

SPOLNOST IN SPOLNO ZDRAVJE

SPOLNOST, 1. DEL

SEXUALITY AND SEXUAL HEALTH

SEXUALITY, PART 1

Mihaela Skoberne

UDK/UDC 613.88:612.6.06

DESKRIPTORJI: *spolnost; spolno vedenje*

DESCRIPTORS: *sexuality; sex behavior*

Izvleček – *Spolnost je kot integralni del nespolnih življenjskih procesov dinamična in evolucijska. Ljudje smo emocionalno, kognitivno, vedenjsko in spolno spremenljiva bitja. Reagiramo, se prilagajamo in razvijamo. Namen članka je pomagati razumeti spolnost in jo znati obravnavati v okviru zdravstvene nege.*

Abstract – *Sexuality as an integral part of non-sexual life activities is dynamic and evolutionary. Human beings are emotionally, cognitively, behaviorally and sexually changeable. We react, adopt and develop. The purpose of the article is to help us understand sexuality and deal with it in the frames of nursing care.*

Uvod

Spolnost je najbolj naraven odnos med ljudmi in hkrati odnos, v katerem se najprej in najbolj očitno razkrijemo kot ljudje ali neljudje. To pomeni, da merilo naše človečnosti ni le vedenje na ulici ali v službi, ampak predvsem naše vedenje v najbolj intimnih medčloveških odnosih, to je na področju naše spolnosti (Brajša, 1982).

Spolnost je integralna značilnost vsakega človeškega bitja in je prisotna od rojstva do smrti. Je neverjetno dinamična, raznolika in zapleteno vtkana v material iz katerega smo mi vsi. Oblikuje življenjske izkušnje in obratno, izkušnje oblikujejo njo.

Danski filozof Kierkegaard je že petdeset let pred Freudom uvidel njen pomen, poudarjajoč, da ni greh. Ugotovil je, da se je o spolnosti redko govorilo v pravi atmosferi, da je cenena večšina pripovedovati šale na račun spolnosti, opominjati druge, pri tem pa se izogibati težavam, da pa je prava umetnost govoriti o spolnosti resnično humano. Vprašal se je, kaj bi rekel o tem Sokrat. Bil je prepričan, da bi bilo njegovo stališče naslednje: »Prav je, prijatelj, da se ukvarjaš s temi stvarmi, ki zaslužijo, da se o njih razmišlja; lahko bi se pogovarjali veliko noči o tej temi, pa ne bi nikoli prišli do dna človeške narave« (Stojanović, 1985).

Spolnost je del človekove osebnosti in ima pomembno vlogo pri njegovi prilagoditvi na življenje:

- pomaga mu, da doseže intimnost, naklonjenost, strast, občudovanje, vdanost ter

- da se zave osebne identitete, lastne vrednosti in vrednosti življenja (Ebersole in Hess, 1998; Johnson, 1996, 1999; cit. po Scott, 2002/2003).

Zanimiva je kompleksnost človeške spolnosti oziroma njen telesni, emocionalni, kognitivni, osebni, medosebni, kulturni, etični in duhovni vidik (Narrow in Buchle, 1982).

Telesni in biološki vidik spolnosti se nanašata na telesne organe, živčevje, hormone, mišice in potrebno je delo vseh petih čutil, da se oseba v celoti zave svojega telesa. Na spolnost vplivajo vse osnovne telesne potrebe; odvisna je od zdravja in bolezni, poškodb, zdravlil.

Psihološki vidik spolnosti odraža posameznikovo spolno podobo in zaznavanje njegove spolne identitete.

Emocionalni vidik spolnosti se nanaša na čustva nežnosti, jeze, veselja, sovraštva, hrepenenja in med drugimi tudi odvrnitve.

V okviru osebnega vidika spolnosti se vsak posameznik sooča z enkratno lastno naravo. Njegov telesni jaz in njegova percepcija tega pripadata le njemu, sta različna kot pri drugih.

Spolnost je medosebna. Za zadovoljevanje potrebe ljubiti in biti ljubljene je potreben stalen odnos vsaj z eno osebo. Potreba »dotakniti se nekoga v njegovih čustvih« in veseliti se tolažilnega odnosa, ki ga delimo z drugo osebo zahteva sposobnosti za vzpostavitve odnosa.

Kulturni vidik spolnosti je delno določen s prepričanji posameznikove družine in etičnim ozadjem, s stališči družbe, vplivom vrstnikov in sosedskimi normami.

Spolnost je etična. Vsak se mora prej ali slej soočiti z etičnimi vprašanji, kot so na primer: pravice žensk, uravnavanje rojstev, homoseksualnost itn.

Duhovni vidik spolnosti: Številni verski nauki vsebujejo tudi teme kot so spoštovanje telesa ter osnovne vrednote, ki opredeljujejo moškega in žensko.

Definicije spolnosti

Spolnost je iz latinščine izvirajoča beseda in pomeni v leksikonskem smislu vse pojave, ki se nanašajo na spolnost. Slovar slovenskega knjižnega jezika (1985) navaja:

- seks – spolnost,
- seksualnost – spolnost,
- spolnost – značilnosti, ravnanje, izhajajoče iz spolnega nagona, spolna dejavnost, spolno življenje.

Veliki slovar tujk (2002) navaja:

- seks (lat. *sexus* iz lat. spol) spolnost; tudi sex,
- seksus (lat. *sexus*, spol) spolni nagon; spolnost.

Seksologija (lat.) je veda, ki se ukvarja z znanstvenim raziskovanjem človeške spolnosti z biološkega, fiziološkega, psihološkega, sociološkega in antropološkega stališča (Košček, 1986).

Naslednja definicija oziroma opis, ki izraža holistično stališče do spolnosti: »Izraz seksualnost se potemtakem nanaša na celotno osebnost. Vključuje vse tiste aspekte človeškega bitja, ki so v specifični zvezi z biti deček ali deklica, ženska ali moški in je bistven subjekt dosmrtnih dinamičnih sprememb. Seksualnost odraža naš človeški značaj, ne samo našo spolno naravo. Kot funkcija popolne osebnosti se ukvarja z biološkimi, psihološkimi, sociološkimi, duhovnimi in kulturnimi spremenljivkami življenja, ki s svojim učinkom na osebnostni razvoj in medsebojne odnose, lahko po vrsti vplivajo na družbeno strukturo« (Sex Information and Education Council of the United States 1980).

Thelean in sodelavci (1994; cit. po Adams in Bromley, 1998) definirajo spolnost: »Edinstvena, zelo individualno izražena izkušnja sebe kot spolno erotičnega bitja. To je holistična izkušnja, ki vključuje duha in telo ter del človekovega značaja, imenovanega tudi osebnost.«

Obstaja nešteto klasifikacij človeške spolnosti. Naslednje navaja Brajša (1998). Znana je Freudova razdelitev na nezrelo – infantilno in zrelo – genitalno seksualnost na eni strani ter na normalno, preveržno in nevrotično na drugi strani.

Za Williama Mastersa in Virginijo Johnson (1975) je spolnost sredstvo človeške toplote in medsebojnega uživanja. Učinkovito seksualno funkcioniranje je nekaj, kar niha med dvojico, in če želimo, da je učinko-

vito, ga moramo gojiti skupaj, drug z drugim, ne pa eden drugemu ali eden za drugega.

Maslow (1982) loči seks na ravni nižjih in višjih potreb. Ljubljenje na ravni višjih potreb pomeni, da so nižje potrebe občutja in zadovoljitve manj pomembne in jih ljudje lažje zanemarijo, hkrati pa ob teh potrebah bolj iskreno uživajo. Po njem samouresničena oseba v spolnosti hkrati veliko bolj uživa kot povprečna, vendar jo ima v svojem življenju tudi za mnogo manj pomembnega.

Sam Brajša (1998) razlikuje med spolnostjo, v kateri se srečajo ljudje, osebe, osebnosti (interpersonalna seksualnost v ožjem smislu besede) in spolnostjo, v kateri tega ni (nagonska seksualnost v ožjem smislu besede).

Biološki spol, spolna identiteta in spolna vloga

Biološki spol je prirojeni spol in vključuje vso genetsko določeno anatomijo in fiziologijo človeškega bitja, na kar pa vpliva tudi intrauterini razvoj. Rezultat genetskih in drugih prenatalnih dejavnikov so jasno razvite primarne spolne karakteristike ali variacije teh karakteristik (hermafroditizem – dvo-spolnost).

Pomemben del posameznikove identitete je njegova *spolna identiteta*, niz predstav, pojmovanj in vrednotenj, ki jih ima o sebi kot pripadniku določenega spola in o svoji vlogi v zvezi s tem. Spolna identiteta se začne oblikovati zgodaj v otroštvu, z zavestjo posameznika, da je ženska ali moški. Pozneje se pod vplivom socializacije in izkušenj razvija in oblikuje dalje. Izoblikovana spolna identiteta je podlaga za posameznikove medosebne odnose, še posebno za odnose s pripadniki drugega spola (Musek in Pečjak, 1997).

Spolna identiteta je osebkov obstoječi notranji občutek, o tem, ali je moški ali ženska. Njen razvoj je osnovan na biološkem spolu in socialno kulturnem vplivu, ki se začne ob rojstvu z identifikacijo otroka kot deklice ali dečka. Dokončna skladnost med biološkim spolom in naučenim občutkom o spolnem jazu je najpomembnejši cilj tega razvojnega procesa. Variacije te skladnosti so pogoste, posebno v času pomembnejših sprememb (adolescenca, menopavza, klimakterij).

Izraz *seksualna identiteta* je včasih ekvivalent za spolno identiteto; a se pogosteje uporablja za navajanje seksualne orientacije, kot je na primer heteroseksualnost, biseksualnost in homoseksualnost (Stright, 2001).

Spolna vloga je sklop vedenja, stališč in interesov, ki jih v določeni kulturi pripisujemo pripadnikom enega ali drugega spola kot primerne ali ustrezne. Spolne vloge poznamo v vseh kulturah, dobah in civilizacijah. Pogosto jih lahko prepoznamo že v ustaljenih, tradicionalnih predstavah o tem, kaj je značilno za ženske in moške – spolni stereotipi (Musek in Pečjak, 1997).

Spolna vloga obsega vse vedenje, ki odseva osebkov naučen občutek za moškost ali ženskost – vse, kar oseba reče ali stori, da pokaže, da je moški ali ženska, to je: spolno vedenje, spolna razmerja in spolni dimorfizem. Spoznanje posameznikove spolne vloge je osnovano na opazovanju vedenja predvsem staršev in učiteljev.

Teorije spolnosti

Zanimiv je pogled na spolnost v okviru teorij o spolnosti, ki ga je pripravila Nelsonova (2001). Prevladujoč pogled na spolnost je, da je naravna in svojstvena, kar pa ne pomeni, da je enostavna in nesporna.

Spolno vedenje je predstavljeno s hierarhično vrednostnega sistema, od zdravega in naravnega (heteroseksualno in prokreacijsko) do nezdravega in nenaravnega seksa (homoseksualno, iztirjeno in bolno).

Biologi razmišljajo o spolnosti kot naravnemu nagonu, kar razkriva živalsko naravo človeštva. Osnovna trditev njihovega dela je, da se moški in ženske bistveno razlikujejo glede spolnih potreb in želja zaradi genitalnih in reproduktivnih razlik. Neuspešno razlagajo spolno vedenje, ki se često izraža mnogo bolj domiselno in različno, kot ga te teorije prepoznajo.

Sociologi imajo različen okvir za razumevanje spolnosti, vendar imajo njihovi argumenti podobno pomanjkljivost. Moškost in ženskost je obravnavana v omejenem kontekstu – socialne vloge so nadomestile biologijo kot osnovni temelj za spolno vedenje.

Psihoanaliza obsega niz teorij ter pomen, ki ga posameznik daje spolnim aktivnostim, pri čemer je Freudovo (1977) delo osrednje. »Freud se je bojeval za rehabilitacijo spolnosti in je v resnici veliko storil zanj – opozoril je na vpliv spolnosti na ravnanje ljudi in pojav nevroz – vendar se ni mogel v celoti otresti protispolnega odnosa svoje okolice. V spolnem življenju odraslih je imel za povsem naravno in sprejemljivo obliko spolne dejavnosti samo spolno združitev, ki zagotavlja oploditev. Domneval je, da je spolnost sama po sebi moška in zato ni upošteval specifičnosti ženske spolnosti« (Košiček, 1986).

Nelsonova nadaljuje, da so bila osvežujoče vzpodbudna dela Kinseya in sodelavcev (1963) ter Mastersa in Johnsonove (1966). Zadnja dva je motiviralo njuno mnenje o enakopravnosti spolov in njuna želja, da podpreta zadovoljujočo spolnost kot osnovo za dober zakon. Poudarila sta tudi podobnost med ženskim in moškim spolnim odzivom. S svojim delom in pristopi drugih avtorjev sta pripomogla k razvoju novih spolnih terapij v korist posameznikov in parov.

Pisanje Foucaulta pa je spremenilo celoten koncept o spolnosti, ker je povzročilo radikalno preiskavo o zamolčanih delih v znanstvenih, medicinskih, psiholoških in socioloških opredelitvah glede spolnosti. Njegovo delo učinkovito pojasni prikrite domneve in sprašuje, kako razmišljamo o moči, različnosti in identiteti v odnosu do spolnosti. Foucault je leta 1988 zapi-

sal: »Spolnosti ne smemo smatrati kot prirojeno slo, katere moč se skuša obvladovati, ali za temačno področje, katerega izkustvo se postopoma odkriva. Lahko jo pojmujejo kot zgodovinsko tvorbo.«

Končno so feministična, lezbična in gejevska gibanja spremenila tradicionalni pogled na spolnost. Njihov odnos do kontrole rojstev in prekinitve nosečnosti je morda bolj kot karkoli vplivalo na spolnost in zdravje žensk. Kontracepcija je morda navedla ženske, da ločijo spolnost od reprodukcije.

S pojavom aidsa se je začelo poglobljeno preučevanje spolne prakse. Modeli spolnega zdravja, ki so osredinjeni na razumskih, zavestno zavzetih stališčih in prepričanjih, so se izkazali za nepopolne. Joffe (1997) pravi, da so čustva intimnosti in ljubezni bolj pomembna kot zavestno prepoznane nevarnosti, da postaneš HIV pozitiven. Raziskave, ki temeljijo na spolnosti so vedno bolj sofisticirane (Boulton, 1994) in osrednjega pomena je interakcija partnerjev in kontekst spolnih srečanj. Aids je močno pospešil razumevanje spolnega vedenja v vsej njegovi obsežnosti, ocenjevanje obstoječih teorij o spolnosti in pogledov, ki vplivajo na naše razumevanje.

Vidiki spolnosti

Kratek vpogled v zgodovinske, etnično-kulturne, versko-etične in sodobne perspektive v spolnosti nam je v pomoč, da jo ugledamo v kontekstu širše človeške izkušnje.

Zgodovinske perspektive

Brez dvoma so ljudje že v davni spoznali nenavadno moč svojih spolnih poželenj in njihov velik vpliv na življenje posameznika in skupnosti (Košiček, 1982).

O spolnosti pred 10.000 leti lahko sklepamo na podlagi kipov in slik in čeprav že naznačujejo neko zavest o spolnosti, pa to ni dovolj, da bi lahko sklepali o takratnih mišljenjih in navadah. Zapisi, slike in skulpture 5000 let pred našim štetjem in naprej dajejo jasnejšo informacijo o spolnem mišljenju, vrednotah, zakonih; prikazujejo cirkumcizijo, spolni ud, homoseksualnost in mnoge druge običaje.

Zgodovinski zapisi iz obdobja našega štetja so jasnejši in povedo mnogo o razvoju vedenja, mišljenja in zakonov v zvezi s spolnostjo. Zapisi iz Evrope (vpliv židovsko-krščanske tradicije), Srednjega vzhoda (prevladujoči muslimani), Indije (hinduji) in Kitajske (budisti in konfucionisti) kažejo obsežne spremembe v stališčih do spolnosti (Ooijen in Charnock, 1994).

Pomembno sporočilo zgodovine je, da so sodobni pristopi k spolnosti del nenehno razvijajočega se procesa. To pomeni, da mnoge manifestacije spolnosti modernega časa izhajajo iz davnine oziroma da so nekatere od njih splošne lastnosti človeka kot vrste, dru-

ge pa posledica družbenih odnosov in stopnje kulturnega razvoja določenega okolja (Košiček, 1982).

Etnično-kulturne perspektive

Etnične grupe imajo lastne etnične in kulturne tradicije, ki vplivajo na njihov pogled na svet in vzajemno delovanje z družbo. V te tradicije so vključena tudi pravila, navade in vrednote glede spolnosti (Atkinson, 1998). »To je privlačno področje za preučevanje, vendar moramo zdravstveni delavci previdno uporabljati te podatke. Lahko se tudi prekomerno identificiramo z varovanci, ki izhajajo iz podobnega kulturnega okolja. Posledica tega je, da ne opazimo razlik« (Nelson, 2001).

Posamezniki, ki so vzgojeni v okolju kjer dominirajo moški ali v strogo moralistični kulturi, se običajno vedejo drugače od tistih, ki so vzgojeni v kulturi, kjer vidijo spolno izražanje kot sodelovanje med enakovrednimi partnerji.

Glede na to, da je stališče bolnikov in često tudi zdravstvenih delavcev do spolnosti različno, osnovano na etničnih ali kulturnih tradicijah, je za medicinsko sestro izredno pomembno, da se zaveda tega in je pripravljena to upoštevati v okviru zdravstvene nege. Tudi pri preprostem postopku, kot je na primer posteljna kopel, je lahko vpletena spolnost, odvisno od kulturnih tradicij bolnika ali medicinske sestre.

Versko-etične perspektive

Morda najbolj očitno vplivata na naše stališče do spolnosti vera in etika. Vse naše ravnanje je v spolnosti odvisno od mišljenj in vrednot, ki izhajajo bodisi iz verskih tradicij bodisi katerih drugih razvitih sistemov vrednot. V posameznih verskih skupinah ali organizacijah je najbolj običajen ukrep, da opišejo zaželeno spolno vedenje in tudi prepovedano spolno vedenje ter posledice prekršitve pravil. Navodila ali pravila so lahko zelo podrobna in toga ali pa široka in prilagodljiva (Atkinson, 1998). Kar je napisano v Svetem pismu, ima namen usmerjati in voditi ljudi, da bi spoštovali spolna občutja in dejanja. V Evropi, kjer je imelo svoj vpliv krščanstvo, smo sprejeli mišljenja, vrednote in zakone osnovane na židovsko-krščanski tradiciji.

Posameznikovi pojmi glede etičnega spolnega vedenja in čustva glede spolnosti oblikujejo temelje za spolne odločitve. Spekter vedenj v okviru spolnosti se razteza od tradicionalnega pogleda na spolnost – samo v okviru poroke (zakona), do stališča, da vsakdo lahko sam odloča o tem, kaj je prav. Spolne odločitve, s katerimi posameznik prekrši lastne etične norme, lahko povzročijo notranje konflikte. Posameznik občuti krivdo ali pa to celo povzroči spolno disfunkcijo. S tem vedenjem bo prenehal, da bo zmanjšal negativna čustva ali pa bo svoje etične norme prilagodil takšnemu vedenju.

Tudi Fromer (1983 cit. po Potter in Perry, 1985) domneva, da morajo biti spolne vrednote v soglasju z moralnimi vrednotami, ki vplivajo na ostale vidike življenja posameznika, sicer lahko nastopijo konflikti. Kajti spolna aktivnost – razen masturbacije – običajno vključuje drugo osebo, to pa zahteva spoštovanje do drugih ljudi. Fromer pravi: »Oblika spolnosti, ki vsebuje razosebljanje, kar pomeni, da se partnerja ne obravnava kot svobodno, avtonomno osebo, je znak pomanjkanja spolnih in moralnih vrednot.« Še več, »če si prizadevamo za seksualno zadovoljstvo samo po sebi, so naša dejanja usmerjena k nam samim, do drugih pa se vedemo instrumentalno in izkoriščevalsko« (Primorac, 2002).

Sodobne perspektive

Sodobne opredelitve do spolnosti so gibljiva zmes razuma in nerazumnosti, znanosti in praznoverja, znanja in mitologije.

Sodobne mislece na področju spolnosti lahko razdelimo na tiste, ki so bolj ali manj naklonjeni idealističnemu načinu, in tiste, ki mislijo na bolj ali manj realističen način. Idealiste v glavnem prevzema pomembnost popolnega odnosa med spolnostjo in ljubeznijo in si prizadevajo, da bi take odnose omogočili kar se le da velikemu številu ljudi. Realisti pa sprejemajo človeka takega, kakršen je in se trudijo, da bi pomagali posamezniku, da bi sprejel svoje lastno spolno vedenje, ne glede na to, kako nepopolno je. Pri obojih pa lahko opazimo veliko mero neznanstvenega humanizma oziroma zaupanja, da je človek s pomočjo svojega razuma sposoben reševati svoje spolne probleme oziroma zavzeti zdrav odnos do spolnosti (Košiček, 1982).

Pogled na spolnost s stališča psihiatra in filozofa

Pavao Brajša, psihiater, psihoterapevt in komunikolog v svoji knjigi »Umetnost življenja v dvoje: vse o zakonu« (1997) razmišlja o spolnosti takole: »Spolnost ne more biti samo trenutni kontakt z vnaprej izključeno možnostjo trajanja. To ne pomeni, da take spolnosti ni, je pa osiromašena, nezadostna, manipulativna...«

Bistveno je, da se kot nagonška aktivnost podredi načelom in zakonom, ki se pomembni za odnose z ljudmi, če želimo, da človeka utrdi in obogati...

Sodobna seksološka literatura daje vtis, da je bolj pomemben orgazem kot zadovoljujoč odnos s partnerjem. Malokdo se vpraša, kaj je s človekom ob vsem tem...

Ko bi bili partnerji sposobni sproščeno komunicirati o svoji spolnosti, bi sami najhitreje in najboljše prišli do konkretnih spoznanj o tem, kaj jih na tem področju more osrečiti, napraviti zadovoljne; tedaj se ne bi prilagajali zunanjim normam in tehnikam, ampak bi ustvarili lasten svet spolne dejavnosti.«

Thomas Moore, pisatelj z diplomom iz teologije, muzikologije in filozofije ter vodilni predavatelj in pisec v Severni Ameriki in Evropi na področju arheptipske psihologije in mitologije (dostopno na internetu: <http://www.spiritsite.com/writing/thomoo/>, 04. 08. 2003: Thomas Moore), pa v knjigi »Duše dvojčice« (1999) spodbuja bralca k bolj poetičnemu odnosu do spolnosti oziroma svojega življenja in življenja drugih ljudi.

Dobro bi bilo, ko spolnosti ne bi obravnavali z medicinskega in biološkega vidika. Vse, kar se nanaša nanjo – čustva, telo, fantazija in razmerje, sodi v domeno duše.

Spolnost je vpletena v vsak odnos in vsak njegov vidik. Ko svetujem zakonskemu paru, ki se je znašel v težavah, se ne osredotočim na spolnost in vprašanja, povezana z njo, čeprav vztrajata, da je težava telesne narave. Raje skušam videti navzočnost duše v življenju nasploh, saj se spolnost vselej navezuje na druge vidike življenja. (Tudi Jung je dejal, da je pri vsakem pacientu, ki ga je obiskal zaradi spolnih težav, prepoznal, da se je prava težava dotikala duha in duše. Ko je obiskovalec spregovoril o duhovni težavi, ga je običajno mučila težava spolne narave (Estés, 2003).

Spolnost vselej ustvarja nove zveze in hrani domišljijo z drugačnimi možnostmi intimnosti, neznanimi, vznemirljivimi čustvi in občutki ter novimi načini doživljanja življenja. Omejeno in ozko razumevanje spolnosti jo skuša obrzdati in utišati njene pretnje statusu quo, tako da krči njeno izražanje le na telesno raven.

Intimnost v spolnosti nikoli ni le telesna, čeprav je vselej vezana na telo. Spolnost priključuje delčke zgodb in drobce likov, in ko želimo ali smo pripravljene biti odkriti v njej, razgaljamo dušo. Pravzaprav odkrivamo, kdo smo, in to na načine, ki so nam sicer nedosegljivi. Obenem dovoljujemo partnerju, da nas takega vidi in spozna. Ko razgalimo svoje telo, razgalimo tudi svojo notranjost.

Spolnost je pogosto ranjena. Na sploh se duša kaže v vseh naših ranah, in zlasti duša spolnosti pogosto stopa skozi zevajoče rane na tem področju. Najbolj se približamo partnerju tam, kjer je spolnost najbolj ranjena in prizadeta, čeprav se na prvi pogled zdi, da gre za področje nezaupanja. Izjemno pomembno je, da se upremo sodobnemu nagnjenju, ki se zavzema za zdravje in celost za vsako ceno. Vsi smo spolno ranjeni in ničemur ne služi, če se valjamo v teh ranah ali jih zanikamo, vsekakor pa je za dušo odnosa dobro, da jih postavimo na pravo mesto – da jih zaščitimo, ne da bi jih skušali razlagati in zdraviti, da ohranimo njihovo zasebnost, a jih zaupamo v intimnih pogovorih.

Vrstice iz pesmi Mary Mackey opozarjajo na razliko med intimnostjo, ki jo v spolnosti zaznamuje duša – intimnostjo, ki jo označujemo kot »najbolj notranjo« in je najbolj dolgotrajna – in duhom bežnega spolnega srečanja:

*ljubezen se rojeva iz dolgih let
dihanja
kože ob koži
zapleteni v sanje drug drugega
dokler vsaka noč
ne vtke nove niti
v pajčevino
krvi in sna*

*skožite pa sem
šinila hitro
kot svetloba
in ti si me le
obliznil nenadno
kot plamen.*

Morda bo kdo mnenja, da to, o čemer razmišlja Moore, ne sodi v strokovni članek. Toda to je razmišljanje, ki nas gane, bogati domišljijo s podobami, nas uči, izzove razmišljanje in prinaša modrost ter zavest, da je potrebno vnesti v intimno razmerje um in srce.

Fiziologija spolnega odziva

Za vsako spolno dogajanje je v začetku potreben ustrezen dražljaj, ki ga prenašajo človekova čutila (Tekavčič, 1981). Čeprav so v proces vznburjanja vpleteni vsi čuti, je tip najbolj pogosto odgovoren za spolno vznburjenje (Walton, 1995).

Spolni odziv posameznika na spolne dražljaje dooloča občutljivo medsebojno vplivanje fiziologije in psihologije. Živčni sistem ima osrednjo vlogo pri posredovanju spolnega odziva s predelovanjem spolnih vzpodbud, najsi bodo kognitivnega ali somatskega izvora. William Masters in Virginia Johnson (1966; cit. po Tekavčič, 1981; cit. po Walton, 1995), raziskovalca telesnih reakcij, ki se pojavljajo pri spolnih aktivnostih, sta dokazala, da je človekov spolni odziv na spolne dražljaje psihofiziološki fenomen, ki je sestavljen iz štirih faz:

- faza vznburjenja,
- plato faza,
- faza orgazma,
- faza resolucije ali umiritve.

Medtem, ko se čustveni odziv močno spreminja zaradi več dejavnikov (človekov odnos do spolnosti, navezanost na partnerja, telesni ustroj itn.), se telesne spremembe vrstijo dokaj podobno v vseh okoliščinah. Vse naravne telesne spremembe, ki jih človek doživlja v omenjenih fazah, sestavljajo spolni odzivni krog in so posledica dveh fizioloških procesov: vazokongestije (naval krvi v povrhnje in globoko ožilje določenih organov) in miotonije (mišične napetosti).

Faza vznburjenja se razvije iz kateregakoli vira spolne stimulacije – fizičnega ali psihičnega. Njena značil-

nost je naraščanje ravni spolnega vzburjenja. Znak vzburjenja pri moškem je erekcija penisa. Prva in zadnja faza trajata najdlje.

Plato faza predstavlja periodo utrjevanja, ko se spolno vzburjenje hitro intenzivira pred orgazmom.

Orgazem je zelo prijeten občutek, povezan z občutkom fizične in psihične sprostitve po maksimalni ravni spolne vzdraženosti.

V *fazi umiritve* se vse spremembe prejšnjih faz povrnejo na prvotno raven.

Te informacije so namenjene predstavitvi specifičnih in relativno preprostih dejstev o spolnem odzivanju, ki bodo pomagale reševati preprostejše probleme varovancev.

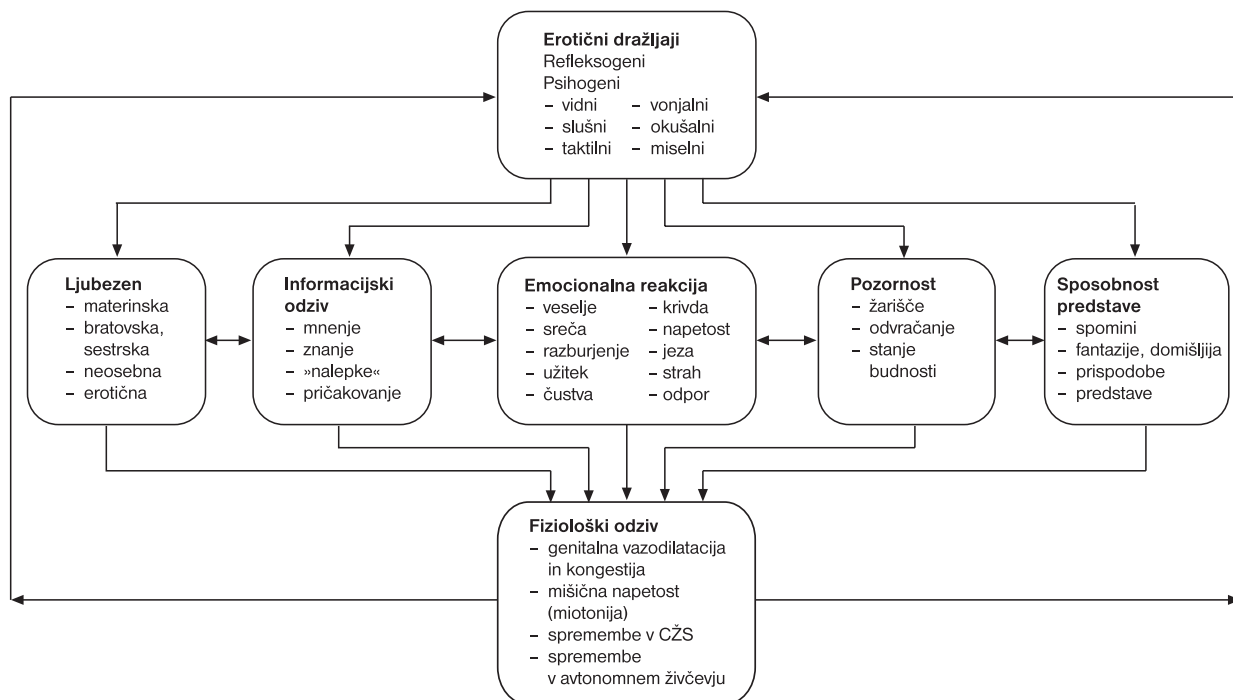
Zgoraj opisana fiziologija spolnega odziva predstavlja tradicionalni model. Bassonova (2003) trdi, da ne vsebuje bistvenih elementov, zato je pripravila alternativni model za ženske.

Predstavljeni alternativni krožni model spolnega odziva odseva izkušnje žensk. Znotraj tega modela pride do spolnega vzburjenja, katerega sestavni del je, oziroma se mu pridruži, spolna želja.

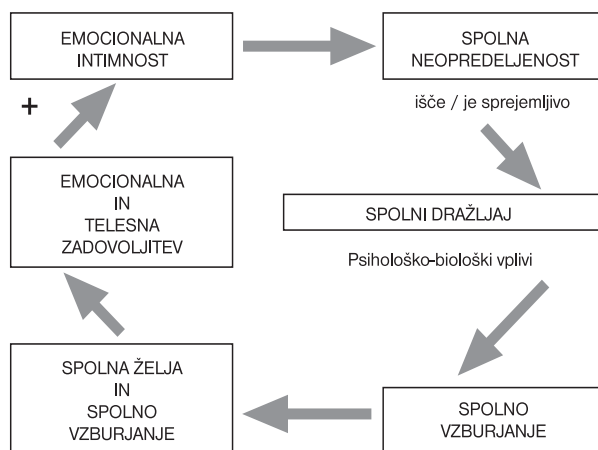
Psihološki mediatorji spolnega odziva

Človekov spolni odziv na spolne dražljaje je psihofiziološki fenomen, zato je prav, da posvetimo pozornost psihološkim mediatorjem (posredovalcem) spolnega odziva.

Glavni psihološki mediatorji odziva na seksualno spodbudo so: *informacijski odziv*, *emocionalne reakcije*, *pozornost* in *sposobnost predstave*.



Shema 2. Psihološki posredovalci spolnega odziva in potek erotičnega dražljaja (Rosen in Rosen, 1981; cit. po Reeder in Martin, 1987).



Shema 1. Model spolnega odziva za ženske (Basson, 2003).

cije, predstavnost, sposobnost, pozornost in ljubezen. Ti dejavniki vzajemno delujejo drug na drugega in kažejo neposreden vpliv na izkustva v področju enega ali drugega ali pa ustvarjajo konflikte kot odziv na dražljaj, ko je med njimi neskladnost. Med psihološkim odzivom in erotičnim dražljajem obstaja povratna zanka (Reeder in Martin, 1987) – glej shemo 2.

Informacijski odzivi

Informacijska komponenta, ki deluje kot psihološki mediator spolnega odziva, vsebuje mnenja in znanje. Označuje različne aspekte spolnosti; če ima oseba določeno spolno prakso za perverzno, na primer oral-

no-genitalno stimulacijo, potem ne želi pri tem sodelovati. Predlog, naj sodeluje, se ji bo zdel odvraten in lahko učinkovito zavre njeno spolno vzburljenje ter sproži celo vrsto negativnih čustev. Oseba brez teh prepričanj, ki sprejema oralno spolnost kot zdravo in zaželeno in ima prijetne izkušnje z njo, bi se na to idejo odzvala s povečanim spolnim vzburljenjem.

Emocionalne reakcije

Emocionalne reakcije v psihološkem posredovanju vsebujejo subjektivna čustva in zaznavanja spolnega dražljaja. Čustva ob spolnem vzburljenju so lahko pozitivna (veselje, sreča in razburjenje) ali negativna (krivda, jeza, strah in tesnoba). Mnogi ljudje govorijo o povečanem spolnem vzburljenju, zvišani intenziteti in hitremu odzivu, kot so močna čustva ljubezni in pripadnosti med partnerjema.

Dolgočasje in pomanjkanje spolnih doživetij, ki je pogosto med dolgo poročenimi pari, verjetno izhaja iz pojemajočega čustvenega odziva med njima. Občutek, da drug drugega v celoti poznata, ni več vznemirjenja pred neznanim in nepredvidljivim, manjše zamer, do katerih pride po letih zaradi nerešenih sporov, prikrita jeza pod površjem, lahko zmanjšajo spolni odziv. Z neposredno komunikacijo, poštenostjo in popuščanjem lahko partnerja prerasteta te pasti, vendar je potrebno, da to zavestno gojita oba.

Krivda je eden najmočnejših zaviralcev spolnega vzburljenja. Mnogi moški in ženske s spolnimi problemi ugotavljajo, da je zgodnje vcepljanje občutkov krivde glede njih samih kot spolnih bitij in njihovih spolnih aktivnosti, vzrok njihovim težavam. Vrednotenje lastnega ali partnerjevega izgleda oziroma vedenja kot sprejemljivo ali nesprejemljivo, lahko zatre mnogo spolnih dražljajev. Ocenjevanje nečesa z »dobro« ali »slabo« je način izražanja vrednot in prepričanj ter utemeljuje z njimi povezane občutke.

Sposobnost predstave

Sposobnost predstave vključuje spomine, predstave in fantazije, ki jih priključijo spolni dražljaj. Skoraj vsak človek ima spolne fantazije. Nekateri se lahko spolno vzburijo že ob misli nanje. Ker pa so nekatere fantazije nenavadne, lahko povzročijo občutek krivde. Seksologi so mnenja, da so vse fantazije, ki povečajo vzburljenje sprejemljive, dokler ne prizadenemo s tem drugih (telesno ali emocionalno).

Pozornost

Pomen pozornosti pri posredovanju spolnega odziva je tako neposreden in običajen, da ga pogosto prezremo, če nismo pozorni na spolni dražljaj. Učinke raztresenosti lahko opazimo pri večini ljudi ob istem času. Ljudje se ne odzovejo takoj na spolni dražljaj, če se hkrati zavedo hrupa svojih otrok v sosednji sobi,

če se pojavijo misli na delo, ki ga je potrebno opraviti, če so lačni in se kuha hrana, ki vzbuja tek. Tudi če je človek telesno motiviran, bo stopnja spolnega vzburljenja nizka; doživetje orgazma se bo zavleklo ali do njega sploh ne pride, kadar oseba ni osredotočena na spolni doživljanje. Tudi stanje budnosti je zelo pomembno. Če je oseba zaspana in želi zaspati, bodo spolni odzivi tudi počasni. Enako velja za učinke določenih drog, kot je alkohol, ki zmanjšuje mentalno budnost in oslabi fiziološke odzive.

Spolnost in ljubezen

Tako kot spolnost je tudi ljubezen kompleksen fenomen, ki ga ljudje različno definirajo in razumejo. Besedo ljubezen uporabljamo v tako širokem smislu in nejasno, da jo je pravzaprav nemogoče definirati. Obstoje namreč številni tipi ljubezni, ki vplivajo na spolni razvoj in izražanje le-tega.

Antična grška kultura je vsebovala bogastvo besed (pojmov), s katerimi so označevali različne vrste ljubezni, današnji praktično sporazumevalni jezik pa je v tem oziru siromašen (Milivojević, 2002). Človek je sposoben iz ljubezni narediti veliko različnih ljubezni in jih imenovati z istim pojmom: ljubezen (Brajša, 1997).

Materinska ljubezen je nekritična skrb za slabotnega in nemočnega, vendar lastnega otroka. Je odločilnega pomena za razvoj občutka varnosti in dobrega mnenja o samem sebi.

Bratovska oziroma sestrška ljubezen je izraz vdanosti med prijatelji ali sorodniki. Podpira občutek enakosti in pripadnosti.

Humana ljubezen je skrb za vse ljudi. Je nesebična in brezspolna; ni namenjena posamezniku, ampak vključuje vse ljudi. Ta ljubezen je osnova altruizma in samopreseganja.

Erotična ljubezen je najbolj jasno izražena v odnosu med dvema. Čustva vdanosti, skrbi in intimnosti med spolnima partnerjema so neločljiva od njunega spolnega vedenja. Nekateri mislijo, da spolna »svoboda« pomeni ločitev spolnosti od ljubezni. Prizadevanje za spolno sprostitev, kjer sta ločena spolnost in ljubezen, ne zadovolji človeka in vzbuja strah. Več spolne aktivnosti in manj čustvenega doživljanja prinaša občutek praznine mnogim. Zlitje spolnosti in čustev ljubezni ter zaupnosti ustvari eno najbolj osrečujočih življenjskih izkušenj. Fromm (1974) poleg omenjenih ljubezni vključuje še ljubezen do samega sebe in do Boga.

Človekova sposobnost ljubiti, se razvija skozi življenje. Nekateri elementi spolnega zadovoljstva vzniknejo v skoraj vseh naštetih vrstah ljubezni. Ko je ljubezenski odnos neustrezen ali prekinjen, lahko nastopi spolna težava. Ljubezen je osnova za rast, človekov razvoj in bivanje. V svoji neosebni obliki je pot, ki vodi v samotranscendenco (preraščanje samega sebe).

Zanimivo je razmišljanje Alojza Ihana (Majerhold, 2003) o bioloških ozadnih ljubezenske erotike: »Ker smo ljudje del narave, je tudi ljubezen del tega. Ljubezen so procesi, ki se zgodijo v telesu, da se – in ko se – odločiš trajneje ostati v bližini določenega človeka, kot del določene človeške skupnosti. Konkretni učinki ljubezni se torej dogajajo na ravni socialnega vedenja, vse drugo, hormoni, emocije.... so mehanizmi za oblikovanje teh učinkov. V osnovi je torej ljubezen biološka funkcija, ki je v evoluciji omogočila človeško socializacijo in nastanek človeške skupnosti. Ljubezen nas je učlovečila in je zato značilna človeška prilagoditev, kot je recimo dolgo vrat značilen za žirafe. Subjektivno doživljanje ljubezni, torej tiste znane, neopisljive emocije, najbrž zaznamuje to, da se je ljubezenska funkcija razvila iz dveh korenin – otroško-materinskega odnosa in spolnega nagona....«

Ampak pozor, ljubezen ni ne eno ne drugo, funkciji materinstva in spolnosti sta obstajali že pred učlovečenjem in obstajata ločeno od ljubezni tudi po njem; ljubezen pa je dodatna in povsem nova funkcija, katere osnovni namen so socializacijski učinki. Seveda pa je ne doživljamo tako analitično, ampak kot psihično učinkovanje v obliki zelo privlačnih emocij. Evolucijski smoter ljubezni tako posameznik izpolnjuje zaradi lastnih psihičnih interesov – užitka. Ta je v tem, da človek v ljubezenskem odnosu izpolnjuje toliko svojih zavednih in nezavednih potreb, da odstranitev oziroma oddaljitev ljubljenega objekta močno zamaje njegovo čustveno ravnovesje in mu povzroči močan, težko obvladljiv stres. Zato abstinencijska kriza že od nekdaj velja za najočitnejši dokaz ljubezni«.

Človekova spolna aktivnost

Temeljno gibalno človekove spolne aktivnosti je spolni nagon (libido); njegovo bistvo pa je potreba (seksualna želja) po spolnem udejstvovanju (Tekavčič, 1981; Fogel, 1994). »Spolni nagon je dokaj nejasen pojem, ki ga še bolj zapleta uporaba Freudovega izraza *libido* (lat.: *poželenje*). Še najbolje ga opredelimo z ugotovitvijo, da je nagon občutek nuje, da moramo z nekom začeti spolno dejavnost. Lahko tudi rečemo, da v vedenjskem smislu opisuje, kako zlahka in hitro in močno se kdo odziva v neki spolni situaciji (Ziherl, 1999). Levine (2003) definira spolno željo kot »vsoto energije, ki nas nagiba k spolnemu vedenju oziroma proč od njega«. Schwartz in Galperin (2002) pa sta opozorila: »Spolna želja je tako multifaktorsko razvijajoč se sistem, da tisto malo objavljenega o tem ne daje pojmovne osnove.«

Količina izkustva spolne želje lahko variira prek življenjskih obdobij in od človeka do človeka. Razen tega je spolna želja odgovor, ki se ga naučimo s pomočjo čustev, čutne naslade, ugodja ali nezadovoljstva med spolno aktivnostjo. Spolna želja izvira iz za-

nimanja za spolno delovanje, daje prednost le-temu in odloča glede izbire spolnega partnerja (Fogel in Lauver, 1990).

Spolni odnosi so pri odraslih glavna oblika spolne aktivnosti, oziroma tisto, kar si večina zamišlja pod pojmom spolnost. Je pa pojem spolnosti širši in zajema še druge oblike spolnega vedenja (Požarnik, 1984). Pomemben način zadovoljevanja spolnih potreb je na primer samozadovoljevanje. Osamljena oseba lahko najde spolni užitek tudi v knjigi, filmu, glasbenem komadu. Pretanjenost občutkov v spolnosti (spolno zadovoljstvo) je običajno posledica srečne partnerske zveze, torej medsebojnega razumevanja in tankočutnega ritma strasti. Tako lahko k spolnemu ujemanju pripomorejo prijetna skupna opravila in pogovarjanje; poljub in dotik sta lahko sama zase čudovita intimnost. Pari lahko izkusijo spolno zadovoljstvo s skupnim doživljanjem: telesno bližino, božanjem, dotikanjem, poljubljanjem in ljubkovanjem.

Za normalno spolno aktivnost človeka je potrebno skladno delovanje naslednjih sistemov:

- nepoškodovan centralni in avtonomni živčni sistem,
- nepoškodovani spolni organi,
- primerno hormonsko funkcioniranje,
- zdrava čutila in mišičje,
- ustrezna cirkulacija in
- psihično zrela osebnost.

Spolno vedenje ni pogojeno le z anatomijo spolnih organov, s fiziologijo njihovega delovanja, količino moških in ženskih hormonov. Spolno vedenje je pogojeno z odnosom ljudi, ki vstopajo v spolne odnose. Človek je namreč odnoso, čustveno bitje – za svoja čustva nenehno potrebuje drugega človeka. Zato si človekove spolnosti ni mogoče misliti brez emocionalne komponente. To zagotavlja, da naša spolnost postaja vse bolj »človeška« in, da je manj »živalska«, kar pomeni, da človeka bolj ali manj zadovoljuje.

Pojem odnoso je tu uporabljen v najširšem pomenu besede: od intimnega interpersonalnega, kar navadno imenujemo ljubezen, pa vse do tega, kar imenujemo družbeni odnosi (Brajša, 1982).

Ob tej pripombi Brajše je potrebno navesti razmišljanje Morusa (Lewinsohn, 1961): »Spolno življenje živali nikakor ni »divje«, v marsičem je bolj urejeno kot človekovo. V veliki meri se ujema z npravstvenimi normami človeštva: mnoge živalske vrste so monogamne in poznajo vzorno družinsko življenje. Najdejo se malomarne matere in še več brezsrčnih očetov, v glavnem pa je skrb za potomstvo visoko razvita in često tako zelo visoko, da se kaže spolni nagon le kot priprava na razmnoževanje in ohranitev rodu.«

Mnogo je izrazov, ki opisujejo spolno združitev zrelega moškega in ženske. Vključen je koitus, spolni odnos, kopulacija, ljubiti se, spolni akt. Obstojijo tudi vulgarni (prostaški) izrazi, kar pa kaže, da je spolnost ponižana in brezvredna, zreducirana le na telesni akt.

Koitus je osebni akt med dvema odraslima, ki sta oba v to privolila. Lahko pomeni različna čustva, mnenja in vedenje. Koitus v ožjem pomenu besede je vrinenje eregirane penisa v vagino. S ponavljajočimi, sunkovitimi premiki penisa moški poskuša vzburi sebe in partnerico do izliva (ejakulacije) oziroma orgazma. Orgazem je nenameren višek spolnega doživljanja, vključuje mišične kontrakcije, globok fiziološki odgovor telesa in intenziven čustven užitek. Lahko je dosežen z drugimi metodami spolnega draženja, kot sta masturbacija in oralno draženje (Tekavčič, 1981).

Tradicionalni namen koitusa je oplodjevanje. Z možnostjo kontracepcijskih metod in spremembo družbenih običajev je spolni odnos postal prijeten in osebno zadovoljiva izkušnja. Osnovni postopki koitusa so enaki pri vseh parih, obstojijo le obsežne variacije v položaju, tehniki, trajanju, intenzivnosti, pomenljivosti in reakcijah med posamezniki. Spolno razmerje dveh posameznikov lahko izraža obojestransko obvezo in skrb ali pa bolj trenutno vez, katere namen je osebno zadovoljstvo ali začasno tovarištvo.

Spolno občevanje oziroma spolni odnos v širšem smislu je vse spolno dogajanje med dvema partnerjema različnega spola, od začetnega vzajemnega namiga prek spolne predigre, samega spolnega akta, do zaključka, ki mu pravimo resolucija (Tekavčič, 1981).

Idealno gledano pa je spolni odnos sodelovanje čustev in teles dveh ljudi v okviru njunega vseobsegajočega življenjskega sodelovanja (Ziherl, 1999).

Masturbacija – samozadovoljevanje je psihofizično dogajanje, obeleženo z erotično obarvanim sanjarjenjem in draženjem erogenih con. Samo erotično sanjarjenje, četudi je še tako živo ali celo povezano z opazovanjem erotičnega subjekta, pripelje brez genitalnega draženja le izjemoma do orgazma. Samozadovoljevanje imamo lahko za naraven pojav, ki spremlja adolescenco. Pri tem pridejo mladostniku do zavesti spolni občutki, ki jih že lahko začne vzgajati in kultivirati. Čim bolj zdravo živi in porabi čas za učenje, šport in vsakdanje dejavnosti, manjša je potreba oziroma možnost, da postane samozadovoljevanje navada (Tekavčič, 1981).

Ker je o tem veliko napisanega, bi želela poudariti predvsem bistven vidik zdravstvene nege. Medicinska sestra mora biti dobro pripravljena tako emocionalno kot tudi intelektualno na masturbacijo mladostnikov in odraslih bolnikov. Pri odraslih in starejših osamljenih ljudeh ima ta pogosto nadomestno vlogo za spolne odnose in je ne smemo kar tako obsoditi. Potreba po njej je lahko povezana z zunanji dogodki. Nekateri se spolno samozadovoljujejo, ko se počutijo frustrirane, nemirne, ko se dolgočasijo, ko so osamljeni. Drugi se na ta način osvobodijo napetosti vsakdana.

Spoštovanje in razumevanje spolnosti v odnosu med medicinsko sestro in bolnikom mnogo lažje vzdržujemo, če se držimo naslednjega pravila: ni enotnega kriterija za vrednotenje individualnih spolnih potreb po-

sameznika oziroma skupine. In če jih ne moremo vrednotiti, jih ne smemo soditi. Kajti če medicinska sestra obsodi spolno usmeritev in spolno obnašanje, na primer samozadovoljevanje, je terapevtsko vzajemno delovanje med bolnikom in medicinsko sestro zmanjšano (Blondis in Jackson, 1977).

V praksi je mnogo lažje kritizirati nepravilnosti in hibe, kot pa nazorno prikazati, kako se da spremeniti stvari. Upoštevanje spolnosti in spolnega zdravja v zdravstveni negi poraja številna vprašanja, kot na primer: Ali je potrebno, da medicinska sestra na oddelku ve, da je varovanec – varovanka homoseksualec oziroma lezbijka? Naj bi bila spolna usmerjenost zabeležena v negovalni dokumentaciji?

Opozorila bi še na nekaj: moški bolnik tu in tam doživlja vznurjenje med intimno nego. Mnoge študentke to zelo skrbi. Bojijo se, da ne bodo mogle pogledati bolnika, z njim naprej govoriti, ali da bodo zardele, se hihitale ter na kak drug način izražale zadrževanje in zmedenost. Prav je, da jim starejše kolegice nudimo razumevanje in oporo ter jim povemo, da je v večini primerov bolnik ravno tako zmeden in v zadregi oziroma, da bodo z izkušnjami in usposabljanjem manj zaskrbljene, ker bodo postopoma uvidele, da so bolnikove reakcije normalne in sorazmerno pogoste ter nikakor grešne.

Kot medicinske sestre se moramo vedno zavedati, da s svojimi dejanji in besedami lahko dramatično vplivamo na občutek varnosti pri bolniku.

Vprašanje normalnega in nenormalnega v spolnosti, spolna morala

V spolnosti je veliko govora o »normalnem« in »nenormalnem«. Prav v spolnosti pa so meje »normalnosti« zelo široke in se pod vplivom kulturnih, socialnih in drugih dejavnikov nenehno spreminjajo (Požarnik, 1984).

Comfort (1987) je opozoril, da je nemogoče definirati »normalno« spolno vedenje. Navedel je tri vprašanja, na katera je potrebno odgovoriti:

1. Kaj vedenje pomeni posamezniku?
2. Ali vedenje plemeniti ali siromaši spolno življenje posameznika?
3. Je vedenje sprejemljivo za družbo?

Spolna dejavnost se spreminja od človeka do človeka. Kakršnakoli že je, jo nekatere kulture odklanjajo ali hvalijo. Spolna identiteta osebnosti vpliva na socialno vedenje, ki je odvisno od tega, kako je le-to ovrednoteno in kulturno sprejemljivo v okviru posameznikovega socialnega in kulturnega okolja (Walton, 1995).

Za izbire, dejanja in prakse na področju spolnosti veljajo ista moralna pravila in načela kot veljajo za nespolne zadeve. V spolnosti tako kot v nespolnih zadevah lahko drugim škodimo, jih ranimo, silimo, va-

ramo ali izkoriščamo, ne izpolnimo naših obljub in obveznosti – in morala od nas terja, da tega ne počnemo.

Čeprav spolno moralo vodijo moralni premisleki, ki veljajo tudi drugje, morata moralno razmišljanje in ravnanje na področju spolnosti priznavati in upoštevati svojski in relevanten značaj te posebne sfere. Vzrok temu je visoka stopnja ranljivosti, ki je posledica intimnosti.

O'Neillova (1985; cit. po Primorac, 2002) meni, da je intimno razmerje tako razmerje, v katerem se razvijajo posebne možnosti zato, da spoštujemo cilje in želje drugega ter jih delimo z njim (ali obratno, jih ne spoštujemo in jih oviramo). Prav v intimnih razmerjih smo najbolj sposobni obravnavati druge kot osebe – in najbolj sposobni, da tega ne počnemo.

Zdravstvena nega in spolnost

Zgodovinska podoba medicinskih sester je bila disciplina, čednost in čistoča; ker so imele pravico dotikati se teles hospitaliziranih bolnikov in izvajati osebno higieno, se je od njih pričakovalo, da potlačijo lastno spolnost. Pravila Nightingalove so prepovedovale nositi nakit in okraske in preproste ženske so izbrali za študentke (Rafferty, 1995).

Negovalna literatura do leta 1970 vsebuje zelo malo informacij o spolnosti. S holističnim pristopom v zdravstveni negi pa je porasla zavest, da je bolnikovo spolnost potrebno obravnavati v okviru celotne pomoči bolniku. Članki in študijski programi so pričeli uvajati različne vidike človekove spolnosti.

S spremenjenim družbenim odnosom ter s povečanim zanimanjem in odprtostjo nasproti spolnosti v medsebojni komunikaciji in javnih medijih, tudi s strani bolnikov upravičeno narašča pričakovanje, da bodo zdravstveni delavci dali odgovor na spolne probleme in skrbi (Rafferty, 1995).

Medicinske sestre, ki imajo znanje o spolnosti in so sproščene glede lastne spolnosti, imajo veliko možnosti, da podpirajo spolno zdravje bolnikov. Tiste pa, ki obvladajo le ozko področje spolnega vedenja, si ne upajo obravnavati spolnih problemov (Weston, 1993).

Spolnost je zelo občutljivo področje, kjer imajo osebne vrednote močan vpliv in kjer pogosto še nastajajo konflikti glede vloge zdravstvene nege. Zaradi njene povezave z diskretnostjo, zasebnostjo, osebnimi in moralnimi načeli ter posameznikovo identiteto in predstavo o samem sebi je potrebno ukrepati previdno in, če je le mogoče, z bolnikovim dovoljenjem. Ni dovolj, da obvladamo teorijo, temveč tudi sposobnost, da reflektiramo vsakodnevno prakso v skladu z bolnikovimi čustvi in potrebami.

Življenjska aktivnost spolnost v negovalnem modelu Roper-Logan-Tierney

Roper, Logan in Tierney so rezultate svojih razmišljanj, osnovanih na »modelu življenja« avtorice

Nancy Roper (1970), objavile v delu »Elementi negovanja« (The Elements of Nursing) leta 1980. To je bila »prva verzija« njihovega negovalnega modela, kot so ga v svoji monografiji (2000) poimenovali. Vmes so sledile izdaje »Elementi negovanja« s popravki leta 1985, 1990, in 1996. Vključitev življenjske aktivnosti, »izražanje spolnosti« leta 1986 je bila sprejeta z osuplostjo in neodobravanjem, popolnoma v nasprotju z izdajo leta 2000, ki ji je botrovala spolnosti naklonjena medijska dejavnost.

»Že nemudoma ob rojstvu je otroku določen spol (deklica ali deček) glede na različno osnovno telesno zgradbo in spolnost je skozi vsa življenjska obdobja pomembna dimenzija osebnosti ter medosebnega vedenja, ki se izraža v kulturi, ki ji posameznik pripada« (Roper in sod., 2000).

Vsak ima svoj niz spolnih stališč glede lastnega vedenja in vedenja drugih. Raziskovanja kažejo (Sprecher in Mc Kinney, 1997), da močno vplivajo na »kdam in kako se spolno vedenje zgodi v določenem odnosu in s kakšnimi posledicami. Ta stališča tudi vplivajo na to, kar mi mislimo o svojih ljubimcih, prijateljih, naši ločeni materi ali komerkoli, ko izvemo nekaj o njegovi/njeni spolnosti.« Sodoben pogled na vloge moških in žensk je bolj enakopraven in tudi družbene norme so postale bolj liberalne v pogledih na načine izražanja spolnosti, manj je rigidnih razlag povezanih z izražanjem spolnosti, kot je n.pr. »slaba« ali »dobra«, »normalna« ali »nenormalna«.

Spolnost ni več tabu; o njej objavljajo mediji in razpravljajo v šolah in doma. Ljudje se mnogo bolj zavedajo večdimenzijskega izražanja spolnosti, tudi ko gre za odnos do zdravja in bolezni.

Otrok se nauči sprejeti norme in moralo družbe, v kateri živi, skozi proces socializacije. Starši vplivajo na otrokov spolni razvoj v zgodnjih letih, ki ga izobraževanje v šoli nadgrajuje in kjer spozna, kako naj se moški in ženska vedeta glede pričakovanj družbe in kako naj se spolnost izrazi zasebno in javno. Kljub temu, da univerzalni predpisi prepovedujejo nekatere izjemno neželjene spolne odnose, kot je incest in spolni odnos odraslih z otroki, imajo mnoge družbe lastne zakone, ki opisujejo sprejemljivo obliko spolnega družjenja.

V zahodni civilizaciji je monogamni zakon še vedno normativ nasproti presežku raznolikosti, ki je rezultat tako imenovane »spolne revolucije« v zadnjih desetletjih 20. stoletja.

S socialno permisivnostjo so prišle mnoge prednosti, pa tudi problemi. Nikoli prej v zahodni družbi ni bilo toliko ljudi izpostavljenih pritisku zaradi nezadovoljstva: s pomanjkljivostmi, povezanimi s spolnostjo, zakonskimi nesoglasji, težavami zaradi ločitev, obremenjenostjo enostarševstva, otrok zaradi spolne zlorabe (incest, posilstvo in spolni napadi). Tudi porast pornografije, posebej prek interneta, je odvraten trend glede na potencialno ogrožanje otrok (Roper in sod., 2000).

Sklep

Lionova (1982; cit. po Savage, 1987) je zapisala: »Medicinske sestre, ki so zadovoljne z lastno spolnostjo in sproščene ob spolnosti drugih, ki se zavedajo pomena spolnega zdravja, ki obvladajo tankočutno komunikacijo, lahko upoštevajo spolnost v negovalnem procesu.«

Kaj pa ostale? Katera od nas lahko da odkritosrčno roko na srce in reče, da je docela brez zadrege glede lastne spolnosti, pa tudi spolnosti drugih ljudi, da v celoti obvlada stališče neobsojanja, ki je vejetno nedosegljiv ideal na področju spolnega zdravja.

Bolj realno je sprejeti dejstvo, da imamo vsi pred-sodke, zato pa je potrebno, da jih preučimo v okolju, ki nam daje oporo, kar pa je možno doseči v učnih delavnicah. Z izobraževanjem in sproščenostjo lahko pridobimo samozavest, zaradi česar smo do bolnikov uvidevnejše in bolj sposobne pomagati.

Trudimo se, da premagamo dvome in občutja nelagodnosti, učimo se o sebi, o svojih bolnikih in gradi-mo samozaupanje tudi s pomočjo supervizije.

Naša naloga ni namreč samo preprečevati bolezni. Naš cilj je vzpodbuditi pozitivna stališča do spolnosti in usposobiti bolnike za osveščene odločitve na osno-vi samospoštovanja in spoštovanja pravic drugih.

Za konec pa naslednja misel: *Nikoli ne smemo pre-cenjevati spolnosti, tako v pozitivnem kot negativnem smislu, torej nanjo navezati vso svojo življenjsko srečo ali pa jo proglasiti kot grešno. Saj je spolnost le tisto, kar sami napravimo iz nje. Lahko je nekaj dragocene-ga ali cenenege.*

Lahko je način razmnoževanja, oblika navezovanja stikov ali izkoriščanja človeka.

Je ljubezen, lepota, sprostitiv... (anon).

Literatura

- Adams B, Bromley B. Psychology for health care: key terms and concepts. Houndmills: Macmillan Press, 1998.
- Atkinson L. Sexuality. In: Kozier B, Erb G, Blais K, Wilkinson JM, eds. Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice. 5th ed. Menlo Park: Addison-Wesley, 1998.
- Basson R. Women's difficulties with low sexual desire and sexual avoidance. In: Levine SB, editor. Handbook of clinical sexuality for mental health professionals. New York: Brunner-Routledge, 2003.
- Blondis MN, Jackson BE. Nonverbal communication with patient: back to human touch. New York: Wiley&Sons, 1977.
- Brajša P. Človek, spolnost, zakon. Ljubljana: Delavska enotnost, 1982.
- Brajša P. Umijeće ljubavi. Pula: C.A.S.H., 1997.
- Brajša P. Umijeće življenja udvoje: sve o braku. Pula: C.A.S.H., 1998.
- Comfort A. More joy: a love making companion to the joy of sex. New York: Crown, 1987.
- Dostopno na internetu: <http://www.spiritsite.com/writing/tho-moo/>, 04.08.2003.
- Estés CP. Ženske, ki tečejo z volkovi. Nova Gorica: Založba Eno, 2003.
- Fogel CI, Lauer D. Sexual health promotion. Philadelphia: Saunders, 1990.
- Fogel CI. Women and sexuality. In: Youngkin EQ, Davis MS, eds. Women health: a primary care clinical guide. Norwalk: Appleton & Lange, 1994.
- Foucault M. (Mišel Fuko). Istorija seksualnosti: koriščenje ljubavnih uživanja. Beograd: Prosveta, 1988.
- Fromm E. Umevanje ljubezni. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1974.
- Košiček M, Košiček T. Spolnost skozi stoletja. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1982.
- Košiček M. Leksikon Cankarjeve založbe: spolnost. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1986.
- Majerhold K. Mi krmarji v čustvenem toku: dr. Alojz Ihan o ljubezni. Delo (Sobotna priloga) 2003: 7. junij.
- Levine SB. What patients mean by love, intimacy and sexual desire. In: Levine SB (ed.). Handbook of clinical sexuality for mental health professionals. New York: Brunner-Routledge, 2003.
- Milivojević Z. Formule ljubavi: kako ne upropastiti sopstveni život tražeći pravo ljubav. Novi Sad: Prometej, 2002.
- Moore T. Duše dvojčice. Nova Gorica: Eno, 1999.
- Morus (Lewinsohn R). Zgodovina seksualnosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1961.
- Musek J, Pečjak V. Psihologija. Ljubljana: Educy, 1997.
- Narrow BW, Buckle KB. Fundamentals of nursing practice. New York: John Willey & Sons, 1982.
- Nelson S. Women's sexuality. In: Andrews G, ed. Women's sexual health. 2nd ed. London: Bailliere Tindall, 2001.
- Ooijen E, Charnock A. Sexuality and patient care: a guide for nurses and teachers. London: Chapman & Hall, 1994.
- Potter PA, Perry AG, et al. Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice. St. Louis: Mosby, 1985.
- Požarnik H. Zdrava in motena spolnost: običajno spolno vedenje, spolne motnje in odkloni, zdravljenje. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1984.
- Primorac I. Etika in seks. Ljubljana: Krtina, 2002.
- Rafferty D. Putting sexuality on the agenda. Nurs Times 1995.
- Reeder SJ, Martin LL, eds. Maternity nursing; family, new born and women's health. 16th ed. London: Lippincott, 1987.
- Roper N, Logan W, Tierney AJ. The elements of nursing. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980.
- Roper N, Logan W, Tierney AJ. The Roper Logan Tierney model of nursing: based on activities of Living. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2000.
- Schwartz MF, Galperin L. Hyposexuality and hypersexuality secondary to childhood trauma and dissociation. In: Chu JA, Bowman ES, eds. Trauma and sexuality: the effects of childhood sexual, physical, and emotional abuse on sexual identity and behavior. New York: The Haworth Medical Press, 2002.
- Scott LD. Sexuality and older women: exploring issues while promoting health. AWHONN Lifelines 2002/2003; 6(6): 520–5.
- Sex Information and Education Council of the United States. The SIECUS/New York University/Uppsala principles basic to education for sexuality. SIECUS Report 1980; 8: 8.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. IV (Preo – Š). Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1985.
- Sprecher S, Mc Kinney K. Sexuality. Newbury Park; SAGE Publications, 1997.
- Stojanović J. Ljubav I smrt: uvod u razaranje dogme. Beograd: Partizanska knjiga: 1985.
- Stright BR. Maternal-newborn nursing. 3th ed. Philadelphia: Lippincott, 2001.
- Tekavčič B. Kaj mora moški vedeti o sebi in ženski. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1981.
- Veliki slovar tujk. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2002.
- Walton I. Sexuality and motherhood. Cheshire: Books for Midwives Press, 1995.
- Weston A. Challenging assumptions. Nurse Times 1993; 89.
- Ziherl S. Spolne motnje. V: Tomori M, Ziherl S, urednika. Psihijatrija. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 1999.