

SEKSUAALSUSE MUUTUS ELUKAAREL: NAISE SEKSUAALSUS

Kai Haldre MD, PhD

naistearst

Ida-Tallinna Keskhaigla viljatusravi keskus

28. aprill 2024 Viljandi

SEKSUAALSUS: DEFINITSIOON (WHO, 2006)

... on inimeseksolemise keskne osa kogu elu vältel

Seksuaalsuses on hõlmatud inimese

- bioloogiline sugu
- sotsiaalne sugu ning identiteet
- sooroll
- seksuaalne orientatsioon
- erootika
- nauding
- lähedussuhe
- lastesaamine

Seksuaalsust kogetakse ja väljendatakse mõtetes, fantaasiates, ihades, uskumustes, hoiakutes, väärushinnangutes, seksuaalkäitumises, -repertuaaris, -rollides ja lähisuhetes.

Seksuaalsus hõlmab küll kõiki neid dimensioone, samas ei pruugi üks inimene kõike kogeda ja väljendada.

SEKSUAALSUST MÕJUTAVAD JA SEDA KUJUNDAVAD...

bioloogilised

psühholoogilised

sotsiaalsed

majanduslikud

poliitilised

kultuurilised

eetilised

legaalsed

ajaloolised

usulised/religioossed

hingelised

tegurid

NAISTE, MEESTE JA PAARIDE SEKSUAALSUS PÄRAST VILJAKA EA LÕPPEMIST

- tähelepanu sellele teemale alles alates 20. sajandi lõpust ja käesoleva sajandi algusest
- vananemise seostamine negatiivsega, tervisehädadega --> ka teadus kallutatud, puudulik motivatsioon vanemaealiste seksuaaltervise osas teadusuuringuteks
- sotsiaalne ja kultuuriline hoiak määras küpse ea seksuaalsuse mittesoovitavaks
- **arenenud maades keskmine eluiga tõusnud – 1/3 naise elust möödub pärast viljaka ea lõppemist**



TEADUSUURINGUD: HEADE SEKSUAALSUHETEGA KAASNEVAD POSITIIVSED MÕJUD VAIMSELE JA FÜÜSILISELE TERVISELE

- elupingete vähenemine
- partneriga lähedustunde suurenemine
- positiivse igapäevase energia ammutamine
- vaimne heaolu
- järjest enam on informatsiooni, milline on nende positiivsete mõjude bioloogiline alus ajus ja kehas üldisemalt
- erektsioonihäirete ravimid ja hormoonasendusravi naistel - tõuge järjest laialdasemateks teadusuuringuteks

Kas ja miks muutub naise seksuaalfunktsioon peri- ja postmenopausaalses perioodis?

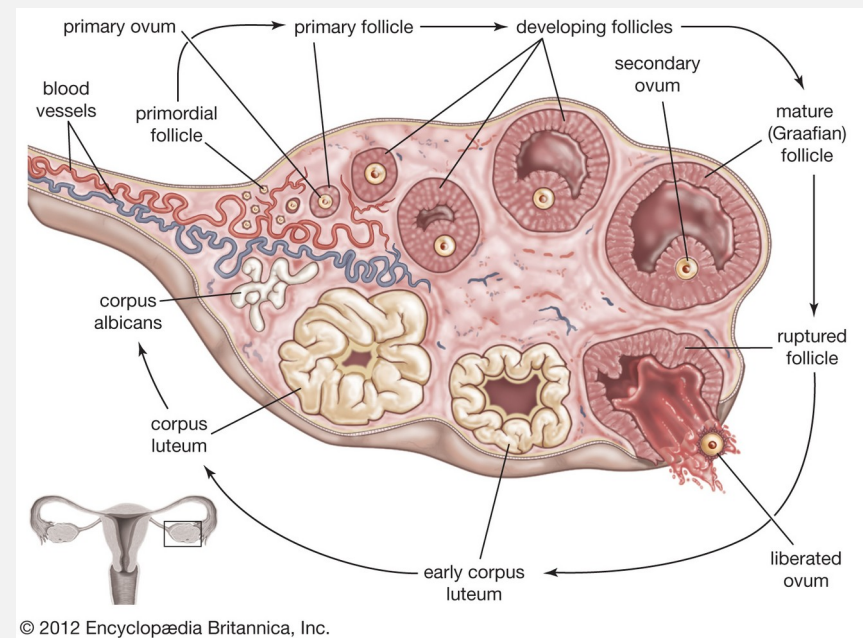
Millal on tegemist seksuaalfunktsiooni häirega (s.o. diagnoosiga) ja millal tegemist oodatava muutusega vastavalt eale ja elusituatsioonile?

Menopause? Andropause? Couplepause?

MUNASARI ON ENDOKRIINORGAN

steroidhormoonid:

- östrogeenid
- progesteron
- androgeenid



peptiidsed hormoonid jt bioaktiivsed ained:

- anti-Mülleri hormoon
- inhibiin
- aktiviin
- follistatiin
- insuliinisarnane kasvufaktor
- relaksiin
- transformeeriv kasvufaktor β
- fibroblastide kasvufaktor
- epidermaalne kasvufaktor
- munaraku päritolu proteiinid GDF-9 ja BMP-15

NAISE ÜLEMINEKUEAS ALGAVAD ERINEVAD KEHALISED JA PSÜHHOLOOGILISED MUUTUSED

kesknärvisüsteem

- kuumad hood
- unehäired
- depressioon, suurenenud ärevus
- kognitiivsed muutused
- migreenid

seksuaalhäired

- seksuaaliha vähenemine
- valulik seksuaalvahekord

urogenitaalsüsteem

- tupekuivus
- sügelus-, ärritustunne välistel genitaalidel
- erinevad urineerimishäired
- korduvad urotraktipõletikud

Central nervous system

- Vasomotor symptoms
- Sleep disruption
- Depression and anxiety
- Cognitive changes
- Migraine

Skin, mucosal and hair changes

- Reduced skin thickness
- Reduced elasticity
- Reduced hydration
- Increased wrinkling
- Hair loss

Weight and metabolic changes

- Weight gain
- Increased visceral adiposity
- Increased waist circumference

Sexual function

- Decreased sexual desire
- Dyspareunia

Urogenital system

- Vaginal dryness
- Vulvar itching and burning
- Dysuria
- Urinary frequency
- Urgency
- Recurrent lower urinary tract infections

Musculoskeletal system

- Joint pain
- Sarcopenia

lihased, skelett

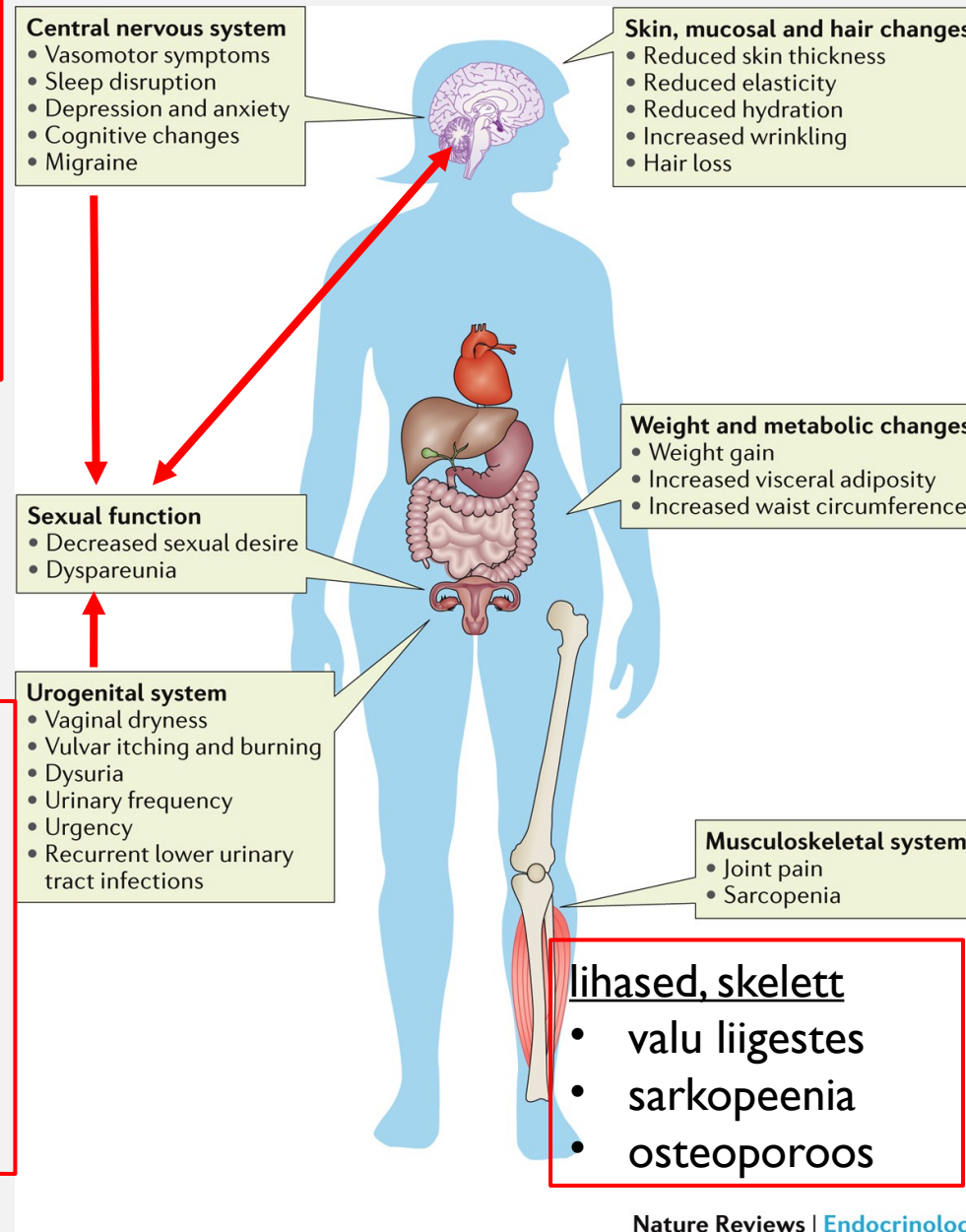
- valu liigestes
- sarkopeenia
- osteoporoos

muutused nahas, limaskestades, juuste/kehakarvade kasvus

- nahk muutub õhemaks, kuivemaks
- väheneb naha elastsus
- kortsude teke
- juuste kadu

kehakaal, metaboolsed muutused/sündroom

- kehakaalu tõus
- rasvkoefüüsi ümberpaiknemine, vistseraalne rasvumine
- suureneb vööümbermõõt



Nature Reviews | [Endocrinology](#)

NAISE ÜLEMINEKUEAS ALGAVAD ERINEVAD KEHALISED JA PSÜHHOLOOGILISED MUUTUSED

kesknärvisüsteem

- kuumad hood
- unehäired
- depressioon, suurenenud ärevus
- kognitiivsed muutused
- migreenid

seksuaalhäired

- seksuaaliha vähenemine
- valulik seksuaalvahekord

urogenitaalsüsteem

- tupekuivus
- sügelus-, ärritustunne välistel genitaalidel
- erinevad urineerimishäired
- korduvad urotraktipõletikud

Central nervous system

- Vasomotor symptoms
- Sleep disruption
- Depression and anxiety
- Cognitive changes
- Migraine

Skin, mucosal and hair changes

- Reduced skin thickness
- Reduced elasticity
- Reduced hydration
- Increased wrinkling
- Hair loss

Sexual function

- Decreased sexual desire
- Dyspareunia

Weight and metabolic changes

- Weight gain
- Increased visceral adiposity
- Increased waist circumference

Urogenital system

- Vaginal dryness
- Vulvar itching and burning
- Dysuria
- Urinary frequency
- Urgency
- Recurrent lower urinary tract infections

Musculoskeletal system

- Joint pain
- Sarcopenia

lihased, skelett

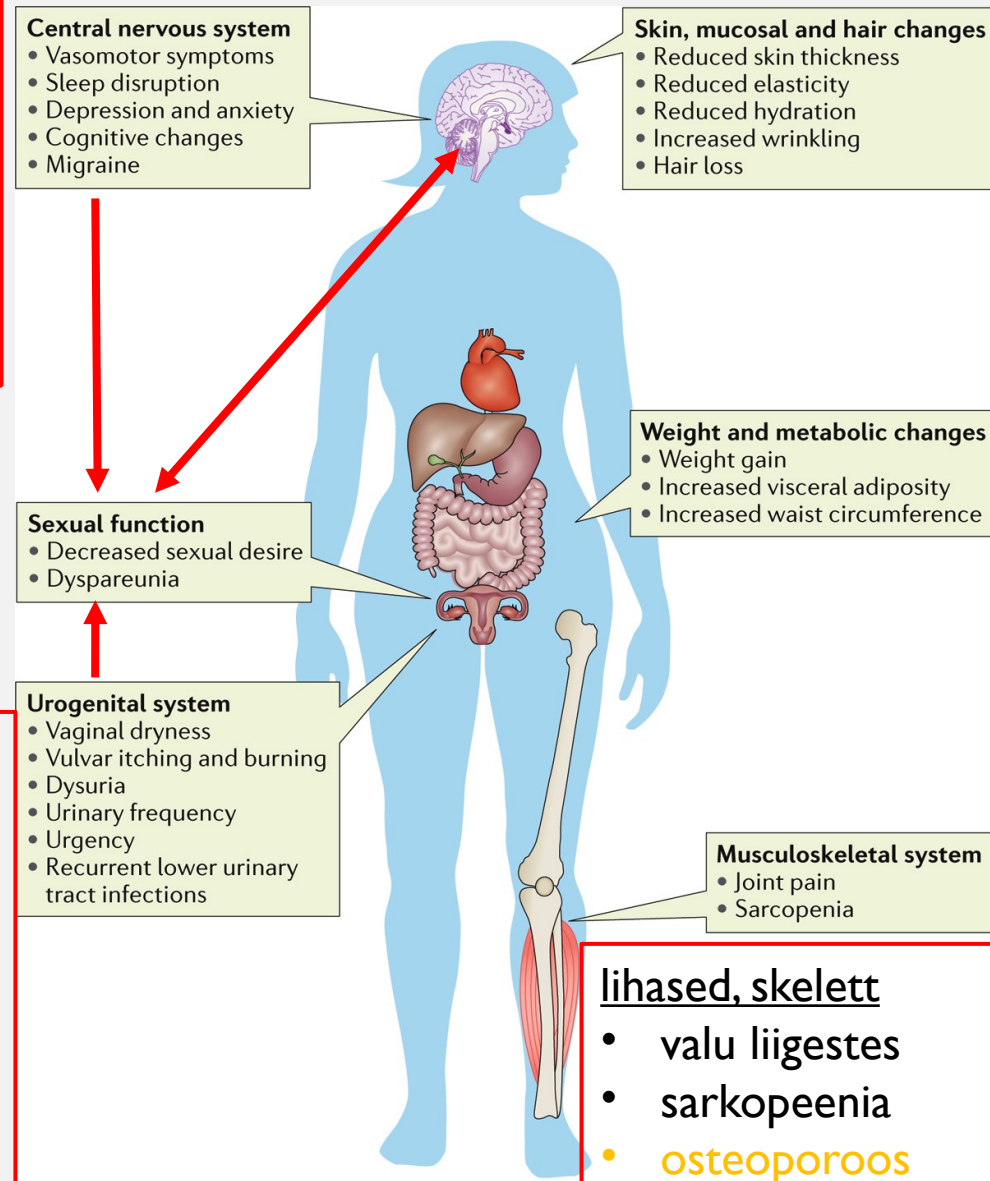
- valu liigestes
- sarkopeenia
- osteoporoos

muutused nahas, limaskestades, juuste/kehakarvade kasvus

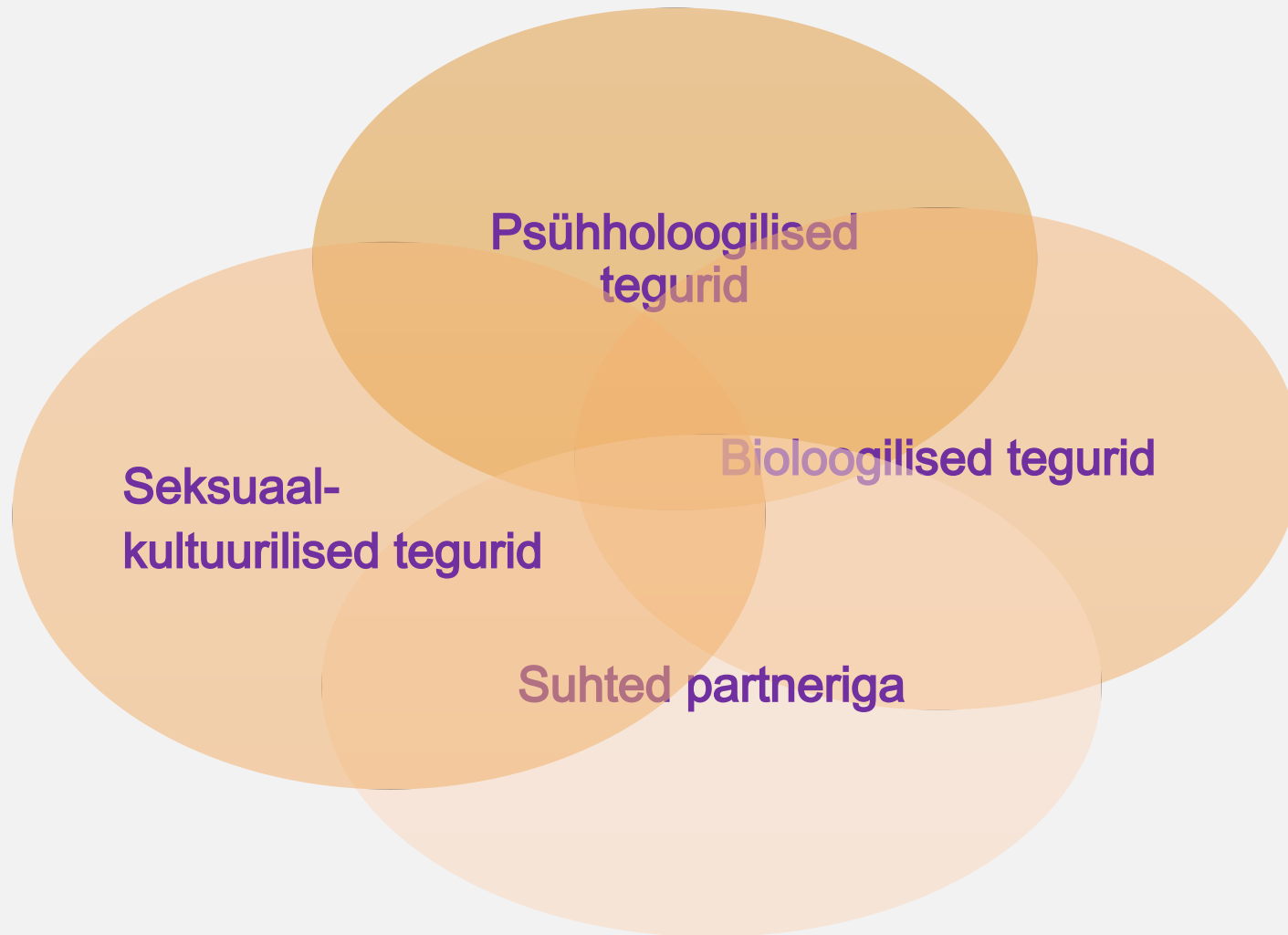
- nahk muutub õhemaks, kuivemaks
- väheneb naha elastsus
- kortsude teke
- juuste kadu

kehakaal, metaboolsed muutused/sündroom

- kehakaalu tõus
- rasvkoefüüsi ümberpaiknemine, vistseraalne rasvumine
- suureneb vööümbermõõt



NAISE SEKSUAALSUSE **BIO-PSÜHHO-SOTSIAALNE** MUDEL



MOTIVATSIOON SEKSUAALTEGEVUSEKS (INDIVIDUAALNE TASAND)

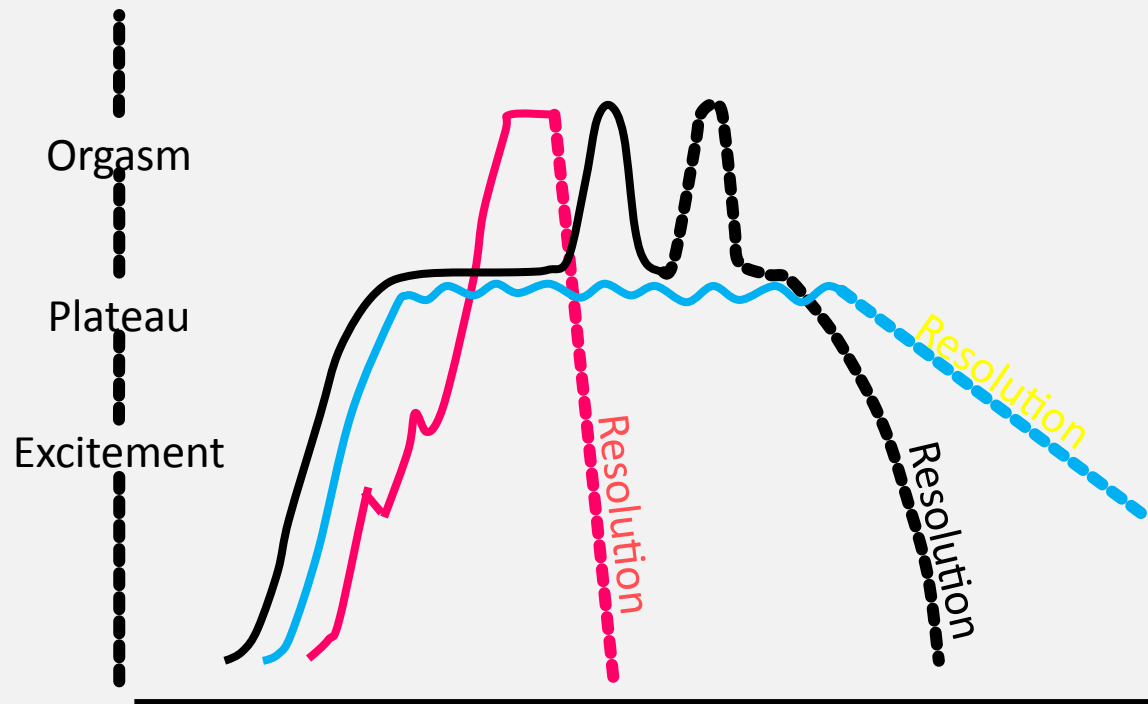
- Emotsionaalne lähedus
- Väljendada armastust ja kiindumust
- Jagada füüsilist lähedust jagamisvajaduse pärast
- Tajuda võimet kedagi kütkestada
- Suurendada pühendumuse ja seotuse tunnet
- Rahuldada puhtalt seksuaalset vajadust

(Basson R, 2002)

- Lapsi saada
- Seksuaalsuhe kui vahetuskaup

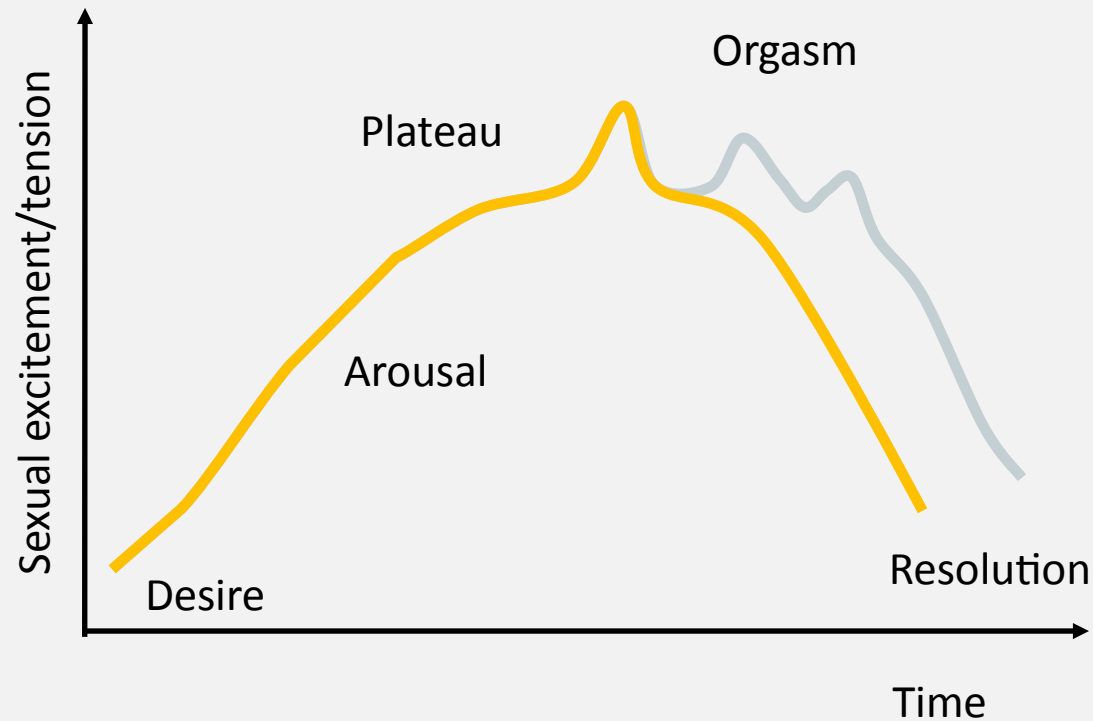
**Motivatsioonid muutuvad elu jooksul!
Erinevad motivaatorid esinevad korraga!
Partneritel võib olla samal ajal erinev motivatsioonifookus**

NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON: MASTERSI JA JOHNSONI MUDEL



- The lines reflect the distinct responses that different women may have, or that an individual woman may have on separate occasions

NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON: KAPLANI MUDEL



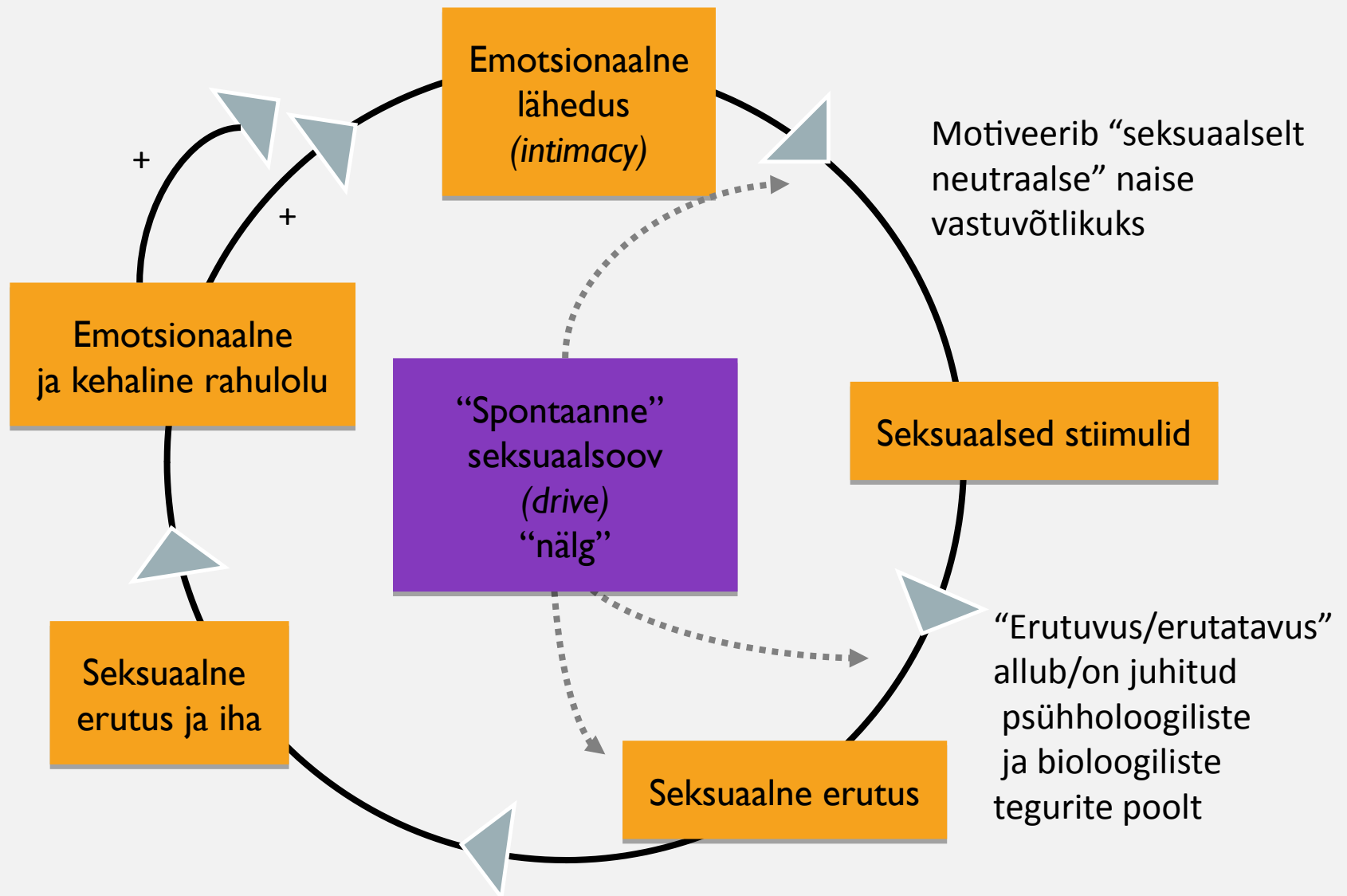
- Kaplan added the concept of desire to the Masters and Johnson model and condensed the response into three phases: desire, arousal, orgasm

Oluline on

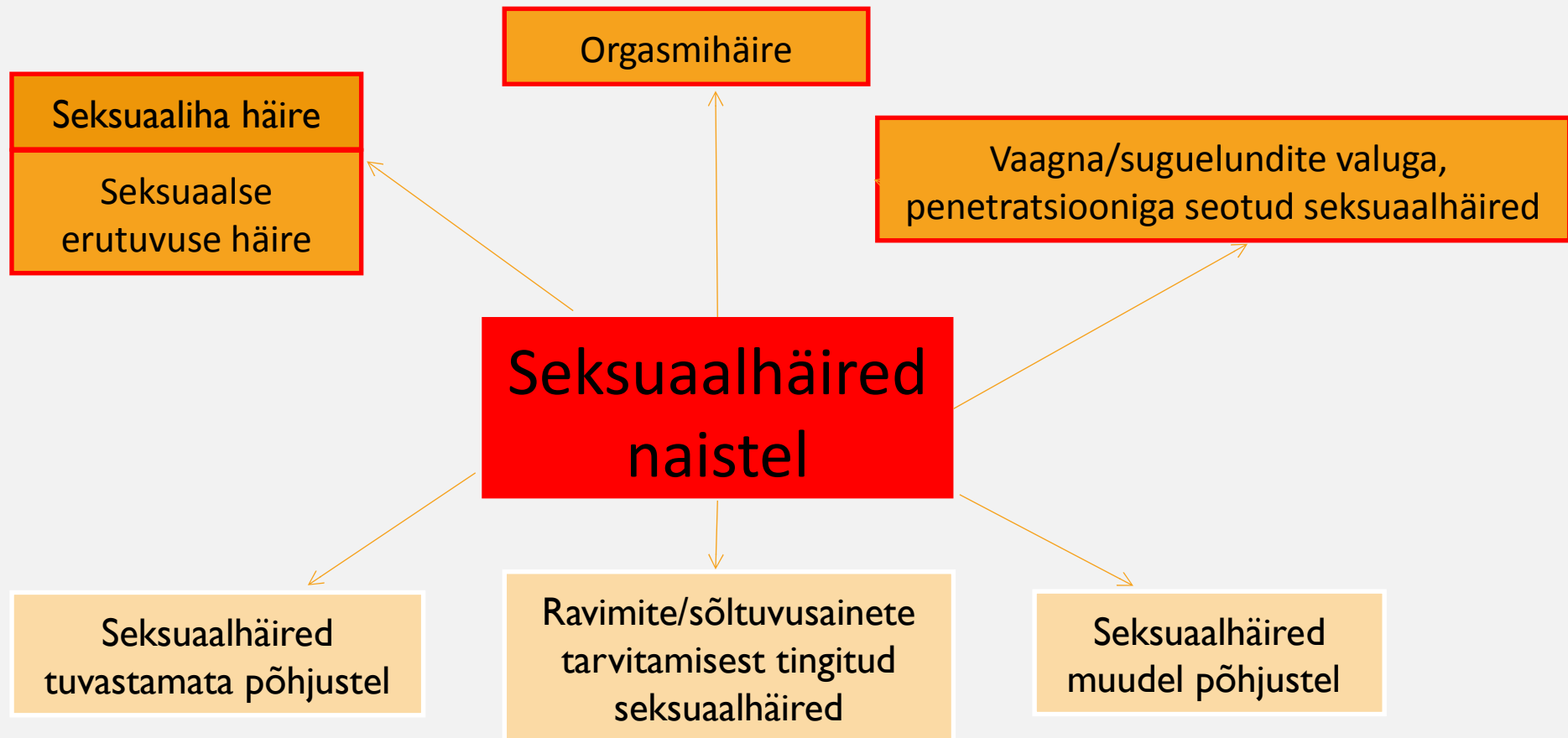
- Emotsionaalne
- Kognitiivne
- Füüsiline

TAGASISIDE

NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON: BASSONI MUDEL

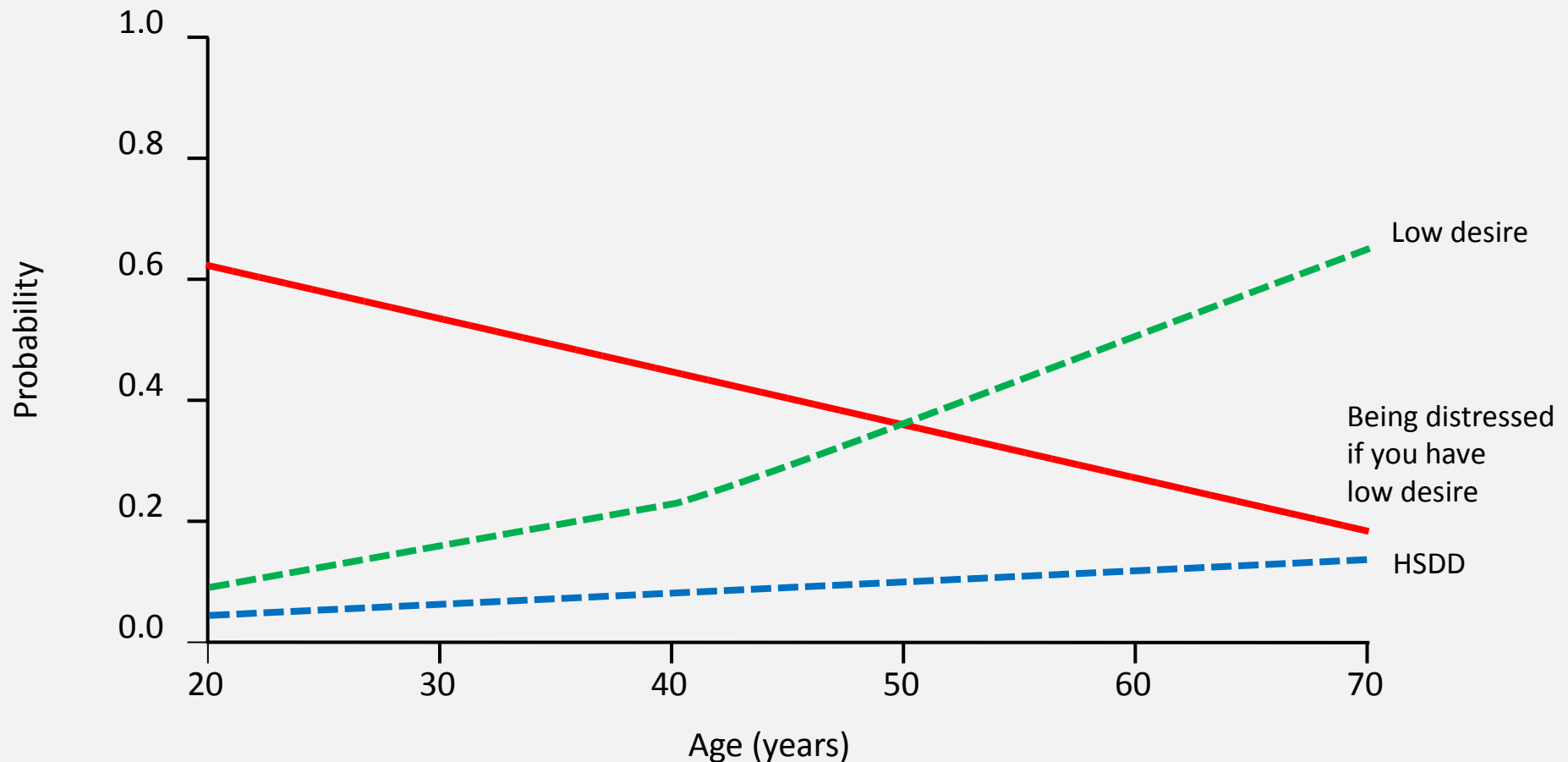


NAISE SEKSUAALHÄIRED VASTAVALT DSM-V (2013)



NB! diagnoos, kui häire esineb 75-100% olukordadest, kestvus vähemalt 6 kuud, põhjustab olulist distressi

WISHeS: Probability of experiencing low sexual desire, distress about low sexual desire, and HSDD over the life span



HSDD was defined as low sexual desire (Profile of Female Sexual Function desire domain score <40) and associated distress (Personal Distress Scale score >60)

Graziottin A. J Sex Med 2007;4:211–219; N=2467 European women

SEKSUAALELU POSTMENOPAUSAALSES EAS MÕJUTAVAD TEGURID

- seksuaalelu intensiivsus ja kvaliteet fertiilses eas
- partneri olemasolu ja tunded tema vastu
- partneri üldine ja seksuaalne tervis
- hormonaalsed muutused (östrogeenide ja androgeenide taseme langus)
- vanus menopausi saabumisel ja selle põhjus (loomulik vs iatrogenne)
- patsiendi üldine tervis ja (vaimne) heaolu
- kaasuvate haiguste esinemine, ravimite tarvitamine
- kontekstist sõltuvad tegurid

COUPLEPAUSE

SEXUAL MEDICINE REVIEWS

Couplepause: A New Paradigm in Treating Sexual Dysfunction During Menopause and Andropause

Emmanuele A. Jannini, MD,¹ and Rossella E. Nappi, MD, PhD^{2,3}

Jannini EA, Nappi RE. Couplepause: A New Paradigm in Treating Sexual Dysfunction During Menopause and Andropause. *Sex Med Rev.* 2018 Jul;6(3):384-395.

Rozenberg S, Nappi RE, Schaudig K, Jannini EA, Giraldi AGE. Couplepause: deconstructing sick menopause and andropause during midlife. *J Sex Med.* 2023 Oct 31;20(11):1270-1273.

Giraldi A, Nappi RE, Palacios S, Reisman Y, Jannini EA. From couplepause to doublepause: the impact of midlife physical, psychological, and social changes on the sexual life of aging couples. *Sex Med Rev.* 2024 Mar 21:qae016.

PIKAAJALINE PAARISUHE

VÕIMALUSED

- ühiselt jagatud elukümnendid ja ühine kogemus nendes toimunust
- kauaaegselt kujunenud ja küpsenud ning just sellele paarisuhtele omane unikaalne emotsionaalne lähedus
- tugev empaatia ja solidaarsustunne teineteise suhtes
- annab aluse kohendada oma seksuaalsuhe vananemisega kaasnevatele muutustele vastavaks, omandada "uus" seksuaalne identiteet võrreldes noorusaastatega, jagada uusi tundeid ja mõtteid oma kaasaga
- enam ei esine "esinemisärevust" ja konkureerimismuret
- suureneb kannatlikkus

OHUD

- igapäevarutiin
- üksluine seksuaalsuhtlus
- tavapärastele seksuaalsetele stiimulitele reageerimise kadu
- hirm, et igasugune muudatus viib paarisuhtes ebastabiilsusele
- suhterigiidsus, millega kaasneb fantaasiavaesus ning vähene paindlikkus lähisuhte
- aastatepikkused lahendamata kroonilised konfliktid - andmise ja saamise, domineerimise ja sõltuvuse - tasakaalus
- suur erinevus isiklikus arengus
- atraktiivsuse kadu
- "kolmas inimene" ja armukadedus
- destruktiivne omavaheline suhtlemine

KROONILINE HAIGUS JA NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON

A. Otsene mõju seksuaalfunktsioonile:

1. haigus mõjutab otseselt seksuaalset talitlust
(nt. neuroloogiline või vaskulaarne kahjustus)
2. kaudne mõju, kuna haigus põhjustab valu, väsimust,
halba enesetunnet jne.

(Bancroft, 1989)

KROONILINE HAIGUS JA NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON

B. Psühholoogiline mõju

1. individuaalsel tasandil (häbitunne, mõju enesehinnangule, atraktiivsusele)
2. läbi partnerlussuhte
3. mure, et seksuaalne erutus võib haigusseisundit halvendada (nt. hüpertensiooni korral, südame isheemiatõbe põdevatel patsientidel jne.)

(Bancroft, 1989)

KROONILINE HAIGUS JA NAISE SEKSUAALFUNKTSIOON

C. Ravi mõju seksuaalfunktsioonile

1. ravimite (kõrval)toimed
2. kirurgiline ravi genitaalidel või selle ravi toime genitaalide verevarustusele ja innervatsioonile
3. kirurgilise ravi mõju psüühikale – kui ravi tulemusena kaotatakse kehaosa või selle anatoomia muutub põhjalikult

(Bancroft, 1989)

SEKSUAALNÕUSTAMISE **PLISSIT** MUDEL

(ANNON, 1974)

- **P**ermission

Kummutada müüte, anda kindlustunnet (erinevaks repertuaariks, ka “ei” ütlemiseks)

- **L**imited **i**nformation

Organite, funktsioneerimise, ravimite mõju jne kohta

- **S**pecific **s**uggestions

Lihtsamad võtted

- **I**ntensive **t**herapy

psühhoanalüüs, paarisuhte analüüs, kognitiivne teraapia etc

ILUSAT KEVADET KÕIGILE!