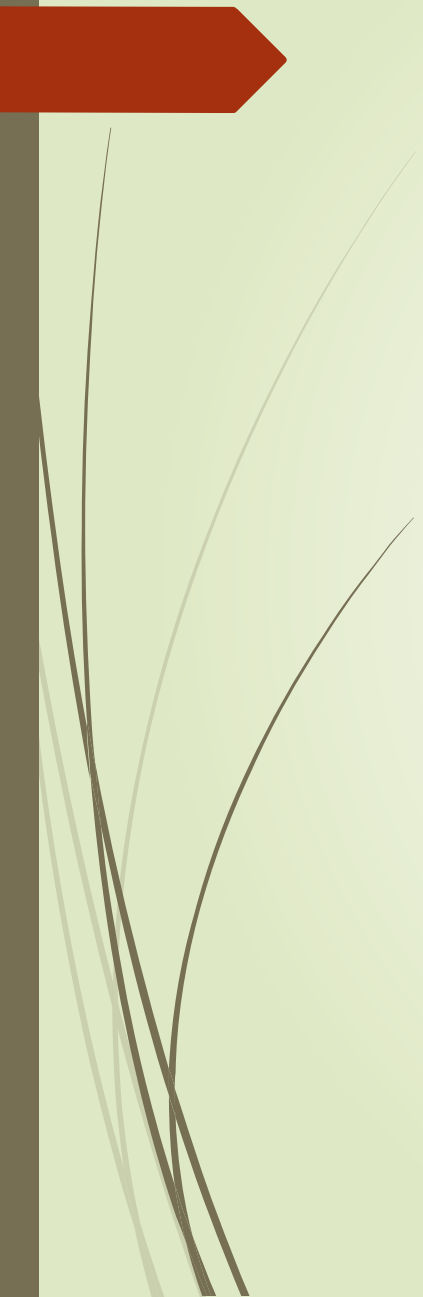
- spremenjen pristop k obravnavi spolnega zdravja
- dejavno in samoinicitivno odpira vprašanja spolnega zdravja in delovanja
- presega biomedicinske koncepte kot podlago za odločanje in ukrepanje



Zadnji izziv:

Kaj je normalna spolnost?



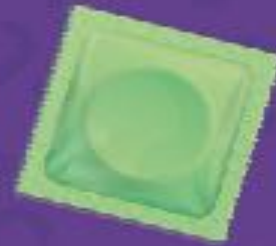
A decorative red arrow points to the right on the left side of the slide. Below it, several thin, brown, grass-like lines extend upwards and outwards.

Imagine sexuality as a colour paint chart with hundreds of different colours and shades - your sexuality can fit anywhere on this paint chart.

You might identify with many different colours, and your sexuality may change from day-to-day, or over weeks, months or years. Wherever you feel you fit, and whatever you decide, it's okay.

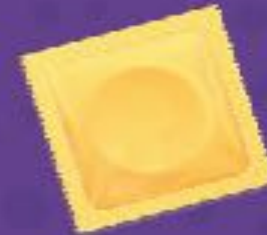


???



CONSENT

Giving it,
getting it,
respecting it!



the sexual health charity