

## Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za uczestniczenie w naszej pierwszej w tym roku Konferencji Psychoseksualnej Polish Psychologists' Association, która odbyła się dnia 10 kwietnia 2021.

Konferencja cieszyła się dużym zainteresowaniem, a Państwa aktywność w trakcie panelu dyskusyjnego była nieoceniona!

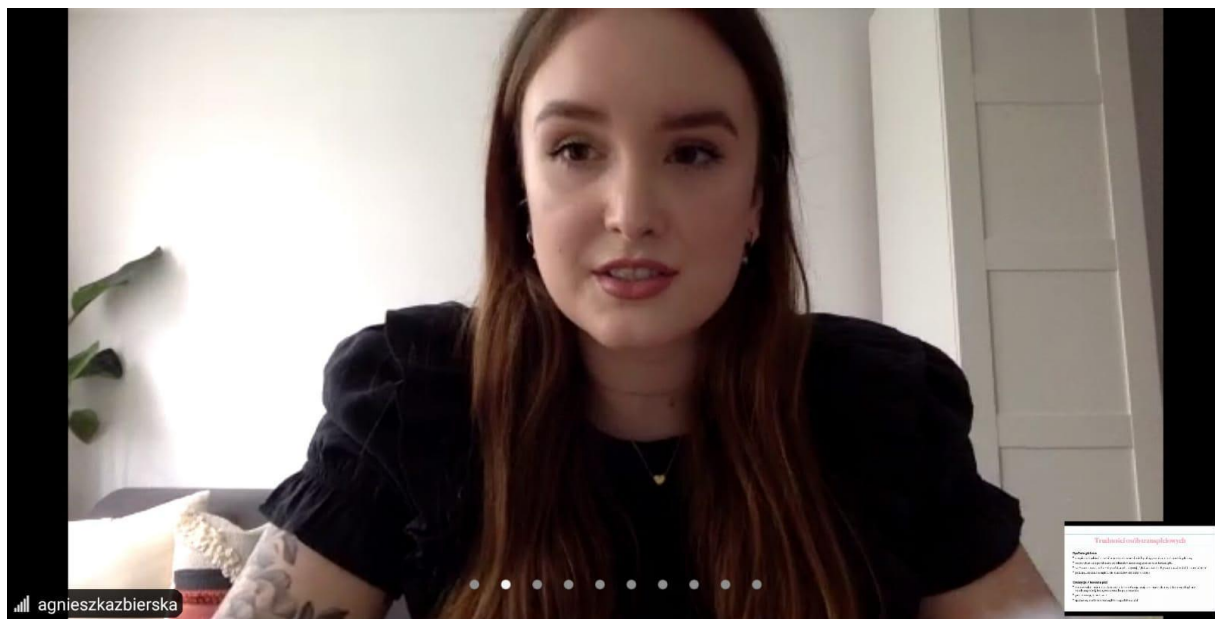
Ogromnie dziękuję wszystkim prelegentom za ich wkład w rozwój naszej wiedzy w dziedzinie psychoseksuologii.

W trakcie konferencji mieliśmy zaszczyt wysłuchać następujących wykładów:

### Etiologia transpłciowości – p. Agnieszka Zbierska

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Pani Agnieszki pod adresem:

[Skąd się bierze transpłciowość?](#)



Justyna Kulcz... Kinga G Asia S Paulina

## „A sex difference in the human brain and its relation to transsexuality”

- znaczenie jądra łożyskowego prążka krańcowego (BNST) na tożsamość płciową
- rejon prążka krańcowego BNST-dspm (tylno-przyśrodkowa część) u mężczyzn jest 2,5 raza większy niż u kobiet
- w danym badaniu wyniki wskazały na **podobieństwo rozmiaru rejonu BNST u kobiet, do BNST u kobiet MtF**
- oznaczać to może, iż **tożsamość płciowa powstaje poprzez współdziałanie rozwoju mózgu oraz hormonów**

Zhou, Hofman, Gooren, Swaab (1995)

## Wysoka wrażliwość i życie seksualne – p. Szymon Szmelter

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Pana Szymona pod adresem:

[Pornografia – prawdziwa przyjaciółka czy iluzja szczęścia?](#)

Szymon Szmelter



**ŻYCIE CODZIENNE – ROZWIĄZANIA**

**Metody cielesne**

- Dbaj o jakość i ilość snu! Obniżaj aktywność wieczorem, przyciemnij pomieszczenie, czytaj książkę zamiast oglądania TV.
- Unikaj kofeiny i innych stymulantów
- Dbaj o poziom aktywności fizycznej w ciągu tygodnia
- Dbaj o jakość swojej diety i suplementacji
- Jeśli często odczuwasz lęk, pamiętaj o jedzeniu rano
- Korzystaj z kąpieli i masaży

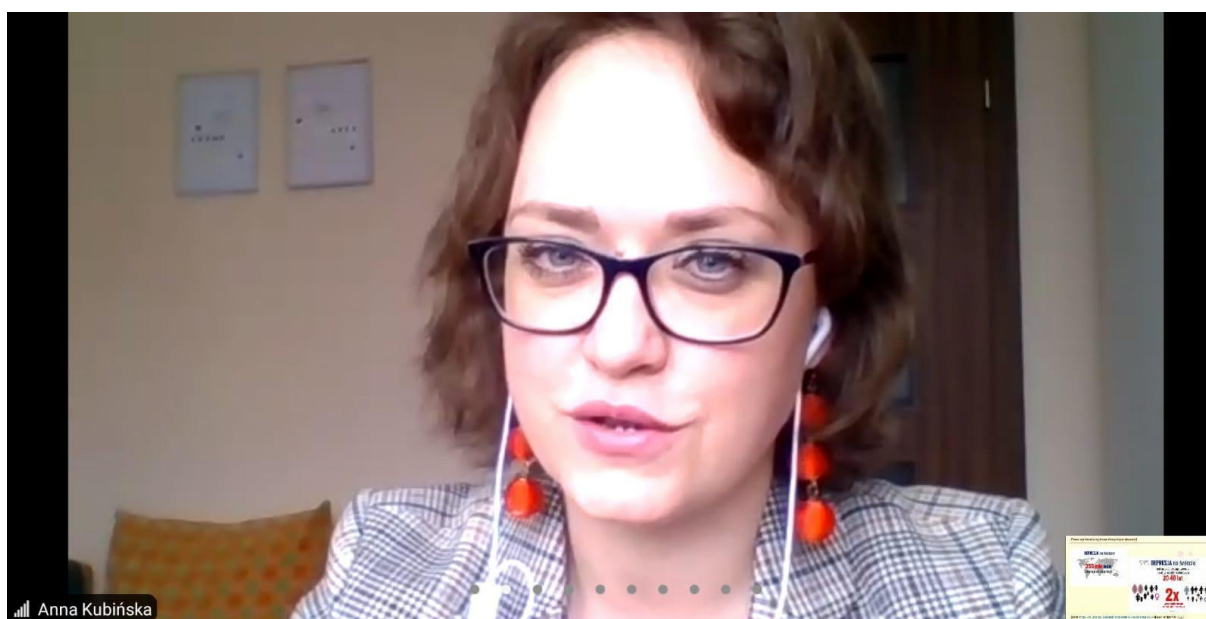
**Metody psycho-społeczne**

- Znajdź swoje ciche miejsce
- Korzystaj z przerw we wszystkim co robisz
- Wprowadzaj na co dzień elementy medytacji, mindfulness, relaksacji i ćwiczeń oddechowych
- Znajdź ścieżkę zawodową w której możesz się specjalizować - zdobywaj kwalifikacje i certyfikaty
- Spróbuj odnaleźć zainteresowania, które oderwą cię od ciągłego myślenia
- Porozmawiaj z bliskim otoczeniem na temat swojej wrażliwości
- Psychoterapia, coaching lub program mentorski (asertywność, fobia społeczna i inne zaburzenia)

## Funkcjonowanie seksualne w depresji – p. Anna Kubińska

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Pani Ani pod adresem:

[Seksualność w depresji](#)



Justyna Kulcz... Anna Kubińska malgorzata l...

### Dane epidemiologiczne dotyczące depresji

#### DEPRESJA na świecie

**350 mln** ludzi choruje na depresję

#### DEPRESJA na świecie

jest najczęściej diagnozowana u osób w przedziale wiekowym **20-40 lat**

**2x** więcej kobiet choruje na depresję niż mężczyzn

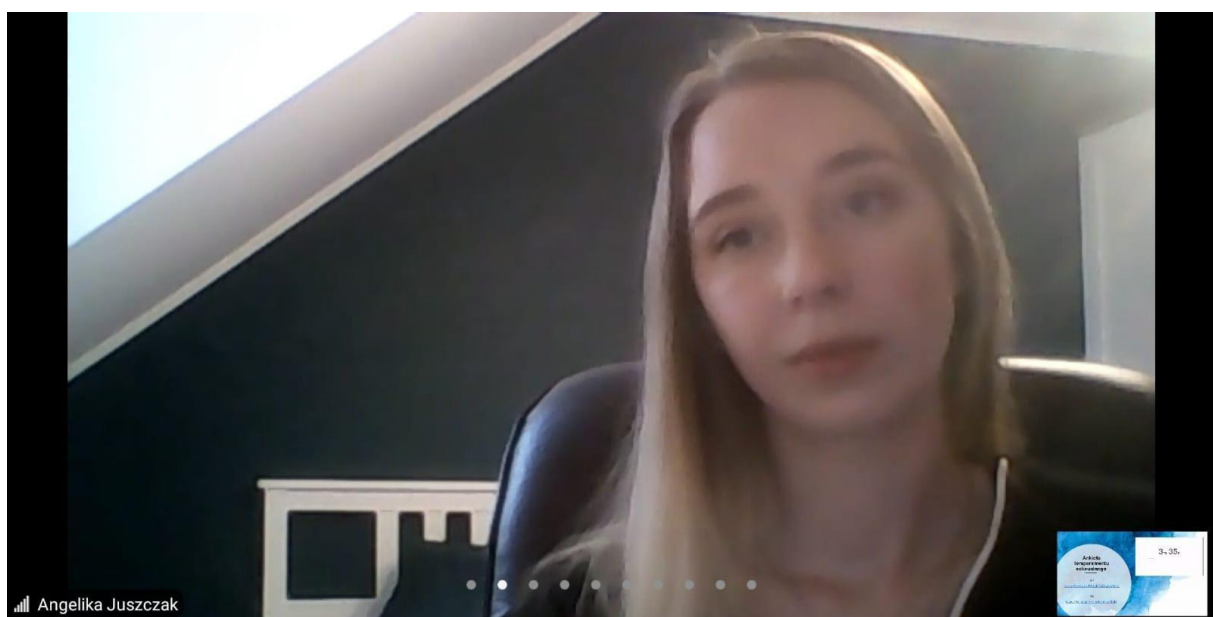
www.WHO.int

Źródło: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki> (dostęp na dzień 04.03.21)

## Satysfakcja seksualna a stres – p. Angelika Juszcak

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Pani Angeliki pod adresem:

[Jak radzić sobie z zaburzeniami seksualnymi wywołanymi stresem? Związek reakcji stresowej z życiem seksualnym](#)



Justyna Kulcz... PPA  
Angelika Juszcak  
Anna Kubińska  
agnieszkazbierska

# Satysfakcja seksualna a stres

Angelika Juszcak

## **Mity o przemocy seksualnej – p. Aldona Lipińska**

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Pani Aldony pod adresem:

[Dlaczego obwiniamy ofiary przemocy seksualnej?](#)

## Post-Porno. Dyskusja o realiach pracy we współczesnym porno-biznesie – p. Nola Półtorak

Zapraszamy do zapoznania się z blogiem Pani Noli pod adresem:

<https://www.nolapoltorak.com/blog>



Recording

Justyna Kulcz... PPA  
Nola Półtorak  
Aldona Lipińs...  
iPhone (Katarzy...  
Ola

### Czyli co na to wszystko Freud?

- Od S. Freuda i C. G. Junga, przez Melanie Klein, po współczesnych praktyków i badaczy;
- Nacisk na pierwotne instynkty i odwieczną walkę na linii Eros-Tanatos (instynkt życia & śmierci);
- Fantazje, potrzeby i pornografia, a konflikt między id & super-ego;
- Teoria relacji z obiektem (M.Klein), a specyficzne potrzeby i upodobania użytkowników pornografii;
- Fantazje i ich różnorodność oraz realizowanie poprzez oglądanie pornografii - zawierające kluczowe, prymitywne konflikty intrapsychiczne; (Stoller, 2009).
- Co jest "normą", a co "patologią" w ujęciu psychoterapeutycznym... I jak rozróżnić jedno, od drugiego.

### Pornografia, a teoria psychodynamiczna i psychoanalityczna

**Życzę Państwu wszystkiego dobrego i mam nadzieję do zobaczenia już wkrótce!**

Justyna Kulczyk – pomysłodawca i organizator konferencji, terapeuta psychoseksualny,  
Dyrektor Generalny PPA



**INFORMACJA**

PPA jest organizacją charytatywną i utrzymuje się w głównej mierze z darowizn.

Wpłaty można dokonać poprzez PayPal:

<https://tinyurl.com/ppalondon>

Dziękujemy za wsparcie naszej organizacji.