

Kje: PR2 - Tema 3 - Modul 3.3 - Prvi videoposnetek v razdelku Video viri: "Staranje in spolnost. #1 Problem in rešitev"

<https://www.youtube.com/watch?v=v1vEEQ7uVEE>

VIDEO: Staranje in spolnost - problem številka 1 in rešitev

Dr. Cheryl Fraseer: Dr. Cheryl Fraseer: Pozdravljeni v tokratnem videoposnetku "Love Byte". Danes bom govorila o pereči temi za vse nas v človeškem telesu, in sicer kaj storiti glede sprememb v spolnosti, ki pridejo s staranjem. To velja za vsa starostna obdobja, vendar me največkrat sprašujejo ljudje v 40., 50. in 60. letih. ne glede na to, ali ste v moškem ali ženskem telesu, boste v 50. letih najverjetneje opazili nekatere spremembe v svojem spolnem delovanju in spolnem poželenju. Na kratko bom spregovoril o njih. To je velika tema in lahko kdaj drugič opravim daljše predavanje, vendar vas želim najprej pomiriti, da je normalno, če ste se malo postarali ali ste v razmerju že nekaj desetletij, da imate zelo malo spontanega spolnega poželenja. Kaj to pomeni? To pomeni, da se vam ne zdi, da bi s partnerja kar naenkrat strgali oblačila. To se sčasoma spremeni in eden od načinov, da to popravite, je, da se odločite za spolnost, da ustvarite nekaj, čemur pravimo odzivna spolna želja, ki je odziv na nekaj, kar vas vzburi, ne spontano, ampak kot odziv na to, da se že nekaj tednov nisem ljubil in te pogrešam, zato se bom odločil, da te bom začel poljubljati in se te dotikati. Takrat se moje telo odzove, vzburi me. Ali kot odziv na Vem, da se bom počutil tesno in prijetno ter da bom bolje spal, če se bova ljubila, zato se bom začel ljubiti in se te dotikati kot odziv na to, da bom ugasnil televizor, pripravil zelo vročo prho in si privoščil razkošno erotično prhanje skupaj. Potem se kot odgovor na to lahko zgradi želja. Tema o spremembah v spolnosti, ko se staramo, je torej res obsežna in o njej bom več govoril v prihodnjih "Ljubezenskih utrinkih", za danes pa sem želel vzeti ta droben delček o spremembah v želji. Odkrito povedano, ne želite se pogosto ljubiti, tudi če imate poleg partnerja še samostojno spolno življenje, kar pomeni masturbacijo. Morda se ne počutite tako pogosto vzburjeni, to je normalno, to je psihološko in to je mogoče spreminjati po malem, z izbiro ustvarjanja okoliščin, izbiro ljubljenja, izbiro spolnosti, tudi če niste nujno v razpoloženju. Torej, tu je majhen okus ene od stvari, ki se dogajajo s staranjem, in ene od rešitev za vprašanje manjše želje, pomanjkanja spontane spolne želje s staranjem.

V naslednjih nekaj mesecih bom posnel še nekaj "Ljubezenskih bajt" o spremembah v naši spolnosti v času življenjskega spama in jih razpršil.