



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΣΕΞΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΙΑΤΡΟΥΣ



Σεξουαλικότητα και Υγεία

Νίκος Βαϊδάκης
αναπληρωτής καθηγητής
Ψυχιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Σύμβουλος Αιγινήτειου Νοσοκομείου

Θεσσαλονίκη Τετάρτη 12 Φεβρουαρίου 2014

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ / ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΥΚΛΟΣ

ΣΕΚ
ΜΙΝΑΡΙΩΝ

Κ
ΛΙΝΙΚΗΣ

Σ

ΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

για

ΙΑΤΡΟΥΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Φύλο (sex)
- Σεξουαλικότητα (sexuality)
- Σεξουαλική υγεία (sexual health)
- Κοινωνική ταυτότητα (γένος) (gender)
- Κοινωνική ταυτότητα φύλου (gender identity)
- Σεξουαλικός προσανατολισμός (sexual orientation)
- Σεξουαλική ταυτότητα (sexual identity)
- Ερωτισμός (eroticism)
- Συναισθηματική πρόσδεση (emotional attachment)
- Σεξουαλική δραστηριότητα (sexual activity)
- Σεξουαλική πρακτική (sexual practice)
- Ασφαλέστερο σεξ (sefer sex)
- Υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά (responsible sexual behavior)

Θρησκευτική περίοδος

Αμαρτία

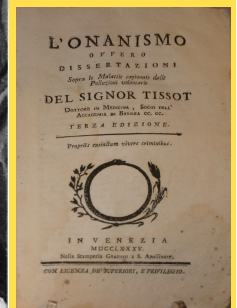


(α) Ιατρική περίοδος
(Ιατρικοποίηση)

Αμαρτία &
Διαταραχή

(β) Ιατρική περίοδος
(Υπερϊατρικοποίηση)

Διαταραχή



Σεξουαλικοποίηση
Υγειονοποίηση

Προκαλεί
Υγεία

Κάντε σεξ για να
ζήσετε ως τα 100!

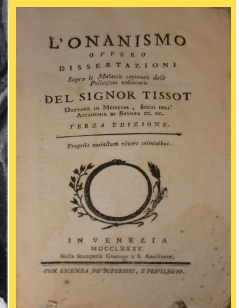
Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΝΕΙ
ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΚΑΙ – ΟΠΩΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΕΝΑ
ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ – ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΙΝΟΝΤΑΣ
ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΦΙΣΤΙΚΙΑ!

**(α) Ιατρική περίοδος
(Ιατρικοποίηση)**

**(β) Ιατρική περίοδος
(Υπεριατρικοποίηση)**

**Αμαρτία &
Διαταραχή**

Διαταραχή



ΙΑΤΡΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ulrichs (1825-1895)
Westphal (1869),
Symonds (1883),
Krafft-Ebing (1886),
Moll (1891),
Carpernter (1894),
Ellis και Symonds (1896) και
Hirschfeld (1914)

Επιπλέον, μέσω των εργασιών αυτών των μελετητών, ο Ulrichs επηρέασε τον **Freud** και τον **Jung**.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ «ΥΓΕΙΑΣ» Ἄρ. 1

Μ. ΜΩΥΣΕΙΔΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

*Διευθυντοῦ τοῦ περιοδικοῦ «ΥΓΕΙΑ», μέλου ἀντεπιστάλλοντοσ τῆσ
Μαιευτικῆσ καὶ Γυναικολογικῆσ Ἑταιρείασ Παρισίων, τῆσ Association des
Gynécologues et Obstétriciens de Langue Française, καὶ τῆσ
Γαλλικῆσ Ἑταιρείασ τῆσ Εὐγονικῆσ.*

ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ — ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ — ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΟΝΕΙΡΩΞΕΙΣ — ΣΠΕΡΜΑΤΟΡΡΟΙΑ

(Μελέτη κοινωνικῆ δια Γονεῖσ, Διδασκάλουσ καὶ Νέουσ)

«Διὰ τῆσ ἀναγνώσεωσ ἐνὸσ ἔργου περὶ
ἀναγνισμοῦ οὐδέποτε ἐγινέ τις ἀδνανι-
στῆσ» τὸ ἐναντίον εἶναι ἀληθές, καὶ οἱ
περισσότεροι ἀδνανισταὶ τρομάζουν περὶ
τῆσ περαιτέρω ἐξασκήσεωσ τοῦ πάθουσ
τούτου ἐὰν αὐ οὐδέθρηαι τούτου συνέπειαι
ἐντεθῶσιν σαφῶσ»

(Rohleder)

ΑΘΗΝΑΙ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΑΔΕΛΦΩΝ ΓΕΡΑΡΔΩΝ, ΝΟΤΑΡΑ 15

1927

Εἰς μίαν συγκέντρωσιν φίλων συναδέλφων εἶ-
χα τὴν τόλμην νὰ χαρακτηρίσω τὴν χώραν μας ὡς
ἀπέραντον πεδῖον ἀνυψιστῶν. Ὁ χαρακτηρισμὸς
αὐτὸς δὲν ἐνέχει καμμίαν ὑπερβολὴν καὶ νὰ μὲ δι-
καιώσουν ἀναμφιδόλως οἱ περὶ τοῦ ζητήματος ἀ-
σχοληθέντες συνάδελφοι.

«ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ ἔινε ἡ ἑδέλυρά καὶ ὀλεθρία συνήθεια, καθ' ἣν τὰ ἔξω γεννητικὰ ὄργανα ἐρεθίζονται τεχνητῶς εἴτε διὰ τῆς χειρός, εἴτε δι' ἐργαλείων, εἴτε ἁπλῶς διὰ τῆς φαντασίας ἐπὶ σκοπῶ γενετησίου διεγέρσεως ἢ καὶ ἱκανοποιήσεως τῆς γενετησίου ὁρμῆς».

Σ υ ν ὄ ν υ μ α πάμπολλα ἔχουν δοθεῖ κατὰ καιροὺς εἰς τὴν λέξιν «αὐνανισμός». Ἑλληνιστὶ εἶναι γνωσταὶ αἱ λέξεις «δ ἑ φ ε σ θ ι α υ» τῶν ἀρχαίων, καὶ «μ α λ α κ ί α» τῶν ἐκκλησιαστικῶν συγγραφέων.

ΨΥΧΙΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΑΙ. — Ὅλη ἡ ψυχικὴ ζωὴ ὑφίσταται τὸν ἀντίκτυπον τῆς ὀδελυροῦς καὶ ὀλεθροῦς ἔξεως. Αἱ ψυχικαὶ λειτουργίαι διαταράσσονται, μειοῦται ἡ ψυχικὴ ἰκανότης καὶ ἀναστατοῦται ἡ ψυχικὴ ὑπόστασις.

Εἰς τοὺς ἀννανιστάς παρατηρεῖται συχνὰ ἐλάττωσις τῆς μνήμης λίαν ἀξιοσημεῖωτος, ἀνικανότης πρὸς συγκέντρωσιν τῆς σκέψεως καὶ πρὸς κάθε διανοητικὴν ἐργασίαν. Ἡ ἐκπλήρωσις τοῦ καθήκοντος εἴτε ἐν γραφείῳ, εἴτε ἐν τῇ σχολῇ, εἴτε ἐν τῇ κοινωνίᾳ, καθίσταται ἀδύνατος. Οἱ δυστυχεῖς ἀναγκάζονται πολλάκις νὰ ἐγκαταλείψουν τὸ ἐπάγγελμά των, τὰς σπουδὰς των, τὰς ἀσχολίας των.

ΩΣ ΠΙΘΑΝΑ ΣΗΜΕΙΑ αὐνανισμοῦ ἀναφέρονται :

α) Κατάστασις νευρική ἰδιαιτέρα, διέγερσις πολὺ μεγάλη ἰδίως τὸ βράδυ.

β) Γενικὴ κατάστασις χαυνώσεως καὶ ἀπισχνάνσεως.

γ) Φυσιογνωμία μελαγχολική, μάτια θολερὰ καὶ καταβεβλημένα, βλέφαρὰ πρσιμένα καὶ τσιμπλιάζοντα τὴν νύκτα, κύκλοι ὑποκύανοι.

δ) χαρακτηριστικὰ τραχέα, φωνὴ βραχνή, βλέμμα λοξόν.

ε) Χροιά ὠχρά, χεῖλη ἀποχρωσμένα, δύσπνοια.

στ) Χειρονομίαι καὶ στάσεις προδίδουσαι ἀδεξιότητα ἀσυνήθη.

ζ) Ὀκνηρία καὶ μελαγχολία, δειλία καὶ ἀμηχανία ἐνώπιον τῶν γονέων καὶ τῶν ἀνωτέρων, ἀποφυγὴ βλέμματος.

η) Ἐλάττωσις μνήμης καὶ ἀφηρημάδα.

θ) Κούρασις εὐκόλος, ἀπογοήτευσις, σιωπηλότης καὶ τάσις πρὸς ἀπομόνωσιν.

ι) Βηματισμὸς ὄχι ἀσφαλῆς, τρόμος κνημῶν.

ια) Μεγάλῃ εὐαισθησίᾳ εἰς τὸ κρῦο.

Πάμπολλα μηχανικά μέσα ἐπροτάθησαν καὶ διάφορα μηχανήματα ἐπενοήθησαν.

ΜΕΣΑ. — Ὡς μέσα μηχανικά πρὸς παρεμπόδισιν τοῦ ἀντανισμοῦ ἐχρησιμοποιήθησαν:

α) Πανταλόνια χωρὶς τσέπη.

β) Ἐσώβρακα, τῶν ὁποίων τὸ ἄνοιγμα τοποθετημένον πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἐφωδιασμένον μὲ κλειῖθρον νὰ μὴ ἐπιτρέπη τὴν ἐπίψαυσιν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.

γ) Νυκτικὰ πειρὸ μακρουλά ἀπὸ τὸ σῶμα, τὰ ὁποῖα θὰ δένωνται καλὰ κάτω ἀπὸ τὰ πόδια διὰ νὰ φυλακίσουν τὸ κάτω μέρος τοῦ κορμοῦ.

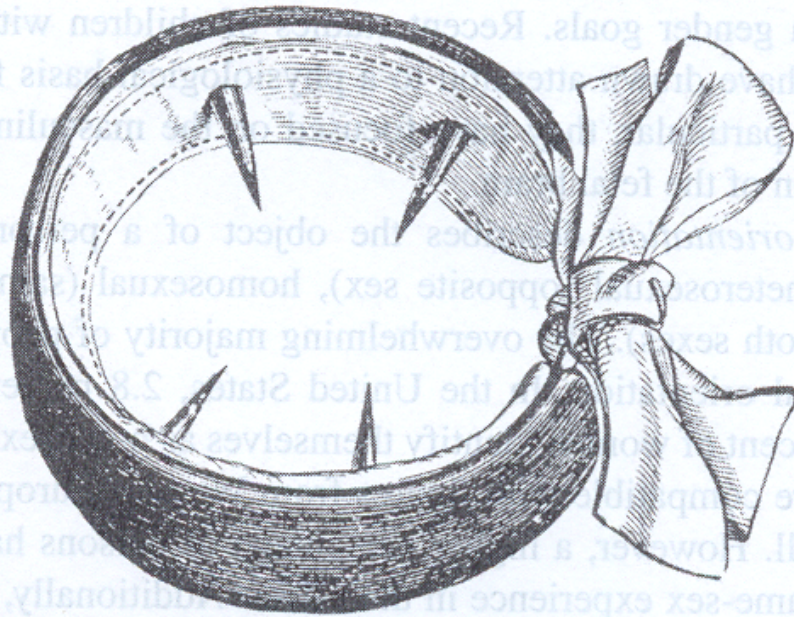
δ) Ταινίαι διὰ τῶν ὁποίων κατὰ τὴν νύκτα θὰ δέ-
νονται τὰ χέρια ἢ καὶ αἱ κνήμαι ἐπὶ τοῦ χείλους τῆς
κλίνης.

ε) Περιχειρίδια στερεὰ διὰ τῶν ὁποίων θὰ περι-
τυλίσσονται τὰ χέρια κατὰ τὴν νύκτα.

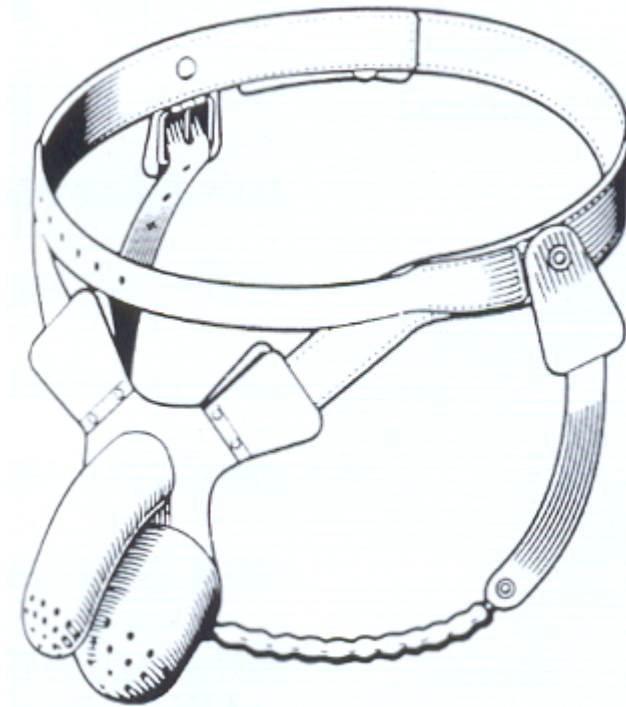
στ) Μανδύας (camisole) κλειστός ἀπὸ πίσω, τοῦ
ὁποίου τὰ μανίκια ἐνωμένα τὸ ἓνα πρὸς τὸ ἄλλο ἀνα-
γκάζουν τοὺς βραχίονας νὰ μείνουν ἐπὶ τοῦ στήθους.

ζ) Μηχανήματα ἢ δεσίματα ἐφαρμοζόμενα ἐπὶ τῶν
ποδῶν διὰ νὰ ἐμποδίσουν τὴν προσέγγισιν τῶν μηρῶν
καὶ συγκράτησιν τοῦ χωρισμοῦ των. Ὑπάρχουν διά-
φορα εἶδη. Ἐν ἀπ' αὐτὰ ἀποτελεῖται ἀπὸ χονδρὰ τε-
μάχια φελλοῦ, τὰ ὁποῖα ἐφαρμόζονται εἰς τὴν ἐσωτέρι-
κὴν ἐπιφάνειαν ἐκάστου τῶν μηρῶν. Ἔτερον συνίστα-
ται ἀπὸ ἓνα τεμάχιον ξύλου, τοῦ ὁποίου τὰ ἄκρα ἔχον-
τα τὸ σχῆμα δικράνου δεκανικίου προσηλώνονται εἰς
ἕκαστον ἀπὸ τοὺς μηρούς διὰ τελαμώνων ἢ ταινιῶν.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ. — Ἀπὸ τὰ μηχανήματα τὰ
πειὸ γνωστὰ εἶνε ἡ ἀντιαυνανιστικὴ ζώ-
νη τοῦ Jalade Lafond, ἡ ἀπὸ
σιδηρόσυρμα μάσκα τοῦ Cloquet,
οἱ ἀντιαυνανιστικοὶ ἐπίδεσμοι,
(Onaniebandagen), οἱ ἀντιονειρωξικοὶ
δακτύλιοι (Pollutionsverhinderungsr-
inge). Ἐν ἀπλοῦν μηχανήμα εἶνε μία πλάξ ἀπὸ πετσί
ἢ μέταλλον, ἡ ὁποία θὰ προσαρμόζεται ἐπὶ τῆς γεννη-
τικῆς χώρας.



Ουρηθρικός δακτύλιος για την πρόληψη του αυνανισμού που χρησιμοποιήθηκε κατά τον 19ο αιώνα.



Ειδική ζώνη για την αποτροπή του αυνανισμού

7) Θεραπεία ἐγχειρητική

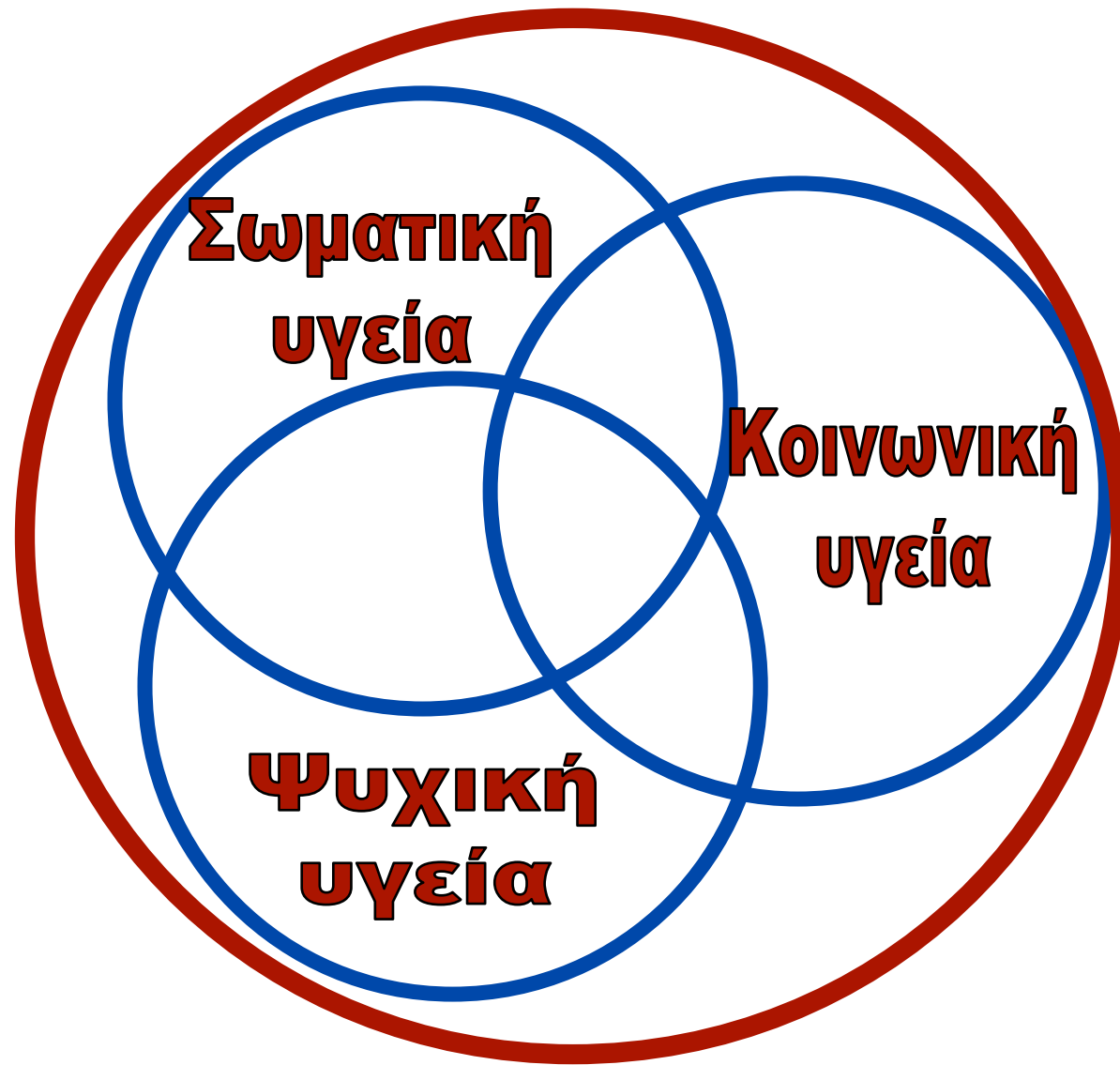
Εἰς περιπτώσεις ἀποτυχίας ὅλων τῶν μέσων συγγραφεῖς τινες συνέστησαν μέσα ἐγχειρητικά, ἐ λ α φ ρ ἂ ἢ σ ο β α ρ ἂ.

Ἐκ τῶν ἐ λ α φ ρ ἂ ἀναφέρομεν διὰ μὲν τοὺς νέους ἐκτομὴν τοῦ προσθίου μέρους τῆς πόσθης μὲ ψαλίδια χωρὶς νάρκωσιν, διὰ δὲ τὰς νέας τὰς ἐπανειλημμένας καυτηριάσεις τοῦ αἰδοίου ἢ καὶ τῆς κλειτορίδος (Fûrbringer).

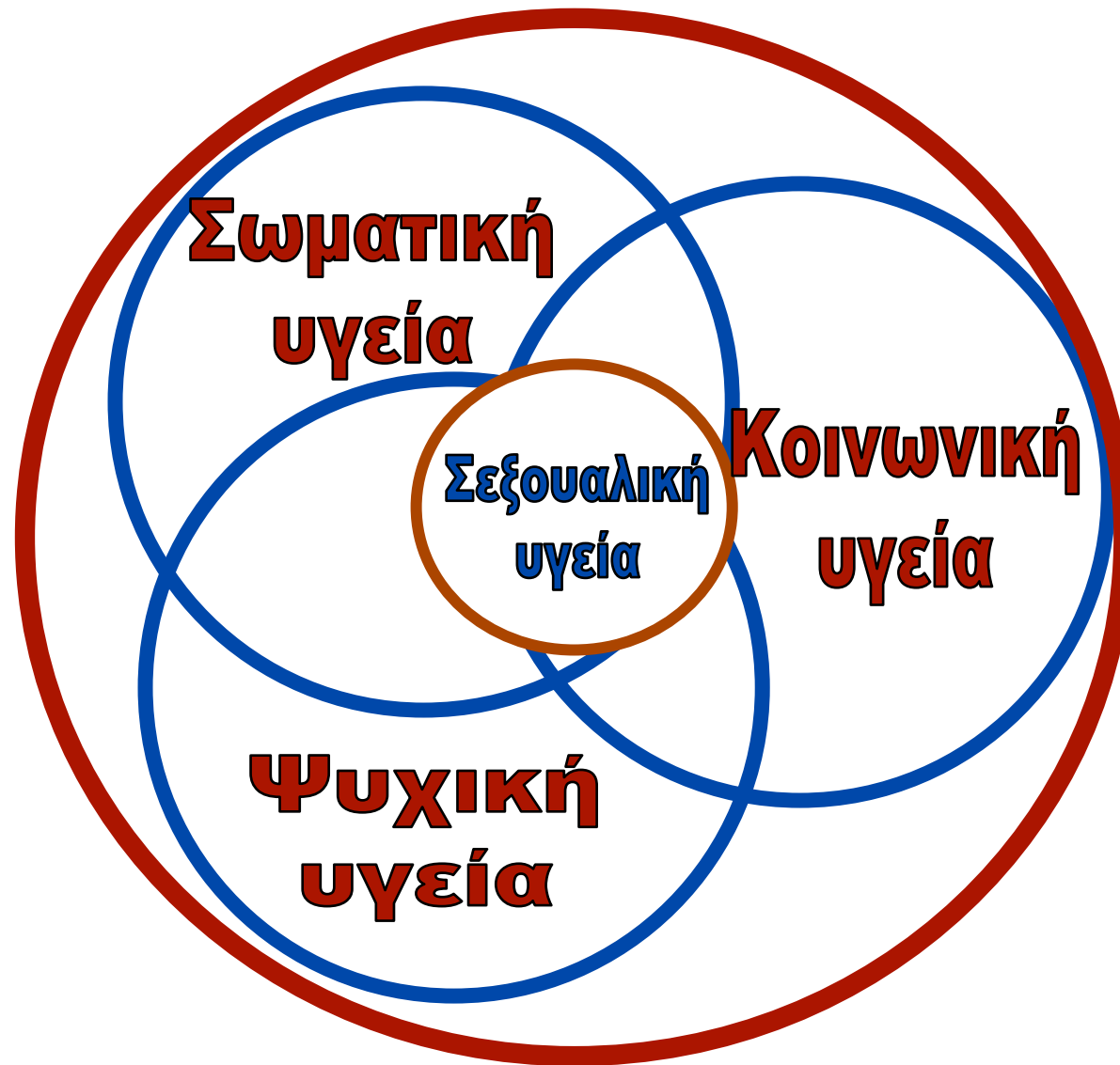
Ἐκ τῶν σ ο β α ρ ἂ ἔχομεν διὰ μὲν τοὺς ἄνδρας τὸν ἀγκηριασμόν καὶ τὴν νευρεκτομίαν τοῦ πέους, διὰ δὲ τὰς γυναῖκας τὴν κλειτοριδεκτομίαν καὶ τὴν ὠθηκεκτομίαν.

Σεξουαλικότητα και Υγεία

ΥΓΥΕΙΑ



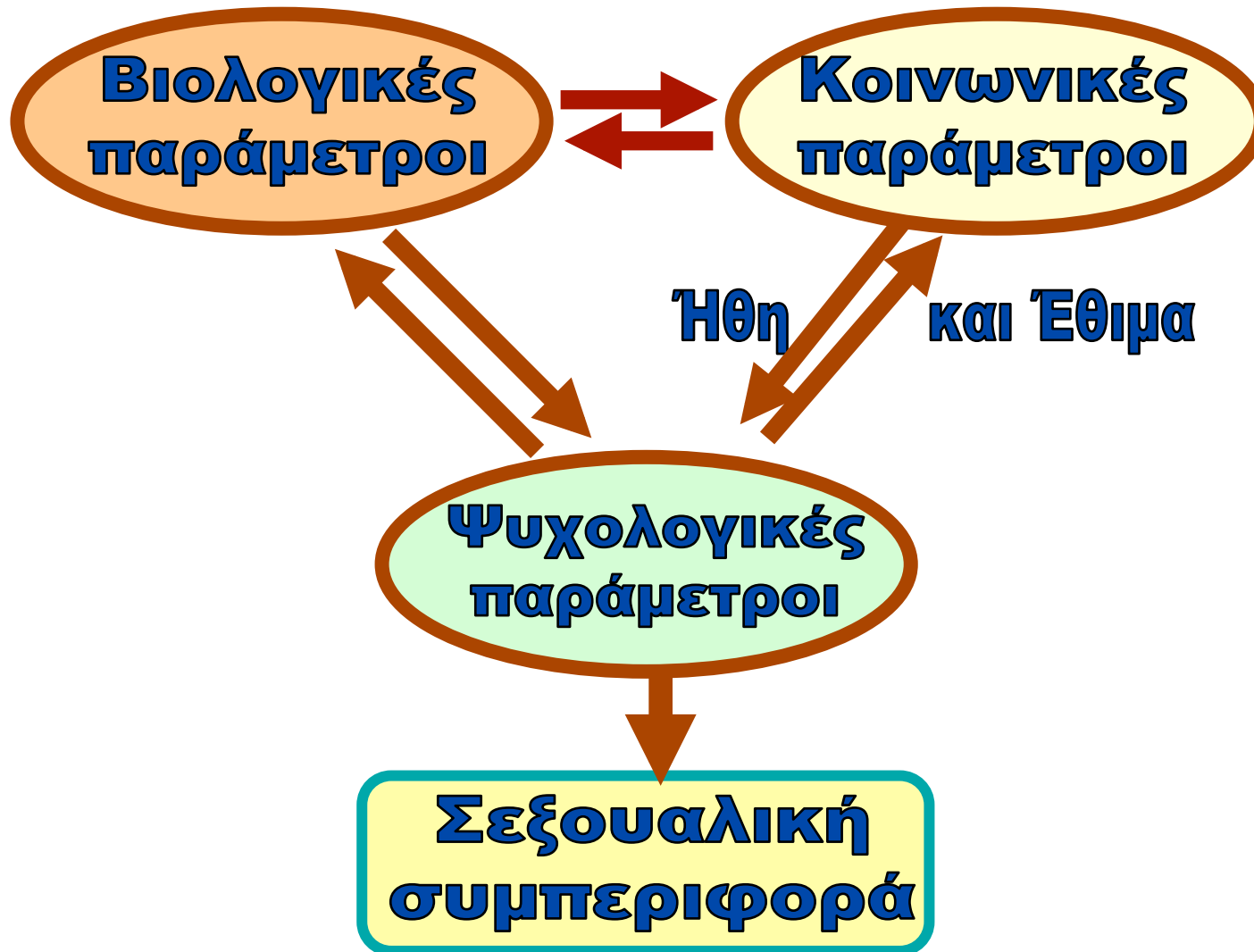
ΥΓΥΕΙΑ



**ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ**

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ**

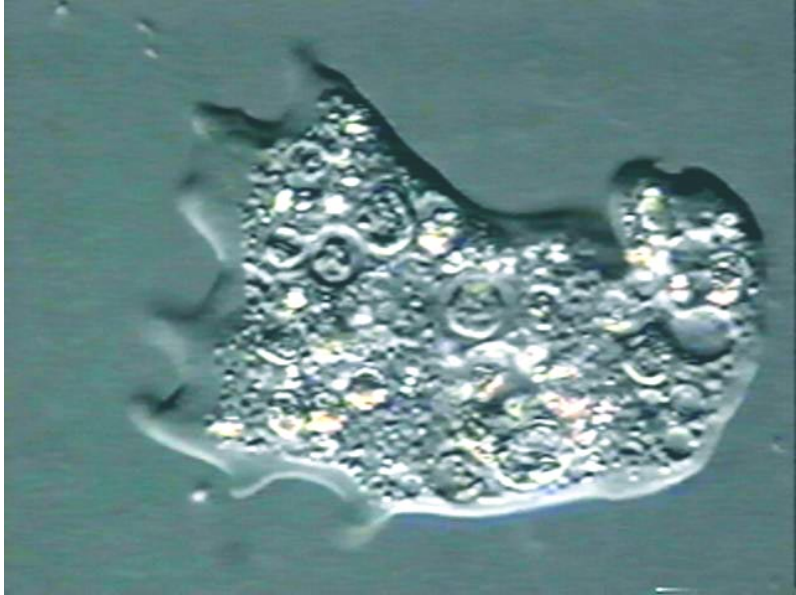
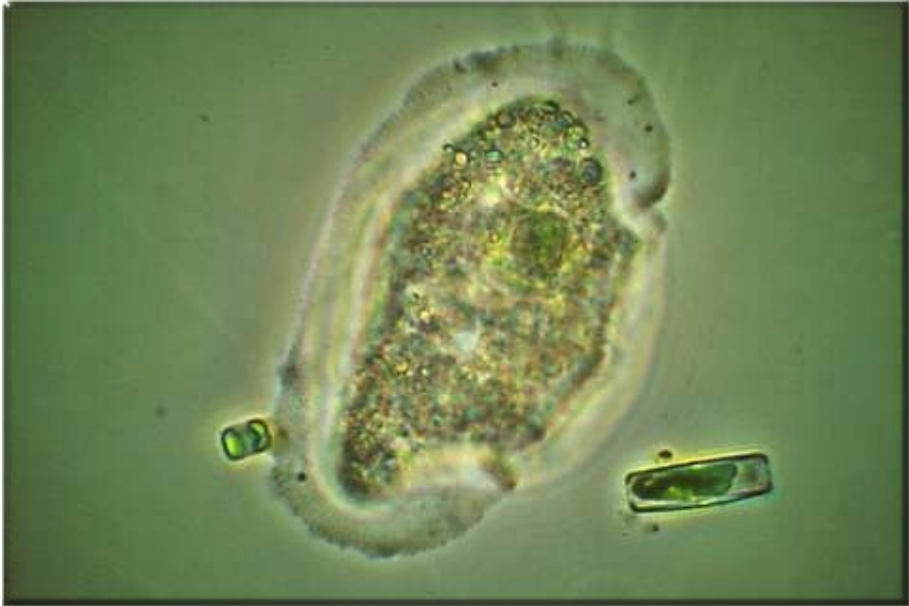
Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



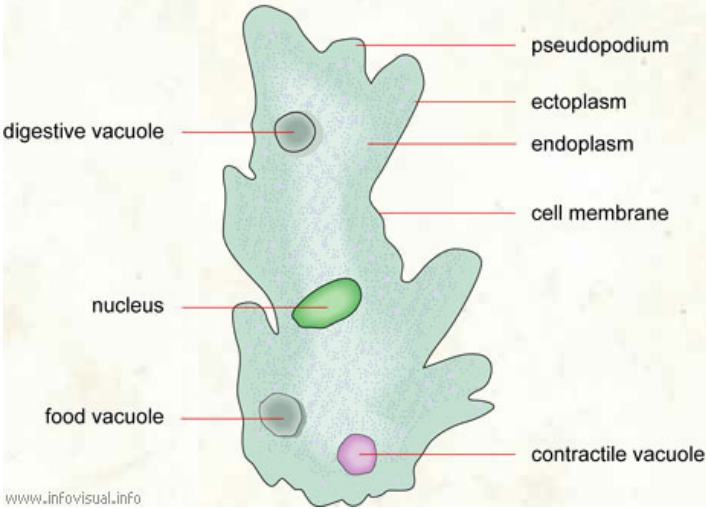


ΑΦΥΛΗ

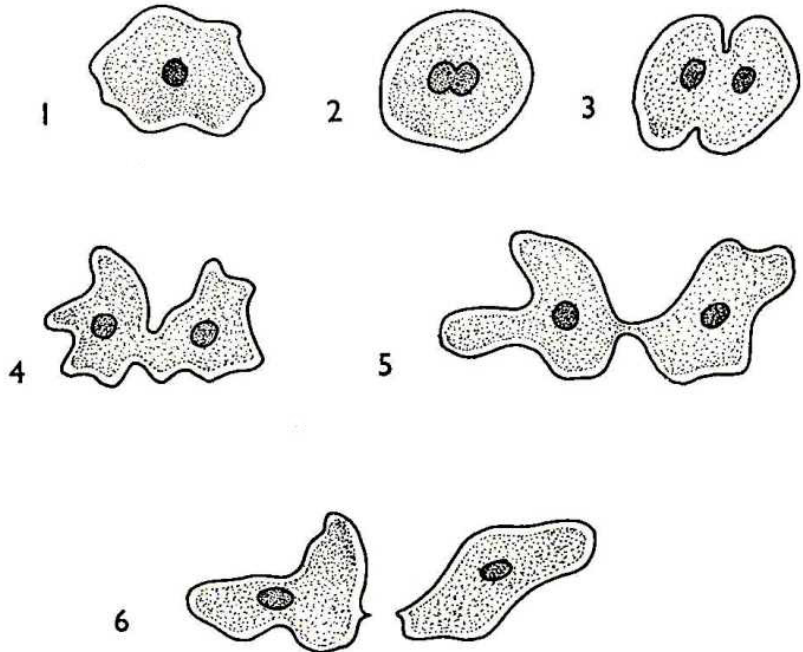
ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ



STRUCTURE OF AN AMOEBIA



www.infovisual.info



ΑΜΦΙΦΥΛΗ

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ



**Το σαλιγκάρι αυτό
προβάλει, κοντά
στο κεφάλι του, μια
προεξοχή όταν
αναζητά σύντροφο**



**ΕΜΦΥΛΗ
ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ**





ΣΤΟΧΟΙ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΣΤΟΧΟΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αναπαραγωγή
Επιβίωση απογόνων
Συντροφικότητα
Σεξουαλική εκτόνωση

Γιατί κάνουμε σεξ: 237 λόγοι

Φυσικά αίτια

- ❖ Ελάττωση stress)
- ❖ Απόλαυση
- ❖ Επιθυμητός σύντροφος
- ❖ Αναζήτηση εμπειριών



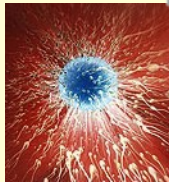
Συναισθηματικοί λόγοι

- ❖ Έκφραση αγάπης
- ❖ Διαπίστευση δέσμευσης
- ❖ Έκφραση πόθου



Επίτευξη στόχων

- ❖ Πόροι
- ❖ Κοινωνική καταξίωση
- ❖ Ωφελιμιστικοί λόγοι
- ❖ Εκδίκηση



Ανασφάλεια

- ❖ Αύξηση αυτοεκτίμησης
- ❖ Υποχρέωση / πίεση
- ❖ Διατήρηση σχέσης



Σεξουαλικότητα



σεξουαλικότητα (I)

«Η σεξουαλικότητα είναι ένα αναπόσπαστο τμήμα της **προσωπικότητας** κάθε ανθρώπινης ύπαρξης.

Η πλήρης ανάπτυξή της εξαρτάται από την **ικανοποίηση βασικών ανθρωπίνων αναγκών** όπως η επιθυμία για επαφή, εγγύτητα, συναισθηματική έκφραση, απόλαυση, τρυφερότητα και αγάπη».

σεξουαλικότητα (II)

Η σεξουαλικότητα είναι μια **πυρηνική παράμετρος της ανθρώπινης ύπαρξης** που περιλαμβάνει το φύλο, το κοινωνικό φύλο, την ταυτότητα και το ρόλο φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τον ερωτισμό, την συναισθηματική πρόσδεση (αγάπη) και την αναπαραγωγή.

σεξουαλικότητα (III)

Βιώνεται ή εκφράζεται με σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεπιοθήσεις, στάσεις ζωής, αξίες, δραστηριότητες, πρακτικές, ρόλους, σχέσεις.

Η σεξουαλικότητα είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης **βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικο-οικονομικών, πολιτισμικών, ηθικών και θρησκευτικών / πνευματικών παραγόντων.**

Ζωή

Υγεία

Σεξουαλική Υγεία

Σεξουαλικότητα

Προσωπικότητα

Ταυτότητα & Ρόλος φύλου

Διαπροσωπική Σχέση

ΓΟΝΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ & ΡΟΛΟΣ ΦΥΛΟΥ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ**

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ & ΡΟΛΟΣ ΦΥΛΟΥ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΕΣΜΟΣ ΖΕΥΓΟΥΣ

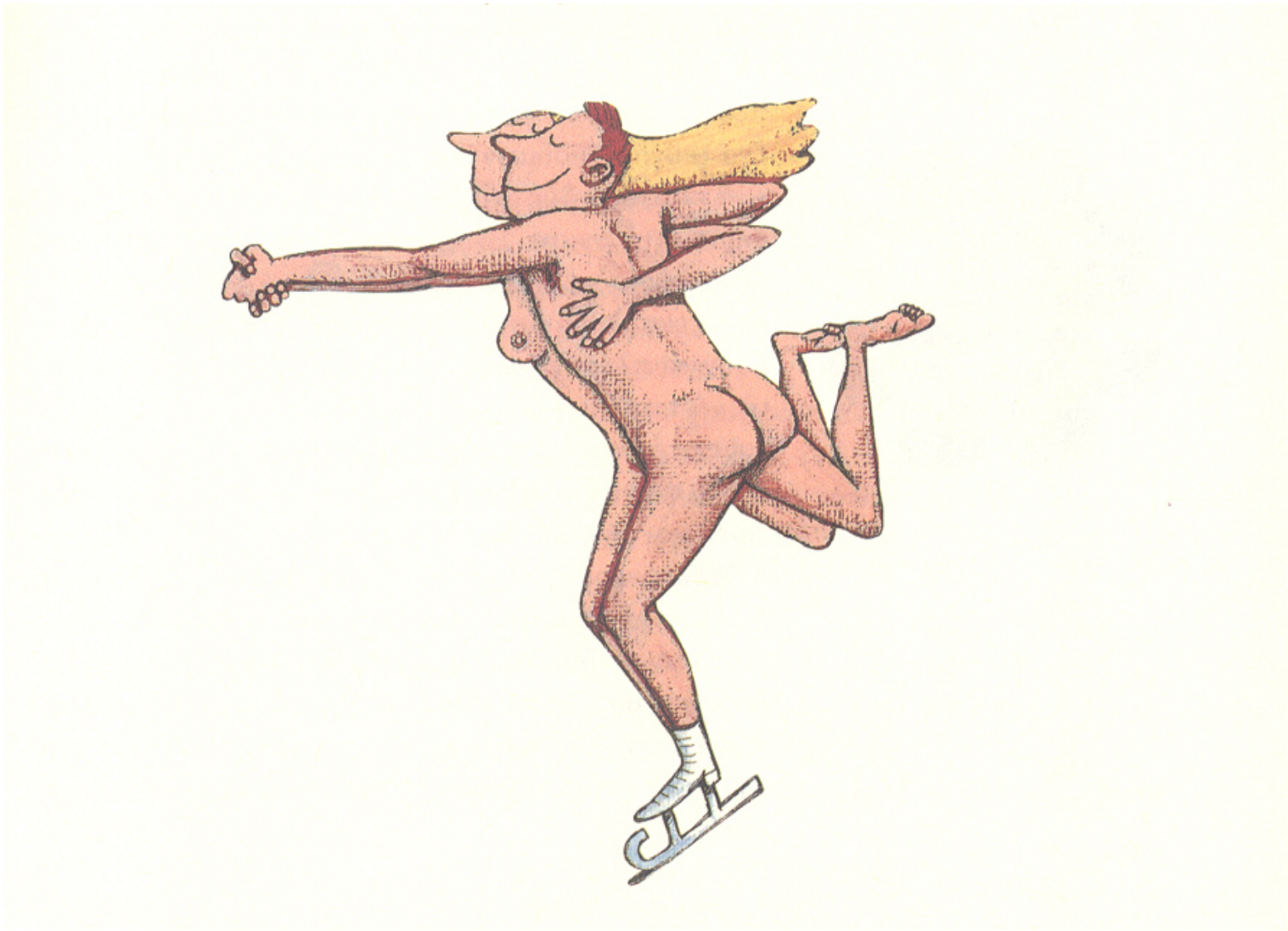
Σύμφωνα με τον Bowlby, η υγιής λειτουργία της προσωπικότητας αντανακλά σε κάθε ηλικία, την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει άτομα που του ταιριάζουν και είναι πρόθυμα να προσφέρουν ασφαλή βάση.

Επίσης αντανακλά την ικανότητά του να συνεργάζεται με τα άτομα αυτά σε μια σχέση αμοιβαίας ικανοποίησης.



**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ**

Η σεξουαλική λειτουργία
ωθεί τον άνθρωπο στη
δημιουργία δεσμών



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΜΕΣΗΣ ΖΩΗΣ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Γένος
Φυλή
Οικογένεια
Κοιν Τάξη

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ**

**ΦΥΣΙΚΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ**

Γονικές
Σεξουαλικές

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
(ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ)**

**ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ
ΣΤΑ ΦΥΛΑ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΗ**

**ΠΑΙΧΝΙΑΙ
ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΕΣ**

**ΠΑΙΔΙΑ
(ΣΥΓΓΕΝΕΙΑ)**

ΞΕΣ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΕΙΔΗ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΕΙΔΗ ΣΧΕΣΕΩΝ

**Φυσικές
σχέσεις**

Σεξουαλικές σχέσεις

Γονικές σχέσεις

**Κοινωνικές
σχέσεις**

Γένος

Φυλή

Οικογένεια

Κοιν. τάξη

**ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ
ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ
(ΔΕΣΜΟΣ ΖΕΥΓΟΥΣ)**

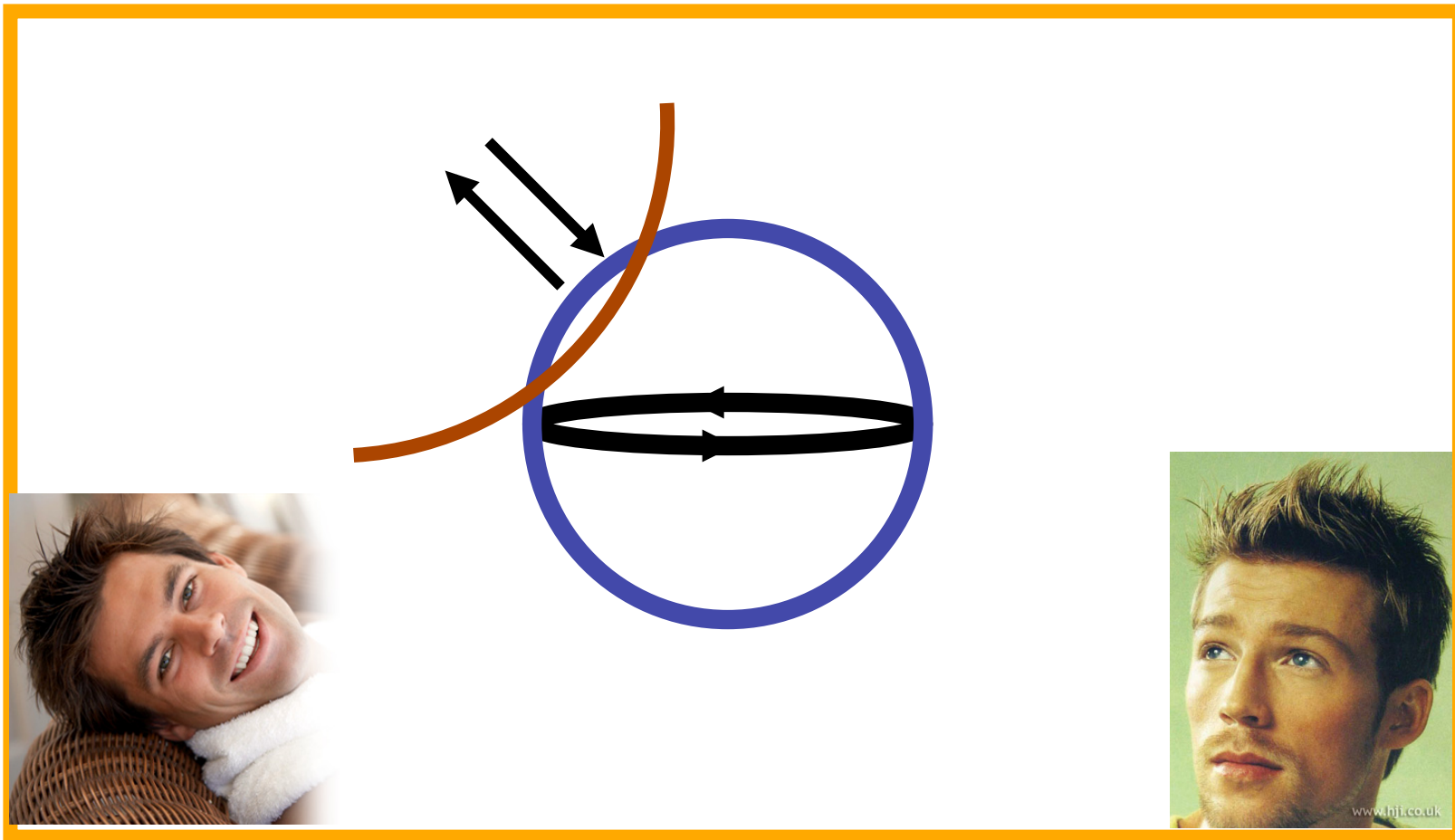
**«Δεν ζητούσα τίποτα περισσότερο
από το να προσπαθώ να ζω
σύμφωνα με ότι πιο αληθινό ήθελε
να βγει από μέσα μου. Γιατί άραγε
ήταν τόσο δύσκολο;»**

NTEMIAN

ERMAN ΕΣΣΕ

ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

Εκείνος



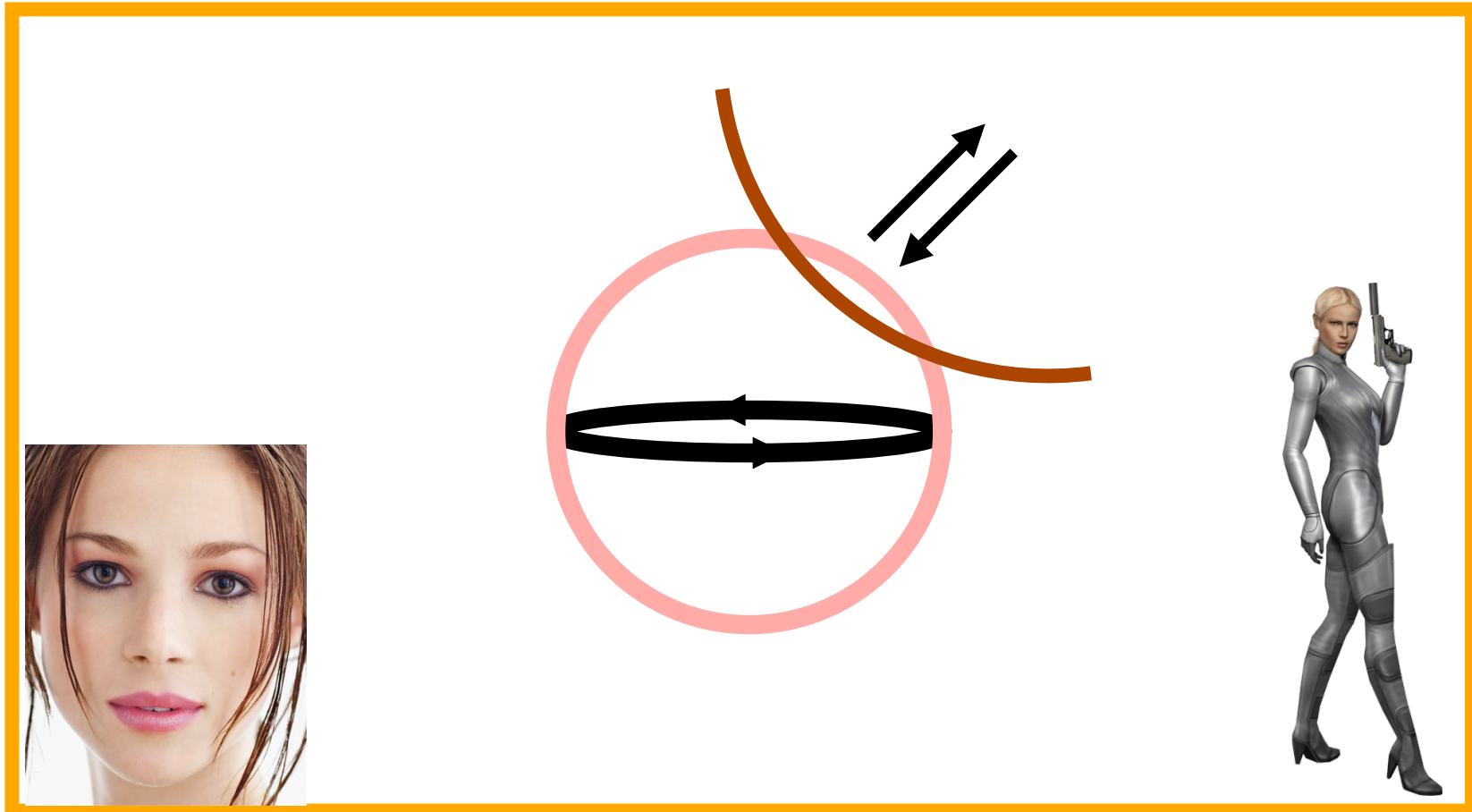
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΕΣ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ



Όλοι μας έχουμε διάφορες εκφράσεις του “εγώ” οι οποίες αντανακλούν πλευρές τις προσωπικότητάς μας, διαφορετικούς ρόλους και καταστάσεις της υπαρξής μας. Κινούμεθα εντός και εκτός των καταστάσεων αυτών χωρίς συνάφεια και μπορούμε εύκολα να ανακαλούμε τι κάνουμε ενώ βρισκόμαστε σε διαφορετική κατάσταση του εγώ.

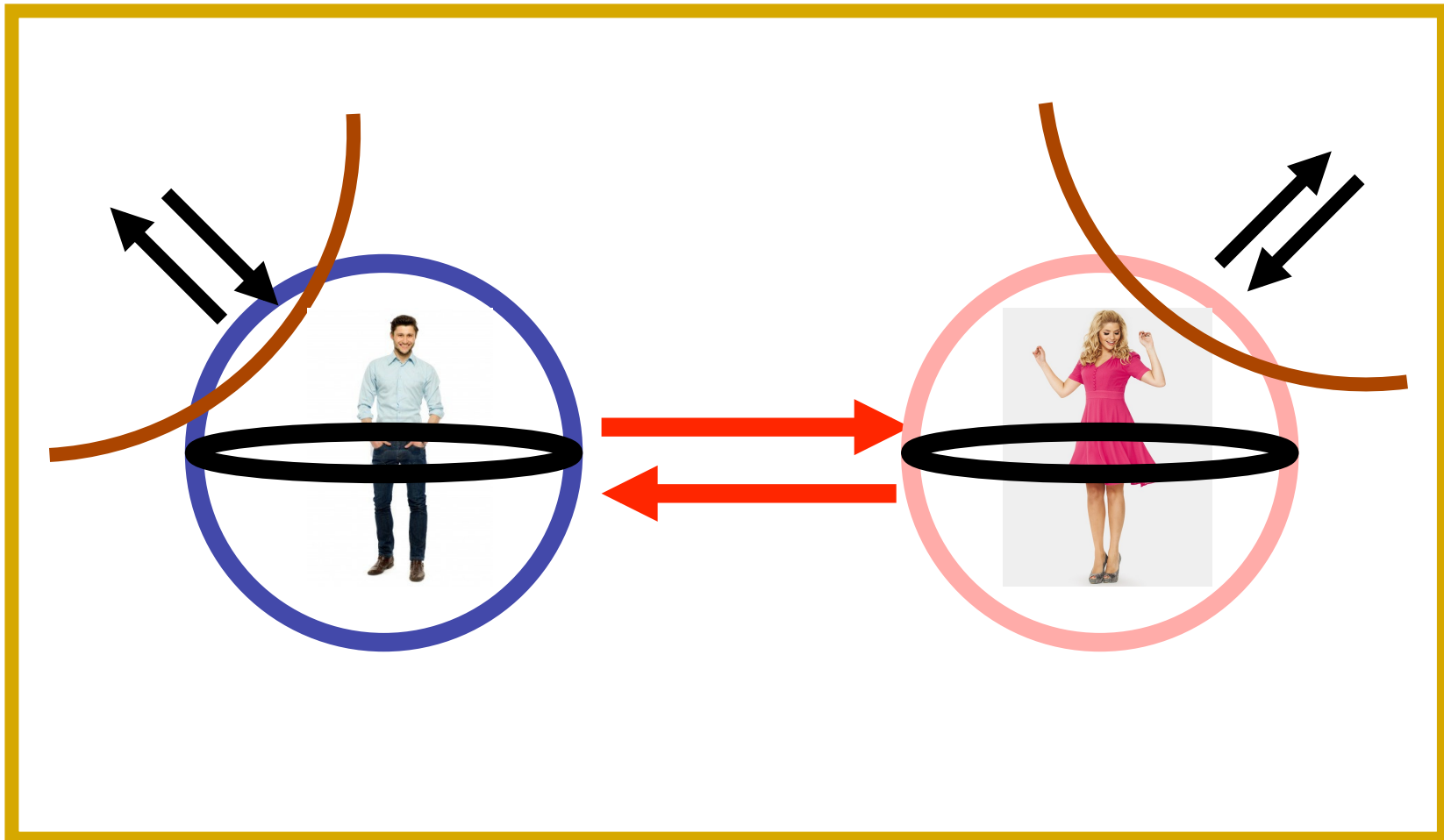
ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

Εκείνη



ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Δεσμός Ζεύγους



Βιολογικές ανάγκες



Π Ρ Ο Σ Δ Ο Κ Ι Ε Σ

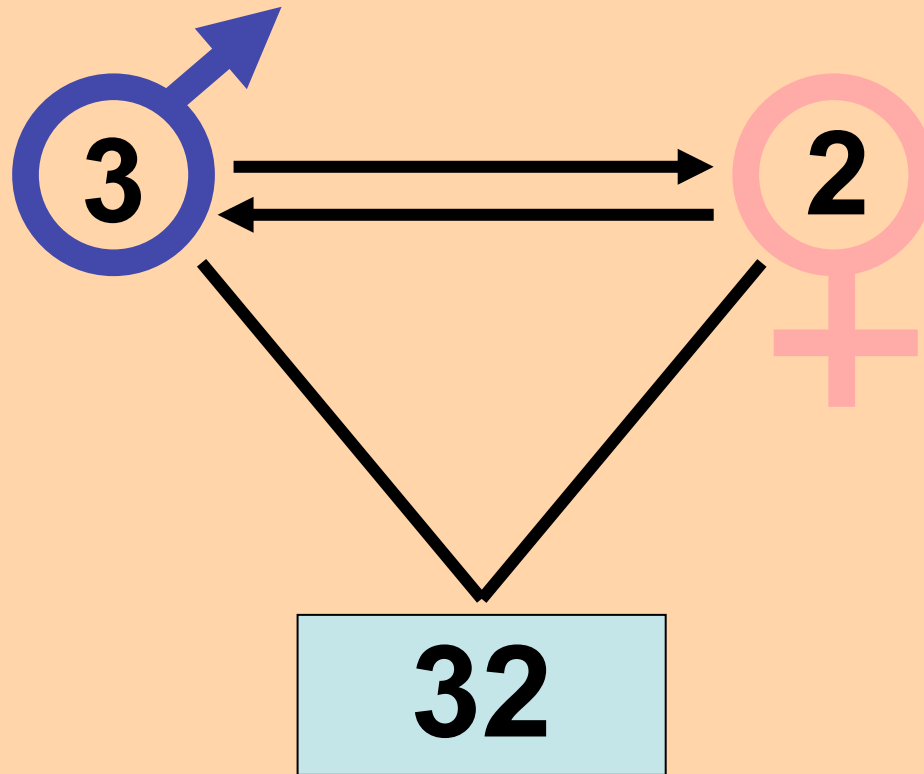
Επένδυση - Κεφαλαιοποίηση

**Ενσυναίσθηση (empathy),
Συντροφικότητα,
Σεξουαλική απόλαυση,
Πνευματική απόλαυση,
Κοινωνική θέση
Αγαθά**

Η άντληση ικανοποιήσεων από την συζυγική σχέση ανεβάζει το προσδοκώμενο όφελος και κάνει και τους δυο συντρόφους καλύτερους

**ΣΥΖΥΓΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ:
Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ**

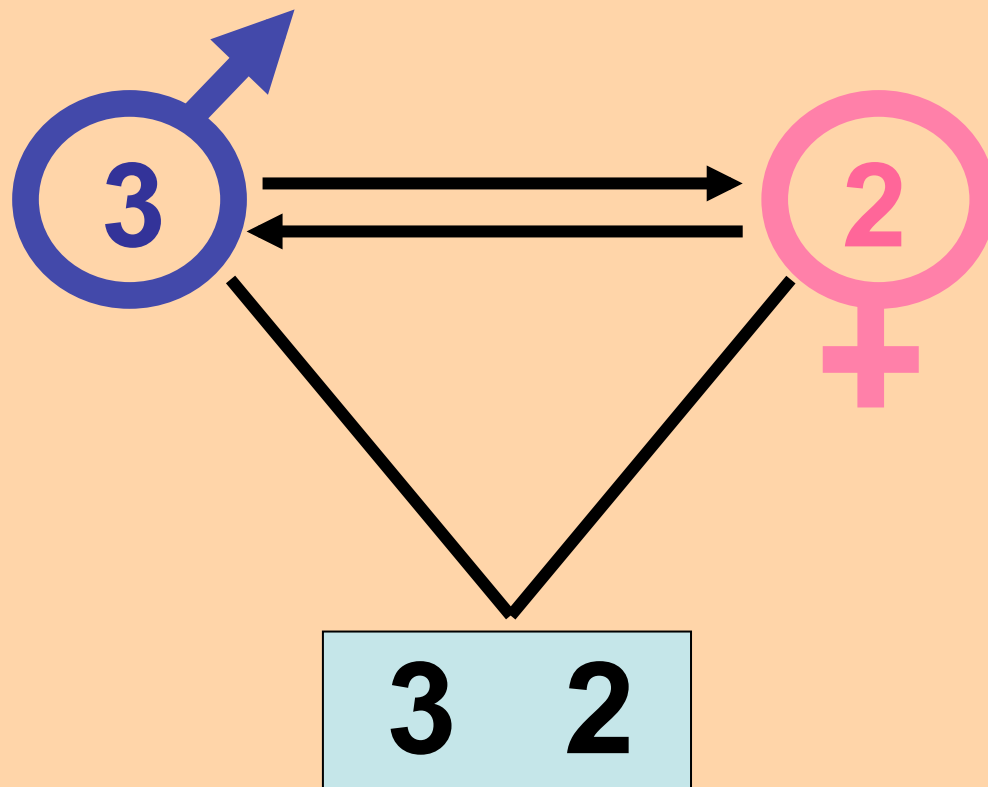
ΔΕΣΜΟΣ ΖΕΥΓΟΥΣ



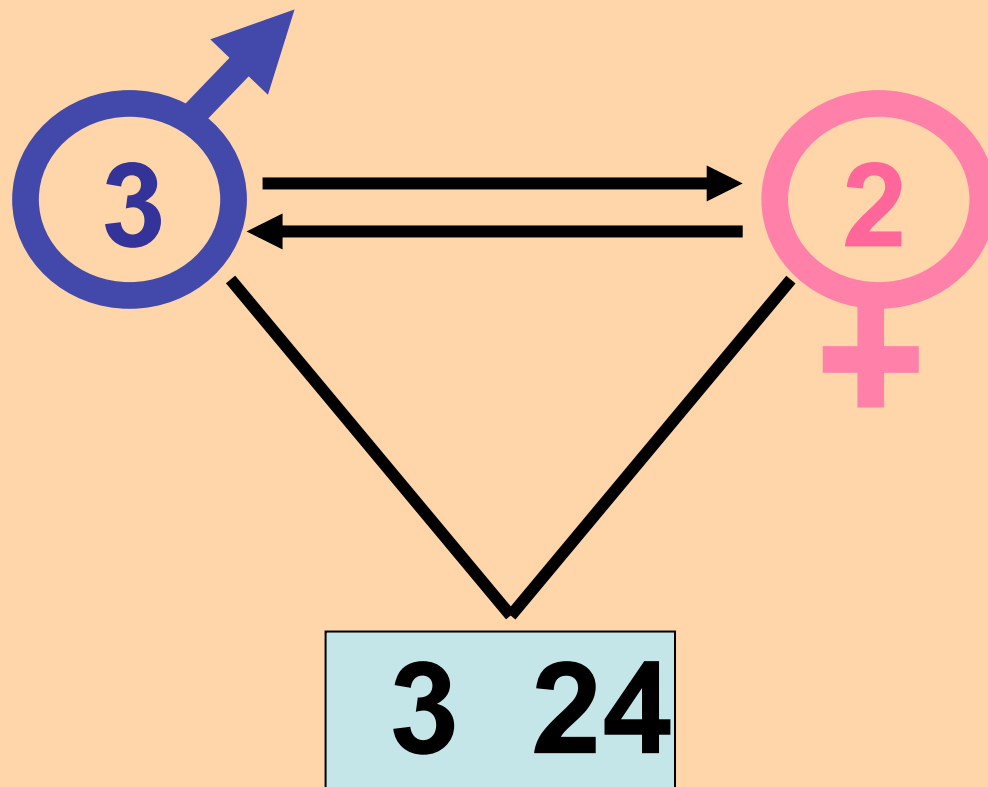
Αυτό το **«παραπάνω»** μπορεί να περιγραφεί ως το στοιχείο που προσδίδει **ενότητα** στις επιμέρους μονάδες / μέλη, που διασφαλίζει την αρμονική τους συνύπαρξη, που τα διέπει ως οργανική ή οργανωτική αρχή.

Χέγκελ. Ο Λόγος στην ιστορία. Προλεγόμενα σελ.26. Μεταίχμιο. Αθήνα 2005

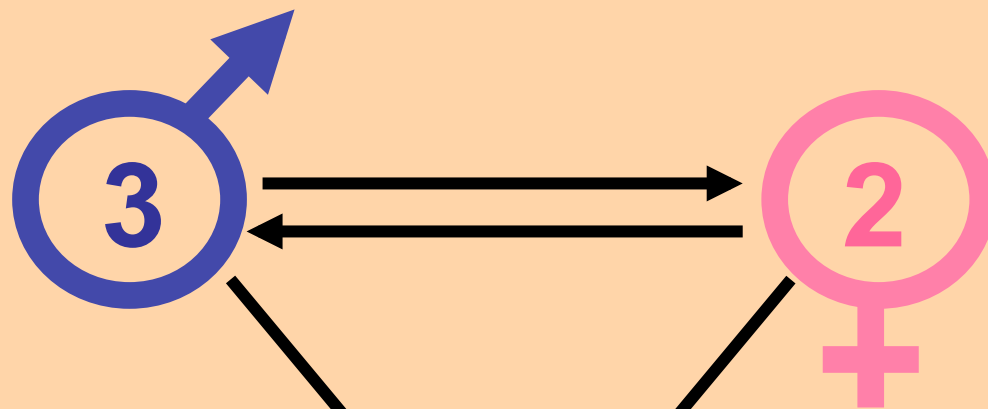
ΖΕΥΓΑΡΙ : Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ



ΖΕΥΓΑΡΙ : Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ



ΖΕΥΓΑΡΙ : Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ



3 24X

ΔΕΣΜΟΣ ΖΕΥΓΟΥΣ

Στάδια Εξέλιξης Ατόμου

Στάδια Εξέλιξης Έτερου

Στάδια εξέλιξης Σχέσης

Στάδια Εξέλιξης περιβάλλοντος

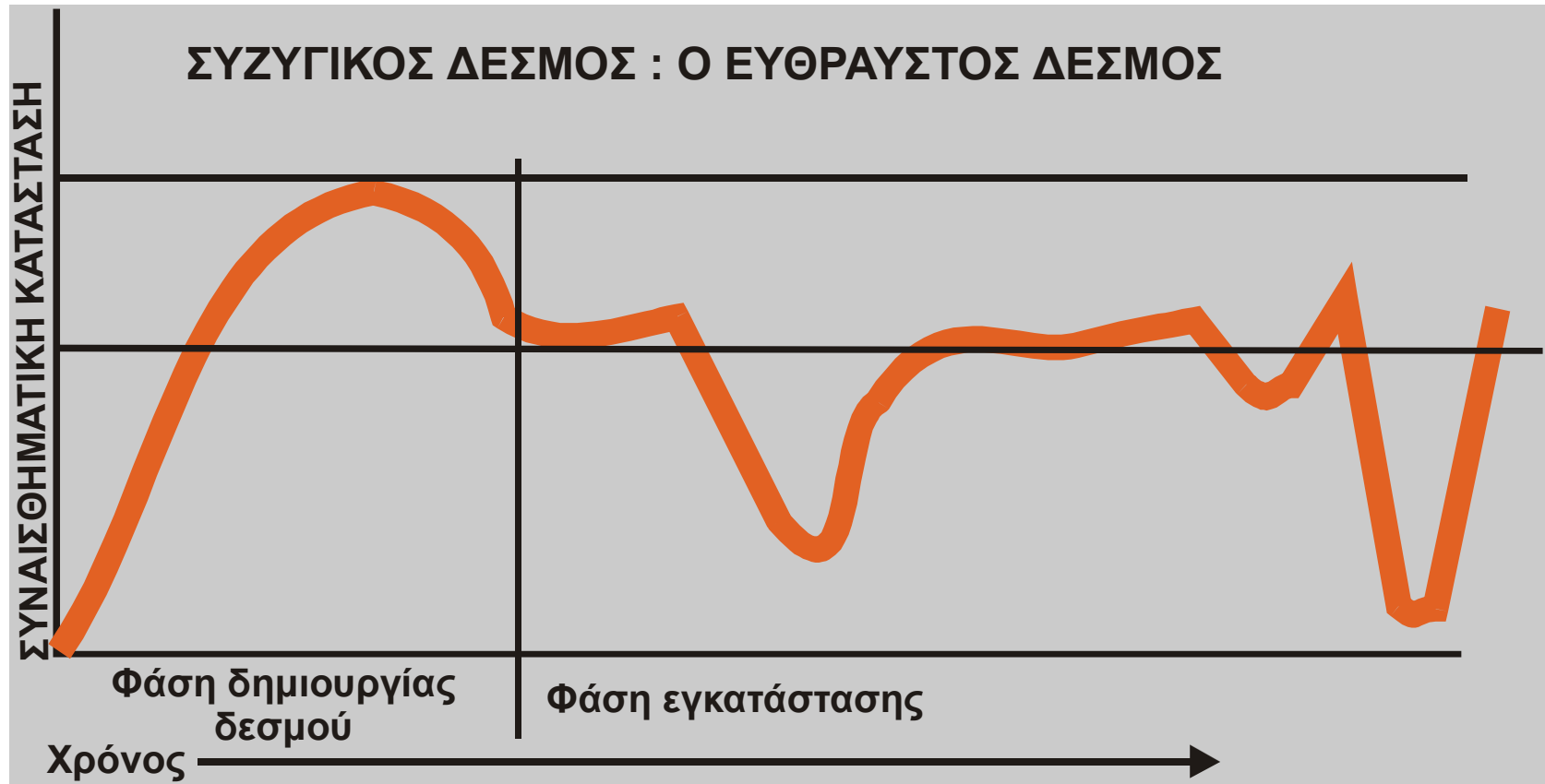
ΣΥΖΥΓΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ : Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Φάση δημιουργίας δεσμού

Φάση εγκατάστασης

Χρόνος



ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΕΛΞΗΣ

Η έντονη ερωτική έλξη είναι γενικά **παροδική** εκτός εάν φυσικοί ή κοινωνικοί φραγμοί αναστείλουν τους συντρόφους από το να βλέπονται τακτικά.

Fisher H E et al. Archives of Sexual Behavior. 31,5, 2002



Συντροφικός έρωτας

Συντροφικός έρωτας

Αν η αυθεντική αγάπη που ξεκινάει πάντοτε με το πάθος, με τον έρωτα, θέλει να «εξελιχθεί» και να διαρκέσει **πρέπει να μεταμορφωθεί σε εκούσια απόφαση, σε υπεύθυνη επιλογή** μόλις αρχίσει να αμβλύνεται το πάθος, πράγμα που μοιραία θα συμβεί. Πρέπει να επιλέξουμε τον άλλον, να αποφασίσουμε **εκούσια** να ζήσουμε μαζί του, πρέπει να επιχειρήσουμε να «**δημιουργήσουμε**» κάτι και να μην αφήνóμαστε στο πάθος.

Σχέση=Δέσμευση

Περιδινούμαστε ανάμεσα στα δύο προστάγματα, συγχέοντας την ελευθερία της ερωτικής επιλογής (μια μεγάλη πρόοδο της ανθρωπότητας) με την επιλογή της ατομικής ελευθερίας.

Αν υπάρχει σύγχρονο όνειρο έγκειται σε αυτή τη διπλή φιλοδοξία: να χαιρόμαστε τη συμβίωση χωρίς να χάνουμε τον έλεγχο της ατομικής ζωής.



Μπρυκνέρ Π. Το παράδοξο του έρωτα.
Μετάφραση: Σ.Τριανταφύλλου.
Εκδόσεις Πατάκη. Αθήνα 3013 [σελ.44]

© Δ.Χατζηχρήστου

Σχέση=Ελευθερία



Της αυτάρκειας καρπός μέγιστος ελευθερία
αρμονία αντιθέτων τάσεων. Επίκουρος (ΑΠ 77)
Ηράκλειτος (ΑΠ 51)

Σχέση=Διευθέτηση των αντιθέσεων



**Σεξουαλικοποίηση
Υγειονοποίηση**

**Προκαλεί
Υγεία**

**Κάντε σεξ για να
ζήσετε ως τα 100!**

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΝΕΙ
ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΚΑΙ – ΟΠΩΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΕΝΑ
ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ – ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΙΝΟΝΤΑΣ
ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΦΙΣΤΙΚΙΑ!

Η χειραφέτηση δεν έκανε λιγότερο προβληματική την ερωτική ζωή των συγχρόνων μας, η οποία εκφυλίστηκε μέσα στο άγχος, στο πορνογραφικό εμπόριο, στις ψυχοθεραπείες. Η τυραννία της εμφάνισης είναι ισχυρότερη από ποτέ.

**Μπρυκνέρ Π. Το παράδοξο του έρωτα.
Μετάφραση: Σ.Τριανταφύλλου.
Εκδόσεις Πατάκη. Αθήνα 3013 [σελ.47]**

Σεξουαλικοποίηση της Κοινωνίας

Η Γνώση δεν βλάπτει

Η Άγνοια δεν είναι ευδαιμονία

**Η Εμπειρία δεν είναι πάντοτε ο
καλύτερος δάσκαλος**



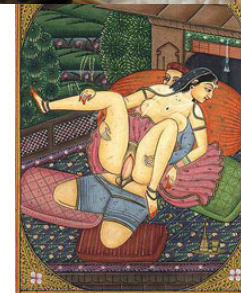
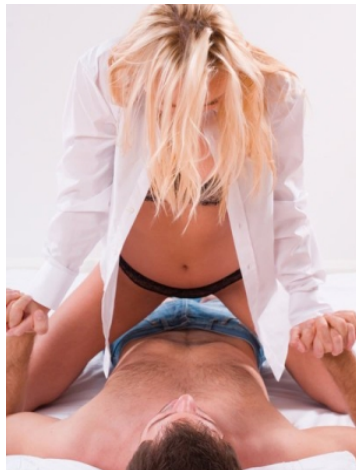
Pornochic



[Pornochic Vol. 12 Katsumi-NEW-0002](#)
(29 min) Porn quality: 83%

[Pornochic Aleska and Angelika 2](#)
(13 min) Porn quality: 79%

[Black Angelica Pornochic 23](#)
(11 min) Porn quality: 78%



COSMOPOLITAN ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ ΑΣΕΤΟΥΡΑ ΠΙΑΡΕ COSME!

ΑΑΑΧ, ΜΟΥ ΞΕΒΟΥΛΩΣΕ ΤΟ ΜΟΥ-ΛΑΝΤΑΡΑ
 Άνοιξε τα τσικρά και φτάσε το σεξ στα άκρα!

Στις 9 ο μακαρίτης άλλη έμπασε στο σπιν;
 Άσε την κλίμα και προχώρα (ανά τον Μπρανι)

BONUS
5 αληθινές ιστορίες
 Πώς να μη μείνεις εγκυος
 Ο οδηγός του Cosmo για την αντισύλληψη που σου ταιριάζει

Κάνε τη σκύλα αρνακι στο φούρνο με πατάτες

Τελείος και Παύλος
 Πόσο τέλειος πρέπει να είναι ο κος Τέλειος;

Βενί, νιδί, Βικυ!
Η βέρα άργησε μια μέρα
 Γιατί όλες αναβόλωνε την «πιο ωραία μέρα της ζωής μας»;

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Μου το 'πε ένα πουλάκι!
 Μονόλογι πέους για να μάθεις γιατί το ονομάζει • Απίλα • Κολπικό Όπλο No 1 • Κύκλωπα • Ανοικτήρι...

Μπρινίει Σπιας
ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ
 «Μετανιώνω που όσο ζούσε ο μπαμπάς μου δεν του είπα σ' αγαπώ»

Ναι, ναι, ναι, ναι!!! Μ' ακούτε;
 Όλα όσα θέλεις για μάθει για το πλεονεκτικό σεξ

Από τα πτυχία στα γραφεία
 Μάθε πώς να τα αξιοποιήσεις για να βρεις δουλειά

Ανακύκλωση τώρα!
 Ο πρώην μου είναι ο... νυν της κολλητής μου

Σουπιέν και γκολ!
SUPER BONUS
 Τα πιο σεξί εσώρουκα για να σκοράρεις μαζί του

20 Η βίβλος του στήθους
 μεγάλες ανθήσεις που πρέπει να ξέρεις για το διδυμάκι σου

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΜΑΡΤΟΣ 2004

Βασίλης ναι, άγιος οχι! Γάτο τον στη σελ. 60

Ζούληξέ του τα μπαλάκια, θα του ανάψουν τα λαμπάκια!
 Και άλλες 100 συμβουλές για να σου μπει με το καλό (ο νέος χρόνος)

Με Γκόλφω, γου Τάσος
 Έρωτες μετ' εμποδίων στην επαρχία

BONUS PARTY LIZA!
 Όλα όσα πρέπει να ξέρεις για να κάνεις Ανάσταση τα Χριστούγεννα

Ατύχημα στο σεξ!
 Οι πρώτες βοήθειες του Cosmo έφτασαν

Θεά Κά(ι)λι
 Έκανε πάλι το θούμο της

Κορίτσια συγκατόικη στην τρέλα κι εγώ δεν έχω για νοίκι. Έχεις εσύ;

ΡΟΔΑ, ΤΣΟΝΤΑ & ΚΟΠΑΝΑ
 Πώς να βγάλεις την απαισιόλη λήμνη του πορνό από το μυαλό του

Πάρε τα πάνω σου!
 Πάτεμε στον εαυτό σου, άκου μας για το καλό σου

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Πέτα Γιώτα την κιλότα
 Τεταράχθηκε μετ' ομορφιάς (σε το βίντο της σελ. 62) σε τι ζουκί τη!

Τα έχω με ένα μαύρο αγόρι
 Απολαύσε τον φόντο ή αυτόν μεν ούτσος;

Κάνε καριέρα στο στράτο
 Πώς να πετύχεις στον χώρο της διαφήμισης;

Να η ευκαιρία!
 Καλλωνικά με πει τιμή και τιμή απόδοσης

Διαγωνισμός Euro-Βιζόν
 Μην, γιατί η καλύτερη Νέαννη διασεί το βραβείο και το πρώτο

Κάνε μια θεία (για, σε είναι μάλαρι)
 5 ούτσος μόνο για να κλέψω καρδιά σου θα σου

«Σε στην καρδιά για παρτίδα κολό»
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Πρόδη ερωτική κλειστή
 Τι ανόητο και άκατα βρόδον κληρίδα το κολό σου;

Η αντρο-καρπύρα
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Ο μπαμπάς μου απαστεί με μαμά μου.

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Αναφέ του τα λαμπάκια
 12 χριστουγεννιάτικα σεξάκια για να κλέψω από κλάρο... Αίσθηση

Γυναίκα από κίττο
 Τι ταπεινά, σε προσβόλι, σε μένος βίλα κίττο και βίλα από κίττο

COSMO BONUS
Χο χο χο Καλές Cosmopolitan!

Δεν είναι το ταίρι σου
 Πώς είναι να ούτσος με τον αγόρι που δεν είναι το αγόρι σου

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Το πρώτο... γάτο τον στη σελ. 60

Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Γραφείο Ειδικών Σεξερευνητών
 Μάθε πώς να βρεις δουλειά

Επίσης κλά σεξ
 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

«Ο αγόρι, αγόρι μου, έχω περικολο»
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Δε βρίσκεις αγόρι;
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

60 σεξ και λαχταριστά εσώρουκα
 για να κερδίσεις με τον κολό σου

Μερόβια, ως εβί
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Μοδάτο κορμού
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ
 Παντού υπάρχει μια πρώτη

Είσαι μια θεία (για, σε είναι μάλαρι)
 5 ούτσος μόνο για να κλέψω καρδιά σου θα σου

Είσαι καλό οργανισμό στον κίτρο και κλάρο

Είσαι καλό οργανισμό στον κίτρο και κλάρο

www.cosmopolitan.gr

COSMOPOLITAN ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

ΕΞΤΡΑ ΤΕΥΧΟΣ Σεξ 194 tips για εκπληκτικούς οργανισμούς

Εγκυκλοπείκτες γνώσεις
 Μάθε πώς να κερδίσεις με τον κολό σου

Δικονομίες μόνο ο Μένος;
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

Οι χρυσοκέρηδες
 6 σεξ επαγγελματίες που ξέρουν πού να βάλουν τα κέρα τους

Το πατρικό φυγείν ούτσος
 Πώς να κερδίσεις με τον κολό σου;

ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ
 Δεν ήθερα σε ο φίλος μου επαν φορές του AIDS-

Είσαι καλό οργανισμό στον κίτρο και κλάρο

Είσαι καλό οργανισμό στον κίτρο και κλάρο

www.cosmopolitan.gr

VIAGRA[®]
(sildenafil citrate) tablets



froydot © 2003



με τη χορηγία της:



www.lilly.gr



ΜΗΝ ΤΟ ΚΡΥΒΕΙΣ. ΕΙΣΑΙ ΞΑΝΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ!

Μπες πάλι στο παιχνίδι,
δείξε τον παλιό καλό σου εαυτό
και παίξε την μπάλα που ήξερες.
Γίνε ξανά Πρωταθλητής Διαρκείας!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Σεξουαλικοποίηση: Ορισμός

Σεξουαλικοποίηση είναι η επιβολή της ενήλικης σεξουαλικότητας στα παιδιά και στους νέους, πριν να είναι ικανά να ασχοληθούν με αυτή πνευματικά, συναισθηματικά και σωματικά.

Linda Papadopoulos. Sexualisation of Young People Review

Sexualisation is the imposition of adult sexuality on to children and young people before they are capable of dealing with it, mentally, emotionally or physically.

Σεξουαλικοποίηση συμβαίνει όταν:

- **Οι αξίες ενός ατόμου διαμορφώνονται από την σεξουαλική εμφάνιση ή συμπεριφορά, αποκλείοντας άλλα χαρακτηριστικά.**
- **Το άτομο εμμένει στη πεποίθηση που εξισώνει την σωματική έλξη (με την στενή έννοια) με την ερωτική έλξη**

Σεξουαλικοποίηση συμβαίνει όταν:

- Το άτομο γίνεται **σεξουαλικό αντικείμενο**, δηλαδή, σκέπτεται τους άλλους προς σεξουαλική χρήση, παρά ως πρόσωπα με ικανότητα για ανεξαρτησία και ικανότητα αποφάσεων
- Η σεξουαλικότητα επιβάλλεται ακατάλληλα σε κάποιο πρόσωπο.











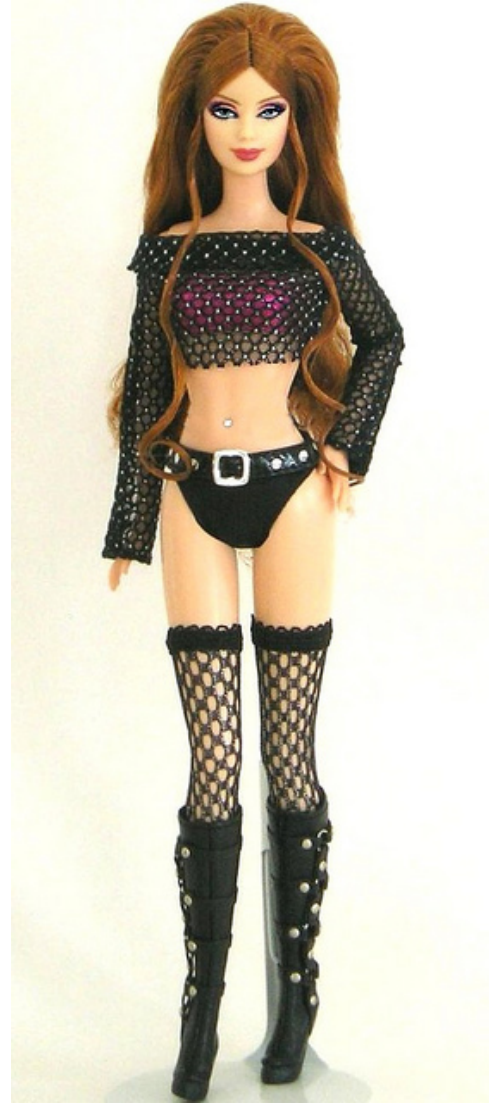
A woman modeling a miniskirt



A woman modeling a miniskirt

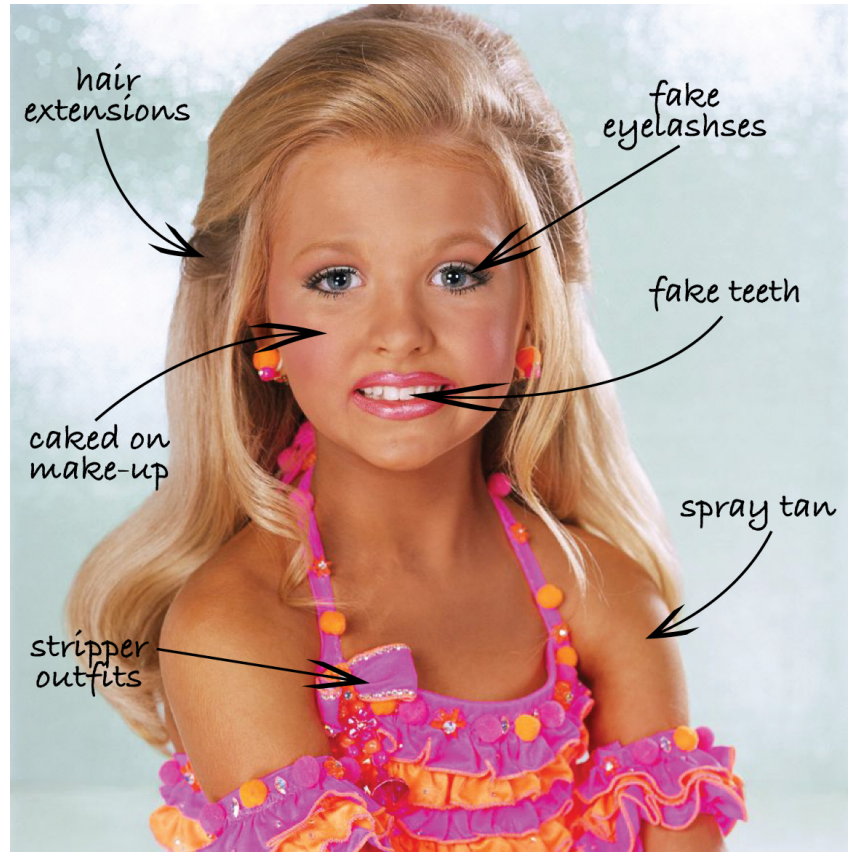


A woman modeling a miniskirt



A woman modeling a miniskirt









Απολαύστε τον αισθησιασμό που εσωκλείεται ανάμεσα στην ευχαρίστηση και τον πόνο, καθώς εσείς χάνετε τον εαυτό σας μέσα στις μοναδικές αισθήσεις αυτών των σταθμισμένων σφιγκτήρων για τις θηλές. Οι ρυθμιζόμενες λαβές πίεσης σας χαρίσουν μία κλιμακούμενη ευαισθησία όσο τις φοράτε μέχρι να φτάσετε στο σημείο να παρακαλάτε για την ερωτική σας απελευθέρωση



€70.00



€ 98.50



**Υγειονομοποίηση
της Σεξουαλικής
Λειτουργίας**

Υγειονοποίηση της Σεξουαλικής Λειτουργίας

Μια εντύπωση που κερδίζει συνεχώς έδαφος στο ευρύ κοινό, είναι ότι ένας καλός τρόπος αποκατάστασης της υγείας, ιδιαίτερα μετά από μια σοβαρή ασθένεια (π χ καρκίνος), είναι να κάνει κανείς σεξ.



Make love to live until 100 years

Κάντε σεξ για να ζήσετε ως τα 100!

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ – ΟΠΩΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ – ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΙΝΟΝΤΑΣ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΦΙΣΤΙΚΙΑ!



EXTRA υγεία ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ Ρούλα Τσουλέκα

Κάντε σεξ για να ζήσετε ως τα 100!

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ – ΟΠΩΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ – ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΙΝΟΝΤΑΣ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΦΙΣΤΙΚΙΑ!

Η καλύτερη στιγμή ζωής είναι μόνο σας κόνει να γελείτε και να κάνετε κωλόματι, αλλά μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο. Αυτό είναι το μήνυμάς ενός νέου βιβλίου που ταλαιωρείται «Younger (sexier) you» (116 σελίδες και τρία ευρώ-πενήντα) από τον Φρανκ Μπράντλερ, εκδότη σε θέματα αθητισμού στις ΗΠΑ.

Ο Φρανκ Μπράντλερ, που είναι πωλητής κομμησιώνς λειτουργίας στο Ιατρικό Κολλέγιο Wake Forest του Πανεπιστημίου Cornell της Νέας Υόρκης, λέει στην εφημερίδα «Daily Mail» ότι το σεξ ενδυναμώνει τα επίπεδα των ορμονών που ενισχύουν την υγεία. Επιπλέον, διαφέρει τον μεταβολισμό, την εγκεφαλική λειτουργία, την καρδιαγγειακή υγεία και την ευρωστία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Και οι ηρωϊνες σας ζωές βλάπτει το σεξ... Ιατροί έχουν καταλάβει, δεν είναι ηλιθιότητα, ιδιαίτερα, ιδιαίτερα. Επειδή στα 30 είναι ήδη 100, οι συνδυασμοί προσεγγίζουν διαρκώς, ορισμένοι φέρουν και αρτηριακή «πυκνότητα» ορισμένοι μπορεί να αποκτήσουν επίπεδα ηλικιωμένων και να κρατήσουν την υγεία τους.

Η καλύτερη στιγμή ζωής, λέει, μπορεί να τονώσει το φθινόπωρο ζήλου, ενώ η ίδια επιθυμία είναι απαραίτητη να ενδυναμώσουν την ερωτική διάγνωση. Το κλειδί είναι, μπορεί να μετατρέψει σε... ορισμένα μακριά γυναικεία, ενώ τα αθλητικά αθλήματα του κλειδιού να αλλάξει καρπός υγιεινότητας από το σεξ.

Ερωτογενετικά πλεονεκτήματα που ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα



Το σεξ στην υγεία

Ποια είναι λοιπόν τα οφέλη του σεξ στην υγεία; Το σεξ ενδυναμώνει την λειτουργία της «αφύπνισης της υγείας», της οξυγόνωσης, η οποία βοηθά τον εγκέφαλο να λειτουργήσει καλύτερα και βοηθάει τη μνήμη. Επιπλέον, μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο Κουίνσ στο Μελβούρνη έδειξε επίσης ότι το σεξ σεξ, μακρινό κατά τη διάρκεια των ετών, ενισχύει την καρδιακή λειτουργία και την αρτηριακή πίεση. Σύμφωνα με τη μελέτη, οι άνθρωποι που πίνουν το σεξ, ενισχύουν την αρτηριακή πίεση από τη γρήγορη και τακτική.

Το σεξ είναι μελέτη έδειξε επίσης ότι οι άνθρωποι που κάνουν σεξ τακτικά, μακρινό κατά τη διάρκεια της ζωής τους, έχουν καλύτερη υγεία και μακρινό κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Σύμφωνα με τη μελέτη, οι άνθρωποι που πίνουν το σεξ, ενισχύουν την αρτηριακή πίεση από τη γρήγορη και τακτική.

Ο Φρανκ Μπράντλερ είναι υποστηρικτής ότι το σεξ είναι η καλύτερη στιγμή ζωής. Η εφημερίδα «Daily Mail» αναφέρει ότι αυτό ενδυναμώνει τον μεταβολισμό, που είναι το κλειδί για να ζήσετε περισσότερο. Το κλειδί για να ζήσετε περισσότερο είναι να πίνετε καφέ και να τρώτε φιστίκια. Το κλειδί για να ζήσετε περισσότερο είναι να πίνετε καφέ και να τρώτε φιστίκια. Το κλειδί για να ζήσετε περισσότερο είναι να πίνετε καφέ και να τρώτε φιστίκια.

Παρά! **Απόδειξη περισσότερο στο βιβλίο «Younger (sexier) you Look and Feel 15 years younger by having the best sex of your life» (66 σελίδες) από την Έντλεϊν Ρούλα Τσουλέκα.**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΤΕ ΤΟ ΠΑΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Η συγγραφέας Marisa Acocella Marchetto (2006), συνιστά σε ασθενείς με καρκίνο «κάνοντας σεξ είναι ένας τρόπος να πολεμήσετε και να μην αφήσετε τον καρκίνο να σας ελέγξει».

Το σεξ παρουσιάζεται στο ευρύ κοινό ως το μέσο ελάττωσης της πιθανότητας ανάπτυξης ή επέκτασης του καρκίνου.

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Δημοφιλή περιοδικά αναφέρουν «η καλή σεξουαλική υγεία μεταφράζεται σε καλύτερη σωματική υγεία, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στη πρόληψη ασθενειών» (*).

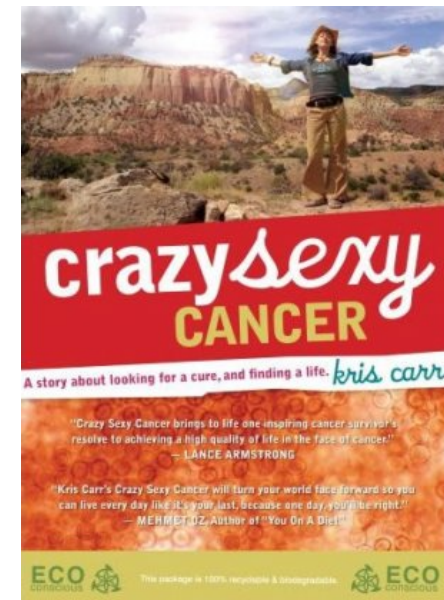
(*)Lee, A. (2010, April). 10 ways to reduce cancer risk. *Alive*, 342, 37–40.

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Οι οδηγίες στις γυναίκες είναι όχι μόνο να κάνουν σεξ αλλά να έχουν και οργασμούς, ξανά, η έρευνα δείχνει ότι «κάποιοι ασθενείς έχουν σημαντική αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων μετά τον οργασμό» (Carr, 2007, p. 182).

Και η συνταγή είναι να γίνεται δυο φορές την εβδομάδα.

Carr, K. (2007). *Crazy sexy cancer tips*. Guilford, CT: Globe Pequot.



Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Τέλος η σύσταση προς τις γυναίκες είναι το σεξ να γίνεται με άνδρες, καθώς «οι άνδρες που διατηρούν μια σταθερή σεξουαλική ζωή στα 50 τους ,έχουν μικρότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρκίνο του προστάτη.

**(*)Lee, A. (2010, April). 10 ways to reduce cancer risk. Alive, 342, 37–40
σελ. 38.**

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Συνοπτικά, κάνοντας σεξ βελτιώνετε την ευημερία σας (well-being) το οποίο με τη σειρά του αυξάνει τον ρυθμό επιβίωσης από τον καρκίνο.

Ως υπονοούμενο αφήνεται πως αν δεν κάνει κανείς σεξ θα αποκτήσει περισσότερο καρκίνο.

Διαφαίνεται ότι το σεξ πουλιέται στο κοινό ως ενδιάμεσο καλής υγείας και ως μια υποχρέωση (για να έχεις καλή υγεία).



Search Results

The One Hour Orgasm: How to Learn the Amazing "Venus Butterfly" Technique by [Bob Schwartz, Ph.D.](#), [Dr. Leah M Schwartz](#)

About this title: Useful for both couples and singles, this bestselling book offers sound strategies for enhancing sexual pleasure. Illustrations.

Brody S. The relative health benefits of different sexual activities. J Sex Med 2010;7:1336–1361.

Περίληψη

Εισαγωγή. Αρκετές μελέτες εξετάζουν τους κινδύνους που συνοδεύουν τις σεξουαλικές δραστηριότητες, λίγες, ωστόσο, εξετάζουν τα πλεονεκτήματα στη σωματική και ψυχική υγεία και ακόμα λιγότερες μελετούν τις επιδράσεις ειδικών σεξουαλικών συμπεριφορών.

Σκοπός. Το άρθρο αυτό προσφέρει μια εκτεταμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που εξετάζουν τα πιθανά πλεονεκτήματα στην υγεία διαφόρων σεξουαλικών δραστηριοτήτων, με εστιασμό στις επιδράσεις των διαφόρων σεξουαλικών δραστηριοτήτων.

Μέθοδος. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.

Κύριες μετρήσεις. Ευρήματα μεταξύ διακριτών σεξουαλικών δραστηριοτήτων και διαφόρων δεικτών ψυχολογικής και σωματικής λειτουργίας.

Αποτελέσματα. Μεγάλος αριθμός δεικτών καλύτερης ψυχολογικής και σωματικής υγείας συνοδεύουν κυρίως την κολπική συνουσία. Άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες έχουν ασθενέστερες, καθόλου ή (αυνανισμός, πρωκτική συνουσία) αρνητικές συσχετίσεις με τους δείκτες υγείας. Το προφυλακτικό φαίνεται να μειώνει κάπως τα πλεονεκτήματα της κολπικής συνουσίας. Μόνο ελάχιστες έρευνες επιτρέπουν αιτιογενετικές ερμηνείες.

Brody S. The relative health benefits of different sexual activities. *J Sex Med* 2010;7:1336–1361.

Αποτελέσματα. Μεγάλος αριθμός δεικτών καλύτερης ψυχολογικής και σωματικής υγείας συνοδεύουν κυρίως την **κολπική συνουσία**. Άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες έχουν ασθενέστερες, καθόλου ή (αυνανισμός, πρωκτική συνουσία) αρνητικές συσχετίσεις με τους δείκτες υγείας. Το προφυλακτικό φαίνεται να μειώνει κάπως τα πλεονεκτήματα της κολπικής συνουσίας. **Μόνο ελάχιστες έρευνες επιτρέπουν αιτιογενετικές ερμηνείες.**

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Ψυχολογικό τομέα

- Προάγει την πνευματική υγεία
- Προάγει την ποιότητα της συντροφικής σχέσης
- Ωριμάζει τους ψυχολογικούς μηχανισμούς άμυνας
- Αποτρέπει από κατάθλιψη
- Αποτρέπει από άλλες ψυχικές διαταραχές

Brody S. The relative health benefits of different sexual activities. J Sex Med 2010;7:1336–1361.

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Σωματικό τομέα (I)

- Αναλγησία
- Καλύτερη λειτουργία των μυών πυελικού εδάφους
- Βελτίωση μυοσκελετικών ενοχλημάτων
- Βελτίωση μεταβολισμού και θρέψης
- Βελτίωση καρδιαγγειακής υγείας
- Πρόληψη προ-εκλαμψίας
- Βελτίωση ορμονικής λειτουργίας

Brody S. The relative health benefits of different sexual activities. J Sex Med 2010;7:1336–1361.

Μερικά παραδείγματα υγειονομοποίησης της σεξουαλικής λειτουργίας

Σωματικό τομέα (II)

- Βελτίωση βιο-χημικής σύστασης εκσπερμάτισης
- Προστασία από καρκίνο προστάτη ή καλύτερη πρόγνωση μετεγχειρητικά
- Προστασία από καρκίνο μαστού ή καλύτερη πρόγνωση μετεγχειρητικά
- Βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος
- Επιμήκυνση του προσδόκιμου ζωής

Brody S. The relative health benefits of different sexual activities. *J Sex Med* 2010;7:1336–1361.

Ερωτήματα

Είναι όντως επικίνδυνα;

Εάν είναι, πώς διαχειριζόμαστε τους κινδύνους και τις ανασφάλειες;

Έγκειται στην ατομική ευθύνη του καθενός να βρει λύση;

Να επαναπαυτούμε στον εθελοντισμό των συνανθρώπων μας;

Μήπως να βασιστούμε στο κράτος;

Εσείς αποφασίζετε!

