



Revista de psiho

nr. 1 - octombrie 2024

publicație periodică
trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

Editorial

Pop Doris

Aș avea de scris un editorial despre tema sexualității, dar consider că fiind prima ediție aș prefera să împărtășesc cu voi câteva gânduri despre ce înseamnă Revista de psiho.

Am pornit idea în 2016, am scris site-ul și primele articole în 2019, am reluat serios și conștiincios scrisul pentru cititorii revistei în 2022, când am conceput articole despre cunoșteam cel mai bine la vremea aceea, studenția.

În 2024, lansăm și numărul 1 din seria de reviste indexate ISSN, cu speranța că pot aduce informații utile într-un format plăcut mai aproape de oameni.

Logo-ul revistei este o metaforă pentru omul care se privește pe sine în detalii și imagine de ansamblu. Se studiază pentru a se înțelege. Galbenul l-am ales cu sens de vitalitatea, energie, bucurie și atenție.

Călătorii potrivite pentru cupluri

Pop Doris

Călătoriile pot să fie sortate în funcție de destinație, de activități, de scop, de nostalgie și alte forme alese de a descrie motivația de a merge în vacanță.

Cele mai cunoscute vacanțe pentru cupluri sunt cele din luna de miere și cele aniversare, desigur, dar cele mai necesare sunt cele dinainte de a face un copil, cele periodice fără copii și cele cu copii în care se fac amintiri de familie.

Luna de miere presupune implicit destinații care oferă experiențe unice, locații speciale, atmosferă romantică, oportunități de conexiune.

Am căutat cele mai accesate și populare dintre cele existente momentan și internetul nu a dezamăgit. Pe primul loc a fost Bali, care momentan este promovată pe rețelele de socializare ca fiind exotică, accesibilă financiar și relaxantă. Desigur, oferta include cine la apus, tratamente de spa și vile private cu duș afară, cu piscină proprie care oferă unui cuplu atmosfera romantică pe care o dorește.

Grecia propune Santorini, momentan foarte căutată fiind deja concurentă cu Corfu și Creta, care în anii precedenți erau cele mai vizate destinații din zonă. Clădirile albe, văruite, apusurile longevive și bucătăria locală sunt considerate embleme pentru o vacanță mediteraneeană de neuitat. Santorini este un tablou cu vinuri locale gustoase, chiar păcătoase, plaje liniștite, sate și locații aproape exotice, dar mai degrabă pitorești.

Cine ar scrie despre romantism și iubire, fără a menționa capitalele considerate embleme pentru aproape orice. Au devenit atât de promovate încât ne putem întreba sincer la ce nu se pricep localnicii. Răspunsuri nu prea am găsi.

Parisul ne uimește cu monumentele culturale, moda, magazinele de lux și cele de patiserie, arhitectura și decorul ales de localnici pentru zonele turistice este nu doar romantic, nu doar plin de artă, dar și plin de sufletul după care tânjim. Doar imaginați-vă o cină romantică cu brânzeturi franțuzești, vin autentic, urmată de o plimbare pe sub Turnul Eiffel, o noapte de neuitat, urmate a doua zi de un mic dejun cu cafea și briose cu ciocolată.

Dar o plimbare pe malul Senei ar putea să fie

comparată cu plutitul în gondolă în Veneția? Ce oferă Veneția și este doar al ei? Străduțele ascunse recognoscibile, gondolierii și podurile romantice. La plimbare prin Italia în continuare găsim Tuscany, unde ne putem bucura de odihnă, liniște, peisaje admirabile. Un curs de paste cu vin ar putea să aducă nu doar amintiri plăcute, dar și un nou obicei în doi pentru cei care participă. Mahmureala de după face parte din experiența italiană, cum s-ar spune.

Un rezultat care m-a surprins a fost Tokyo, Japonia. De ce ar prefera cuplurile să petreacă luna de miere într-un oraș pe cât de modern și organizat, pe atât de agitat și aglomerat. Ei bine cei care caută acest oraș, apreciază aici partea tradițională, cu temple, ceremonii a ceaiului și grădini care surprind la fiecare pas.

Mai erau și alte destinații menționate ca fiind între cele mai alese, dar m-au preocupat și activitățile de vacanță. La fel ca mulți dintre voi, când planific o vacanță, mă interesează și ce pot să văd, dar și ce pot să fac și ce este important în cultura locală.

Vasta înțelepciune a bazelor de date online ne propun activități pe care le intuiam deja: cine romantice, zile la spa, degustări de vin, aventuri în natură, clase de gătit,

zile de plajă, nopți albe, experiențe culturale, excursii de o zi cu vehicule, plimbări cu bărci, sporturi, concerte, spectacole.

Sper că acest articol v-a purtat prin locuri frumoase, cu speranță și multe emoții, pe mine știu că m-a făcut să îmi torn un pahar de Martini și să mă bucur de ce am descoperit. Cum arată datele, una - două vacanțe pe an ajută la a menține pasiunea în cuplu.

Referințe:

<https://www.tripadvisor.com/>

Coffey, J. K., Shahvali, M., Kerstetter, D., & Aron, A. (2024). Couples vacations and romantic passion and intimacy. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 5(1), 100121.

Sănătatea sexuală: un afrodisiac longeviv

Pop Doris

Ce este sănătatea sexuală? Un fel de toate felurile de "sunt bine cu mine" la nivel emoțional, cognitiv, fizic, etic, al stării generale de bine. Dar contează să avem o atitudine pozitivă și sănătoasă în raport cu sexualitatea? Contează respectul, nu doar atracția? În scopul de a avea experiențe sexuale sigure și cu plăcere, avem nevoie într-o oarecare măsură de toate cele menționate.

WHO (Organizația Mondială a Sănătății) definește sănătatea sexuală drept experiențe și abilitatea de a avea experiențe sexuale în siguranță, plăcute. Abordarea experienței cu respect și optimism, lipsa constrângerilor, discriminării, violenței sunt criterii pentru același concept. Ca orice domeniu din psihologie are mai multe nișe de interes în studiu pentru a optimiza funcționarea umană: sănătatea reproductivă, sănătatea sexuală, drepturi sexuale (de a lua decizii informate), educația sexuală, disfuncțiile sexuale.

Responsabilitatea societății de a promova sănătatea se

poate manifesta prin educare, comunicare prin discuții deschise despre subiecte din componentele sănătății sexuale: educație, comunicare, acces la servicii specializate, un mediu suportiv care cunoaște și respectă drepturile.

Sănătatea fizică, care este atât de importantă pentru sănătatea sexuală se menține prin prevenția și tratarea oricăror boli. Persoanele cu handicap sau anumite disfuncții, în schimb, se pot bucura de activități sexuale, uneori chiar la fel ca persoanele fără nici o afectare.

Sănătatea emoțională cu referite la actul sexual presupun reglare emoțională, identificare indicatorilor de plăcere, stres și alte elemente ale partenerului. Atitudinea și starea afectivă aduce în contactul sexual sunt incluse tot aici.

Elementul cultural cuprinde credințe, ritualuri, practici locale motivate de spiritualitatea, norme sociale, cultura grupului sau a grupurilor de apartenență. Social, se iau în considerare abilitățile de a forma relații sănătoase, a comunica eficient despre sex.

De ce contează sănătatea sexuală? În primul rând

îmbunătățește calitatea vieții, reduce riscurile pentru alte probleme de sănătate, crește încrederea în sine, nu doar în domeniul sexual, îmbunătățește relațiile romantice. Cu excepția unor categorii neinteresate de actul sexual, cum sunt asexualii, pentru majoritatea celor implicați în relații sexuale un act satisfăcător crește împlinirea și recompensele simțite în relații.

Per total, sănătatea sexuală este un concept multidimensional, important pentru fiecare dintre noi, dar și pentru societate.

Referințe:

World Health Organization. (2006). Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva. World Health Organization.

Prezervativul - o necesitate sau obligație în viața sexuală?

Claudia Maria Bera

Unul dintre subiectele cele mai dezbătute în lumea actuală este acela al necesității folosirii prezervativului. Dacă bine, în ultima perioadă, a scăzut foarte mult numărul de persoane care îl folosesc, în continuare există două mari frici asociate cu faptul de a nu îl folosi: o posibilă sarcină sau o boală venerică. Dacă bine, pentru a evita o sarcină nedorită, se pot folosi și alte metode, paradoxal, subiectul cel mai sensibil rămâne în continuare cel al bolilor cu transmisie sexuală.

Scopul acestui mini articol nu este de a încuraja cuplurile să folosească tot timpul prezervativ și nici a le descuraja, ci mai degrabă a trage un semnal de alarma ca în momentul în care aleg să nu-l folosească să fie bine informați despre pro și contra, cât și despre riscuri, precum și să fie siguri de partenerul lor, având în vedere că, nimeni nu se prezintă la început cu un set de analize făcut.

Câteva din aceste boli sunt: Sifilis, infecția cu virusul HIV, numele bolii fiind SIDA, gonoreea, chlamydia,

trichomoniasis, herpesul genital, infecția cu HPV sau virusul Papiloma. În istorie tematica prezervativului a fost una de mare curiozitate. Ideea și dorința unui sex sigur a fost explorată foarte mult în istorie. Prima folosire a acestuia datează încă de pe vremea Greciei Antice. În continuare voi sublinia pe scurt rezultatele a trei studii relevante pentru tematică.

În studiile de specialitate unul dintre subiectele sensibile dezbătute a fost cel al infecției cu HPV. O consecință a infestării cu acest virus este cancerul cervical. Într-un studiu realizat în 2014 (Jam, Rebolj et al...) a subliniat faptul ca prezervativul folosit în mod corect și consistent poate fi extrem de bun în protecția împotriva virusului HPV și ulterior în evitarea dezvoltării unui cancer.

Un alt studiu realizat în 2011 (Padilla, Windle 2011) a scos în evidență faptul că adolescenții sunt la un risc mai mare de infecții decât adulții. Un alt studiu realizat pe populația latino a subliniat câteva strategii folosite de aceștia pentru a-și convinge partenerii să îl folosească. Printre acestea se numără:

- informarea partenerului asupra riscurilor
- comunicarea verbală sau nonverbală
- insistența

Printre strategiile folosite pentru a evita folosirea lui se numără:

- ignorarea prezervativului
- seducția
- exprimarea unei neplăceri la folosire
- manipulare verbală

În același studiu se menționează despre importanța încercării de a convinge partenerul să folosească prezervativ, chiar și dacă nu pare deschis. Aceasta comunicare pare a fi mult mai utilă decât alegerea de a nu spune nimic și a face compromis atunci când unul dintre ei are această nevoie.

Referințe:

Lam, J.U.H., Rebolj, M., Dugue, P.A., Bonde, J., von Euler-Chelpin, M., & Lynge, E. (2014). Condom use in prevention of Human Papillomavirus infections and cervical neoplasia: systematic review of longitudinal studies. *Journal of medical screening*, 21(1), 38-50.

DePadilla, L., Windle, M., Wingood, G., Cooper, H., & DiClemente, R. (2011). Condom use among young women:

modeling the theory of gender and power. *Health psychology*, 30(3), 310.

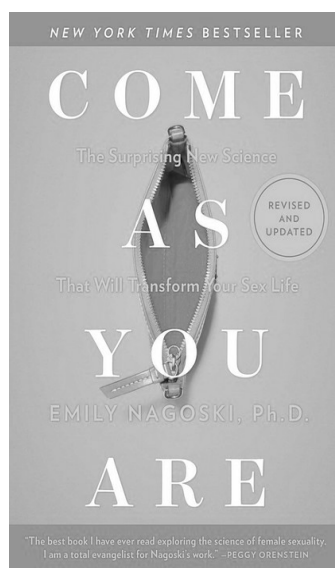
Tschann, J.M., Flores, E., DeGroat, C.L., Deardorff, J., & Wibbelsman, C.J. (2010). Condom negotiation strategies and actual condom use among Latino youth. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 254-262.

Recenzii scurte pentru cărți lungi

Pop Doris

Doresc să încep prima ediție cu trei cărți despre care nu se poate spune trei Doamne și toate trei, deoarece acestea educă, normalizează și empatizează cu cititorul prin cuvintele scrise în ele. Consider că toate se încadrează în tematica din această ediție, fiecare într-o arie anume romantic, sexual și de mentalitate.

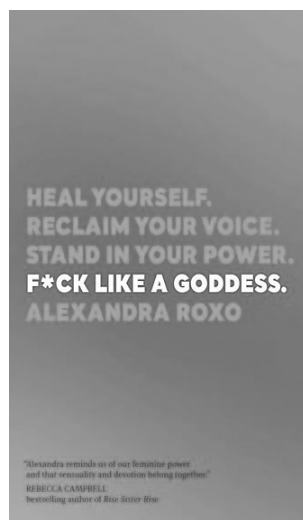
Emily Nagoski a scris cartea din perspectiva sau explorând perspectiva feminină, bazată pe cercetări și date actualizate. Cartea răspunde întrebării: cum poate o femeie să se simtă încrezătoare și să își înțeleagă dorințele sexuale, experiențele din dormitor? Cartea combină cu ușurință datele științifice cu sfaturile practice pentru demistificarea sexualității feminine.



Foarte pe scurt, factorii principali discutați pe larg în carte (motiv pentru care merită citită) sunt contextul

experiențelor, ciclul răspunsului sexual, influența stresului, aportul comunicării, plăcerea ca scop, imaginea corporală.

Cartea seamănă la conținut cu cea a lui Emily, dar aceasta pune accent pe a recupera puterea, a accepta adevărul personale, într-o abordare mai personală. Ce plus valoare oferă cartea? Exerciții și aplicații practice menite să ajute explorarea.

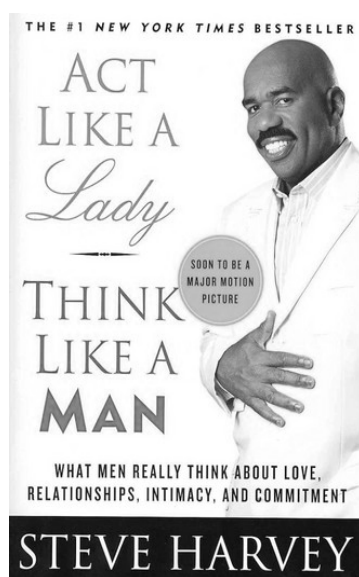


Combinând abordările psihologice cu cele spirituale, cartea oferă o imagine mai vastă a sexualității femeilor. Privită în ansamblu, cartea este un manifest pentru îmbrățișarea fără rețineri a plăcerii și experienței sexuale.

Un exemplu de concept prezentat inovativ este plăcerea explicată în complexitatea ei, conținând și actul sexual, dar și cele din afara lui. Fiecare din experiențele de plăcere poate să fie de folos în a crea un portofoliu de dovezi că avem capacitatea de a simți plăcere.

Se pune accent pe importanța comunității și a relațiilor de suport reciproc cu alte femei și persoane care înțeleg experiența. Cum spune autoarea, sunt experiențe naturale, de așteptat, avem doar nevoie să ne dăm voie să ne bucurăm de ele.

Steve Harvey este cunoscut, în special în Statele Unite ale Americii nu doar pentru șarm și umor, dar pentru felul în care valorizează familia, femeia, soția, viața de cuplu. A scris cartea cu scopul de a oferi o perspectivă personală despre cum poate o femeie să obțină mai mult de la o relație de cuplu și cum vede el rolurile în mariaj.



Am ales să recomand cartea, nu pentru că ar fi plină de dovezi științifice, ci pentru că m-a făcut să mă simt purtată în brațe prin toată cartea în timp ce lecturam și doream să ofer și altora această experiență.

Cuprinde tematici care sunt de obicei discutate în

educația despre a fi parte dintr-un cuplu: înțelegerea psihologiei masculine, setarea standardelor personale, importanța comunicării, regula de 90 de zile, identificarea stegulețelor roșii și verzi, respect de sine, navigarea despărțirilor, construirea de relații sănătoase. Regula de 90 de zile, foarte pe scurt, propune ca femeia să aștepte 90 de zile înainte de a începe relații sexuale cu un bărbat.

Recenzie film: Sex Education

Miruna Botezat

Sex Education („Educație sexuală”) este un serial Netflix apărut în ianuarie 2019 și are la momentul de față patru sezoane. Serialul explorează o gamă largă de probleme sexuale cu care se confruntă adolescenții, evidențiind cum educația sexuală este esențială pentru a-i ajuta să navigheze aceste provocări. Serialul este făcut și dedicat adolescenților și tinerilor emergenți pentru a învăța despre pubertate, despre relațiile interpersonale, despre actul sexual și despre diverse probleme și piedici ce pot apărea odată cu începerea vieții sexuale. Însă nu doar adolescenții pot și au ce învăța din acest serial, chiar și adulții trecuți de vârsta emergentă sunt portretizați în serial cu diverse probleme de natură sexuală sau legate de relațiile conjugale și romantice.

Serialul prezintă diferite tipuri de probleme sexuale care sunt de multe ori întâlnite în relațiile intime dar sunt considerate tabu sau rușinoase pentru a le putea discuta deschis cu alți oameni atunci când apar. Serialul încearcă să normalizeze aceste probleme, să prezinte moduri de rezolvare și reacții pe care oamenii le au când sunt puși în astfel de situații.

Tipuri de probleme prezentate în *Sex Education*:

a. Anxietatea legată de performanța sexuală

Exemplu: Mai multe personaje, precum Adam și Otis, experimentează anxietate legată de performanța sexuală, ceea ce duce la probleme precum disfuncția erectilă sau teama de intimitate. Relevanță: Serialul subliniază importanța normalizării discuțiilor despre anxietatea și performanța sexuală pentru a reduce rușinea și frica dar și pentru înțelegerea partenerilor care trec prin această experiență.

b. Probleme legate de imaginea corporală și stima de sine

Exemplu: Personaje precum Amy și Jackson se confruntă cu probleme legate de imaginea corporală, care le afectează viața sexuală și emoțională. Aceste insecurități influențează modul în care se percep pe sine în contexte sexuale. Relevanță: Demonstrează cum imaginea corporală joacă un rol în încrederea sexuală și necesitatea unei educații care să promoveze pozitivitatea corporală.

c. Lipsa de cunoștințe sexuale

Exemplu: Maeve înființează o clinică de terapie sexuală la școală din cauza lipsei generale de înțelegere printre colegii ei despre sănătatea sexuală, contracepție și consimțământ.

Relevanță: Ilustrează rolul crucial al educației sexuale adecvate care nu este oferit în mediul academic, deoarece ignoranța despre practicile de sex protejat poate duce la sarcini nedorite sau infecții cu transmitere sexuală.

d. Confuzie legată de identitatea sexuală și orientarea sexuală

Exemplu: Personaje precum Eric și Ola se confruntă cu dificultăți în a înțelege orientarea lor sexuală și identitatea, fie că este vorba de acceptarea faptului că sunt gay, bisexuali sau pansexuali.

Relevanță: O educație sexuală cuprinzătoare poate oferi sprijin adolescenților LGBTQ+, ajutându-i să își înțeleagă identitatea fără a se simți izolați sau anormali.

e. Stigmatizarea bolilor cu transmitere sexuală

Exemplu: Serialul abordează stigma legată de bolile cu transmitere sexuală, într-un episod vorbindu-se despre clamidia și cum aceasta se răspândește, și cum tinerii sunt dezinformați legat de acest subiect și cum asta poate duce la sentimente de frică și rușine nefondate.

Relevanță: Educația sexuală poate elimina miturile despre bolile cu transmitere sexuală, învățându-i pe adolescenți cum să le gestioneze, prevină și trateze fără rușine.

f. Masturbarea și sentimentul de vinovăție

Exemplu: Otis se confruntă cu probleme legate de masturbare și simte rușine în legătură cu dorințele sale sexuale. Serialul normalizează acest lucru ca o parte naturală a explorării sexuale.

Relevanță: Educația sexuală poate ajuta la reducerea vinovăției și stigmei legate de masturbare, promovând o explorare sănătoasă a sinelui și a plăcerii.

g. Consimțământul și constrangerea

Exemplu: Sunt mai multe situații în care consimțământul devine un punct central, în special în modul în care personaje precum Aimee se confruntă cu hărțuirea sexuală și avansuri nedorite.

Relevanță: Învățarea despre consimțământ de la o vârstă fragedă este esențială pentru asigurarea unor relații sexuale sănătoase și respectuoase, reducând riscul de violență sexuală. Există ilustrări a abuzului sexual și al avansurilor precum și hărțuire stradală de tip „cat-calling”. De asemenea, consimțământul este extrem de important în cadrul relațiilor intime, iar serialul scoate în evidență cazurile în care consimțământul nu este dat verbal direct și unde poate să nu existe o delimitare clară a ceea ce este consimțit și ce nu este potrivit sau dorit.

h. Pornografia și așteptările nerealiste față de actul sexual

Exemplu: Personaje precum Lily și Adam sunt

influențate de reprezentările nerealiste ale sexului în pornografie, ceea ce duce la concepții greșite despre intimitate și plăcerea sexuală.

Relevanță: Educația sexuală poate oferi informații precise despre intimitatea în viața reală, contracarând viziunile distorsionate prezentate în pornografie.

i. Abuz sexual și traume legate de abuz

Exemplu: Experiența lui Aimee de agresiune sexuală într-un autobuz și trauma ulterioară subliniază necesitatea educației despre violența sexuală, recuperare și sisteme de sprijin.

Relevanță: Educația sexuală cuprinzătoare ar trebui să includă informații despre limite, traumă și cum să ceri ajutor după abuz sexual.

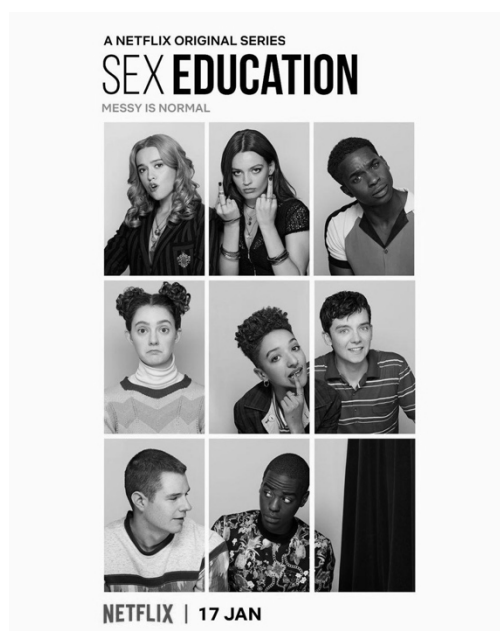
j. Avort și întreruperea de sarcină/ dificultăți în conceperea copiilor

Exemplu: În primul sezon este ilustrat un episod destul de sensibil legat de avort și legat de opiniile dispartate față de „etica” avortului.

Relevanță: Serialul portretizează autentic experiența prin care o persoană trece atunci când face avort, prin durerile și prin nesiguranța pe care o resimte dar și rușinea care îi este transmisă de oamenii din jur.

Deși este un serial ce poate fi considerat ca fiind dedicat adolescenților, informațiile pe care le oferă sunt la fel de importante pentru adolescenți cât și

pentru adulți pentru a portretiza modurile prin care o persoană poate avea o viață sexuală împlinită și în siguranță.. Serialul este relevant pentru normalizarea și explicarea tipurilor de probleme sexuale ce pot apărea în cadrul relațiilor dintre indivizi. În plus, serialul exemplifică de ce este importantă educația sexuală în viața tinerilor și a adolescenților prin promovarea relațiilor sănătoase și a relațiilor intime consimțite de ambii parteneri, reducerea sarcinilor nedorite și a bolilor cu transmitere sexuală, încurajarea acceptării și iubirii propriului corp așa cum este el, prin oferirea sprijinului și normalizării existenței relațiilor între persoanele din comunitatea LGBTQ+, prin prevenirea violenței, abuzurilor și hărțuirilor sexuale și emoționale, prin eliminarea miturilor și dezinformărilor cu privire la educația sexuală și prin îmbunătățirea sănătății mintale a tinerilor prin reducerea stigmei legate de sex și normalizarea complexității sexualității.



Rețete și alimente afrodisiace

Pop Doris

Sunt denumite afrodisiace alimentele care cresc nivelul de activare, libidoul temporar, chiar și plăcerea percepută. Am pus împreună mai multe rețete care să fie plăcute, ușor de preparat și delicioase.

Fondue de ciocolată neagră picantă

Ingrediente: o ciocolata neagră, o cutie mică de smântână dulce de gătit, piper cayenne, fructe

Instrucțiuni: se topește ciocolata și se amestecă cu crema la foc mic, apoi se presată piper cayenne, rezultând o cremă lichidă în care te pot pune fructele pentru a fi servite

Ceai de ghimbir și miere

Ingrediente: o bucată de ghimbir, sau un plic de ghimbir uscat, miere, suc de lămâie

Instrucțiuni: se fierbe ghimbirul ca pentru ceai, aproximativ 7-10 minute și se adaugă lămâia, sucul de

lămâie, după gust. Se servește cald, dar se poate consuma la temperatura camerei.

Salată de roșii și avocado

Ingrediente: avocado, roșii, suc de lămâie, pătrunjel

Instrucțiuni: Se taie în bucățele avocado și roșiile, în cantitățile preferate, se pun într-un bol, se adaugă suc de lămâie și se mărunțește pătrunjelul pentru a se adăuga la salată. După gust se pot adăuga sare, piper și alte condimente, rețeta de bază este recomandată să fie făcută cu pătrunjel și lămâie

Sucul de rodie

Ingrediente: rodii, câte doriți

Instrucțiuni: se storc semințele de rodie pentru a obține sucul (sau se cumpără gata făcut, mai simplu și ușor)

Limonadă de căpșuni și busuioc

Ingrediente: câteva căpșuni, frunze de busuioc, o lămâie de persoană, apă, îndulcitor opțional

Instrucțiuni: se face limonada clasic, storcând lămâia, se adaugă apă, se taie căpșunile și o parte se storc pentru suc, se toacă frunzele de busuioc sau se presează pentru a potența aroma, se adaugă opțional zahăr

Referințe:

Totelin "Orchids, Lizards, and Lettuce: Aphrodisiacs and technosomata" (2023)
doi:10.3828/liverpool/9781802078602.003.0016

Natacha et al. "Ethnobotanical study of medicinal plants used by Baka people in the treatment of erectile dysfunction" *Journal of Medicinal Plants Research* (2022) doi:10.5897/jmpr2022.7234 publication type: article, topics: ethnobotany, erectile dysfunction, internal medicine.

Recuperea controlului perceput în actul sexual

Pop Doris

Această recuperare este una complexă, de durată, dificilă și care expune vulnerabilități. Controlul perceput se reface prin vindecare emoțională, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea de strategii de coping sănătoase. În mod protocolar, se recomandă ghidarea de către unul sau mai mulți specialiști, psihoterapeuți, medici, consilieri, coaches.

Infuzat cu auto-compassiune, suport și răbdare, procesul de vindecare, la fel ca oricare altul, pornește de la a identifica și înțelege experiența, trauma. Odată acceptat faptul că experiența a avut mai multe efecte sau mai intense efecte negative decât ne-am fi dorit, se poate apela la ajutor pentru vindecare. La fel ca alte probleme, chiar dacă nu este produsă de propria persoană, are nevoie să fie acceptată ca fiind o problemă, nu negată, nu ascunsă, nu ignorată.

Un psihoterapeut este cel mai eficient în a asculta, înțelege și clarifica situația, un psihiatru poate ajuta cu partea de reglare chimică în corp, în caz de nevoie. Ambii oferă, conform standardelor, spații sigure în

care să se poată discuta despre traumă, să se găsească soluții și să se învețe strategii de coping.

Practica controlului gândurilor și auto-controlului este esența recâștigării controlului perceput. Mindfulness, ca practică a observării fără judecată de valoare și relaxarea, ca acceptare a posibilității de a fi în siguranță și vulnerabil, sunt două practici generale care ajută în acest proces.

Un exemplu de astfel de tehnică este respirația controlată, în încercarea de a inspira 8-10 secunde, a ține respirația 4 secunde, a expira 8-10 secunde. Apoi a repeta. O tehnică de mindfulness este observatul fără a judeca a unui obiect, a propriului corp, a respirației. Dacă apar gânduri distratoare, se observă fără a le lua în serios, și se continuă concentrarea pe respirație, obiect, etc.

Au fost întrecute limite și granițe personale în abuz, deci este nevoie de solidificarea acestora, fie că sunt mentale, fizice sau emoționale. Setarea lor se face pe baza identificării lor inclusiv în intimitatea în care ne simțim în siguranță. Un mod sigur de a restabili autonomie și siguranța de sine este acesta.

Grija de sine, prin rutine de îngrijire, grija la propriile emoții, limite, exercițiu fizic, activități recreative, alimentație nutritivă.

Alte aspecte importante sunt comunicarea cu partenerul, expunerea treptată la intimitate din nou, reflectarea la progres și la posibile blocaje, evaluarea gradului de progres, de ajustare, de reabilitare a puterii interioare.

Referințe:

Ballard, E., Eck, K., Musci, R., Hart, S., Storr, C., Breslau, N., ... & Wilcox, H. (2015). Latent classes of childhood trauma exposure predict the development of behavioral health outcomes in adolescence and young adulthood. *Psychological Medicine*, 45(15), 3305-3316. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001300>

Brewin, C., Andrews, B., & Valentine, J. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.68.5.748>

Donde, S. and Ragsdale, S. (2017). Assuming personal responsibility for sexual victimization: harmful but potentially adaptive for college women?. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1-2), NP555-NP576.
<https://doi.org/10.1177/0886260517734223>

Kurniyawan, E. (2024). Therapeutic communication for healing psychological trauma experienced by victims of sexual violence: a literature review. *Health and Technology Journal (Htechj)*, 2(1), 72-82.
<https://doi.org/10.53713/htechj.v2i1.157>

Mark, K. (2023). Women's strategies for navigating a healthy sex life post-sexual trauma. *Plos One*, 18(9), e0291011.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291011>

Palmieri, J. and Valentine, J. (2021). Using trauma-informed care to address sexual assault and intimate partner violence in primary care. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 44-48.
<https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.08.028>

Peterson, Z. (2009). What is sexual empowerment? a multidimensional and process-oriented approach to adolescent girls' sexual empowerment. *Sex Roles*,

62(5-6), 307-313. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9725-2>

Salina, D., Ram, D., & Jason, L. (2016). Sexual coercion, trauma, and sex work in justice-involved women with substance use disorders. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 25(3), 254-268. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1121189>

Scoglio, A., Lincoln, A., Kraus, S., & Molnar, B. (2020). Chipped or whole? listening to survivors' experiences with disclosure following sexual violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9-10), NP6903-NP6928. <https://doi.org/10.1177/0886260520967745>

Wright, C., Pérez, S., & Johnson, D. (2010). The mediating role of empowerment for african american women experiencing intimate partner violence.. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 2(4), 266-272. <https://doi.org/10.1037/a0017470>

Mituri și realități despre sexualitate: Cum influențează societatea percepțiile noastre sexuale

Cristea Sonia-Maria

Mituri și realități despre sexualitate: Cum influențează societatea percepțiile noastre sexuale? Sexualitatea este un aspect fundamental al experienței umane, totuși este adesea învăluită în mituri, concepții greșite și influențe sociale. De-a lungul istoriei, modul în care percepem și înțelegem sexualitatea a fost modelat de diverse forțe culturale, religioase și politice. În acest eseu, vom explora contextul istoric, figurile cheie și impactul influențelor sociale asupra percepțiilor noastre sexuale.

Din punct de vedere istoric, sexualitatea a fost un subiect de mare dezbatere și controversă. În multe societăți, credințele tradiționale și doctrinele religioase au jucat un rol semnificativ în conturarea atitudinilor față de sexualitate. De exemplu, religiile abrahamice, cum ar fi creștinismul și islamul, au privit adesea sexualitatea prin prisma moralității, având linii directoare stricte și tabuuri în jurul comportamentului sexual. Aceasta a dus la perpetuarea miturilor și a concepțiilor greșite, cum ar fi ideea că sexul este

exclusiv pentru procreare sau că anumite orientări sexuale sunt nenaturale sau păcătoase.

Cu toate acestea, de-a lungul istoriei, au existat indivizi care au contestat aceste viziuni tradiționale și au căutat să aducă la lumină realitățile sexualității umane. Una dintre aceste figuri este Sigmund Freud, renumitul psihanalist care a revoluționat înțelegerea noastră asupra psihicului uman și a relației sale cu sexualitatea. Lucrarea lui Freud a contestat noțiunea dominantă că sexualitatea era un subiect tabu și a contribuit la de-stigmatizarea discuțiilor despre dorințele și comportamentele sexuale.

O altă figură influentă în domeniul sexualității este Alfred Kinsey, un sexolog pionier care a realizat cercetări revoluționare asupra comportamentului sexual uman. Studii lui Kinsey, publicate în anii 1940 și 1950, au contestat normele și miturile sociale legate de sexualitate, dezvăluind diversitatea și complexitatea expresiei sexuale umane.

Impactul acestor figuri cheie și al muncii lor a fost semnificativ. Prin contestarea narațiunilor dominante și aducerea în lumină a realităților sexualității umane, au deschis calea pentru un discurs

mai deschis și mai bine informat asupra subiectului. Acest lucru, la rândul său, a ajutat la contestarea influențelor sociale care au modelat de mult timp percepțiile noastre asupra sexualității.

În ciuda acestor progrese, influențele sociale continuă să joace un rol semnificativ în conturarea percepțiilor noastre sexuale. Media, de exemplu, a perpetuat adesea reprezentări nerealiste și înguste ale sexualității, întărind stereotipuri dăunătoare și limitând diversitatea expresiei sexuale. În mod similar, influența normelor sociale și a tabuurilor culturale poate fi încă resimțită, persoanele care se abat de la "normă" confruntându-se adesea cu stigmatizare și discriminare.

În plus, intersecția sexualității cu alte identități sociale, cum ar fi genul, rasa și clasa, poate complica și mai mult înțelegerea noastră asupra sexualității. Comunitățile marginalizate, în special, s-au confruntat adesea cu provocări și obstacole unice în exprimarea liberă a sexualității lor, fără teama de judecată sau persecuție.

În concluzie, miturile și realitățile despre sexualitate sunt profund interconectate cu influențele sociale care ne-au modelat percepțiile de-a lungul istoriei. Prin

înțelegerea contextului istoric, recunoașterea contribuțiilor figurilor cheie și acceptarea impactului continuu al forțelor sociale, putem lucra spre o înțelegere mai informată și inclusivă a sexualității umane.

Referințe:

Freud, S. (1905). Trei eseuri despre teoria sexualității. Ediția standard, 7, 123-246.

Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., și Martin, C. E. (1948). Comportamentul sexual la bărbatul uman. Saunders.

Săptămâni, J. (2017). Sexualitate. Routledge.

Diferențele de gen în percepția dorinței sexuale: Ce ne învață psihologia?

Cristea Sonia-Maria

Diferențele de gen în percepția dorinței sexuale: Ce ne învață psihologia? Când vine vorba de subiectul dorinței sexuale, există adesea diferențe semnificative între modul în care bărbații și femeile o percep și o experimentează. Psihologia a adus lumină asupra acestor variații bazate pe gen, oferind perspective valoroase asupra factorilor fundamentali care modelează atitudinile și comportamentele noastre sexuale.

Una dintre descoperirile cheie din cercetările psihologice este că bărbații tind să aibă un libido mai ridicat și o dorință mai frecventă pentru activitate sexuală comparativ cu femeile. Această diferență a fost atribuită unei varietăți de factori biologici și sociali, inclusiv influența hormonilor, cum ar fi testosteronul, și a așteptărilor și normelor sociale care conturează rolurile de gen și exprimarea sexuală.

În plus, studiile au arătat că femeile sunt mai predispuse să experimenteze dorința reactivă, în care

interesul lor sexual este declanșat de indicii externe sau de inițiativa partenerului, mai degrabă decât de dorința spontană. În contrast, bărbații adesea raportează că experimentează impulsuri sexuale spontane care nu depind neapărat de factori situaționali specifici.

Un alt aspect important al diferențelor de gen în dorința sexuală este rolul factorilor emoționali și relaționali. Cercetările sugerează că femeile tind să acorde o importanță mai mare aspectelor emoționale și interumane ale întâlnirilor sexuale, cum ar fi intimitatea, încrederea și conexiunea emoțională, în timp ce bărbații pot fi mai concentrați pe aspectele fizice și senzuale.

În plus, impactul influențelor sociale și culturale asupra dorinței sexuale nu poate fi trecut cu vederea. Normele și așteptările sociale referitoare la rolurile de gen, comportamentul sexual și acceptabilitatea exprimării dorinței sexuale pot influența semnificativ percepțiile și experiențele unui individ.

În concluzie, cercetarea psihologică asupra diferențelor de gen în percepția dorinței sexuale subliniază interacțiunea complexă a factorilor biologici, sociali și culturali care contribuie la aceste

variații. Înțelegerea acestor diferențe poate ajuta indivizii și cuplurile să navigheze nuanțele relațiilor lor sexuale și să promoveze o mai mare înțelegere și satisfacție reciprocă.

Referințe:

Baumeister, R. F. (2000). Diferențele de gen în plasticitatea erotică: dorința sexuală feminină ca fiind flexibilă și receptivă social. *Bulletinul Psihologic*, 126(3), 347-374.

Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., și Grimbos, T. (2010). Acordul între măsurile auto-raportate și cele genitale ale excitării sexuale la bărbați și femei: O meta-analiză. *Arhivele Comportamentului Sexual*, 39(1), 5-56.

Meana, M. (2010). Elucidarea dorinței sexuale (hetero) feminine: Provocări definitorii și extinderea conținutului. *Jurnalul de Cercetare a Sexului*, 47(2-3), 104-122.

Petersen, J. L., și Hyde, J. S. (2010). O revizuire meta-analitică a cercetărilor privind diferențele de gen în sexualitate, 1993-2007. *Buletinul Psihologic*, 136(1).

Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Îmi dau voie să simt plăcere? De ce? Cum? Când?*

2. *Îi dau voie partenerului, ei să simtă plăcere? Îmi place să produc plăcere? De ce?*

3. *Ce îmi doresc să explorez în aria sexului? Activități solo? Kinkuri? Îmi cunosc nevoile? Le cunosc fie ale partenerului, ei?*

Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Sonia Maria Cristea

Miruna Botezat

Claudia Maria Bera

Doris Pop



Afirmația ediției

*Sunt în siguranță
să simt plăcere,
să experimentez,
să iubesc
și să mă bucur
de corpul meu.*

ISSN 3051 - 3248
ISSN-L 3051 - 3248