

# Seksuaalne heaolu igas eas

Viljandi väärikate ülikool

Janika Pael,  
Vaimse tervise õde, seksuaalnõustaja

1

## Täna tuleb juttu

- Mis on seksuaalsus?
- Miks on seksuaalne heaolu tähtis igas eas?
- Mida toovad välja uusimad teadusuuringud?
- Millised on asjakohased teabeallikad?

2

**Seksuaalsus on loomulik osa igast inimesest sünnist alates ning lahutamatu inimelu muudest osadest.**

## **seksuaalsus $\neq$ seks**

**Seksuaalsuse sisuks on inimloomuse põhivajadused nagu igatsus lähisuhete järele, intiimsus, ühtekuuluvus, tunnete väljendamine, nauding, hoolimine ja armastus.**

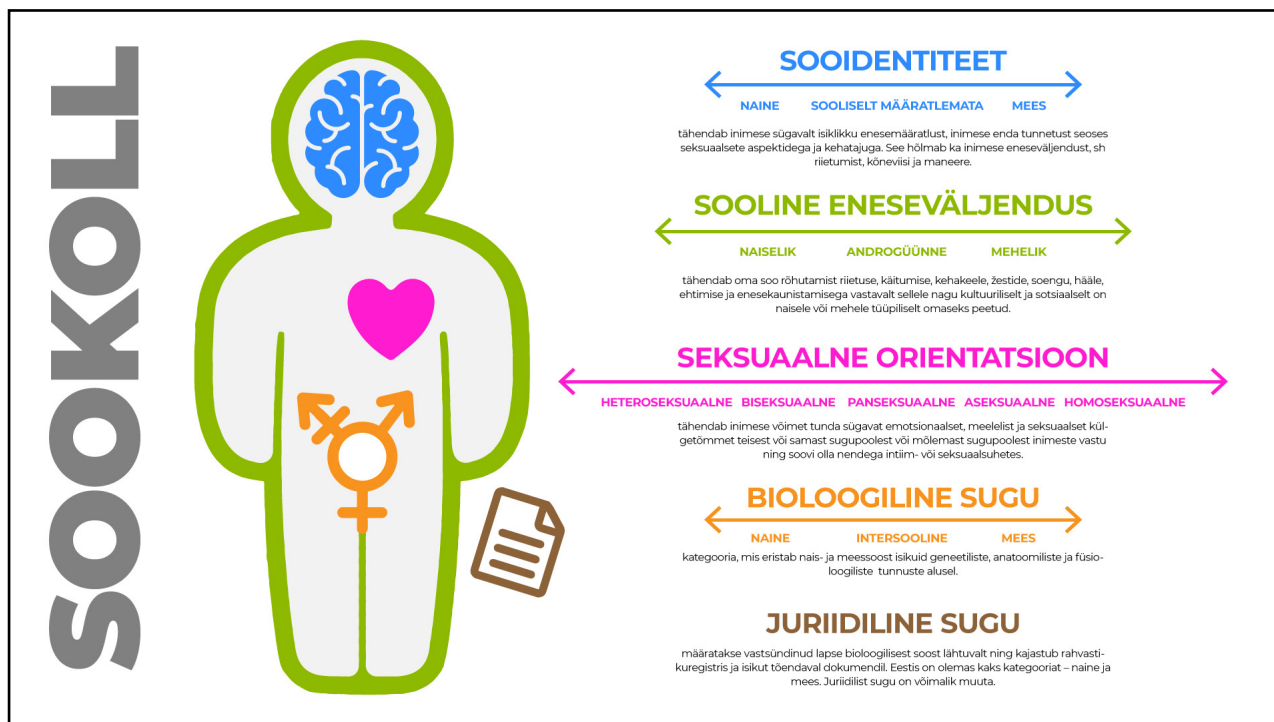
3

**Seksuaalsust kogetakse ja väljendatakse oma mõtetes ja tunnetes, unistustes ja uskumustes, hoiakutes ja väärtustes, käitumistes ja harjumustes, erinevates rollides ja suhetes ning see hõlmab ka inimese soove, vajadusi ja ihasid ning nende täitmiseks vajalikke teadmisi, oskusi ja võimeid.**

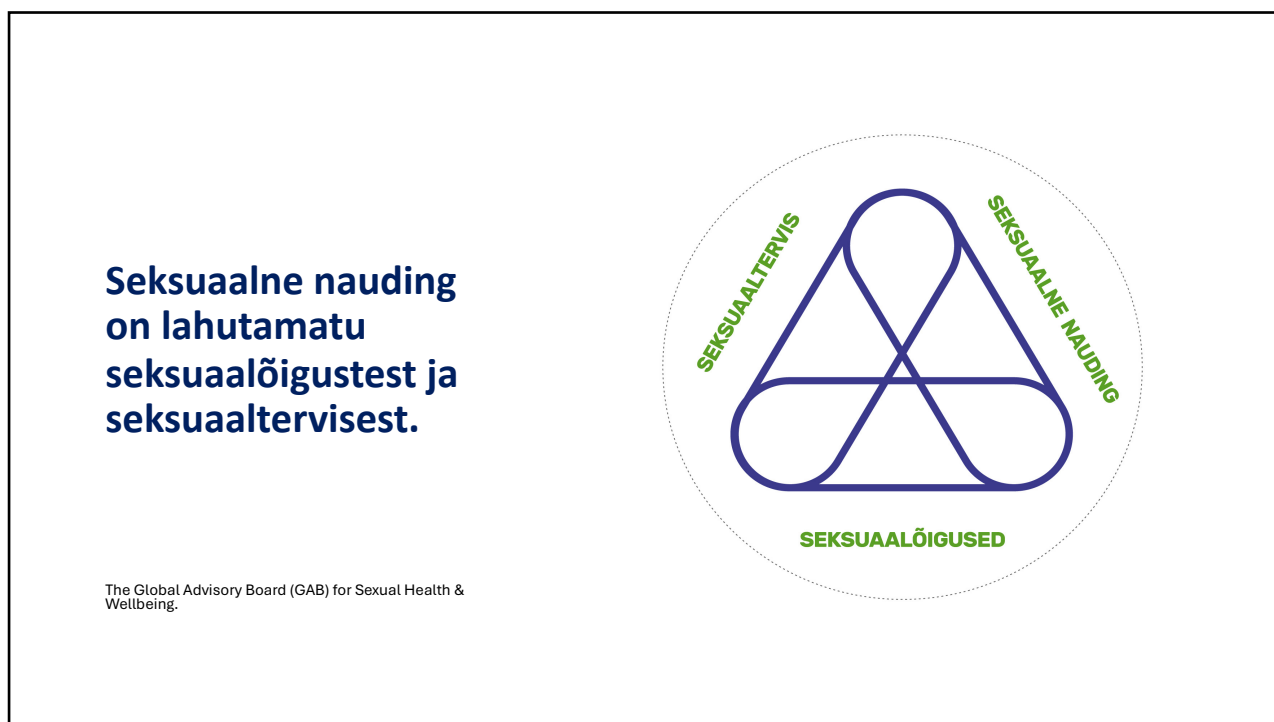
**Eri eluperioodidel, erinevatel inimestel, erinevates inimsuhetes ja kultuurides on need seksuaalsuse osad erineva tähenduse ja tähtsusega.**

**Seksuaalsus on inimesele omane, sõltumata sellest, kas ta tegeleb seksuaalsete tegevustega või mitte.**

4



5



6

## **Seksuaaltervis**

- Rasedus ja selle vältimine
- Seksuaalsel teel levivate infektsioonide vältimine
- Seksuaalvägivalla ennetamine
- Seksuaalne toimimine (erutus, iha jne)

7

## **Seksuaalne nauding**

- Enesemääramine
- Nõusolek
- Turvalisus
- Privaatsus
- Enesekindlus
- Suhtlus ja seksuaalsusest päriselt rääkimine
- Isikukeskne ja sündmusekeskne

8

## Seksuaalne õigus

- Seksuaalõigused
- Seksuaalne kodakondsus
- Sekspositiivsus
- Jõupingutused võrdsuse tagamiseks

9

## Seksuaalõigused (1)

õigus olla ise – teha ise otsuseid oma keha osas, ennast väljendada, olla positiivse suhtumisega seksuaalsusesse, valida ise oma partnerit, otsustada ise suhtesse astumise, abiellumise ning laste saamise osas;

- õigus otsustada kas olla seksuaalselt aktiivne;

- õigus naudingule;

- õigus teada – saada laiapõhjalist seksuaalharidust – omada teadmisi seksuaalsusest, rasestumisvastastest meetoditest, seksuaalsel teel levivatest haigustest ning oma seksuaalõigustest;

10

## **Seksuaalõigused (2)**

- õigus ennast kaitsta ja olla kaitstud – soovimatu raseduse, seksuaalsel teel levivate haiguste ning seksuaalvägivalla eest;
- õigus nõustamisele ja terviseteenustele, mis on konfidentsiaalne, kättesaadav, kvaliteetne ja vanusesõbralik;
- õigus kasutada rasestumisvastaseid vahendeid;
- õigus rasedust turvaliselt katkestada;
- õigus turvaliseks raseduseks.

11

## **Miks on seksuaalne heaolu oluline igas eas?**

- Üldine heaolu indikaator
- Aitab näha seksuaaltervise ja –õigluse tähtsust igas vanusegrupis
- Võimaldab mõelda seksuaalsusest laiemalt kui ainult seksi kontekstis

12

## **Teadusuuringud näitavad**

**Vanemaealised seksivad (2)**

**75% vanemaealiste arvates on seks oluline (3)**

**Seksuaalne heaolu (4)**

**Positiivne minapilt, sh positiivne kehapilt (5)**

**Seksuaalse aktiivsuse tervisekasud (6)**

**Seksuaalse aktiivsuse kasud vaimsele tervisele (7)**

**Seksuaalne heaolu on mitmemõõtmeline (8)**

13

## **Mõned nipid**

- **Toida oma uudishimu**
- **Filtreeri infot, julge kahelda**
- **Sooloseks võib olla tore**
- **Seksmänguasjad võivad ka olla toredad**
- **Libesti on tähtis**
- **Huumor on abiks**
- **Iga päevas võiks olla midagi rõõmu pakkuvat**

14

## Täiendavat infot internetis

[Seksuaalervis | Seksuaalervisest ausalt ja avatult | Seksuaalsus ja seks - Seksuaalervis | Seksuaalervisest ausalt ja avatult](#)

[Vaagnapõhjelihaste harjutused põiepidamatuse korral– TENA Mehed](#)

[Vaagnapõhi - 10 levinud müüti - Liigu teadlikult](#)

[Seksuaalsus vanemas eas, on see võimalik?](#)

15

## Allikad

1. The Global Advisory Board (GAB) for Sexual Health & Wellbeing.
2. DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: a review and synthesis. *49(2-3):125-141*.
3. Malani, P. K. J. & Solway, E. (2018). National Poll in Healthy Aging. University of Michigan.
4. Santos-Iglesias, P.E., Byers, S., Moglia, R. (2016). Sexual well-being of older men and women, *The Canadian Journal of Human Sexuality, 25(2)*.
5. Harris, M.A. & Orth, U. (2020). The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 119(6):1459-1477*.
6. Gianotten, W. L., Alley, J. C., Diamond, L. M. (2021). The Health Benefits of Sexual Expression. *The International Journal of Sexual Health*.
7. Shen, S., & Liu, H. (2023). Is sex good for your brain? A national longitudinal study on sexuality and cognitive function among older adults in the United States. *Journal of Sex Research, 60(9), 1345–1355*.
8. Syme, M.L., Cohn, T.J., Stoffregen, S., Kaempfe, H. (2018). „At My Age ... ": Defining Sexual Wellness in Mid- and Later Life. *The Journal of Sex Research, 56(7):832-842*.

16



**Aitäh!**