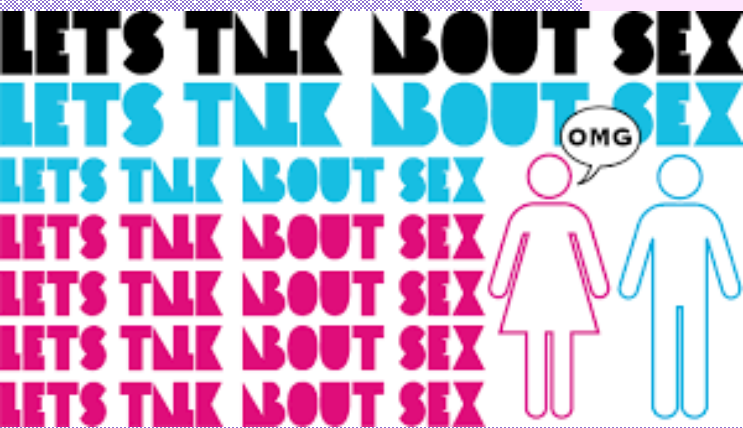


Kako in zakaj je spolnost del življenjskega sloga?



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

polona.selic@mf.uni-lj.si

SPECIALIZACIJA – DRUŽINSKA MEDICINA:
ŽIVLJENJSKI SLOG

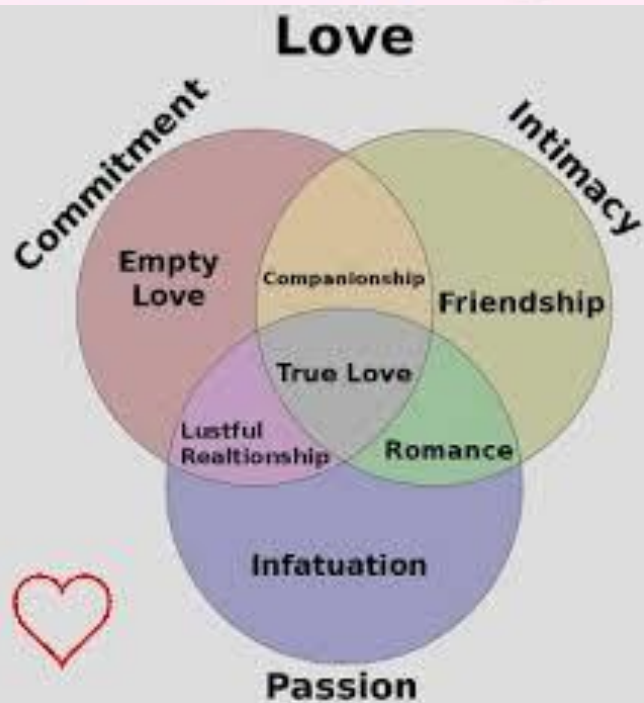
Spolno zdravje in delovanje: VSEBINA

- ❑ 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



Elements of positive sexual attitude



za navdih:

The Sex-Starved Relationship

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

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
Web: www.health.ny.gov

ACT FOR YOUTH
CENTER OF EXCELLENCE

www.actforyouth.org
actfor youth@health.ny.gov
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

SAMOPOTRDIIVENO 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

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**

Porn Sex vs Real Sex: The Differences Explained With Food

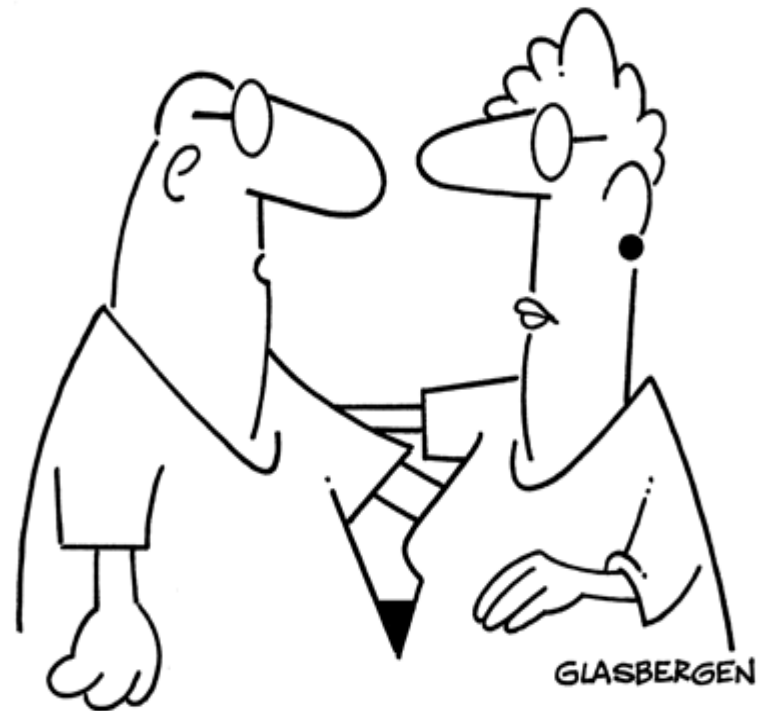
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=q64hTNEj6KQ&feature=emb_title

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**

#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