

Kje: PR2 - Tema 3 - Modul 3.1 - Prvi videoposnetek na Video viri: "Spolnost in starejši odrasli"

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

VIDEO: Spolnost in starejši odrasli

Kakšni so načini, kako ostati spolno aktiven?

Dr. Colleen Christmas, izredna profesorica medicine na Medicinski fakulteti Univerze Johns Hopkins: Ko se staramo, je pomembno vedeti, da se večina ljudi v starosti precej zanima za seks. Raziskava je pokazala, da večina starejših odraslih ostaja spolno aktivna vse do zelo visoke starosti. Spolne dejavnosti so zdravju prijazne in normalne, čeprav to ni tisto, kar vidimo v medijih, filmih in tako naprej, to ni tisto, kar je portret. Običajno je v ameriški kulturi spolnost rezervirana za mlade in lepe. Res pa je, da starejši ljudje ostajajo zainteresirani in so sposobni seksati vse do osemdesetega, devetdesetega drugega, celo stotega leta.

Kako lahko starejši odrasli povečajo libido?

Dr. Colleen Christmas: večina starejših odraslih ima pravzaprav dokaj normalen spolni nagon vse do približno 75. leta, ko se testosteron zmanjša tako pri moških kot pri ženskah in lahko prispeva k zmanjšanju libida. Zato je pri starejših odraslih, pri katerih se libido zmanjšuje, pomembno, da ocenimo, ali so vzroki, ki jih je mogoče zdraviti, na primer zdravila so res pogost vzrok za upadanje libida in jih je mogoče spremeniti, na primer zdravila za krvni tlak ali antidepresivi lahko vplivajo na libido in se ob zamenjavi z drugimi zdravili pogosto izboljšajo. Obstajajo tudi druga stanja, ki lahko vplivajo na libido, če jih ne zdravimo, npr. depresija, ki je zelo pogost razlog za upad libida, in če jo zdravimo, je pri ljudeh veliko bolje in se vrnejo k normalnemu spolnemu življenju. Obstajajo tudi drugi elementi, ki so pogosti pri staranju in lahko prispevajo k izzivom pri spolnosti, tako da imajo ljudje, ki imajo bolezni srca, morda normalen spolni nagon, vendar čutijo tesnobo pri spolnih aktivnostih, ki lahko na kakršen koli način poškodujejo njihovo srce, zato se morajo o tem pogovoriti s svojim zdravnikom in razumeti, kaj lahko in česa ne. Ali pa se ljudem z artritismom morda zdi, da je spolnost v določenih položajih zahtevna, vendar lahko s partnerjem, morda pod vodstvom svojega zdravnika, iznajdeta načine, kako z uporabo drugih pristopov ostati precej zadovoljen s svojo spolno aktivnostjo.

Kateri so pomembni simptomi upadanja spolne aktivnosti?

Dr. Colleen Christmas: simptomi upadanja spolne aktivnosti so pri starejših odraslih enaki kot pri mlajših. Težave pri kakršnem koli spolnem odnosu, težave z vzbujenostjo ali zanimanjem za spolnost, vse to lahko pri starejših odraslih obravnavamo na enak način kot pri mlajših odraslih. Najpomembnejše je, da se zavedamo, da jih je treba obravnavati. Menim, da je spolno zdravje prav tako pomembno, da ga obravnavate pri svojem zdravstvenem delavcu, kot bolečine v prsih, želodčne težave, depresijo ali katero koli drugo stvar, zaradi katere lahko obiščete svojega zdravnika. Vemo, da ljudje, ki ostanejo spolno aktivni do pozne starosti, običajno živijo dlje. Zato sta zadovoljstvo s spolnim življenjem in aktivnost pomembna tudi za vaše splošno zdravje.