

Seksualitetens betydning i våre liv

NFSS mars 2010

Anne Kristin Dobbe Eikaas

Spesialsykepleier og spesialist i sexologisk rådgivning, NACS

Fana Psykologsenter – www.fanapsykolog.no

E-post: akde@broadpark.no

mandag 19. april 2010



*NORSK FORENING FOR KLINISK SEXOLOGI
NORWEGIAN SOCIETY FOR CLINICAL SEXOLOGY*

Hva er NFKS?

- Norsk Forening for Klinisk Sexologi (NFKS) er en forening for fagpersoner som jobber innenfor fagfeltet sexologi. Vi tilbyr rammeverk som etiske retningslinjer, kurs, konferanser, sexologisk utdanning, tverrfaglig nettverk og veiledning.
- NFKS har foruten et klinisk og rådgivningsfokus også et seksualpolitisk fokus.
- NFKS er medlem av følgende organisasjoner: Nordic Association of Clinical Sexology (NACS), World Association of Sexual Health (WAS) og European Federation of Sexology (EFS).

Internasjonalt samarbeid

- De nordiske landene, inklusiv Estland har et nært samarbeid. Hvert år arrangeres en nordisk konferanse (The NACS conference).
- NFKS og NACS samarbeider på blant annet følgende områder: Autorisasjon (NACSAC og NACSES), og etiske standarder (Ethical standards).

Norsk Forening for Klinisk Sexologi har som formål å:

- Skape et faglig akademisk forum for fremme av sexologisk forskning, undervisning og klinisk- terapeutisk virksomhet
- Bidra til at sexologisk kunnskap blir forvaltet og formidlet i samsvar med anerkjente standarder slik disse kommer til uttrykk i den løpende diskusjon innenfor det sexologiske fagfelt
- Medvirke til at medlemmenes kliniske praksis, kunnskapsformidling og informasjon holder et høyt faglig nivå

Autorisasjon:

- Medlemmer av NFKS kan søke om autorisasjon som Spesialist i sexologisk rådgivning, Spesialist i klinisk sexologi, Authorized in sexological research eller Authorized in sexological education and promotion.
- Det er den nordiske sexologiforeningen (NACS) som gir autorisasjonen.
- For å bli godkjent som spesialist i sexologisk rådgivning eller spesialist i klinisk sexologi, kreves relevant teoretisk og praktisk utdanning og deltagelse i egenveiledning.
- Utdanningskrav, omfang av videre- og etterutdanning, og spesifikasjoner for godkjent veiledning fastsettes av styret, etter råd fra Autorisasjonsutvalget og Etisk komite.
- Se: www.nfks.no

Medlemskap:

- Foreningen henvender seg primært til universitets- og høyskoleutdannede
- Helsefaglige yrkesgrupper som arbeider med klinisk sexologi, sexologisk rådgivning, undervisning, veiledning og forskning, og til andre særskilt interesserte
- Se: www.nfks.no

Hva er seksualitet?

- ”Seksualitet er en viktig del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider i livet. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å få orgasme. Seksualitet er mye mer. Det finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet. Seksualiteten uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss og hvordan vi berøres av andre. Seksualiteten påvirkes av våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker”. WHO

Seksuell helse:

I 1975 definerte WHO seksuell helse som:

- ”Seksuell helse er integrering av emosjonelle, intellektuelle og somatiske aspekter av seksuell værene på en måte som er positivt berikende, og som fremmer personlig utvikling, kommunikasjon og kjærlighet”

Seksualitet gjennom livet:

- Barn
- Ungdom
- Voksne
- Eldre

Eldre og seksualitet:

- Amerikansk undersøkelse fra 2007
- 57- 64 år = 73% seksuelt aktive
- 65- 74 år = 53 % seksuelt aktive
- 75- 85 år = 26 % seksuelt aktive

Kilde NEJM volume 357:762-774, aug 2007

Når menn blir eldre:

- Den seksuelle lysten minker
- Det tar lengre tid å oppnå ereksjon
- Økt muskeltonus i penis som motvirker muskelavslapping
- Økning av bindevev i penis
- Mindre følsomhet i penis, gjør den mer avhengig av fysisk stimulering
- Lengre platåfase, og kortere orgasme
- Etterfølgende latensperiode forlenges

Når kvinner blir eldre:

- Den seksuelle lyst faller hos de fleste, men noen opplever økt lyst etter menopausen
- Vagina blir mindre, veggene tynnere, ved opphisselse er det ofte en forsinket og nedsatt lubrikasjon
- Opphisselsesfasen tar lengre tid, blodtilstrømmingen til vagina er mindre intens. Platåfasen er forlenget og under orgasme er det færre orgastiske sammentreknings.

Motiver for sex:

- For å tilfredsstille behov – orgasme
- For å reproducere oss
- For å skape bindinger
- For å tilfredsstille partner
- Lim i parforhold
- For å holde på partner
- M.m..

Mennesket og seksualitet:

- Seksualiteten er en av de mest ømtålige og private sider ved tilværelsen.
- For mange mennesker innebærer det atskillig selvovertvinning å snakke om seksuelle følelser, lyster og ønsker, også til en man står nær.

Forts. mennesket og seksualitet:

- Det å kunne fortelle sin partner hva en liker og ikke liker, om usikkerhet og frykt, lyster og opplevelse, gjør det trolig at sex er så mye mer enn det å oppnå utløsning gjennom å stimulere kjønnsorganer.

Selvbilde/kroppsbilde


- Utdrag fra bøker

Den seksuelle responssyklus

- LYST
- OPPHISSELSE
- ORGASME
- AVSLAPPINGSFASE

Tilbake til hva som kan påvirke seksualiteten vår (eksempler):

- Sykdom og skade
- Behandling
- Livskriser
- Økonomi
- Svangerskap og fødsel
- Menopause
- osv



“In order to function competently, the health professional needs to be keenly aware of his or her own attitudes, feelings, and judgments about all areas of sexuality, and should have a basic body of knowledge and the skills to address the sexual concerns of the patient, client, or student.” (William Stayton, 1998)