

Ljubezen, seks, spolni užitek in spolno zdravje v času covid-19

Rahne Otorepec Irena

Korespondenca:

Rahne Otorepec Irena, dr. med., spec. psihiatrije, spec. spolne medicine, FECSM, medicinska seksologinja
Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Center za mentalno zdravje, Ambulanta za spolno zdravje
e-naslov: irena.rahne@psih-klinika.si

Sredi septembra 2020 sem nastopila 10-dnevno obvezno karanteno zaradi kratkega stika z obolelim družinskim članom. Vzela sem si več časa za branje, in v luči aktualnih dogodkov, me je »nagovoril« spodaj omenjeni roman, ki mi je dal idejo za naslov mojega prispevka.

»Dobro, poročim se z vami, če obljubite, da mi ne bo treba jesti melancan.«

»Nič v življenju ni težjega od ljubezni,« saj za **»življenje, ne za smrt, ni meja,«** pravi Gabriel Garcia Márquez v romanu *Ljubezen v času kolere*, ko sledi nekoliko nenavadnemu ljubezenskemu odnosu med Florentinom Arizo in Fermino Dazo. Pisatelj je knjigo označil kot **»pripoved o moškem in ženski, ki se neizmerno ljubita, a se ne moreta poročiti pri dvajsetih, ker sta premlada, vendar tudi ne pri osemdesetih, ker sta prestara.«** Ko se je knjiga leta 1985 pojavila v perujskih knjigarnah v rumeni barvi, je imelo to dvojni pomen: take so bile nekdanje zastave kolere, hkrati je rumena na tem koncu sveta tudi simbol ljubezni. Zato rumeni listi v knjigi niso bili naključje, saj so **»simptomi ljubezni enaki simptomom kolere,«** kot beremo nekje v romanu.

Roman je sentimentalna epopeja zavrjenega ljubimca, ki je vse življenje od divjega žara v mladosti do pojemajočega ognja v starosti gojil neomajno zvestobo do svoje nekdanje zaročenke. Vse to in tako se dogaja ob Karibskem morju, kjer pustoši kolera. Florentino Ariza se zaljubi v Fermino Daza in imata nedolžno romanco, polno vročih pisem neuslišane ljubezni. Žal do formalizacije poroke ne pride. Kasneje si vsak po svoje kroji življenje in za Florentina pisatelj piše, da **»uspešno skrbi za reševanje problemov pod trebuhom.«** Ko se Fermina čez vrsto desetletij popolnoma opomore od žalovanja po pokojnem možu, spoštovanem zdravniku Juvenalu Urbino de la Calle (ki je hotel končati s kolero v vasi), se s Florentinom poda na potovanje po reki Magdalena. Prav na tej barki, ki se imenuje Nova zvestoba, se končno spolno preda Florentinu. **»Florentino Ariza ni imel več priložnosti, da bi na samem videl Fermino Dazo, niti da bi na samem govoril z njo v številnih srečanjih njenih dolgih življenj – in šele enainpetdeset let, devet mesecev in štiri dni kasneje ji je v njeni prvi vdovski noči ponovil zaobljubo svoje večne zvestobe in ljubezni do groba.«** (stran 111) Tako dokažeta, da je ljubezen vztrajna in da je življenje tisto, ki nima meja. Skozi ta široki pripovedni tok pa se pletejo še številne druge ljubezenske zgodbe zunaj zakonskih

rešetk ali onkraj vrat nagona, golo mesene ali nežno čustvene – zakaj, kakor ugotavlja Márquez, **»srce ima več izbic kot bordel«** in ljubezen je fluid, ki se širi kakor krogi okoli kamna, zalučanega v ribnik (kot predstavi knjigo prevajalka Nina Kovič).

Ljudje večinoma najprej pomislimo na spolni odnos, ko nanese beseda na seks. Zelo hitro se lahko ujamemo v past, da seks pomeni zgolj specifično akcijo, a priznajmo, da je še veliko drugih in drugačnih načinov, kot npr. spolna predigra, orgazmična izkušnja, za doseganje spolnega užitka, ki presegajo tradicionalne ideje o spolnem odnosu. Včasih se pari zapletejo v rigidne spolne repertoarje in gradijo raznovrstne prepreke do intimne. Če pa razmislimo, je v resnici veliko okoliščin, v katerih klasični tj. »penetrativni« seks ni mogoč.

Čas svetovne pandemije COVID-19 nam lahko omogoča premik od ideje **»sexual inter-course«** k **»sexual outer-course«** – zunanemu seksu. To je pojem, ki obsega vse, kar ni penetrativni seks, in kar naredi življenje v resnici mnogo bolj kreativno. Pojem je skovanka, ki se osredotoča na »zunaj« in vključuje raznovrstne tehnike z namenom spodbuditi prijete, lahko tudi zabavne spolne izkušnje, celo sinhronnega orgazma. Zunanji seks v paru vključuje flirtanje, zapeljevanje, strastno poljubljanje, erotično klepetanje, skupno erotično kopel, raziskovanje z dotiki vsepovsod – lastnega in drugega telesa, spolno masažo, vzajemno masturbacijo, čutno igro, osredotočanje na erogena področja. Človekova ustvarjalnost in igrivost tukaj nima mej, če si to zmoremo in upamo dopuščati in omogočiti. Naštete prakse in še mnogo drugih omogočajo paru zavedanje posameznega trenutka, izboljšujejo se komunikacijske veščine o spolnih željah, nagibih, pričakovanjih. In potem je seks res najbolj izpolnjujoč ter ni več samo »performans«, ampak preprosto neponovljiv užitek. Intimno življenje se poglobi in razširi v nove dimenzije, začini se vsakodnevna partnerska in seksualna rutina. Najpomembnejše počutiti se udobno, svobodno, željno in se veseliti biti in početi skupaj.

Ali se sprašujemo, čemu je »zunanj« spolni akt potreben? Kdaj naj ljudje ne bi imeli spolnih odnosov? Situacij, kjer je to odsvetovano, je veliko. Trenutno najbolj aktualna in pereča je pandemija COVID-19. Vsak pa lahko prakticira zgoraj omenjene »tehnike« in v njih uživa – ne glede na spol, spolno identiteto, spolno usmerjenost, starost, partnerstvo ali samskost. Vsak je lahko radoveden v raziskovanju, lahko bolj temeljito spoznava svoje telo, svoje občutke, lažje izrazi svoje želje svojemu partnerju/

partnerki. Lahko se posvetimo predigri, ki je tako imenovana »po krivici«. Seksologi namreč poudarjamo naslednje stopnjevanje: predigra – več-igre – srčika igre. Predigra seveda ne vodi nujno v spolni akt. Pri spolnih motnjah je značilno izogibanje penetraciji; pri moških zaradi težav z doseganjem in vzdrževanjem erekcije, pri ženskah zaradi strahu pred doživljanjem bolečine. Drugi vzroki so različne bolezni, zdravila, onkološka obolenja, operativni posegi, travme, lahko tudi telesna disforija. Ljudje lahko ovrednotijo zunanji spolni akt kot varen seks in se izognejo temu, da bi npr. prišlo do zanositve ali spolno prenosljive okužbe. Ne smemo pozabiti, da obstaja veliko telesnih bolezni in stanj ter zdravil, ki povzročajo spolne motnje. Zunanji spolni akt naj bi bil sproščen, zabaven, nova priložnost užitek. Pa še vsak si lahko odgovori, kaj mu seks resnično pomeni.

Zakaj pa resnično imamo seks? Za sprostitvev? Za reprodukcijo? Zaradi moralne obveze? Kot dovoljenje, dolžnost, žrtvovanje? Za dvig samozavesti? Zaradi dobrih občutkov o lastni vrednosti? Za utrjevanje pozitivne samopodobe in telesnega selfa? Za večanje notranje moči? Za izkustvo nadvlade v partnerstvu? V imenu ljubezni ali neljubezni? Zaradi drugih, raznovrstnih čustev (pozitivnih in negativnih)? Za blažitev ljubosumja? Za finančno kompenzacijo? Kolikokrat pa pomislimo na preprosto dejstvo biti skupaj, se prepustiti in uživati ter imeti seks za zabavo ali kot prijetno igro? Mogoče bi bilo dobro, če bi si vsak od nas vzel čas za samo-spraševanje o lastnih motivih.

Vrnimo se spet k pereči aktualni temi: COVID-19. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je **11. marca 2020 razglasila pandemijo korona virusne bolezni COVID-19**. Od takrat dalje so vse države in lokalne avtoritete kot tudi regulativne službe pripravile robustna priporočila z namenom zmanjšati širjenje bolezni ter zmanjšati poslabšanje klinične pojavnosti in smrti, povezano z okužbo z resnim respiratornim sindromom korona virusa 2 (SARS-CoV-2), ki je odgovoren za COVID-19. Vemo, da se SARS-Cov-2 prenaša od človeka do človeka prek respiratornih kapljic v razdalji 2 metrov. Okužba se lahko zgodi tudi prek okužene površine z dotikom oči, nosu ali ust. Priporočila preprečevanja razvoja bolezni so jasna: upoštevati je treba splošna navodila in izvajati osebne preventivne ukrepe (higiena rok z rednim razkuževanjem in umivanjem, respiratorna higiena, etiketa kašljanja, nošenje zaščitnih obraznih mask, čiščenje in razkuževanje okolja) ter družbene preventivne ukrepe (predvsem varnostna razdalja med

ljudmi ter v določenih primerih samoizolacija (stay-at-home-request). Kaj pa meni stroka na področju spolne medicine o možnem, verjetno pa zelo redkem, prenosu okužbe prek stikov s krvjo, blatom in semenom okužene osebe. Zaenkrat poznamo **naslednja dejstva: COVID-19 ne sodi med spolno prenosljive okužbe (SPO)**, vendar se lahko prenaša s poljubljanjem in tesnimi stiki, kot je seks (genitalni, oralni, analni). Če ima eden od partnerjev oz. partnerk COVID-19, sta poljubljanje in seks odsvetovana, namesto konkretnega seksa je priporočena spolna abstinencia. Veliko drugih načinov seksa imamo na razpolago, lahko uporabljamo spolne igračke, katerih prodaja se je med pandemijo izredno povečala, kar dokazuje, da smo se ljudje samoiniciativno »znašli«. Seveda moramo ob tem upoštevati vse higienske ukrepe. Glede spolnih odnosov pa se priporoča spolna abstinencia. Če sta oba partnerja ali partnerki zdravi in imata stalno partnerstvo, ni posebnih omejitev pri prakticiranju spolnosti. Tukaj priporočam v branje spodaj navedeni odlomek iz že prej omenjenega romana. Besedišče in potek ter razvoj specifičnega dogajanja je po mojem skromnem mnenju napeto, počasi razvijajoče se, izvrstno in sočno – Fermina in dr. Juvenal na 16-mesečnem poročnem potovanju po Evropi resnično uživata, kar avtor opiše **od strani 160 do 172**.

Med najbolj »varnimi« in priporočenimi spolnimi praksami vzdrževanja in ohranjanja spolnega zdravja je torej prakticiranje spolne abstinence (torej ne imeti spolnih odnosov), kar pa je velikokrat težko. Spodbuja se, da si ljudje vzamemo čas za raziskovanje in na novo prepoznavanje telesnih občutkov, kar je dolgoročno zelo pomembno. Par, ki zaradi pandemije ne more biti skupaj, lahko uživa v igranju spolnih igravic, si deli spolne fantazije. Spolna abstinencia je povezana s strahom pred intimo, skrbmi glede partnerjeve telesne distance, obenem pa zaradi dolžine trajanja prinaša frustracije; lahko vodi v nova zunajpartnerska spolna razmerja in s tem večje tveganje za okužbo. Priporočene so tudi relativno varne alternativne spolne tehnike, kot je samozadovoljevanje oz. masturbacija. Imeti seks »s samim seboj« nima nobenega tveganja za COVID-19, pa še vedno je na razpolago, seveda se mora uporabljati vsa priporočila, kot pri SPO. Moderna tehnologija za pomoč spolni abstinenci nam omogoča marsikaj, seveda z zavedanjem vseh »pasti« virtualnega oz. digitalnega seksa. Vse mora biti vzajemno in s privolitvijo, če samo nekaj praks naštejemo: sexting, cybersex, webcam sex, spletne »seks« klepetalnice, »vroče« tele-

fonske linije, zmenki po telefonu ipd. Na tem mestu ni odveč poudariti, da zlasti mladi potrebujejo pravilno spolno svetovanje glede (ne)varnosti rabe tehnologije. Posamezne spolne prakse pa seveda lahko vodijo v spolne težave in motnje. Siljenje v spolne prakse je pogosto povezano s spolno zlorabo, spolnim nasiljem, partnerskimi konflikti. Lahko se poveča izraženost in udejanjanje raznolikih spolnih preferenc oz. parafilij, zlasti pri osebah, ki imajo v anamnezi spolno deviantnost in/ali strahove pred konvencionalnimi spolnimi praksami, vse to pa vodi v razkorak, kaj je v spolnosti zdravo. Upad zanimanja za spolnost je povezan s kroničnim stresom, povečano tesnobo, negotovostjo glede pandemije, depresijo in tudi s posttravmatsko stresno motnjo. Nezdrava raba tehnologije (odvisnost od pornografije, »*dark web*«) pogosto vodi v kompulzivno rabo tehnologije, samoizolacijo ter v partnerskem odnosu pomanjkanje razumevanja za tovrstne prakse. Partnerski konflikti so povezani s pomanjkanjem intime, prolongirano spolno abstinenco, telesno distanco, povečanim spolnim apetitom pri enem v paru. Že obstoječe spolne motnje (kot na primer erektilna disfunkcija in zgodnji izliv pri moških ter motnje vzburjenja in boleči spolni odnosi pri ženskah) so pogostejše zaradi že prej prisotnih spolnih težav, a tudi tesnobe zaradi negotove spolne izvedbe in še dodatno zaradi strahu pred morebitno okužbo s COVID-19.

Svetovno združenje za spolno zdravje WAS (*World Association for Sexual Health*) je že pred več kot 10 leti na svoji skupščini sprejelo **Deklaracijo o spolnih pravicah** in določilo **4. september za dan spolnega zdravja**. Po svetu nekatere države praznujejo teden in celo mesec dni spolnega zdravja z različnimi aktivnostmi. Po definiciji je spolno zdravje osnovna človekova pravica, kar je sprejela Svetovna zdravstvena organizacija (WHO 2002; 2017) v več temeljnih dokumentih. Spolno zadovoljstvo se nanaša na čustveni odziv osebe, ki je povezan z osebnimi pričakovanji, in/ali subjektivne ocene ravnovesja med negativnimi in pozitivnimi dimenzijami lastne spolnosti in je torej veliko več kot spolna funkcionalnost. S spolnim zdravjem je povezano dobro počutje v spolnosti in oboje prinaša ljudem zadovoljstvo skozi vsa življenjska obdobja. Poslanstvo WAS je, da osvešča, spodbuja in zagovarja spolno zdravje in spolno raznolikost, žal pa se spolno zdravje pre pogosto izenačuje s konkretnim spolnim odnosom oz. ozko rečeno s spolnim aktom. WAS je 2019 sprejela novo deklaracijo, tj. **Deklaracijo o spolnem užitku**,

ki definira spolni užitek kot pomemben del človekovega izkustva, in ga integrativno vključuje v spolno funkcioniranje in spolne pravice. Zaradi pandemije COVID-19 je organizirala spletno izobraževanje oz. webinar, ki sem se ga udeležila, in bi rada podelila znanja, dejstva, spoznanja in izkustva, povezana s spolnim zdravjem. Pomembno je, kako vsak človek v koronskem obdobju krmari spolno željo skozi nevarnost, bolezen in smrt Danger, Disease, Death.

Slovenija se zelo pogosto deklarira kot sodobna, ljudem prijazna in ozaveščena država, a se žal v praksi kaže nevedna in brezbrizna do tega zelo pomembnega vidika vsakega posameznika od rojstva do smrti. Lahko se ozrem na politični sistem, zdravstvo v najširšem pomenu, medije ter širšo javnost, in se vprašam, kdo in koliko jih pozna to deklaracijo, v kateri so utemeljene naslednje spolne pravice: pravica do spolne svobode; spolne avtonomije, integritete in telesne varnosti; zasebnosti v spolnosti; spolne enakosti; spolnega užitka; pravica čustvene spolne izraznosti; pravica do prostega spolnega druženja; do prostih in odgovornih izbir reprodukcije; spolna pravica do dostopa informacij o vseh vidikih spolnosti, ki morajo biti zasnovane tako na etični osnovi kot na znanstvenih dokazih ter morajo biti na primeren način dostopne vsem ljudem. Ljudje imamo tudi spolno pravico, da dobimo izčrpno in verodostojno spolno edukacijo. Zadnja pravica v deklaraciji pa je pravica do zdravstvene oskrbe na področju spolnega zdravja, ki naj bo pri spolnih skrbeh, težavah ali motnjah dosegljiva tako preventivno kot kurativno. Deklaracija je prevedena v slovenščino (prevod asist. dr. Gabrijela Simetinger in Irena Rahne Otorepec, ki sva ustanovni članici Slovenskega seksološkega društva) in je dostopna na spletni strani društva.

Sedaj pa naj Vam opišem vsebino izobraževanja:

Sodelovali so svetovno priznane strokovnjakinje in strokovnjaki s področja spolne medicine, klinične seksologije ter aktivizma. **Anne Philipott** (ustanoviteljica *The Pleasure Project*, strokovnjakinja javnega zdravja in HIV-aktivistka) je imela predavanje z naslovom: Učinkovitost užitka in spolna edukacija o pozitivnem seksu v času COVID-19. Dr. **T. Mofokeng** (zdravnica, ekspertna sodelavka Združenih narodov na področju zdravja ter strokovnjakinja na področju spolnosti) je predstavila temo: Spolni užitek v afriškem kontekstu. **Vithika Yadav** (vodja projekta *Love matters* in svetovalka s področja spolnega zdravja iz Indije) je imela predavanje z naslovom Spolni užitek: Manjkajoči vezni člen med spolnim zdravjem in spol-

nimi pravicami. Moderatoriki sta bili: **Patricia Pascoal** (predsednica portugalskega združenja za klinično seksologijo in sovoditeljica komiteja WAS za dan spolnega zdravja) ter **Ezster Kismödi** (pravnica s področja spolnih in reproduktivnih pravic ter raziskovalka). Posebna gosta pa sta bila dr. **Elna Rudolph** (zdravnica in seksologinja, svetovalka WAS ter predsednica 25. kongresa WAS) ter **Luis Perelman-Javonzon** (proučevalec področja spolnega zdravja, aktivist ter generalni sekretar WAS). Dr. Mofokeng je zelo pomembna v spolni edukaciji mladih in je izdala tudi knjigo Dr. T. Poudarila je, da so najbolj ranljiva skupina mladi, ki jim socialna distanca onemogoča stike, že poljubljanje. Poročala je o nevarnosti naključnih spolnih odnosov brez uporabe kondomov, porastu neželenih nosečnosti ter družinskega, tudi spolnega nasilja. Predavateljice so se strinjale, da je spolnost, njena izraznost in aktivnost v času pandemije COVID-19 povsem prezrta in zanemarjena tema. Poudarili so, da smo izpostavljeni predvsem »zapovedim«, česa pri seksu NE smemo, kaj NI dovoljeno oziroma je odsvetovano; zapovedana nam je tudi čim večja socialna oddaljenost in celo priporočena socialna osamitev. Premalokrat ali sploh nikoli pa nam ne povedo, kdaj in kako se lahko srečujemo, spoznavamo, si izkazujemo nežnost, se ljubimo, dotikamo, poljublamo, crkljamo, igramo (le zakaj imamo čuden izraz »predigra«?), seksamo. Stroka si je bila enotna v sporočilu, da je potrebno še naprej zagotavljati ohranitev spolnega zdravja, a priporoča, naj se poleg opozoril relevantne medicinske stroke (nikakor pa ne politike), kaj NI dovoljeno na področju spolnosti in spolnih odnosov, začne usmerjati in spodbujati, kaj se vendarle SME!

Poročam o novostih na področju spolnega funkcioniranja, ki je bilo objavljeno julija 2021: mednarodni strokovnjaki s področja spolne medicine so nedavno (julij 2021) objavili dejstvo, da lahko okužba s COVID-19 negativno vpliva na spolnost. Veliko ljudi, ki so okrevali po okužbi, so še mesece kasneje občutili posledice, kar so poimenovali postcovidni sindrom ali dolgotrajni covid. Najpogosteje navajajo utrujenost in zadihanost. Nekateri se počutijo preveč izčrpane za spolno aktivnost ali pa imajo med spolno aktivnostjo dihalne težave. Pogoste so tudi bolečine v prsah, mišicah in sklepih. Strokovnjaki so prepričani, da imata lahko stres in tesnoba veliko vlogo pri spolnih težavah. Pandemija je povzročila veliko negativnih izzivov, npr. težave pri spopadanju z boleznijo pri sebi in/ali najbližjih, pogosto pa tudi s procesom žalovanja ob izgubi ljubljene osebe. Stalno prilaga-

janje na delovnem področju, skrb za otroke, urejanje vsakodnevnega življenja in podobno, je (p)ostalo zelo obremenjujoče. Kadar je stres zelo izražen, lahko povzroči tudi težave na področju spolne želje, zaupanja in zadovoljstva. Telesna podoba je drug pomemben vidik stresa. Nekateri, ki dolgotrajno okrevajo, obremenijo izguba las, ki na srečo ni stalna.

Strokovnjaki spolne medicine svetujemo naslednje ukrepe:

- če se pri enem od njiju ali obeh v paru pojavi zadihanost in/ali izčrpanost, naj prekineta s spolno aktivnostjo, se spočijeta ter nadaljujeta z drugimi, enako pomembnimi izrazi intimnosti, kot so na primer crkljanje, poljubljanje, oralni seks;
- izberejo naj takšne spolne položaje, kjer je manjši pritisk na prsni koš;
- skrbijo naj za zdrav življenjski slog, torej za zdravo, uravnoteženo prehranjevanje in redno telesno aktivnost;
- poskusijo naj z meditacijo, si »privoščijo« sproščen klepet s prijatelji prek video povezave, naj se čim več smeji pri ogledu zabavnega filma;
- če tesnoba, depresivno počutje in podobne psihične stiske vztrajajo in poslabšujejo spolno življenje, je zelo pomemben pogovor pri strokovnjaku, ki nudi psihoseksualno pomoč v obliki svetovanja in/ali spolne terapije.

Pa smo spet pri osnovnem spolnem izobraževanju, ki je marsikje po svetu »trd oreh« in Slovenija ni nobena izjema. Neetično in nedopustno pa je, če je zdravnik poleg neznanja še neodgovoren ter nekontrolirano in brez vnaprejšnje presoje »izpostavlja« svoje predsodke, se »zgraža, obsoja, moralizira, določa, kaj je v spolnosti normalno in kaj patološko. Dolžnost nas, zdravnic in zdravnikov, ter drugega zdravstvenega osebja je nuditi vsem ljudem zado- stne in predvsem z dokazi podprte znanstvene izsledke s področja spolne medicine oziroma naj bi bili vedno podučeni, strokovni in benevolentni, imeli naj bi pozitiven pogled na spolno različnost. Takšno znanje so mi posredovali mednarodni strokovnjaki spolne medicine in seksologije v šoli spolne medicine v Oxfordu in Malagi, to je moja zavezanost in predanost pri delu v Ambulanti za spolno zdravje na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana, kjer delam že več desetletij. To je nadaljevanje dela prezgodaj umrlega prof. dr. Jožeta Lokarja pred 25 leti, predvsem pa mojega ljubega prijatelja, kolega, ki je imel vedno čas za pomoč pri razreševanju mojih kliničnih

zagat, ter izvrstnega učitelja prof. dr. Slavka Zihlerla, od katerega smo se poslovili 21. 1. 2012, to pred skoraj 10 leti. Nenazadnje pa je moje poslanstvo k oza-veščanju tudi zato, ker pripadam veliki družini evrop-skih ter mednarodnih stanovskih organizacij na področju spolne medicine, klinične seksologije ter transspolne medicine, kot so ESSM, ISSM, EFS, WAS, EPATH, ter WPATH. V Sloveniji imamo stanovsko Slo-vensko združenje za spolno medicino in Slovensko seksološko društvo, ki povezuje različne stroke – gine-kologijo, babištvo, fizioterapijo, spolno medicino, psi-hiatrijo, psihologijo, družboslovne vede, nevladne organizacije, aktivizem ...

Seveda je še preuranjeno predvideti dolgoročne posledice pandemije na področju spolnega funkci-oniranja. Telesna bližina in dotik še nikoli doslej nista vzbujala toliko nelagodja in telesni dotik še nikoli ni bil tako odsvetovan in prepovedan. Človekov spolni odgovor na različne dražljaje, ki sproži spolno željo, je motivacijski cikel, zasnovan na intimnosti, ki vse-buje tudi subjektivne izkušnje. Nasveti glede novih oblik intimnosti med temi tako negotovimi časi so izredno zelo pomembni za spolno zdravje kot tudi za splošno dobro počutje.

Natrosila sem veliko besed, a verjamem, da ravno prav za navdušene bralke in bralce.

In čisto na koncu pripišem humoren citat iz romana Ljubezen v času kolere Gabriela Garcie Márqueza, na strani 167:

*»Dovolj je ure medicine, » je rekla.
»Da,« je rekel on. »Ta bo iz ljubezni.«*

Literatura:

1. Márquez Gabriel Garcia: Ljubezen v času kolere (prevod Nina Kovič): Ljubljana. Državna založba Slovenije, 1987.
2. Ljubezen v času kolere. Dostopno na https://s.wikipedia.org/wiki/Ljubezen_v_%8DAsu_kolere
3. Risen CB. Listening sexual stories. In: Levine SB, Risen CB, Althof SE, eds. Handbook of clinical sexuality for mental health professionals. Brunner-Routledge Taylor&Francis Books, Inc., New York, Hove; 2003: p.3-19.
4. Levine SB. What patients mean by love, intimacy, and sexual desire. In: Levine SB, Risen CB, Althof SE, eds. Handbook of clinical sexuality for mental health professionals. Brunner-Routledge Taylor&Francis Books, Inc., New York, Hove; 2003:p.21-36.
5. Scharff DE. Life processes that restructure relationships. In: Levine SB, Risen CB, Althof SE, eds. Handbook of clinical sexuality for mental health professionals. Brunner-Routledge Taylor&Francis Books, Inc., New York, Hove; 2003:p.37-55.
6. Leiblum SR. Sex therapy today: Current issues and future perspectives. In: Principles and practice of sex therapy. 4th ed. The Guilford Press, New York, London; 2007:p.3-22.
7. Stevenson RWD. Sexuality and illness. In: Principles and practice of sex therapy. 4th ed. The Guilford Press, New York, London; 2007:p.313-49.
8. McGoldrick M, Loonan R, Wohlsifer D. Sexuality and culture. In: Principles and practice of sex therapy. 4th ed. The Guilford Press, New York, London; 2007:p.416-41.
9. Mezzich JE, Hernandez-Serrano R, eds. Psychiatry and sexual health. An integrative approach. World Psychiatric Association APA, Jason Aronson; Lanham, Boulder, New York, Toronto, Oxford; 2006.
10. WAS Webinar: Sexual pleasure in times of COVID-19. Session 3. Sexual and reproductive health: Matters and the pleasure project .Sept. 4th: 2020.
11. <https://worldsexualhealth.net/resources/declaratipon-on-sexual-pleasure>
12. <https://www.srhm.org>
13. Lopes GP, et al. COVID-19 and sexuality: Reinventing intimacy. Arch Sex Behav 2020; July 21:1-4.
14. Banerjee D, Rao TS. Sexuality, sexual well-being, and intimacy during COVID-19 pandemic: An advocacy perspective. Indian Psychiatry 2020;62:418-26.
15. NYC Health: Safe sex and COVID-19.2020; August 6.
16. Sex and Corona virus (COVID-19): Dostopno na:
17. <https://www.alert.org/coronavirus/covid-19-sex>
18. Dexter K. Planned Parenthood. Federation of America, Inc. White Paper: The health benefit of sexual expression. McCormick Library, New York, July 20087. Dostopno na: www.plannedparenthood.org;www.twhwire.com
19. Larrom G. The importance of sexual pleasure declaration. Dostopno na:
20. <https://medium.com/the-case-for-her-sexual-pleasure/the-importance-of-sexual-pleasure-a-new-declaration-6Qdb5cb0f0f6>
21. Gruskin S, Yadav V, Castellanos-Usigli A, Khizanishvili G, Kismödi E. Sexual health, sexual rights, and sexual pleasure: Meaningfully engaging the perfect triangle. Sexual and Reproductive Health Matters. 2019; 27(1):29-40. Dostopno na:
22. <https://www.tandfonline.com/dou/full/10.1080/26410397.2019.1593787>
23. Kismödi E, Corona E, Maticka-Tyndale E, Rubio-Aurioles R, Coleman E. Sexual rights as human rights: a guide for the WAS Declaration of sexual rights. International Journal of Sexual Rights. 2017; 29 (suppl 1):1-92. Dostopno na:
24. <https://doi.org/10.1080/19317611.2017.1353865>
25. www.slo.seksološko.drustvo
26. Basson R. Human sexual response. Handbook of clinical neurology. 2015;130:11-8.000.
27. <https://www.issm.info/sexual-health-qa/how-does-having-recovering-from-covid-19-affect-female-sexual-health/>
28. Sex and breathlessness. British Lung Foundation (last reviewed March 2020). Dostopno na: <https://www.blf.org.uk/support-for-you/sex-and-breathlessness/suggestions>

29. Spirito L, Celentano G. COVID-19 patients: Sexual Function before and after COVID-19 infection. A witness by those who survived. European Society for Sexual Medicine (last reviewed August 2020). Dostopno na: <https://www.essm.org/sexual-function-before-and-after-covid19-infection/>
 30. Fuchs A, et al. The impact of COVID-19 on Female Sexual Health. International Journal of Environmental Research and Public Health. (Published September 2020). Dostopno na: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7152>
-