

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Σχολή Σ.Ε.Υ.Π.  
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή Εργασία

*«Η ερωτική ζωή του ανθρώπου και η έκφρασή της  
μέσα στο γάμο.»*



Σπουδάστριες: Γαλάνη Αικατερίνη  
Λαγάκη Δήμητρα  
Μανιουδάκη Κωνσταντίνα

Εποπτεύουσα καθηγήτρια: Γεωργοπούλου Λίλιαν

Πάτρα –Ιούνιος 2007

Αφιερωμένο στις οικογένειές μας  
και σε όσους στάθηκαν πλάι μας  
όλο αυτό το διάστημα...  
Σε όλους εκείνους που πιστεύουν  
πώς αξίζει να παλεύουν,  
για να κρατήσουν ζωντανή τη φλόγα του  
έρωτα...  
..Και σε όλους εκείνους που έχουν το  
χάρισμα να διακρίνουν έρωτα και αγάπη  
στις λεπτομέρειες τις ζωής...

Ευχαριστούμε θερμά όλους εκείνους που έχουν συμβάλει στη μέχρι τώρα εκπαίδευσή μας και πιο συγκεκριμένα, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κ. *Γεωργοπούλου Λίλιαν* για την πολύτιμη και ευχάριστη συνεργασία μας, όλο αυτό το διάστημα.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους επιστήμονες που συνεργάστηκαν μαζί μας για την αποπεράτωση της εργασίας αυτής: *Αθανασοπούλου Βασιλική, Αντωνιάδης Γιώργος, Δημητρογιάννη Ευσεβία, Ζωναρά Ανθή, Ιωακείμ-Ρέζου Πηνελόπη, Κουτσονίκα Αγγελική, Μακραδήμα Νατάσσα, Μηλιώρδου Αθηνά, Σιγάλα Βιολέττα, Σολωμού Ζενζεφύλη Άννα, Σπαθούλας Δημήτριος, Συκιώτης Παναγιώτης και Τασολάμπρου Ιωάννα.*

## Περιεχόμενα

	<b>Σελ.</b>
<b><u>Μέρος Α΄</u></b> .....	<b>8</b>
Σκοπός.....	9
Εισαγωγή.....	9
Ορισμοί όρων.....	11
<u>1ο Κεφάλαιο: Σεξουαλική ανάπτυξη και Σεξουαλικότητα</u> .....	14
i. Η σεξουαλική ανάπτυξη του ανθρώπου.....	15
α) Προγεννητική περίοδος - Η ανάπτυξη διαφοροποίησης του φύλου....	16
β) Η ταυτότητα του φύλου.....	19
γ) Η σεξουαλική ταυτότητα.....	21
ii. Σεξουαλικότητα.....	23
α) Το σεξ – Η φύση της ανδρικής και γυναικείας σεξουαλικότητας.....	29
β) Πώς συνδέονται οι διαφορές ανάμεσα στην ανδρική και γυναικεία σεξουαλικότητα;.....	38
γ) Πώς φτάσαμε στον homo ‘‘a-sexualicus’’ .....	40
δ) Πώς ορίζεται η σεξουαλική επιθυμία.....	42
ε) Ο «κοινωνικός αυνανισμός» και η απομόνωση.....	44
στ) Μητρότητα και σεξουαλικότητα.....	47
ζ) Παιδικότητα και σεξουαλικότητα.....	48
η) Ο γάμος σκοτώνει την επιθυμία για σεξ.....	49
θ) Το ‘‘παζλ’’ της δυστυχίας.....	50
ι) «Κλειδί για το σεξ η συναισθηματική και ψυχική επαφή».....	53
κ) Σεξουαλική επιθυμία και υγεία στη γυναίκα.....	55
λ) Σεξουαλική επιθυμία και υγεία στον άνδρα.....	59

<u>2ο Κεφάλαιο: Ηλικίες.....</u>	62
i. Βρεφική ηλικία.....	63
α) Τα ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης του Φρόυντ.....	63
β) Ο αυνανισμός.....	67
ii. Νηπιακή ηλικία.....	72
α) Τα ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης του Φρόυντ.....	73
β) Ο αυνανισμός.....	76
γ) Η πρώτη αγάπη.....	77
iii. Παιδική/ Σχολική ηλικία.....	77
α) Ο αυνανισμός.....	80
iv. Εφηβική ηλικία.....	82
v. Ενήλικες – Ωριμη ηλικία.....	88
α) Εμμηνόπαυση.....	92
β) Ανδρόπαυση.....	95
vi. Τρίτη ηλικία.....	99
α) Η σεξουαλική λειτουργία ηλικιωμένων γυναικών.....	105
β) Η σεξουαλική λειτουργία ηλικιωμένων ανδρών.....	108
 <u>3ο Κεφάλαιο: Ο έρωτας.....</u>	 122
i. Ο συναισθηματικός έρωτας.....	123
ii. Ο σαρκικός έρωτας.....	136
α) Τι είναι το σεξ;.....	136
β) Ποιες είναι οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας.....	136
γ) Ο σεξουαλικός κύκλος της γυναίκας.....	137
δ) Η πρώτη φορά - Οι πρώτες σεξουαλικές επαφές ενός καινούργιου ζευγαριού.....	138
ε) Ο έρωτας θέμα χρονοβιολογίας.....	138
στ) Το σεξ του μέλλοντος.....	141

ζ) Το σεξ και ο εγκέφαλος: ο ρόλος των γονιδίων.....	142
iii. Η ερωτική επιθυμία.....	144
α) Τι συμβαίνει με τις ορμόνες μας, όταν ερωτευόμαστε;.....	144
β) Οι ανδρικές σεξουαλικές ορμόνες και οι γυναίκες.....	146
γ) Ποια η διαφορά ερωτικής διάθεσης μεταξύ άνδρα και γυναίκας;.....	148
δ) Το πάθος και ο παράφορος έρωτας.....	153
ε) Ο έρωτας έχει ημερομηνία λήξης.....	156
iv. Έρωτας και γάμος.....	158
<u>4ο Κεφάλαιο: Η αγάπη.....</u>	<u>163</u>
i. Τί είναι η αγάπη.....	164
ii. Τα είδη της αγάπης.....	168
iii. Αγάπη και συζυγική ζωή.....	170
iv. Γιατί αγαπάμε;.....	174
v. Διαφορά αγάπης – έρωτα.....	176
<u>5ο Κεφάλαιο: Γάμος.....</u>	<u>180</u>
i. Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου.....	181
ii. Σεξουαλικότητα και συντροφικότητα.....	184
iii. Είδη γάμου.....	187
iv. Βασικές προϋποθέσεις γάμου.....	190
v. Η ερωτική ζωή μέσα στο γάμο.....	192
vi. Τρόποι αντιμετώπισης ερωτικών δυσκολιών.....	199
<b><u>Μέρος Β΄</u></b> .....	<b>204</b>
<u>1) Έρευνα.....</u>	<u>205</u>
i. Σημαντικότητα έρευνας.....	205

ii. Στόχος έρευνας.....	205
iii. Ερευνητικές υποθέσεις.....	205
2) <u>Μεθοδολογία έρευνας.....</u>	206
i. Είδος έρευνας.....	206
ii. Δείγμα.....	206
iii. Εργαλείο της έρευνας.....	207
iv. Άξονες (ερωτήσεων) συνεντεύξεων.....	207
v. Διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας.....	208
3) i. Αποτελέσματα έρευνας.....	209
ii. Συζήτηση - Συμπεράσματα.....	213
Βιβλιογραφία.....	218

# Μέρος Α΄



## Σκοπός

Με αυτή την εργασία έχουμε ως σκοπό να μελετήσουμε τη σεξουαλική έκφραση του ανθρώπου σε όλες τις ηλικίες. Πιο συγκεκριμένα, θα μελετήσουμε τις έννοιες της σεξουαλικότητας, του έρωτα, της αγάπης, του γάμου και ειδικότερα, θα διερευνήσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της σεξουαλικής ζωής του ζευγαριού μέσα στο γάμο.

## Εισαγωγή

Από την αρχή τη ζωής του ο άνθρωπος εκδηλώνει την ανάγκη και την τάση του να προσεγγίζεται και να προσεγγίζει, αντίστοιχα, άλλους ανθρώπους. Έτσι, αυτή η κοινωνικότητά του τον ωθεί στη δημιουργία σχέσεων, διαφόρου τύπου, προκειμένου να καλύψει διαφορετικές ανάγκες, κάθε φορά.

Οι σχέσεις αυτές, όπως είναι λογικό, είναι πολύ σημαντικές για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση του ατόμου, γιατί συμβάλλουν στη δημιουργία ομαλών διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα από τις σχέσεις αυτές, το άτομο επιδιώκει να καλύψει συναισθήματα, όπως: η συμπάθεια, η στοργή, η αγάπη, ο έρωτας, καθώς και διάφορα άλλα.

Στην παρούσα εργασία, θα μελετήσουμε την ερωτική έκφραση του ανθρώπου σε όλες τις ηλικιακές του φάσεις, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσεται αυτή, μέσα από τα διάφορα στάδια που περνάει, με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, με την έρευνά μας θα εστιάσουμε στο *πώς* το ζευγάρι βιώνει τη σεξουαλικότητά του μέσα στο γάμο, καθώς

είναι μια φάση ζωής που δύο άνθρωποι μένουν μαζί, πολλά χρόνια, δοκιμάζοντας έτσι την ερωτική τους σχέση, μέσα από διάφορα προβλήματα και εμπόδια που συχνά παρουσιάζονται. Θα μελετήσουμε, δηλαδή, σύμφωνα με τη γνώμη των ειδικών, πόσο το φλερτ, ο ερωτισμός και το παιχνίδι, ο έρωτας, η αγάπη και το σεξ κατέχουν ακόμα θέση στη συζυγική ζωή ή φαντάζουν, πλέον, μακρινή "πολυτέλεια" των ελεύθερων εραστών ή "προνόμιο" ορισμένων, μόνο, "τυχερών" επίσημων συντρόφων, αλλά και τι κάνουν οι ίδιοι για να αντιμετωπίσουν αυτά τα θέματα...

Καθώς, λοιπόν, η ερωτική σχέση (μέσα στο γάμο) παίζει καταλυτικό ρόλο στη ζωή ενός ατόμου, θεωρήσαμε σκόπιμο να εκπονήσουμε αυτήν την εργασία, προκειμένου να διασταυρώσουμε κατά πόσο η θεωρία συναντά την πραγματικότητα, με βάση την εμπειρία ειδικευμένων επί του θέματος επιστημόνων.

Στο πρώτο κεφάλαιο, εξετάζουμε τη σεξουαλική ανάπτυξη του ατόμου που πραγματώνεται μέσα από διάφορες φάσεις, καθώς και την έννοια της σεξουαλικότητας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, περιγράφουμε την ερωτική συμπεριφορά του ανθρώπου από τη στιγμή που θα συλληφθεί στην κοιλιά της μητέρας του έως την τελευταία του πνοή, γέρος πλέον.

Στο τρίτο κεφάλαιο, πραγματευόμαστε την έννοια της αγάπης, τα είδη της, καθώς και διάφορες άλλες ενδιαφέρουσες πτυχές της.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, μελετάμε τον συναισθηματικό έρωτα από φιλοσοφική και επιστημονική πλευρά, τον σαρκικό έρωτα, καθώς και σε ποια σημεία διαφέρει η ερωτική επιθυμία ανάμεσα στον άνδρα και τη γυναίκα.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, τέλος, εξετάζουμε το θεσμό του γάμου, το πώς οι άνθρωποι επιλέγουν να καταλήξουν σε αυτόν, καθώς και το πώς

τελικά διαμορφώνεται και εκφράζεται η σεξουαλικότητα του ζευγαριού μέσα σε αυτόν.

## Ορισμοί όρων

**Σεξουαλικότητα:** Ο Μπαμπινιώτης αναφέρει ως σεξουαλικότητα το γενετήσιο ένστικτο, την ερωτική διάθεση και την εκδήλωσή της, μέσα από συγκεκριμένη συμπεριφορά. (Μπαμπινιώτης Γ., 2005). «Κατά την ψυχαναλυτική θεωρία και πρακτική, ο όρος “σεξουαλικότητα” δεν προσδιορίζει μόνο τις δραστηριότητες και την ηδονή που εξαρτώνται από τη λειτουργία του γεννητικού συστήματος, αλλά μια ολόκληρη σειρά διεγέρσεων και δραστηριοτήτων που ενυπάρχουν ήδη από την παιδική ηλικία, οι οποίες προμηθεύουν μια ηδονή μη αναγώγιμη στην εκπλήρωση μιας θεμελιώδους φυσιολογικής ανάγκης (αναπνοή, πείνα, λειτουργία της κένωσης, και άλλα) και οι οποίες ανευρίσκονται ως συνιστώσες στη λεγόμενη φυσιολογική μορφή του σεξουαλικού έρωτα.» (Laplanche J., Pontalis J.B., 1996, σελ.409).

**Έρωτας:** Ο έρωτας είναι η έλξη που ασκεί στην ψυχή μας ό,τι είναι όμορφο. Είναι ο σφοδρός πόθος για προσέγγιση και απόλαυση της ομορφιάς. Υπάρχει ο έρωτας της σωματικής ομορφιάς, της ψυχικής ή πνευματικής ομορφιάς, καθώς και άλλοι. Το βασικό για τον Φρόυντ, πάντως, είναι η τάση για απόλαυση της σεξουαλικής ηδονής. Αυτή, κατ’ εκείνον είναι η βασική ορμή της ανθρώπινης φύσης. Μάλιστα, το ερωτικό στοιχείο ταυτίζεται, μερικές φορές, με το σεξουαλικό ένστικτο, τη σεξουαλική πράξη. Παρόλ’ αυτά, τα δύο αυτά στοιχεία διαχωρίζονται. Ο έρωτας θεωρείται σαν μια ψυχική κατάσταση που βιώνουν δύο άτομα

διαφορετικού φύλου. Η κατάσταση αυτή έγκειται, όχι απλώς στην αμοιβαία έλξη, αγάπη και αφοσίωση, αλλά και στην αμοιβαία εξιδανίκευση, που μπορεί να είναι όχι μόνο σωματική, αλλά και ψυχική ή χαρακτηρολογική. Ο ένας ερωτικός σύντροφος βλέπει τον άλλον σχεδόν σαν "τέλειο πρόσωπο". Ένας τέτοιος έρωτας έχει ασφαλώς μέσα του ένα ρομαντικό και φανταστικό στοιχείο που είναι πηγή μεγάλης ευτυχίας. Όμως, ο φανταστικός αυτός πέπλος του έρωτα δε διαρκεί συνήθως πολύ και η αλληλεξάρτηση αποδεικνύεται, κάποια στιγμή, ότι ήταν μια όμορφη αλληλοεξαπάτηση. Γι' αυτό, ο έρωτας χαρακτηρίστηκε ως το δόλωμα της φύσης, με το οποίο η τελευταία μας εισάγει σε μια λειτουργία και διαδικασία δική της. (Γκίκας Σ., 1995).

**Αγάπη:** Σύμφωνα με τον Ματακιά, η αγάπη είναι ένα συναίσθημα με απέραντη δύναμη, ένα συναίσθημα γεμάτο τρυφερότητα, ένα έντονο πλησίασμα της άλλης ύπαρξης, μια έλξη προς κάθε εκδήλωση του ανθρώπινου χεριού και πνεύματος. Η αγάπη, ανιδιοτελής και ανυστερόβουλη, όπως πρέπει να είναι, μας δημιουργεί το αίσθημα της ψυχικής ευφορίας και της ασφάλειας. Η ίδια, μάλιστα, εκδηλώνεται με διάφορες μορφές, όπως είναι η αδερφική αγάπη, η μητρική, η ερωτική, η αγάπη για τον εαυτό μας (όχι εγωιστική, αλλά ως αυτοσεβασμός), η αγάπη για τη γνώση, για τις ιδέες, για τη φύση, για τον πολιτισμό και για πολλά άλλα ακόμα. (Ματακιάς Α., 2005).

**Ερωτική ζωή:** Όταν μιλάμε για ερωτική ζωή, αναφερόμαστε στην ερωτική εκείνη σχέση που συνδέει δύο πρόσωπα (από ηθικής και κοινωνικής απόψεως), που έχουν την τάση να μοιράζονται μεταξύ τους τις ερωτικές τους απολαύσεις και να αναζητούν την ερωτική ηδονή, μέσα από τη σχέση τους. Αυτή η σχέση αναπτύσσεται συνήθως μεταξύ προσώπων, τα οποία αισθάνονται ερωτική έλξη και επιθυμία ο ένας για τον άλλον.

Οπότε, και η συμπεριφορά του κάθε ατόμου (πράξεις, ενέργειες, στάσεις, συναισθήματα) ανάγεται, άμεσα ή έμμεσα, στο γενετήσιο ένστικτο που επιδιώκει να καλυφθούν, μέσα από την σεξουαλική αυτή σχέση με τον άλλο σύντροφο. (Μπαμπινιώτης Γ., 2005).

**Γάμος:** Ο γάμος αποτελεί τη νόμιμη ένωση και συμβίωση του ζευγαριού, τη σύσταση οικογένειας μεταξύ άνδρα και γυναίκας (σε κάποιες χώρες και μεταξύ ομόφυλων προσώπων) (Μπαμπινιώτης Γ., 1998) και προϋποθέτει ένα βαθύ σύνδεσμο, την ικανότητα για αμοιβαίες θυσίες, τη χαρά και τη λύπη, τα ενδιαφέροντα και τη γενετήσια ευχαρίστηση που οδηγεί στη δημιουργία οικογένειας (Κλάιν Μ., Ριβιερ Τ., 1990), η οποία περιλαμβάνει τους συζύγους, τα παιδιά τους και τρίτα πρόσωπα που συνδέονται με τους συζύγους με στενούς συγγενικούς δεσμούς. (Χουρδάκη Μ., 1982).

## **1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο**

# **''Σεξουαλική ανάπτυξη και Σεξουαλικότητα''**

## **1. i) Η σεξουαλική ανάπτυξη του ανθρώπου**

Η σεξουαλική ανάπτυξη του ανθρώπου αρχίζει ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου, στην παιδική ηλικία. Η εξέλιξη αυτή μάλιστα έχει ως αφετηρία της τη στιγμή της γονιμοποίησης, οπότε καθορίζεται και το φύλο του ατόμου (χρωματοσωματικό φύλο), και ολοκληρώνεται τελικά με την οριστική διαφοροποίηση των φύλων, κατά την περίοδο εφηβείας (γοναδικό φύλο). Ο νέος άνθρωπος, σε όλη τη διάρκεια της αναπτυξιακής του πορείας μαθαίνει να παρατηρεί, να μιμείται, να ταυτίζεται, να εσωτερικεύει μηνύματα και εικόνες, να εγγράφει και να αφομοιώνει πλείστους τρόπους συμπεριφοράς. Επιπλέον, μαθαίνει να βιώνει τους κοινωνικούς ρόλους του φύλου του, έτσι όπως αυτοί έχουν καθιερωθεί και προβάλλονται μέσα στο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο ζωής του έθνους, στο οποίο ανήκει (ψυχο-κοινωνικό φύλο). Από ό,τι φαίνεται, λοιπόν, ο άνθρωπος μοιάζει να αναπτύσσεται και να πραγματώνεται, ως προς το φύλο του, σε τρία επίπεδα, κυρίως. **α) Σε επίπεδο χρωμοσωματικού φύλου**, το οποίο αποτελεί την αφετηρία της σεξουαλικής ανάπτυξης, ζωής και συμπεριφοράς του ανθρώπου. **β) Σε επίπεδο γοναδικού φύλου:** αυτή η λειτουργική διάσταση του φύλου περιλαμβάνει και καλύπτει μία μακρά πορεία σεξουαλικής ζωής του ατόμου, η οποία ξεκινάει από το αδιαφοροποίητο ακόμα σεξουαλικό στάδιο της εμβρυϊκής περιόδου (όμοιοι αρχικοί κυτταρικοί σχηματισμοί) και εξελικτικά ακολουθεί μια πορεία διαφοροποίησης των φύλων, κατά τη διάρκεια της κύησης και μετά τη γέννηση, στις διάφορες φάσεις και περιόδους της παιδικής ηλικίας, έως και την εφηβεία. Το χρωμοσωματικό φύλο φαίνεται ότι είναι εκείνο που θα δώσει την εντολή για την παραπέρα εξέλιξη του γοναδικού φύλου, το οποίο με τη σειρά του οργανώνει και ελέγχει την ενήβωση. Ενεργοποιεί, δηλαδή και προσανατολίζει τους

πρωτεύοντες και δευτερεύοντες σεξουαλικούς χαρακτήρες του νέου ανθρώπου, κατά την προεφηβική και εφηβική ηλικία. Με άλλα λόγια, κατευθύνει την οριστική διαφοροποίηση των φύλων. γ) **Σε επίπεδο ψυχολογικού - κοινωνικού φύλου:** το νέο άτομο, επηρεασμένο πάντοτε από τα κοινωνικά, πολιτιστικά και οικογενειακά πρότυπα βίωσης των φύλων, ολοκληρώνεται ψυχοσεξουαλικά, αποδεχόμενο το φύλο του, αναπτύσσει την αυτογνωσία του, την αυτοεκτίμηση, την αυτοαντίληψη και βιώνει από όλες αυτές τις λειτουργίες το απορρέον αυτοσυναίσθημα. (Κρουσταλλάκης Γ., [χ.χ.]).

Στη συνέχεια ακολουθεί ανάλυση των παραπάνω επίπεδων ανάπτυξης του ανθρώπου.

### **α) Προγεννητική περίοδος - Η ανάπτυξη διαφοροποίησης του φύλου**

Η ανάπτυξη, όπως προαναφέραμε, αρχίζει με τη γονιμοποίηση. «Γονιμοποίηση είναι η σύντηξη του ωαρίου του θηλέος και του σπερματοζωαρίου του άρρενος. Από τη σύντηξη αυτή δημιουργείται ο ζυγώτης, το πρώτο κύτταρο του νέου οργανισμού. Ο ζυγώτης από την πρώτη ακόμα ημέρα πολλαπλασιάζεται με τη μιτωτική διαίρεση και μετασχηματίζεται σε μορίδιο. Το μορίδιο αυτό, μέσα στις δύο πρώτες εβδομάδες, θα φτάσει μέσω της σάλπιγγας και θα ενσωματωθεί στη μήτρα, όπου θα ζήσει και θα αναπτυχθεί τους επόμενους 8,5 περίπου μήνες. Στη φάση αυτή της σύλληψης είναι δυνατό να προκύψουν ποικίλες ανωμαλίες – όπως καθυστέρηση του μοριδίου να φτάσει και να ενσφηνωθεί στη μήτρα, ελλιπής προετοιμασία της μήτρας, εξωμήτρια σύλληψη – οι οποίες καθορίζουν ακόμη αν θα υπάρξει ζωή ή όχι. Κατά τη σύλληψη, επίσης, καθορίζονται και οι κληρονομικές καταβολές, το φύλο και ο αριθμός των



κυημάτων.» (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, σελ. 90-91). (Λόγω της εργασίας μας, όμως, εδώ θα ασχοληθούμε μόνο με τον παράγοντα ``φύλο``).

Η διαδικασία της διαφοροποίησης του φύλου αποτελεί ένα εντυπωσιακό παράδειγμα της αλληλεπίδρασης της φύσης και της ανατροφής στην όλη ανάπτυξη του οργανισμού. Σε κάθε στάδιο της προγενετικής ανάπτυξης του φύλου συναντάμε μια νέα διάταξη τμημάτων που ήταν παρόντα στο προηγούμενο στάδιο, ενώ επίσης τώρα εμφανίζονται και νέοι μηχανισμοί που θα αναλάβουν να ρυθμίσουν την ανάπτυξη του φύλου στο επόμενο στάδιο. (Cole M.-Cole S., 2002).

Ο Παρασκευόπουλος γράφει πιο αναλυτικά ότι «το φύλο καθορίζεται από τα χρωμοσώματα του 23<sup>ου</sup> ζεύγους (φυλετικά χρωμοσώματα). Στα θήλεα το ζεύγος αυτό αποτελείται από δύο όμοια χρωμοσώματα τύπου X, ενώ στα αρρενα από δύο ανόμοια, ένα τύπου X (θήλεος) και ένα τύπου Y (άρρενος). Τα σπερματοζωάρια και τα ωάρια έχουν στο ζεύγος αυτό από ένα μόνο χρωμόσωμα. Το χρωμόσωμα αυτό είναι σε όλα τα ωάρια τύπου X, ενώ στα σπερματοζωάρια είναι στα μισά τύπου X και στα άλλα μισά τύπου Y. Αν το σπερματοζωάριο που θα γονιμοποιήσει το ωάριο είναι τύπου X, το κύημα θα είναι θήλυ, ενώ αν το σπερματοζωάριο είναι τύπου Y, το κύημα θα είναι άρρεν.» (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, σελ. 92).

Οι Cole M. και Cole S., πάντως, αναφέρουν ότι κατά τις πρώτες έξι εβδομάδες μετά τη σύλληψη, δεν υπάρχει δομική διαφορά μεταξύ των γενετικά αρσενικών και των γενετικά θηλυκών εμβρύων, αλλά ότι και τα δύο γένη έχουν δύο ακρολοφίες ιστού, τις γεννητικές ακρολοφίες, στην ουρογεννητική περιοχή.

Οι ίδιοι ερευνητές γράφουν ότι, εάν το έμβρυο είναι γενετικά αρσενικό (XY), η διαδικασία της διαφοροποίησης του φύλου αρχίζει από την έβδομη εβδομάδα της ζωής του, όταν δηλαδή οι γεννητικές ακρολοφίες αρχίζουν να σχηματίζουν τους όρχεις. Επιπλέον, παρατηρούν ότι εάν το

έμβρυο δεν έχει χρωμόσωμα Y, τότε δεν υπάρχουν εμφανείς αλλαγές παρά μόνο όταν αρχίζουν να σχηματίζονται οι ωοθήκες, αρκετές εβδομάδες αργότερα, δηλαδή. Επομένως, τα γονίδια που κληρονομούνται τη στιγμή της σύλληψης είναι υπεύθυνα να καθορίσουν κατά πόσο οι γενετικοί αδένες θα αναπτυχθούν και από γεννητικές ακρολοφίες θα μετασχηματιστούν σε αρσενικούς όρχεις ή σε θηλυκές ωοθήκες. Από 'δω και πέρα πάντως, αυτό που θα καθορίσει το κατά πόσο το έμβρυο θα αναπτύξει αρσενικούς ή θηλυκούς γενετικούς αγωγούς, δεν είναι πλέον η παρουσία του χρωμοσώματος Y, αλλά η παρουσία ή η απουσία των αρσενικών αδένων. Οι αρσενικές ορμόνες που παράγουν οι αρσενικοί γεννητικοί αδένες, κυρίως η τεστοστερόνη, είναι που καθορίζουν το αρσενικό. Αντίστοιχα, το θηλυκό δεν εξαρτάται από κάποια έκκριση ορμονών από τις ωοθήκες, αλλά ακριβώς από την απουσία της τεστοστερόνης.

Στο τέλος της έβδομης εβδομάδας, μετά τη σύλληψη, τα γενετικά αρσενικά και τα γενετικά θηλυκά έμβρυα έχουν την ίδια ουρογενετική μεμβράνη και έναν πρωτόγονο φαλλό, το μελλοντικό πέος ή τη μελλοντική κλειτορίδα. Τότε, εάν η τεστοστερόνη είναι παρούσα, οι μεμβράνες μετασχηματίζονται σε πέος και όσχεο, ενώ εάν είναι απύσα, σχηματίζονται τα θηλυκά εξωτερικά γεννητικά όργανα. Φαίνεται ότι για να γίνει το έμβρυο αρσενικό, η φύση απαιτεί κάτι παραπάνω.

«Η επίδραση της τεστοστερόνης δεν περιορίζεται στους γεννητικούς αδένες και στη γεννητική οδό. Τους τελευταίους έξι μήνες της προγεννητικής ανάπτυξης, η παρουσία της τεστοστερόνης αναστέλλει τη φυσική ρυθμική δραστηριότητα της υπόφυσης που βρίσκεται στον εγκέφαλο. Μάλιστα, εάν η τεστοστερόνη είναι απύσα, η υπόφυση δημιουργεί ένα, χαρακτηριστικό στα θήλαα, κυκλικό σχήμα έκκρισης ορμονών, το οποίο τελικά θα ελέγχει τον έμμηνο κύκλο.» (Cole M.-Cole S., 2002, σελ. 161).

Ο Παρασκευόπουλος αναφέρει επιπλέον ότι σε κάθε 100 συλλήψεις κοριτσιών, αντιστοιχούν 120-150 συλλήψεις αγοριών. Όμως, τα άρρενα έχουν πολύ μεγαλύτερες απώλειες (αποβολές, νεκρές γεννήσεις, παιδική θνησιμότητα) και ήδη από το 20<sup>ο</sup> του έτος το άρρεν αρχίζει να θεωρείται το φύλο της μειονότητας. (Παρασκευόπουλος Ι., 1985).

Πάντως, όσο το άτομο διανύει την προγεννητική περίοδο, η ανάπτυξη των διαφορών του φύλου βρίσκεται υπό αυστηρό βιολογικό έλεγχο, ο οποίος καθορίζεται από το γενετικό κώδικα, αμέσως ή εμμέσως, ενώ αργότερα στη ζωή, υπεισέρχονται και άλλοι παράγοντες. Όταν το παιδί γεννηθεί, τελικά, και οι γονείς διαπιστώσουν το είδος των γεννητικών οργάνων του, κατευθείαν ισχυροί κοινωνικοπολιτισμικοί και ψυχολογικοί παράγοντες αρχίζουν να επηρεάζουν τη γενετήσια του ανάπτυξη, μέσω μιας διαδοχής αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο παιδί και στο περιβάλλον στο οποίο ζει και εντάσσεται. (Cole M.-Cole S., 2002).

## **β) Η ταυτότητα του φύλου**

Η ταυτότητα του φύλου είναι η υπεύθυνη εσωτερική αίσθηση που κάνει ένα άτομο να νιώθει "αρσενικότητα" ή "θηλυκότητα", δίνοντάς του παράλληλα την ανάλογη ταυτότητα σαν άνδρα ή γυναίκα, ή σε αμφιβολία. Όπως είναι φυσικό, συχνά η ταυτότητα του φύλου επηρεάζεται άμεσα από πολιτισμικά καθορισμένες στάσεις και σχήματα συμπεριφοράς που συνδέονται με την αρρενωπότητα και η θηλυκότητα. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/attitude.asp>). Ο Κόνγκερ γράφει ότι είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη της ταυτότητας, να υπάρχει διαρκώς συνέπεια και σταθερότητα του εαυτού και όχι μόνο για ένα μικρό διάστημα. Επιπλέον, ότι κάθε άνθρωπος θέλει να αισθάνεται και να ελπίζει ότι ο ίδιος είναι παρόμοιος άνθρωπος με αυτόν που ήταν χθες ή,

ακόμα καλύτερα, ότι αποτελεί το προϊόν ανάπτυξης του ανθρώπου που ήταν χθες. (Κόνγκερ Τ., 1981).

Γενικότερα, πάντως, υπάρχουν σε κάθε κοινωνία ένα πλήθος από προκαθορισμένες πεποιθήσεις και προσδοκίες για το πώς θα πρέπει να συμπεριφέρεται το κάθε γένος, αλλά και για τη θέση που κατέχει, μέσα στη συγκεκριμένη κοινωνία. Για παράδειγμα, οι γυναίκες στις βιομηχανικές κοινωνίες στερεοτυπικά θεωρούνται όντα παθητικά, αδύναμα, υποταγμένα, διακοσμητικά που βασίζονται στη διαίσθηση. Αντιθέτως, οι άντρες θεωρούνται οι δυνατοί, οι επιθετικοί, οι λογικοί και οι ανεξάρτητοι, με αποτέλεσμα να κατέχουν σχεδόν πάντα τις πιο ηγετικές, υπεύθυνες και κυρίαρχες θέσεις, αφήνοντας για τις γυναίκες τους ρόλους της εξυπηρέτησης και της φροντίδας, και φυσικά την υπευθυνότητα για τη φροντίδα των μικρών παιδιών στο σπίτι. (Μάρτιν Ρίτσαρντς, 1982).

Επομένως, και το παιδί που μεγαλώνει, αρχίζει να αναπτύσσει τέτοιους κανόνες μέσα του που εξαρτώνται, σε πολύ μεγάλο βαθμό, από τα πρότυπα που βλέπει να υφίστανται στο περιβάλλον του, αλλά και από την ενίσχυση που παίρνει για να τα ακολουθεί. Τη σημαντικότερη επίδραση ασκούν φυσικά τα πρότυπα που έχουν οι ίδιοι οι γονείς, αλλά και εκείνα τα πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ και τα βιβλία. Όλα αυτά, ενσωματώνονται από τους νέους σε ανδρικές και γυναικείες κατηγορίες, τις οποίες στη συνέχεια χρησιμοποιούν, για να ερμηνεύσουν τον εαυτό τους και τους άλλους γύρω τους. (Κακαβούλης Α., 1995).

Αυτό το σημείο, μάλιστα, αποτελεί σημείο σύγκρουσης για δύο μεγάλα ρεύματα ερευνητών: για τους "γενετιστές" και τους "περιβαλλοντιστές". Οι γενετιστές υποστηρίζουν ότι η ταυτότητα του γένους καθορίζεται μονάχα από τη βιολογία και είναι αναπόφευκτη. Θωρούν ότι είναι βιολογικό δεδομένο το γεγονός ότι, οι γυναίκες είναι φτιαγμένες σωματικά έτσι, ώστε να αναθρέψουν καλύτερα παιδιά και ότι αυτή είναι η κύρια αποστολή και λειτουργία της ζωής τους, με αποτέλεσμα

ο ρόλος τους στην οικογένεια να αντιμετωπίζεται σαν φυσικός και αναπόφευκτος. Οι περιβαλλοντιστές από την άλλη μεριά, θεωρούν την ταυτότητα του γένους σαν αποτέλεσμα της κοινωνικής εξαρτημένης μάθησης. Επομένως, θεωρούν ότι ο ρόλος της γυναίκας ούτε είναι φυσικός ούτε αναπόφευκτος, αλλά ότι είναι το αποτέλεσμα ανατροφής σε μια κοινωνία, όπου οι συγκεκριμένες ιδέες για το ρόλο της γυναίκας ενισχύονται με ιδιαίτερη βαρύτητα, από πολλούς κοινωνικούς θεσμούς.

Από ό,τι, όμως, όλα δείχνουν, όπως άλλωστε και κάθε εξελικτικό πρόβλημα, έτσι και το φύλο φαίνεται να εξαρτάται και να επηρεάζεται από τα πάντα. Επομένως, είναι πολύ δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να πούμε ότι μία και μόνη είναι η αιτία της διαφοράς, εκτός, φυσικά, από ορισμένες εξαιρέσεις. Όταν συστηματικά το ένα φύλο ή το άλλο αντιμετωπίζεται με έναν τρόπο διαφορετικό, με έναν τρόπο που ξέρουμε ότι επηρεάζει τη συμπεριφορά, τότε είναι δυνατό να καθορίσουμε αυτή τη διαφορετική αντιμετώπιση σαν αιτία ή, τουλάχιστον, σαν μια πιθανή επίδραση της συμπεριφοράς (π.χ. το έθιμο της περιτομής του αγοριού). (Μάρτιν Ρίτσαρντς, 1982).

### **γ) Η σεξουαλική ταυτότητα**

Σεξουαλική ταυτότητα ενός ατόμου χαρακτηρίζεται η ψυχοσωματική ωρίμανση και η βιολογική γνώση για την αναζήτηση της ηδονής και καθορίζεται από τους εξής παράγοντες: **α) από την ταυτότητα του φύλου:** δηλαδή, από το πώς αισθανόμαστε αναφορικά με την "αρσενικότητα" ή τη "θηλυκότητά" μας, **β) από τη σεξουαλική προσδοκία:** είναι η αναζήτηση της ηδονής, τα πρότυπα που έχουμε φτιάξει για την ικανοποίηση στη σεξουαλική μας ζωή, τι μας αρέσει και τι δεν μας αρέσει. Η σεξουαλική προσδοκία, με λίγα λόγια, έχει να κάνει με τον τύπο

του άνδρα ή της γυναίκας που μας ελκύει. Ταυτόχρονα, η σεξουαλική προσδοκία αποτελεί το δείκτη της συναισθηματικής ωρίμανσης του ατόμου: δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο διεκδικεί το σεξουαλικό του σύντροφο, καθώς και τα πρότυπα που έχει φτιάξει για τον ιδανικό του σύντροφο. Τα δυο αυτά μαζί δείχνουν αν το άτομο έχει συνειδητοποιήσει τί θέλει, τί του αρέσει και πού θα αναζητήσει για να βρει τις ιδιότητες αυτές και τα άτομα που τις διαθέτουν έτσι, ώστε να πάρει την ικανοποίηση και την ηδονή που προσδοκεί. Το άτομο, όμως, από τη σεξουαλική σχέση, δεν προσδοκά μόνο τη σεξουαλική ικανοποίηση, αλλά κυρίως τη συναισθηματική κάλυψη, την αποδοχή, την επιβεβαίωση και φυσικά την ασφάλεια. Η οικογένεια (ρόλοι γονέων, ενίσχυση συγκεκριμένων απόψεων και στάσεων, κ.λπ.) λειτουργεί καταλυτικά ως προς την επιρροή που ασκεί για τα πρότυπα που θα αναπτύξει το άτομο, ως προς αυτόν που θα θεωρήσει σαν ιδανικό σύντροφο. Επιπλέον, άμεσα επηρεάζει τα πρότυπα και η κοινωνία (τί είναι αποδεκτό και τί όχι, τί προβάλλεται σε κάθε εποχή, κ.λπ.), οι συνομήλικοι (παράγοντες της συγκεκριμένης γενιάς, μόδα, ΜΜΕ, κ.λπ.), αλλά και αρχέτυπα που έχουν περάσει από γενιά σε γενιά, με το πέρασμα του χρόνου, στους ανθρώπους. γ) **Από τον προσανατολισμό της σεξουαλικής ζωής:** αφορά την κατάσταση της επίγνωσης της ταυτότητας του εαυτού και του περιβάλλοντος, σχετικά με τη σεξουαλική τοποθέτηση του ατόμου, αν δηλαδή το άτομο είναι ετεροφυλόφιλο ή ομοφυλόφιλο. Ο προσανατολισμός της σεξουαλικής ζωής είναι ο προσδιορισμός του σεξουαλικού προσανατολισμού του ατόμου και συνεπώς, προσδιορίζει τη σεξουαλική του έλξη. Θεωρείται, μάλιστα, ότι αποτελεί μια βιοσυναισθηματική έκφραση που σημαίνει ότι, για τον καθορισμό του, εμπλέκονται και βιολογικοί και ψυχολογικοί μηχανισμοί.

«Ο σεξουαλικός προσανατολισμός του ατόμου αρχίζει ήδη να δημιουργείται από την παιδική ηλικία και διαμορφώνεται από την πολύπλοκη αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών, ψυχολογικών και

βιολογικών παραγόντων, ενώ ακόμη, εμπλέκονται και διάφοροι ασυνείδητοι μηχανισμοί. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός εκτείνεται από την αποκλειστική ετεροφυλοφιλία ως την αποκλειστική ομοφυλοφιλία και περιλαμβάνει διάφορες μορφές αμφιφυλοφιλίας. Αμφιφυλόφιλα είναι τα άτομα που έλκονται τόσο από άτομα του ίδιου φύλου όσο και από άτομα του αντίθετου φύλου.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/attitude.asp>).

Η σεξουαλική ταυτότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται σχεδόν οριστικά, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, μαζί με ολόκληρη την προσωπικότητά του και μάλιστα, στις φάσεις αυτές, προγραμματίζεται η μετέπειτα εξελικτική πορεία της ζωής του. Η διαδικασία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς από αυτήν θα εξαρτηθούν όλες οι εκφάνσεις της ζωής του ατόμου, ολόκληρη η συμπεριφορά του, αλλά και η ικανότητά του να συνάπτει ανθρώπινες σχέσεις. (Κρουσταλλάκης Γ., [χ.χ]).

«Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι ο σεξουαλικός ρόλος του ατόμου καθορίζεται από τη *σεξουαλική ταυτότητα* (δηλαδή, την ταυτότητα του φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και τη σεξουαλική προσδοκία), με τη *σεξουαλική λειτουργία* (δηλαδή, τη σεξουαλική επιθυμία, τη διέγερση, τον οργασμό και τη χαλάρωση), αλλά και με την *σεξουαλική ικανοποίηση* (δηλαδή, τη συναισθηματική πληρότητα και την ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο από την έκφραση της σεξουαλικότητάς του).» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/attitude.asp>).

## **1. ii) Σεξουαλικότητα**

Η σεξουαλικότητα αποτελεί έκφραση μιας ανθρώπινης συμπεριφοράς, καθώς θεωρείται φυσιολογικό συστατικό και αναπόσπαστο

κομμάτι της προσωπικότητας κάθε ανθρώπου και μάλιστα, πιο συγκεκριμένα, ο Μύλντορφ Μπερνάρ την ορίζει σαν τη *λειτουργία της αναπαραγωγής*. Είναι, δηλαδή, μια βιολογική λειτουργία που εκφράζεται μέσω μιας ανάγκης και που, για να εξασκηθεί, χρειάζεται εξωτερικές ως προς αυτήν συνθήκες: συνθήκες, δηλαδή, μη "φυσικές", αντίθετα απ' ό,τι συμβαίνει, για παράδειγμα, στην περίπτωση της αναπνοής ή της διατροφής. Η σεξουαλική ανάγκη, λοιπόν, για να ικανοποιηθεί χρειάζεται τον Άλλο, το άλλο φύλο. (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980).

Σύμφωνα με το Σεξουαλικό Λεξικό, σεξουαλικότητα θεωρείται «η ζωτική θέληση που αντανακλάται στο σωματικό και στον ψυχικό-πνευματικό τομέα και στην επιθυμία για ηδονή, επαφή και τρυφερότητα και κάνει δυνατή την εκπλήρωση αυτών των επιθυμιών. Η σεξουαλικότητα είναι βασικό συστατικό του ανθρώπου και δεν μπορεί να αγνοείται ή να αποκλείεται. Παρόλα αυτά, η άσκηση της σεξουαλικότητας περιορίζεται από κοινωνικούς κανόνες σε ορισμένους ανθρώπους και σε ορισμένες μορφές, εξαιτίας της άμεσης σύνδεσής της με την αναπαραγωγή: στους ενήλικες, στους νόμιμους θεσμούς, όπως ο γάμος και η οικογένεια και σε διευθετήσεις που εν μέρει είναι ανεκτές και εν μέρει απορρίπτονται, όπως π.χ. η πορνεία ή η ελεύθερη συμβίωση.» (Goldstein M., 1979, σελ. 232).

Σεξουαλικότητα, πάντως, γενικά δεν είναι τόσο η σεξουαλική επαφή αυτή καθαυτή που, μπορεί να είναι μέρος της, αλλά ωστόσο είναι μια μορφή ψυχικής ενέργειας της συνολικής έκφρασης της ύπαρξής μας. Επίσης, θεωρείται ότι είναι μια ισχυρή δύναμη που καθορίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματα, την ψυχική και πνευματική ακεραιότητα. Επιπλέον, μάλιστα, σημειώνεται ότι η σεξουαλικότητα προσδίδει α) εμπειρίες επιθυμίας, χαράς, ικανοποίησης, β) δημιουργεί σχέσεις, γ) γένεση σε καινούργιες ζωές. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν αυτή την άποψη και αναφέρουν, μάλιστα, ότι η σεξουαλικότητα δεν περιορίζεται μόνο στη βιολογική λειτουργία και φαινόμενο της σεξουαλικής πράξης, αλλά ότι



είναι ένας ολόκληρος τρόπος ζωής και συμπεριφοράς, μια έκφραση συναισθημάτων που πηγάζουν από το φύλο και που συχνά εκδηλώνονται στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην ανθρώπινη επικοινωνία. Άλλοι λένε ότι είναι ένα κράμα από βιολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και ηθικές αντιλήψεις – απόψεις της σεξουαλικής ζωής του ατόμου και επομένως, σαν σεξουαλικότητα εννοείται κάθε εκδήλωση της ζωής και της συμπεριφοράς ενός οργανισμού που απορρέει από την ύπαρξη δύο διαφορετικών φύλων.

Η ρήση ότι “το μυαλό είναι το κυριότερο σεξουαλικό όργανο του σώματος” είναι αληθινό. Άτομα που έχουν υποστεί φοβερά ατυχήματα, με αποτέλεσμα να μείνουν εντελώς παράλυτα και να μην μπορούν να κινηθούν ή να αισθανθούν οτιδήποτε από το λαιμό και κάτω αναφέρουν, ότι εξακολουθούν να έχουν σεξουαλικές επιθυμίες και σκέψεις και ότι συνεχίζουν να απολαμβάνουν τη σεξουαλική επαφή, αν και οι σωματικές πλευρές της, μετά το ατύχημα, έχουν διαφοροποιηθεί εξαιρετικά. Αυτό ίσως να οφείλεται στην ικανότητά τους να ξαναζωντανεύουν αναμνήσεις προγενέστερων σωματικών αισθημάτων. Το αν οι σωματικές πλευρές της σεξουαλικότητας είναι βασικές για τη σεξουαλική έκφραση, μπορεί να είναι αμφισβητήσιμο. Για το αν, όμως, είναι σημαντικές, δεν υπάρχει αμφιβολία.

Ένα άτομο δοκιμάζει ορισμένες αισθήσεις στο σώμα του εξαιτίας ορισμένων νευρικών μηνυμάτων από τα διάφορα μέρη του σώματός του προς τον εγκέφαλο. Εκεί, αυτά τα εισερχόμενα μηνύματα ενσωματώνονται με τις πληροφορίες που υπάρχουν στη μνήμη του, καθορίζονται σαν “σεξουαλικά”, “ερωτικά” ή “ηδονικά” και προκαλούν τις αντίστοιχες σεξουαλικές ανταποκρίσεις. Αυτές οι σεξουαλικές ανταποκρίσεις περιλαμβάνουν αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα, τα γεννητικά όργανα, τη ροή του αίματος, το ρυθμό της καρδιάς και το μυϊκό τόνο. Ο εγκέφαλος δεν στέλνει αυτά τα μηνύματα διέγερσης, όταν το άτομο είναι

στενοχωρημένο ή ταραγμένο, ακόμα κι όταν επιχειρείται έντονος ερεθισμός των γεννητικών του οργάνων. Έτσι, λοιπόν, κατά μια πολύ πραγματική έννοια, ο εγκέφαλος όντως είναι το κυριότερο σεξουαλικό όργανο του σώματος... (Λήγονορ Τίφερ, 1982).

«Το άτομο αρχικά βιώνει τη σεξουαλικότητα σαν γενετήσια ορμή. Η ``γενετήσια ορμή`` είναι οργανική ανάγκη που μετατρέπεται σε εσωτερική ευαισθησία. Η βιολογική βάση των γενετήσιων ορμών είναι η ωριμότητα των σεξουαλικών οργάνων και η ενεργοποίηση του ενδοκρινικού συστήματος και της λειτουργίας του.

Και στα δύο φύλα, λοιπόν, η σεξουαλική ορμή κάτω από κανονικές βιολογικές και ψυχολογικές συνθήκες, προκαλείται από ένα άτομο και κατευθύνεται σε ένα άλλο, του αντίθετου φύλου. Σε μεγάλο βαθμό, ενεργοποιείται με την αφή και την οπτική διέγερση των ετεροφύλων. Αυτή η διέγερση προκαλεί φυσιολογικές αναστατώσεις, στις λειτουργίες του νευρικού συστήματος, που απαιτούν αποκατάσταση των οργανικών ουσιών στα προηγούμενα επίπεδα. Υποκειμενικά, βιώνεται σαν ηδονή, πόθο, επιθυμία και ανάγκη (Libido), με φυσιολογικό αποκορύφωμα τον οργασμό. Μετά τον οργασμό ακολουθεί η χαλάρωση και η επιστροφή στις κανονικές λειτουργίες που είναι απαραίτητες για την ολοκλήρωση του βιολογικού κύκλου, ο οποίος κατά κανόνα χαρακτηρίζεται από περιοδικά επαναλαμβανόμενες διαδικασίες αρμονίας.» (Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995, σελ.337)

Όμως, η ικανοποίηση της σεξουαλικής διέγερσης, συνήθως, συναντά και αρκετά εμπόδια και δυσκολίες, γιατί υπάρχει μια ολόκληρη σειρά από εξωτερικές μεσολαβήσεις, κοινωνικές και πολιτιστικές, οι οποίες την αναβάλλουν και την καθυστερούν υποχρεωτικά. Αυτή η περίοδος ``αναβολής`` ονομάζεται **λανθάνουσα περίοδος** και μπορεί να είναι μερικά λεπτά, για ένα ήδη σχηματισμένο ζευγάρι που μπορεί να

ικανοποιηθεί άμεσα, εάν το θελήσει και μερικά χρόνια για τους έφηβους που δεν έχουν ακόμα ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις, ώστε να ικανοποιήσουν τις ερωτικές τους ορμές. Πάντως, η ύπαρξη της λανθάνουσας περιόδου αποτελεί τη βάση της *ψυχολογικής διαμόρφωσης* του σεξουαλικού δεσμού. Επιπλέον, η διάρκεια της περιόδου αυτής αφορά ολόκληρο το ανθρώπινο είδος και όχι μεμονωμένα μόνο κάποια άτομα. Δηλαδή, αυτή η εσωτερικευμένη από το άτομο διάρκεια, που αφορά ολόκληρο το ανθρώπινο είδος αποτελεί την ψυχολογία της σεξουαλικής λειτουργίας.

Και όντως, αν ανατρέξουμε πίσω στο χρόνο, θα δούμε ότι ανέκαθεν «η σεξουαλική λειτουργία χρειαζόταν πάντα ένα σύντροφο για να ικανοποιηθεί, ενώ στη σχέση των δύο συντρόφων παρενέβαινε αναγκαστικά μια λανθάνουσα περίοδος, άμεσα συνδεδεμένη με τις διάφορες ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες άσκησης της σεξουαλικότητας.» Ακόμη και ο πρωτόγονος άνθρωπος δε ‘‘ριχνόταν’’ πάνω σε μια γυναίκα, όπως το ζώο στο θήραμά του, αλλά χρειαζόταν τη συναίνεση αυτής της γυναίκας. (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980, σελ. 45).

Επομένως, καταλαβαίνουμε ότι η σεξουαλική διέγερση στο ανθρώπινο ον δεν είναι ένας απλός βιολογικός ερεθισμός, αλλά περιέχει ψυχολογικό περιεχόμενο, άλλοτε πιο πλούσιο και άλλοτε λιγότερο, άλλοτε περισσότερο επεξεργασμένο και άλλοτε λιγότερο και άλλοτε ιστορικά υποβεβλημένο. Μάλιστα, αυτό ακριβώς το ψυχολογικό περιεχόμενο είναι που συνδέεται άρρηκτα με τη βιολογική λειτουργία και τη μετασχηματίζει σε μια πιο συγκεκριμένη ανάγκη: τον **ερωτισμό**.

Από την άλλη μεριά, η ανθρώπινη σεξουαλικότητα που δεν μπορεί να διαχωριστεί από το ψυχολογικό της περιεχόμενο και που για να πραγματωθεί χρειάζεται τον Άλλο της, αποτελεί μια τελεολογία της ανθρώπινης σεξουαλικότητας που δεν είναι άλλη από αυτό που ονομάζουμε **συναισθηματικότητα**. Όμως, η σεξουαλικότητα και η

συναισθηματική ζωή προϋποθέτουν τη διάσταση της ανθρώπινης σχέσης. Έτσι, αφού η συναισθηματική ζωή, με τις διάφορες μορφές και ιδιότητες του συναίσθηματος (ερωτισμός, σεξουαλικός έρωτας και μη σεξουαλικός έρωτας) είναι το ψυχολογικό περιεχόμενο της σεξουαλικότητας, που βασίζεται στην ανθρώπινη σχέση, αποδεσμεύεται, τελικά, και διαφοροποιείται όσο πιο περίπλοκη γίνεται η εσωτερική και κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Επομένως, λοιπόν, η συναισθηματικότητα και ο ερωτισμός αποτελούν το ψυχολογικό περιεχόμενο της σεξουαλικότητας, το οποίο ίδιο αποτελείται, με τη σειρά του, από την συγκεκριμένη εσωτερική της λανθάνουσας περιόδου που προαναφέραμε και που χαρακτηρίζει το ανθρώπινο ον, σχετικά με τη σεξουαλική ανάγκη και την ικανοποίησή της.

«Η εσωτερική αυτή της λανθάνουσας περιόδου, που προϋποτίθεται αναγκαστικά στις ανθρώπινες σχέσεις, που ενσωματώνεται γενετικά, αλλά και στη ζωή του ανθρώπινου είδους, αποτελεί, στην ουσία, τη συναισθηματική μας ζωή. ... Η συναισθηματική ζωή, λοιπόν, δεν είναι το ένστικτο 'ντυμένο με γιορτινά ρούχα', αλλά μια νέα ιδιότητα που αναπτύχθηκε στη διάρκεια χιλιάδων χρόνων ανθρώπινης εξέλιξης. Με αυτήν την έννοια, ο σεξουαλικός έρωτας είναι προϊόν της ανθρώπινης εξέλιξης και προόδου.» (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980, σελ. 48 και 52).

Η σημασιодότηση του σύγχρονου ερωτισμού είναι η σημασιодότηση της προστασίας ενάντια στο άγχος. Ο Μαρξ είπε κάποτε το εξής: «Ο ερωτισμός είναι το όπιο του σύγχρονου ανθρώπου που καταδιώκεται από την αναστάτωση της ζωής, τρέχοντας ασταμάτητα από τη μια ανάγκη στην άλλη, χωρίς να έχει το χρόνο να κοιτάξει το ανθρώπινο πρόσωπό του στον καθρέπτη της ηρεμίας.» (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980, σελ. 59).

## α) Το σεξ – Η φύση της ανδρικής και γυναικείας σεξουαλικότητας

Μια νέα ερωτική στάση που ανακάλυψαν οι μακρινοί πρόγονοί μας ευνόησε την ανάπτυξη των συναισθηματικών δεσμών, ανάμεσα στους ερωτικούς συντρόφους. Η θεωρία της εξέλιξης υποστηρίζει ότι το ερωτικό φιλί γεννήθηκε, όταν οι πρόγονοί μας έπαψαν να χρησιμοποιούν την οπίσθια στάση κατά την αναπαραγωγή και υιοθέτησαν την πρόσθια στάση, τη λεγόμενη "του ιεραποστόλου". Η νέα στάση, πέρα από το ότι ήταν πιο βολική για την αναπαραγωγή, ευνοούσε την ανάπτυξη των συναισθηματικών δεσμών ανάμεσα στους ερωτικούς συντρόφους, οι οποίοι μπορούσαν πλέον να κοιτάζονται στα μάτια, να μιλούν, να φιλιούνται, με δυο λόγια, να αγαπιούνται.

Φαίνεται ότι αυτό ήταν ένα από τα "κόλπα" που επινόησαν οι θηλυκές πρόγονοί μας, για να κρατούν κοντά τους ανήσυχους αρσενικούς, εξασφαλίζοντας με αυτό τον τρόπο τροφή και προστασία, τόσο για τις ίδιες όσο και για τους απογόνους τους. Εν ολίγοις, το φιλί εδώ και εκατομμύρια χρόνια επιτελεί την ίδια λειτουργία: να ισχυροποιεί τους δεσμούς του ζευγαριού. Η άποψη αυτή επιβεβαιώνεται κι από ορισμένους επιστήμονες, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το φιλί είναι ένας τρόπος ανταλλαγής οργανικών μεταλλικών αλάτων και σμήγματος, ουσίας που αφθονεί στο εσωτερικό μέρος των χειλιών. Φαίνεται ότι το σμήγμα βοηθά στην εδραίωση των συναισθηματικών δεσμών, όπως ακριβώς συμβαίνει και σε ορισμένα ζώα. (Για παράδειγμα, τα πουλιά θρυμματίζουν κατά τη διάρκεια της ερωτοτροπίας τους την τροφή, σπρώχνοντάς τη στο στόμα του συντρόφου τους, πριν προχωρήσουν στη συνουσία. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι, αν αφαιρέσουμε στο ένα από τα δύο πουλιά τους σμηγματογόνους αδένες, αυτό δεν μπορεί να αναπαραχθεί.) (2001, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=783>).

Από πάρα πολύ μικρό παιδί, ο άνθρωπος εκδηλώνει με το σώμα του την ανάγκη που έχει για επικοινωνία με άλλους ανθρώπους και ικανοποιείται, τελικά, όταν η ανάγκη του αυτή, η ερωτική του διάθεση δηλαδή, ορμή ή ένστικτο, βρίσκει ανταπόκριση από έναν άλλο άνθρωπο. Οι εκδηλώσεις αυτές είναι ολοφάνερες ήδη από τη γέννηση του ανθρώπου. Ο Φρόυντ, άλλωστε, το έχει ήδη αναφέρει και έχει ξεκαθαρίσει άμεσα τις έννοιες “σεξουαλικότητα” και “αναπαραγωγή”, υποστηρίζοντας ακόμη πιο συγκεκριμένα ότι, η σεξουαλική ζωή περιλαμβάνει τη λειτουργία της επίτευξης της **ηδονής** από διάφορες ζώνες σώματος, τις λεγόμενες **ερωτογόνες ζώνες**, μια λειτουργία που υπάρχει τελικά για να εξυπηρετήσει την αναπαραγωγή. Η σεξουαλική σύζευξη των δύο φύλων μπορεί να καταλήξει στην αναπαραγωγή, αλλά όμως δεν περιορίζεται σε αυτήν, καθώς το ανθρώπινο σώμα είναι ένα όργανο γενικά, μέσα από το οποίο ικανοποιείται η ανάγκη ή το σεξουαλικό ένστικτο της ηδονής.

Σύμφωνα με τον Φρόυντ, λοιπόν, η σεξουαλική ορμή που απορρέει από τη βιολογική ανάγκη ή το “ένστικτο της σεξουαλικότητας” που καταλήγει στην αρχή της ηδονής, είναι μια εγγενής τάση, που δεν είναι φυσικά εμφανής, αλλά η εκδήλωσή της γίνεται στο επίπεδο της συμπεριφοράς. Η ορμή, η τάση δηλαδή για ερωτική ικανοποίηση προηγείται της συνειδητής σύζευξης, με σκοπό την αναπαραγωγή, γιατί υπάρχει πάνω από όλα η ερωτική ανάγκη. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα και στην παιδική σεξουαλικότητα ακόμα, όπου το παιδί – βρέφος ή νήπιο – νιώθει μεγάλη ευχαρίστηση και απόλαυση, όταν χαϊδεύονται οι ερωτογόνες ζώνες του σώματός του, πριν καν αποκτήσει την ωρίμανση και την ικανότητα για αναπαραγωγή.

Η ορμή για σεξ ή το “ένστικτο της ζωής” - όπως το αποκαλεί ο Φρόυντ - ενώ υπάρχει σε κάθε άνθρωπο, η έκφρασή του διαφέρει από

άτομο σε άτομο, από έθνος σε έθνος και από κοινωνία σε κοινωνία. Επίσης, διαφέρει και από εποχή σε εποχή, γεγονός που σημαίνει ότι ο εξωτερικός παράγοντας και οι πολιτισμικές επιδράσεις παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Κάθε κοινωνία και κάθε εποχή θέτει τα δικά της όρια και απαγορεύσεις στη σεξουαλική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η αιμομιξία, οι σεξουαλικές σχέσεις, δηλαδή, με τους εξ αίματος συγγενείς, είναι απαγορευμένη στις περισσότερες κοινωνίες. Ενώ, άλλες εκδηλώσεις, όπως οι σεξουαλικές εκδηλώσεις και τα ερωτικά παιχνίδια των παιδιών, η ομοφυλοφιλία, ο αυνανισμός ή οι προγαμιαίες σχέσεις, υπάρχουν και γίνονται αποδεκτές σε διαφορετικό βαθμό σε κάθε κοινωνία και σε κάθε εποχή. (Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995).

Η Λήνονορ Τίφερ γράφει πως η κοινωνία είναι εκείνη που διαμορφώνει την ανάπτυξη και την έκφραση της σεξουαλικότητας κάθε φορά, με έναν μοναδικό τρόπο, έτσι, ώστε να ταιριάζει πάντοτε με τις δικές της κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. (Λήνονορ Τίφερ, 1982).

Ο Μύλντορφ Μπερνάρ θα μπορούσε να προσθέσει ότι «η σεξουαλική ζωή δεν είναι "ελεύθερη", όχι μόνο γιατί εξορισμού προσκρούει στα όρια που επιβάλλονται από τον Άλλο, τον αναγκαίο για την εκπλήρωσή της, αλλά επίσης και κυρίως, γιατί η οργάνωση της κοινωνικής ζωής - που διαστρεβλώνει και συσκοτίζει τις ανθρώπινες σχέσεις - διαστρεβλώνει και συσκοτίζει ακόμη περισσότερο αυτή την πρωταρχική ανθρώπινη σχέση, την πιο βασική και στοιχειώδη μορφή των διανθρώπινων σχέσεων.» (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980, σελ. 53).

Ο Φρόυντ είπε κάποτε χαρακτηριστικά: *«Όσο πιο πολιτισμένος, τόσο πιο ευνοχισμένος, τόσο πιο καταδικασμένος είναι ο άνθρωπος. Και το μόνο που μπορεί να τον βοηθήσει, είναι μια εξιδανίκευση, δηλαδή να*

*παροχετεύσει όλη τη σεξουαλική ανάγκη και λαχτάρα σε άλλους δρόμους, όπου η συμπεριφορά του θα γίνεται αποδεκτή.»*. Δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι η δυτική κοινωνία ανέπτυξε τη *''σεξουαλική επιστήμη''*, ενώ στην Ανατολή δεν υπάρχει καν τέτοια επιστήμη, αλλά *''τέχνη του έρωτα''* (art erotique). Η διαφορά είναι μεγάλη, καθώς δυτικός και ανατολικός κόσμος καθοδηγούνται και στοχεύουν σε εντελώς διαφορετικούς στόχους και δρόμους. Με την εξιδανίκευση μπορεί να αναπνεύσει ο άνθρωπος. (Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995).

Ο Λόουεν Α., βασισμένος στη θεωρία του Reich, γράφει για τη σεξουαλικότητα τα εξής: Η ζωή δημιουργεί δύο δυνάμεις, η μία τείνει προς την ατομικότητα και τη δομή, ενώ η άλλη, αντίθετα, τείνει προς τη συγχώνευση και την απώλεια της μοναδικής δομής. Η προσωπικότητα, λοιπόν, είναι η έκφραση της μοναδικής δομής της ύπαρξής μας, ενώ η σεξουαλικότητα είναι η δύναμη που οδηγεί στη στενή επαφή, την ταύτιση και την ένωση με τον άλλον. (Λόουεν Α., 1979).

Πάντως, το σεξ συνήθως ταξινομείται στο χώρο των ενστίκτων, μπαίνει δηλαδή στην ίδια κατηγορία με την πείνα και τη δίψα. Αυτή η θεώρηση του σεξ ως βιολογική ανάγκη, όπως άλλωστε και η δίψα, σημαίνει ταυτόχρονα πως η στέρηση της σεξουαλικής ικανοποίησης αναπάντεχα θα οδηγήσει σε μια εκρηκτική αύξηση αυτής της ανάγκης. Γι' αυτό άλλωστε κάποιοι συνιστούν τα κρύα ντους και τα βίαια αθλήματα, προκειμένου να περιορίσουν ή να καθάρουν τα αποθέματα σεξουαλικής ενέργειας των εφήβων.

Ο Herbert τονίζει πως ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη σεξουαλική συμπεριφορά των ανθρώπων (όπως και στα ζώα φυσικά) παίζουν οι έμφυτοι και εγγενείς βιοσωματικοί παράγοντες, όπως οι ορμόνες και οι



διάφοροι μηχανισμοί του εγκεφάλου, οι οποίοι επηρεάζουν τη σεξουαλική συμπεριφορά με ποικίλους τρόπους. Παρ' αυτά, τα πορίσματα της επιστημονικής έρευνας δείχνουν ότι είναι παραπλανητικό να θεωρούμε το σεξ στους ανθρώπους ως μια απλή αντίδραση σε βιολογικές ανάγκες. Είναι πιο έγκυρο να θεωρούμε το σεξ σαν επίκτητη "όρεξη" ή "γεύση", η οποία όρεξη είναι προϊόν της ατομικής ελευθερίας του καθενός – του αποκλειστικά δικού του πολιτισμικού, κοινωνικού και προσωπικού περιγύρου. Σίγουρα πάντως, εάν κληρονομούμε κάτι, αυτό είναι η ικανότητα για σεξουαλική διέγερση και οργασμό. Γιατί οι τρόποι και τα πρότυπα του σεξ μοιάζουν με τις άλλες "ορέξεις", είναι συνήθειες και συναισθηματικές προτιμήσεις τις οποίες έχουμε μάθει. Πάντως, οι συναισθηματικές ανάγκες και οι περιστάσεις που προκαλούν τη σεξουαλική διέγερση και οδηγούν τους ανθρώπους σε ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις, έχουν φυσικά απεριόριστη ποικιλία.

Ο ίδιος συγγραφέας θεωρεί ότι θα ήταν σωστό να λέγαμε ότι το σεξ είναι ίσως μια συναισθηματική αναγκαιότητα για ορισμένους ανθρώπους. Γράφει μάλιστα ότι, οι άνθρωποι που έχουν στερηθεί την αγάπη στα παιδικά τους χρόνια, κατά συνέπεια, όταν μεγαλώσουν τείνουν να δημιουργούν πολλές ευκαιριακές σεξουαλικές σχέσεις, αναζητώντας έτσι να αναπληρώσουν τη συναισθηματική ασφάλεια και την αποδοχή που στερήθηκαν, μέσα από αυτές τις σεξουαλικές σχέσεις. Άλλωστε, δεν είναι περίεργο που, στις δυτικές κοινωνίες, χρησιμοποιούν το σεξ στη διαφήμιση, επειδή θεωρείται διεγερτικό στοιχείο. Βέβαια, υπάρχει και πολύς κόσμος που πιστεύει ότι το σεξ δεν είναι μια επιταγή ούτε κάτι το αναπόφευκτο. Απλά το θεωρούν κατώτερου επιπέδου ή το εξισώνουν με τις υπόλοιπες ανάγκες, κίνητρα και τρόπους συμπεριφοράς. Άρα, λοιπόν, οι στάσεις και οι ανάγκες, γύρω από το σεξ, παίρνουν διάφορες μορφές και οι σχετικές αυτές μορφές συμπεριφοράς διαμορφώνονται, κυρίως, προς το

τέλος της εφηβείας. Οι συμπεριφορές αυτές, πάντως, θα τροποποιηθούν σε πιο ώριμη ηλικία, όπου θα πάρουν και την τελική τους μορφή.

«Δεν αμφισβητεί κανείς ότι, για την πλειονότητα των αγοριών, η ραγδαία αύξηση της σεξουαλικής ορμής που συνοδεύει την εφηβεία κυριαρχεί στη συμπεριφορά τους και είναι βιολογικά εξειδικευμένη, εμφανίζεται δηλαδή με αυτόν τον συγκεκριμένο τρόπο στα αγόρια, άρα είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να αρνηθούν την ύπαρξή της. Η σεξουαλική δραστηριότητα στην εφηβεία, γενικά, και ο αυνανισμός, ειδικότερα, έχουν πολύ μεγαλύτερη έκταση στα αγόρια παρά στα κορίτσια. Στα κορίτσια, για κάποιους λόγους που δεν έχουν σαφώς διερευνηθεί, η σεξουαλική ορμή μοιάζει να είναι κάτι περισσότερο διάχυτο και ασαφές, στην αρχή της εφηβείας τουλάχιστον. Τα κορίτσια για ένα μικρό διάστημα στην αρχή, είναι δυνατό να αρνηθούν ή να μετασχηματίσουν τη σεξουαλικότητά τους σε άλλες μορφές συμπεριφοράς ή να τη διοχετεύσουν σε άλλα κανάλια. Έτσι, η σεξουαλικότητα των κοριτσιών μπορεί να πάρει μια ιδεαλιστική ή ρομαντική διάσταση ή, ακόμα και να απογυμνωθεί (για λίγο) από το βιοσωματικό και ερωτικό περιεχόμενό της. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και στα αγόρια, απλώς το φαινόμενο αυτό παρατηρείται στα αγόρια πιο σπάνια.» (Herbert M., 1999, σελ. 131).

Η Σιμόν Ντε Μπωβούαρ γράφει ότι η σεξουαλική μύηση στα νεαρά κορίτσια είναι ευκολότερη, όταν αποβάλλει το χαρακτήρα του ταμπού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να βοηθήσει το κορίτσι να νιώσει άνετα και ελεύθερο, να εξισωθεί με το νεαρό που αγαπάει, εξαφανίζοντας ταυτόχρονα τον κυριαρχικό χαρακτήρα του αρσενικού από το μυαλό της. Αν, πάντως, ο εραστής τύχει να είναι και αυτός νέος, άπραγος, άπειρος και άτολμος, τότε οι αντιδράσεις του κοριτσιού δεν θα είναι τόσο έντονες, με αποτέλεσμα η μεταμόρφωση του κοριτσιού σε γυναίκα να μείνει μισοτελειωμένη. Αν, δηλαδή, το κορίτσι διατηρήσει τα ταμπού και τις απαγορεύσεις, τις απωθήσεις και τις φοβίες, την αιδημοσύνη που

χαρακτηρίζει την εφηβική ηλικία, η απειλή για την ερωτική της ψυχρότητα μπορεί να εξελιχθεί σε μόνιμη κατάσταση. Για να αποκτήσει πραγματική σεξουαλική ωριμότητα, θα πρέπει να γίνει σάρκα, μέχρι τη στιγμή που θα ξεχειλίσει η ερωτική ανησυχία και θα ξυπνήσει η ηδονή. (Σιμόν Ντε Μπωβούαρ, 1979).

Πάντως, οι στάσεις των κοριτσιών απέναντι στη σεξουαλική δραστηριότητα επηρεάζονται άμεσα και αναμφισβήτητα από το γεγονός ότι η κοινωνία επεμβαίνει και επιβάλλει περισσότερους περιορισμούς και διατυπώνει αυστηρότερες κρίσεις για τα σεξουαλικά ήθη των γυναικών από ό,τι των ανδρών. Αυτή η διαφορετική κοινωνική μεταχείριση των δύο φύλων αντανακλάται στις ευρύτερες διαφορές που παρατηρούνται από κοινωνία σε κοινωνία και από πολιτισμό σε πολιτισμό, ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι άνδρες και οι νέες γυναίκες σκέπτονται και ενεργούν, σε θέματα που έχουν σχέση με τη σεξουαλικότητά τους. (Herbert M., 1999).

Ο Φρόυντ συγκεκριμένα για τη γυναικεία σεξουαλικότητα αναφέρει ότι, αυτή έχει «καθαρά ναρκισσιστικό προσανατολισμό και ότι αυτό που ονομάζουμε “αγάπη” φέρει καθαρά το σημάδι αυτού του προσανατολισμού τόσο μάλιστα που, για τη γυναίκα αποτελεί αναμφίβολα τη “μεγάλη ιστορία” της ζωής της.» (Jamine Chassequet Smiyer, 1991, σελ.120).

Μια από τις δυσκολίες για την κατανόηση της γυναικείας σεξουαλικότητας που έχουν οι μελετητές του σεξ είναι το εξής επιχείρημα, ότι στο μέτρο που δεν υπάρχουν καθόλου αισθητηριακά σωματίδια (νευρικές απολήξεις) στα τοιχώματα του κόλπου, ο ίδιος ο κόλπος είναι στερημένος από αίσθηση. Εξάλλου, η κλειτορίδα έχει πολλές αισθητηριακές απολήξεις, όπως και το πέος, και επομένως είναι το όργανο με τη μεγαλύτερη ευαισθησία στη γυναίκα. Όμως, η ευαισθησία στην αφή είναι ένα αισθησιακό φαινόμενο που μετατρέπεται σε σεξουαλικό, μόνο

όταν η διέγερση φορτίζει ολόκληρο το σώμα, σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Το ίδιο ισχύει και για τον άνδρα, του οποίου ο σεξουαλικός ερεθισμός είναι ένα συγκινησιακό φαινόμενο, όπου συμμετέχει φυσικά όλο το σώμα και δεν περιορίζεται απλά στη στύση του πέους. Αντίστοιχα, ο κόλπος της γυναίκας δεν είναι μόνο ένα όργανο, αλλά είναι επίσης η είσοδος στο σώμα της. Μόνο διαμέσου του κόλπου της μπορεί η γυναίκα να ανταποκριθεί τελείως σε έναν άνδρα. Η σεξουαλικότητα, λοιπόν, είναι πρωτογενώς μια λειτουργία κίνησης και δευτερογενώς μόνο μια λειτουργία ερωτικής επαφής. Με τις σεξουαλικές κινήσεις – εκούσιες ή ακούσιες – κινητοποιούνται τα βαθύτερα αισθήματα ανάμεσα σε έναν άνδρα και μια γυναίκα. Σε καμιά άλλη σωματική σχέση, μεταξύ δύο ανθρώπων, δεν υπάρχει τόσο στενή σωματική επαφή όσο και ισχυρή κίνηση, που χαρακτηρίζουν τη φυσιολογική συνουσία. (Λόουεν Α., 1979).

Από την άλλη μεριά, η ανδρική συμπεριφορά στο σεξουαλικό θέμα έχει βαθιές και μόνιμες απηχήσεις στη γυναίκα: η θερμή και τρυφερή του συμπαράσταση είναι ικανές να χαρίσουν στη γυναίκα την εμπιστοσύνη για τον εαυτό της, τη δύναμη να αντισταθεί σε κάθε μελλούμενη απογοήτευση. «Ως τα ογδόντα της χρόνια, θα νιώθει μέσα της σαν ξωτικό λουλούδι που μια νύχτα άνοιξε τα πέταλά του κι άνθισε από την επιθυμία του αγαπημένου άνδρα. Αντίθετα, αν ο σύζυγος ή εραστής είναι αδέξιοι, θα βρουν την ευκαιρία να ριζώσουν μέσα της συμπλέγματα κατωτερότητας και η ψυχή της γυναίκας μπολιάζεται με νευρώσεις που, μια ολόκληρη ζωή θα τρυγάνε τους χυμούς της. Το αποτέλεσμα είναι πάντοτε η μνησικακία που οδηγεί σε αθεράπευτη ψυχρότητα.» (Σιμόν Ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ.426).

Λέγεται ότι, στις περισσότερες σεξουαλικές καταστάσεις, η επιθυμία ενός άνδρα για μία γυναίκα θα καθορίσει και την ανταπόκρισή της, καθώς μια γυναίκα συνήθως, διεγείρεται περισσότερο σεξουαλικά, αν ο άνδρας

είναι επιθετικός, τη διεκδικεί και κινείται γενικότερα προς το μέρος της. Αυτό δικαιολογείται από το γεγονός ότι η γυναίκα θέλει να τη χρειάζονται και να τη θέλουν. Έτσι, ανταποκρίνεται στη σεξουαλική διέγερση και στον πόθο ενός άνδρα. Μπορεί, βέβαια, να συμβεί και το ανάποδο: δηλαδή, ένας άνδρας να ερεθιστεί από τη σεξουαλική επιθυμία μιας γυναίκας, αλλά είναι λιγότερο συνηθισμένο φαινόμενο.

Πάντως, λίγες γυναίκες αμφισβητούν πραγματικά την ικανότητά τους να ικανοποιήσουν σεξουαλικά έναν άνδρα, καθώς η γυναίκα περηφανεύεται από τη γοητεία που ασκεί η προσωπικότητά της, σαν σύζυγος και σαν μητέρα. Αυτή της η περηφάνια, μάλιστα, δεν ταυτίζεται μόνο με τη σεξουαλική λειτουργία της, αλλά με ολόκληρο το σώμα της, το οποίο αντιπροσωπεύει και τη λειτουργία της σεξουαλικότητας, αλλά και τη λειτουργία της αναπαραγωγής.

Αυτός ο δυασμός υπάρχει και στον άνδρα και μάλιστα, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σχέσης του με το σώμα και το γεννητικό του όργανο: ταυτίζεται, δηλαδή, με το πέος του, σαν να είναι η προέκταση του εαυτού του. Μάλιστα, στο μέτρο που δεν υπόκειται στη βούληση ή το εγώ του, μιλά γι' αυτό συχνά σα να έχει μια ανεξάρτητη από εκείνον ύπαρξη. Η ταύτιση του άνδρα με το σώμα του είναι πιο άμεση, αλλά γίνεται με βάση την ικανότητα του σώματός του να λειτουργεί στον κόσμο των ανδρών: η μυϊκή του ανάπτυξη και ο συντονισμός θα του αποδώσουν υψηλή κοινωνική εκτίμηση. Το σώμα του ανήκει στον κόσμο, είναι φτιαγμένο για δράση απέναντι σε άλλους άνδρες ή τη φύση, αλλά το γεννητικό του όργανο ανήκει στη γυναίκα. (Λόουεν Α., 1979).

## **β) Πώς συνδέονται οι διαφορές ανάμεσα στην ανδρική και γυναικεία σεξουαλικότητα;**

Επειδή η διέγερση του άνδρα εστιάζεται σε ένα σημείο, κυρίως, και κατευθύνεται προς τα έξω, αυτό εξηγεί την τάση του να διεγείρεται γενετήσια γρηγορότερα από μία γυναίκα. Πέρα από αυτό, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο άνδρας έχει το όργανο της διείσδυσης και αυτό του δίνει την πρωτοβουλία να αρχίζει τη σεξουαλική πράξη. Επιπλέον, το ότι το σώμα του είναι πιο μυώδες, εξηγεί γιατί είναι γενικότερα επιθετικός στις σεξουαλικές του σχέσεις. Σε όλες εκείνες τις μυθολογίες, όπου ο άνδρας ή η αρσενική μορφή θεωρείται πως αντιπροσωπεύει το κινητήριο πνεύμα, η γυναίκα ή η θηλυκή μορφή θεωρείται ως το δοχείο που μεταπλάθει αυτό το πνεύμα. Οι θηλυκές αυτές λειτουργίες της λήψης, της συγκράτησης και της μετάπλασης θεωρούνται το ίδιο αναγκαίες στη σεξουαλική πράξη και στη δημιουργία των παιδιών.

Πάντως, δεν πρέπει να ειπωθεί πως ο ρόλος της γυναίκας είναι παθητικός ή υποτακτικός. Καμιά γυναίκα δε θέλει να νιώθει πως αποτελεί ένα σεξουαλικό αντικείμενο ή οτιδήποτε άλλο. Απεναντίας, μάλιστα, καθημερινές παρατηρήσεις δείχνουν ότι και οι γυναίκες είναι το ίδιο ενεργητικές με τους άνδρες, στο να προτείνουν σεξουαλικές σχέσεις, απλά έχουν το δικό τους τρόπο να δείχνουν επιθυμία ή προθυμία για σεξουαλική σχέση: ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα, μια χειρονομία και, σπανιότερα, λέξεις.

Μεταξύ των θηλαστικών, γνωρίζουμε ότι το αρσενικό παίρνει την κυρίαρχη από πάνω θέση στη σεξουαλική πράξη και αυτό ισχύει και για τις περισσότερες ανθρώπινες σεξουαλικές σχέσεις. Η κυρίαρχη θέση αυτόματα σημαίνει πως, ο άνδρας ρυθμίζει την ταχύτητα και το ρυθμό της σεξουαλικής δραστηριότητας. Προσδιορίζει την ποιότητα των κινήσεων της λεκάνης στην εκούσια φάση, την ταχύτητα και τη δύναμη της ώθησης,

καθώς και τη στιγμή της απόσυρσης. Έτσι, η γυναίκα είναι αναγκασμένη, κατά κάποιο τρόπο, να προσαρμόσει τις κινήσεις της, σύμφωνα με το ρυθμό του άνδρα, για όσο διάστημα είναι αυτός από πάνω. Αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι δεν μπορεί να του υποδείξει είτε με λέξεις είτε με ένα άγγιγμα ότι θα προτιμούσε ένα διαφορετικό, πιο αργό ή πιο γρήγορο ρυθμό, κι ας εξαρτάται από τον ίδιο αν θα κάνει τελικά την αλλαγή. (Λόουεν Α., 1979).

Η Σιμόν Ντε Μπωβουάρ, βασισμένη στην έκθεση του Κίνσεϋ, φτάνει στο συμπέρασμα ότι ο σεξουαλικός ρυθμός της γυναίκας δεν είναι ο ίδιος με αυτόν του άνδρα: ο δικός της μηχανισμός του ερωτικού ερεθισμού της είναι πιο βραδυκίνητος, σε σχέση με αυτόν του άνδρα. Και μάλιστα γράφει: «Τα τρία τέταρτα των αρσενικών φτάνουν στον οργασμό στα δύο πρώτα λεπτά που ακολουθούν τη σεξουαλική ένωση» διαπιστώνει η έκθεση Κίνσεϋ. «Αν υπολογίσουμε ένα τεράστιο αριθμό γυναικών που χρειάζονται δέκα και δεκαπέντε λεπτά για να φτάσουν σε έναν ερεθισμό τόσο έντονο, που να επιτρέπει το πέρας στο σεξουαλικό οργασμό, και αν υπολογίσουμε ακόμα ένα πολύ σημαντικό αριθμό γυναικών που ποτέ στη ζωή τους δε φτάνουν σε οργασμό, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως, ο άνδρας πρέπει να είναι προικισμένος με εξαιρετικές ικανότητες, για να παρατείνει τη σεξουαλική του δραστηριότητα χωρίς να εκσπερματώσει, ώσπου να πετύχει την ιδανική αισθησιακή αρμονία των δύο κορμιών.» (Σιμόν Ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ. 439).

Το γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν, πλέον, τη δυνατότητα του διαχωρισμού της σεξουαλικής πράξης από την αναπαραγωγή σημαίνει ότι παύει να υφίσταται η ανάγκη της απαγόρευσης της προγαμιαίας ή εξωσυζυγικής σεξουαλικότητας, προκειμένου να αποφευχθεί η εγκυμοσύνη. Αντίθετα, τα άτομα στο παρελθόν αναγκάζονταν να δημιουργούν σταθερές, έγγαμες σχέσεις για την πιθανή γέννηση παιδιών,

προτού όμως να είναι σε θέση να δοκιμάσουν σεξουαλικά αυτές τις σχέσεις. Αυτό στη σημερινή εποχή παύει να υφίσταται, χωρίς αυτό να σημαίνει όμως ότι δε δημιουργούνται και πιθανές σοβαρές επιπτώσεις στην αντίληψη του ρομαντικού έρωτα - που με τη γλύκα του δικαιώνει τόσο το σεξουαλικό, όσο και το νόμιμο δεσμό. Έτσι, μια αλλαγή στις αντιλήψεις για το ρομαντικό έρωτα μπορεί να διαφοροποιήσει θεμελιακά ολόκληρη τη στάση των ανθρώπων απέναντι στις συναισθηματικές σχέσεις και στον τρόπο εκλογής του συντρόφου. (Λήονορ Τίφερ, 1982).

*«Στη σεξουαλικότητα παίρνουν πάντοτε υλική μορφή η ένταση, ο σπαραγμός, η χαρά, το γκρέμισμα και ο θρίαμβος της ζωής. Η αμοιβαιότητα των σχέσεων δε θα εξαφανίσει τα θύματα που δημιουργεί η διαίρεση των ανθρώπινων όντων, σε δύο χωριστές κατηγορίες. Η επιθυμία, η κατάκτηση, ο έρωτας, το όνειρο, η περιπέτεια και οι λέξεις που μας αναστατώνουν: δίνω, παίρνω, σμίγω, θα διατηρήσουν το νόημά τους. Αντίθετα, όταν καταργηθεί η σκλαβιά της μισής ανθρωπότητας και το σύστημα της υποκρισίας που βασιλεύει, τότε αυτό το κομμάτι της ανθρωπότητας θα αποκαλύψει την πραγματική του σημασία, τότε το ζευγάρι άνδρας – γυναίκα θα βρει την αληθινή του μορφή.» (Σιμόν Ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ. 743).*

### **γ) Πώς φτάσαμε στον homo "a-sexualicus"**

Μια κοινωνιολογική προσέγγιση στο θέμα της απώλειας της σεξουαλικής επιθυμίας

Τα τελευταία δέκα χρόνια πληθαίνουν οι έρευνες και οι μελέτες που αφορούν τη σεξουαλική συμπεριφορά του σύγχρονου ανθρώπου ως προς



τη σεξουαλική επιθυμία ή, πιο απλά, τη διάθεση προς την αναζήτηση της σεξουαλικής επαφής εκ μέρους εκείνου που επιθυμεί να την εκφράσει στο σύντροφο που θα επιλέξει. Τα συμπεράσματα από τις μελέτες αυτές δείχνουν ότι ο σημερινός τρόπος ζωής απειλεί όλο και περισσότερο τη σεξουαλική μας διάθεση. Η σημαντική μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας που καταγράφεται και στα δύο φύλα, κυρίως στους ανθρώπους των πόλεων, στον άνθρωπο της αστικής πραγματικότητας, είναι χαρακτηριστική. Αξιοπρόσεκτα, επίσης, είναι τα στοιχεία που σκιαγραφούν τη σημαντική μείωση των σεξουαλικών επαφών μέσα στον γάμο, αλλά και την αναζήτηση της σεξουαλικής εμπειρίας μετά την εφηβική ολοκλήρωση και το άνοιγμα της διαφυλικής επικοινωνίας.

Το κλείσιμο του περασμένου αιώνα σηματοδότησε τη σεξουαλική επανάσταση των νέων με χαρακτηριστικά την ελευθερία του σεξ, αλλά και την αντιδραστική απάντηση των συντηρητικών κοινωνικών στρωμάτων με τον πουριτανισμό και την περιχαράκωση σε σκληροπυρηνικά και "σκληρυντικά" οικογενειακά πρότυπα. Η σύγκρουση αυτών των τάσεων γέννησε αντιφατικά εννοιολογικά μηνύματα κι έτσι, περάσαμε από την εκρηκτική σεξουαλική αναζήτηση της πρόκλησης και της επιλογής συντρόφων οργασμικής ικανοποίησης στην ενοχή και στον φόβο της τιμωρητικής δικαίωσης που η μόλυνση και ο θάνατος έφεραν με τον ιό του AIDS. Η νόσος αυτή μετέτρεψε τη σεξουαλική χαρά σε πένθος και οργή, διαμορφώνοντας μια άλλη πραγματικότητα για τη σεξουαλική αυτοδιάθεση και τη συμπεριφορά των ανθρώπων, οι οποίοι, πλέον, μέσα από το σεξ έβλεπαν την πιθανότητα να προσβληθούν από τη μάλιστα του αιώνα.

Το τέλος αυτής της περιόδου, με την ανατολή του 21<sup>ου</sup> αιώνα, έφερε μια άλλη αναγνώριση της σεξουαλικής μας ταυτότητας. Αυτό εκφράζεται, κυρίως, με την αναγκαστική οροθέτηση όλης της φιλοσοφικής - ψυχολογικής ερμηνείας γύρω από τη σεξουαλικότητα, την έκφραση των

ενορμήσεων και της ηδονής, μπροστά σε μια λογική ελέγχου και αυτοπροσδιορισμού. Απόρροια αυτών των αλλαγών είναι η άλλη διάσταση που επέρχεται στη σεξουαλική μας ζωή και στις εικόνες που διαμορφώνουμε στο κάλεσμα της σεξουαλικής αίσθησης, έχοντας καταλάβει ότι, η βασική πηγή της σεξουαλικής αναζήτησης είναι αυτή η επιθυμία που “φρέναρε” τα τελευταία 20 χρόνια, μέσα από τη νόσο του AIDS, αλλά και από την ίδια την αλλαγή του τρόπου ζωής, που ο σημερινός άνθρωπος καλείται να υπηρετήσει. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: “Το Βήμα”).

### **δ) Πώς ορίζεται η σεξουαλική επιθυμία**

#### Οι επτά φάσεις του σεξουαλικού κύκλου

Η σεξουαλική επιθυμία είναι η πρώτη και σημαντικότερη φάση, του αποτελούμενου από συνολικά επτά φάσεις, σεξουαλικού κύκλου. Ο σεξουαλικός κύκλος δεν μπορεί να εκφραστεί αν η πρώτη φάση, δηλαδή η φάση της σεξουαλικής διάθεσης, δεν ενεργοποιηθεί διεκδικώντας τη συνέχεια των υπόλοιπων έξι εικόνων-φάσεων. Πιο συγκεκριμένα, μετά τη σεξουαλική επιθυμία ακολουθεί η σεξουαλική διέγερση που ενισχύεται με την αυξημένη ηδονιστική εγρήγορση, για να ακολουθήσει η πλήρης σεξουαλική εκφόρτιση του οργασμού, που είναι και η κορυφή του πρώτου μέρους της πυραμίδας του σεξουαλικού κύκλου. Μετά, επέρχεται η ψυχική και σωματική υποχώρηση της έντασης (χάλαση), ώστε αμέσως μετά τον οργασμό, να ακολουθεί περαιτέρω η φάση της χαλάρωσης και να ολοκληρωθεί η σεξουαλική ενέργεια με την πλήρη επαναφορά των ψυχικών και σωματικών λειτουργιών στην, προ της σεξουαλικής επιθυμίας, κατάσταση του ανθρώπου.

«Όπως είναι αυτονόητο, ο ρόλος της σεξουαλικής επιθυμίας και της διάθεσης, που ανοίγει την πόρτα στο κάλεσμα του συντρόφου και την ανάπτυξη του σεξουαλικού κύκλου και στους δύο (εφόσον, εννοείται, ο σύντροφος ανταποκριθεί στην πρόκληση-πρόσκληση), με σκοπό την αμφίπλευρη ικανοποίηση και τη συναισθηματική επιβεβαίωση στο πέρας της σεξουαλικής συνεύρεσης, είναι καθοριστικός. Εδώ, όμως, έγκειται και η πολυπλοκότητα της έκκλησης της σεξουαλικής αναζήτησης. Αυτή η εικόνα φτωχαίνει όλο και περισσότερο και όλο και λιγότερο το κάλεσμα-γέφυρα ενεργοποιείται από τους δύο συντρόφους. Το πλέον ανησυχητικό μήνυμα έρχεται από τις γενιές που μεγαλώνουν με λιγότερη ανάγκη σεξουαλικής επιθυμίας και αυτό-διάθεσης ως προς τη σεξουαλική αναζήτηση και επαφή. Η ασεξουαλικότητα, χαρακτηριστική σημειολογία των καιρών μας, ουσιαστικά χτυπάει τα νέα παιδιά τα οποία μεγαλώνουν με το μήνυμα της ναρκισσιστικής ωραιοπάθειας, που αφαιρεί το ψυχικό βάθος της σεξουαλικής αίσθησης και ενισχύει τη γυαλισμένη επιφάνεια της προβολής. Ερμηνεύοντας τις μελέτες που φωτογραφίζουν αυτή την κατάσταση, μπορούμε να προβλέψουμε πόσο παγερό διαγράφεται το μέλλον σε ό,τι αφορά τη σεξουαλική μας διάθεση. Βλέπουμε ένα αύριο με δραματικά μειωμένη επιθυμία - και στον άνδρα και στη γυναίκα - για τη σεξουαλική επαφή.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 4).

### **«Δεν χρειάζομαι σύντροφο, έχω το Internet»**

Η φυσική αναζήτηση, στην οποία οδηγούσε η σεξουαλική επιθυμία τον άνθρωπο του χθες (μέσα από τον σύντροφο, το περιβάλλον, τις αισθήσεις και τις φαντασιώσεις που βίωνε αυνανιστικά από την εφηβεία και μετά), έδωσε τη θέση της στην αναζήτηση της τεχνητής ηδονής και σε μορφές επικοινωνίας, όπου πλέον ο ένας δεν χρειάζεται τον άλλον. Είναι γνωστό το

πόσο ο σημερινός άνθρωπος μονώνεται μέσα στον χώρο του φοβικά, ταξιδεύοντας ηλεκτρονικά, ψάχνοντας μαγικές εικόνες και θέματα που θα του αυξήσουν τις ορμές με βουτιές στις σελίδες του Internet, προκειμένου να ικανοποιήσει αυτόν που ανώνυμα βρίσκεται σε ένα άλλο μηχάνημα απέναντί του, αλλά και τον εαυτό του, χωρίς το κόστος της διεκδίκησης και τον φόβο της απόρριψης. Αυτή η δομή της σεξουαλικής επιλογής χαρακτηρίζει την τραγικότητα και την υπερβολή της σύγχρονης αντίληψης, όπου ο άνθρωπος δεν έχει την ανάγκη να ψάξει για έναν σύντροφο, ζωντανό και φωτεινό, αλλά κλειδώνεται και αποχαυνώνεται στην παρορμητική ηδονή της στιγμής, χωρίς συναισθηματική επικοινωνία και δίχως το μοίρασμα των μοναδικών φάσεων που η ανθρώπινη σεξουαλικότητα περικλείει.

### **ε) Ο «κοινωνικός αυνανισμός» και η απομόνωση**

Χωρίς αμφιβολία, πολλοί είναι εκείνοι που ζουν τη σεξουαλική τους διάθεση και χαίρονται, απολαμβάνοντας την ανάγκη να την εκφράσουν στον άλλο σύντροφο, αλλά και να την ζητήσουν από αυτόν. Αρκετοί είναι δε και αυτοί που ανησυχούν, όταν σε κάποια περίοδο της ζωής τους νιώσουν ότι η σεξουαλική τους ορμή έχει υποτονήσει και η διάθεση να βρεθούν ερωτικά με το σύντροφό τους έχει αισθητά μειωθεί. Θα έλεγε κανείς πιο απλά ότι, η σεξουαλική επιθυμία είναι μια μεταβλητή ψυχική κατάσταση που, τότε αυξάνεται και τότε μειώνεται αντίστοιχα σε συνθήκες, καταστάσεις και φάσεις ζωής ενός ανθρώπου που, από το πρωί που ξυπνάει ώσπου να κοιμηθεί, βιώνει και συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του καθημερινού του ρυθμού.

Βασικός, όμως, συντελεστής της σεξουαλικής διάθεσης είναι ο σύντροφός μας, η σχέση μας μαζί του και ο τρόπος της κοινής ζωής που έχουμε αναπτύξει. Σε πολλές περιπτώσεις, η σεξουαλική επιθυμία είναι ο

φάρος μιας πορείας που δείχνει πόσο θετική ή αρνητική είναι η πορεία μιας σχέσης. Καθοριστική έκφρασή της είναι η συμπεριφορά που αποτυπώνει την ψυχική επαφή μεταξύ των συντρόφων. Πολλές φορές, μάλιστα, προμηνύει τις αλλαγές που επέρχονται στη σχέση μας και στις φάσεις της ζωής μας. Είναι σημαντικό να πούμε ότι, η σεξουαλική έλξη και η έκφραση της επιθυμίας επηρεάζονται σημαντικά - άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά - όταν συμβαίνουν αλλαγές στη ζωή μας. Φαίνεται ότι πιο ευάλωτη στις αλλαγές αυτές είναι η γυναίκα, η οποία πλέον, ιδιαίτερα τα τελευταία 30 χρόνια, έχει αλλάξει τη στάση της ως προς το σεξ, αλλά και ως προς τον άνδρα τον οποίο επιλέγει. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: 'Το Βήμα').

Έχει αποδειχθεί ότι, ο άνθρωπος που ζει σε ανεπτυγμένες καπιταλιστικές κοινωνίες τείνει να χρησιμοποιεί υποκατάστατα όλων όσων έχει χάσει στο όνομα της ανάπτυξης και της ευημερίας του. Τα υποκατάστατα αυτά είναι σχεδόν πάντα εμπορεύσιμα, πωλούνται δηλαδή από επιχειρηματίες και αγοράζονται από ενδιαφερόμενους καταναλωτές. Στην περίπτωση των ροζ τηλεφώνων αυτό που πρωταρχικά εμπορευματοποιείται είναι η πρωτογενής επιθυμία για επικοινωνία. Ιδιαίτερα η εφηβεία και τα πρώτα μετεφηβικά χρόνια αποτελούν μια περίοδο αναζήτησης και στις μορφές ερωτικής επικοινωνίας και έκφρασης. Τα ανώνυμα ερωτικά τηλεφωνήματα, πολλές φορές με τυχαίο αποδέκτη, όπως σε παλαιότερες εποχές και οι ανώνυμες ερωτικές επιστολές αποτελούν πρακτικές, κυρίως αυτής της περιόδου ζωής. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για τον ενήλικο που δεν έχει αρκετές ευκαιρίες να επικοινωνήσει ή να ικανοποιήσει τις ερωτικές του ανάγκες. Ένα άλλο σημαντικό θέμα που σχετίζεται με την πληρωμένη ερωτική τηλεφωνική συνδιάλεξη είναι η εκμετάλλευση του χώρου της ανθρώπινης φαντασίωσης. Μέχρι τώρα, υπήρχε ο επί πληρωμή έρωτας. Τώρα εμφανίζεται η επί πληρωμή ερωτική φαντασίωση. Ο σύγχρονος άνθρωπος αντιμετωπίζει με όλο και

περισσότερο άγχος το ενδεχόμενο της αποτυχίας σε κάθε του δραστηριότητα. Η επί πληρωμή ερωτική φαντασίωση τον απαλλάσσει από το άγχος να συμμετέχει, να μετρήσει την απόδοσή του και να αποδείξει στον εαυτό του ότι είναι σεξουαλικά ικανός. Τον απαλλάσσει από το άγχος να λειτουργήσει σε συνεργασία με έναν άλλο άνθρωπο. Με αυτόν τον τρόπο, βέβαια, ο άνθρωπος εθίζεται στην παραίτηση και την αποχή από τη συναισθηματική συνδιαλλαγή με άλλους ανθρώπους. Η ενεργητική παραγωγή φαντασιώσεων αποτελεί μια πολύ σημαντική ψυχική λειτουργία. Η παραγωγή αυτή περιορίζεται δραστικά στις πληρωμένες ερωτικές τηλεφωνικές συνδιαλέξεις. Εδώ, οι φαντασιώσεις προσφέρονται έτοιμες, με μια «ένεση» μέσα από την ακουστική οδό.

Τα τελευταία χρόνια ο άνθρωπος δεν προλαβαίνει να φαντασιώσει μπροστά στον κατακλυσμό εικόνων και ήχων που υφίσταται. Η ικανότητά του αυτή ατροφεί και δημιουργείται έτσι, ένα σοβαρό πρόβλημα στη διατήρηση της ψυχικής του ισορροπίας. (Ορφανού Μ., 2007, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.body.gr/display.php3?cat=4&id=1124>).

Όλοι λίγο-πολύ ονειρευόμαστε το μεγάλο έρωτα. Η ένωση, επίσημη ή μη, με ένα άλλο πρόσωπο εξακολουθεί να αποτελεί σκοπό ζωής. Όμως, αν και στις μέρες μας η εναλλαγή συντρόφων είναι ό,τι πιο εύκολο, το να βρει κάποιος έναν άνθρωπο με τον οποίο θα μοιραστεί όλη του τη ζωή, αποτελεί για τους περισσότερους μεγάλο πρόβλημα. Ο λόγος είναι το κλίμα δυσπιστίας που άλλαξε ακόμα και τον τρόπο με τον οποίο γίνονται οι γνωριμίες.

Φυσικά, σε οικείο περιβάλλον, όπως σε γιορτές, σπίτια φίλων ή ντισκοτέκ, οι γνωριμίες είναι εύκολες. Κι όμως, όλο και πιο συχνά, οι μοναχικοί χρησιμοποιούν "μεσάζοντες" για να ανακαλύψουν το "έτερον ήμισυ". Έρευνες του Συλλόγου Γραφείων Συνοικεσιών Ελλάδας, του Σεξολογικού Ινστιτούτου, του Λαογραφικού Τμήματος του πανεπιστημίου

Θεσσαλονίκης και του Τμήματος Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου αποδεικνύουν ότι, η μεσολάβηση επαγγελματία για την εύρεση συντρόφου, απασχολεί έναν στους δύο Έλληνες. Στη δεκαετία του 1960, τα μέλη των γραφείων συνοικεσίων είχαν στις λίστες τους κυρίως ηλικίες άνω των σαράντα χρονών. Σήμερα, οι ίδιες λίστες διαθέτουν νέες από δεκαοχτώ χρονών και νέους από είκοσι τριών. Ιστοσελίδες γνωριμιών και κοινωνικής διαδικτύωσης, όπως η LoveCity.gr, έχουν ανατρέψει παγκοσμίως τα δεδομένα, παρέχοντας νέες ευκαιρίες στους ελεύθερους άνδρες και ελεύθερες γυναίκες να βρουν την αδελφή ψυχή. Μάλιστα, πολλές σχέσεις που έχουν ξεκινήσει μέσα από το Internet έχουν αντέξει στο χρόνο. Ίσως, γιατί και οι δύο σύντροφοι γνωρίζουν εκ των προτέρων αρκετά στοιχεία για την οικογενειακή και οικονομική κατάσταση του άλλου, το χαρακτήρα του, τα ενδιαφέροντα, τις συνήθειες και τις επιθυμίες του. (2006, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.sxeseis.gr/viewthread.php?fid=24&tid=6906&action=printable> ).

### **στ) Μητρότητα και σεξουαλικότητα**

Ένας σταθμός στη ζωή της γυναίκας που επηρεάζει άμεσα τη σεξουαλική της διάθεση είναι η εγκυμοσύνη. Σε εκείνη τη φάση της, σχεδόν τριπλασιάζεται ο αριθμός των επαφών που ζητάει από το σύντροφό της, τόσο λόγω ορμονών (οι ορμόνες ανακατατάσσονται κατά την περίοδο της κυοφορίας) όσο όμως και συναισθηματικά (το άγχος για το σώμα που αλλάζει γεννά την ανάγκη στήριξης από το σύντροφο, του οποίου την απομάκρυνση η γυναίκα φοβάται). Η αντίστροφη μέτρηση για τη σεξουαλική της επιθυμία ξεκινά με την περίοδο της λοχείας και της

γαλουχίας. Μετά τον τοκετό και όσο θηλάζει η θηλυκότητά της και η ανάγκη να βρεθεί ερωτικά με τον άνδρα – σύντροφο και πατέρα του παιδιού της εξαφανίζονται. Αυτή είναι, ίσως, και η δυσκολότερη περίοδος της ερωτικής σχέσης και για τους δύο, αφού μέσα στην αγκαλιά της γυναίκας, ο ερωτισμός της περιτυλίγει το νεογέννητο. Η μητρότητα δυσκολεύει πολύ τη σεξουαλικότητα.

Αυτό το συναισθηματικό δίπολο της σεξουαλικής εικόνας της γυναίκας, κατά την περίοδο της γονιμότητας και της λοχείας, δοκιμάζει τόσο την ίδια όσο και τον άνδρα, κάτι που θα πρέπει και οι δύο να γνωρίζουν καλά στην προσμονή ενός παιδιού. Η γυναικεία όμως σεξουαλικότητα, ως προς τη διάθεση και τη διαθεσιμότητα της συνεύρεσης με τον σύντροφο, αυξάνεται σημαντικά και μάλιστα γίνεται πιο ποιοτική ύστερα από διάστημα έξι μηνών από τη γέννηση του παιδιού που τελειώνει και η γαλακτοφορία (θηλασμός). Αυτό είναι σημαντική αναφορά για τη σεξουαλική ζωή μιας γυναίκας, που γίνεται περισσότερο γυναίκα προς τον άνδρα της όσο πιο “μάννα” είναι στο παιδί της.

## **ζ) Παιδικότητα και σεξουαλικότητα**

Αξίζει να αναφέρουμε το πόσο εχθρικό είναι το παιδικό στοιχείο των ενηλίκων σε μια σχέση που βιώνει αρνητικά την ύπαρξή της, καλλιεργώντας την αμηχανία, την υποκρισία και το φόβο (που προβάλλεται με την άμυνα), μπροστά στο σεξουαλικό κάλεσμα μιας επιθυμίας που εκφράζεται με παιδικό τρόπο, γελοιοποιώντας έτσι το σεξουαλικό υπονοούμενο και αφαιρώντας τη σεξουαλική αίσθηση. Με αυτόν τον τρόπο, οι δύο σύντροφοι εγκλωβίζονται σε έναν ρόλο που σιγά-σιγά η σεξουαλική διάθεση αντικαθίσταται από τον παιδισμό και τα αστεία που ο ένας προκαλεί στον άλλον, ξεχνώντας ότι είναι ένας άνδρας και μια



γυναίκα, σκιαγραφώντας δύο παιδιά. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: 'Το Βήμα').

## **η) Ο γάμος σκοτώνει την επιθυμία για σεξ**

### Πώς χάνεται το ερωτικό ενδιαφέρον μεταξύ των (υποχρεωτικά) συντρόφων

Η σεξουαλική εικόνα ενός γάμου χάνει σημαντικά τον ρόλο της από τις συμπεριφορές που υιοθετούνται και από τους δύο συντρόφους, σιγά-σιγά, μέσα στη συμβίωση - ρόλοι και συνήθειες που επιδρούν αρνητικά στην επιθυμία και την έλξη για σεξουαλική επαφή. Γιατί η σχέση που αποκτά νομικό κύρος και επιβεβαιώνεται από το περιβάλλον, αποδεικνύεται ότι συχνά ανοίγει το δρόμο της γκρίνιας, της μιζέριας, της έντασης ή της παθητικής αδιαφορίας, εκφράζοντας όλο και πιο πολύ τη δυσφορία και την απέχθεια που γεννιέται μεταξύ των δύο συντρόφων. Η ψυχική επαφή και η επικοινωνία χάνουν το ενδιαφέρον τους, ενώ η σεξουαλική επιθυμία χάνεται πίσω από τους εγωισμούς και την αλληλοχρέωσή τους.

Πολλές φορές, το κάλεσμα που γεννούν ο πόθος και η έλξη για τον σύντροφο ακυρώνεται μπροστά στον θυμό, στην απογοήτευση και στην άρνηση. Τα συναισθήματα αυτά κλέβουν, με τον καιρό, όλο και περισσότερο τη σεξουαλική παράσταση. Το ζευγάρι βάζει τη σεξουαλική του έκφραση πίσω από αυτές τις αναγκαστικές επιταγές που ο γάμος χρεώνει και ο ερχομός του παιδιού, ουσιαστικά, τελειώνει τη σεξουαλική αναζήτηση, αφήνοντας τη γεύση του σεξ, του φλερτ και της εικόνας. Ένα σπίτι που γίνεται τυραννικό, καταπιεστικό, νευρωτικό, ένα παιδί που όσο μεγαλώνει τόσο φορτώνει τους δυο γονιούς, οι οποίοι παγιδευμένοι στις

υποχρεώσεις, χάνουν ουσιαστικά τον συντροφικό τους ρόλο, που οδηγείται σε πλήρη αποξένωση, ακόμη και σε απομόνωση στο ίδιο δωμάτιο.

Η σχέση με το παιδί είναι μια σχέση στρατηγικής, γι' αυτό το σχέδιο δράσης πρέπει να είναι καλά μελετημένο, διότι ακόμη και στις σχέσεις όπου το ψυχικό βάθος και η επικοινωνία καλά κρατούν, το σεξ ως επιθυμία και κάλεσμα μπορεί να χάσει σημαντικό έδαφος, αν δεν το προστατεύσουν και δεν οριοθετήσουν οι γονείς την παρουσία του παιδιού μέσα στο υπνοδωμάτιο τους. Ο ελληνικός γάμος χαρακτηρίζεται από την παιδική παρουσία στο κρεβάτι των γονιών και από τη σεξουαλική απουσία στο κρεβάτι των εραστών! Το υπνοδωμάτιο τόσο του παιδιού όσο και των συντρόφων-γονιών πρέπει να έχει ξεκαθαρισμένες εικόνες που οι πόρτες και των δύο δωματίων αντίστοιχα περιβάλλουν.

Η σεξουαλική επαφή των δύο συντρόφων χάνεται, όταν η διάθεση να εκφράσει ο ένας τις αισθήσεις του στον άλλον παγώνει μπροστά στην ανοιχτή πόρτα που το παιδί εύκολα παραβιάζει και προκαλεί τον συνεχή φόβο του αιφνιδιασμού και της απρόσκλητης παρουσίας του. Ακόμη και η αίσθηση ότι "το παιδί μας ακούει" μειώνει ουσιαστικά τη σεξουαλική προκλητικότητα, τη διάθεση και το κάλεσμα, αφού "θα εκτεθούμε" απέναντι στον γονεϊκό μας ρόλο. Η "ηθική" πλευρά της γονεϊκής υπευθυνότητας ακυρώνει την "ανήθικη" πλευρά της συντροφικής σεξουαλικότητας. Το αποτέλεσμα είναι μοιραίο για το σεξ, που δε φαίνεται πλέον να είναι απαραίτητο – ακόμα κι όταν η ιδέα γεννηθεί μέσα στο μυαλό, εγκαταλείπεται αμέσως αφού οι συνθήκες δεν το επιτρέπουν. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα").

## θ) Το "παζλ" της δυστυχίας

### Άγχος, κατάθλιψη, ουσίες και τρόπος ζωής

Η σεξουαλική διάθεση σήμερα παρά ποτέ έχει ένα πολύ μεγάλο εχθρό: **το άγχος**. Ακούγεται κοινότοπο ότι το άγχος σκοτώνει τα πάντα και αλλοιώνει τη ζωή μας. Είναι, όμως, μεγάλη αλήθεια. Το άγχος στην κυριολεξία σκοτώνει τη σεξουαλική επιθυμία και στους δύο συντρόφους. Η πιο καταλυτική σεξουαλική εικόνα είναι η αγχώδης διαταραχή που περιβάλλει τον σύγχρονο, νευρωτικό και ανήσυχο άνθρωπο. Η φροϋδική ερμηνεία (αναφέρεται ότι το άγχος της ανθρώπινης κοινωνίας καλύπτει το 10% των ανθρώπων) σήμερα ωχριά, αφού είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι, ο ένας στους τέσσερις ανθρώπους που ζει και λειτουργεί στους σύγχρονους ρυθμούς, εκφράζεται με αγχωτικό τρόπο και αντιδρά εκρηκτικά, σε πολλές ψυχοπιεστικές συνθήκες της ζωής του. Άγχος και κατάθλιψη είναι πράγματι τα μεγάλα τιμήματα της σημερινής ζωής. Αυτό σημαίνει ότι αποτελεί, πλέον, το βασικό ψυχικό πεδίο στη διαφυλική επικοινωνία.

Η σεξουαλική έκφραση δηλητηριάζεται από την αγχωτική-καταθλιπτική εικόνα που, κυρίως, προσβάλλει την αστική δομή της κοινωνίας, με ηλικιακή κορύφωση στη δεκαετία των 40-50 χρόνων (και για τον άνδρα και για τη γυναίκα). Το ψυχικό κόστος στο κυνήγι της επιτυχίας, της επιβεβαίωσης, αλλά και της φοβίας στην πιθανότητα του λάθους, ενεργοποιεί αγχωτικούς μηχανισμούς, με πολλά ψυχικά και σωματικά συμπτώματα, με εξέχοντα τα εξής: διαταραχή του ύπνου και της διάθεσης (ψυχικό επίπεδο), κεφαλαλγία και διάχυτους σωματικούς πόνους (σωματικό επίπεδο). Όλα αυτά οδηγούν τον σύγχρονο άνθρωπο στα φάρμακα που, κάθε λίγο και λιγάκι καταναλώνει, προσπαθώντας να διορθώσει αυτά που τον ενοχλούν.

Η μεγάλη κατανάλωση των ηρεμιστικών και αγχολυτικών χαπιών καθημερινά επιβαρύνει την όλη κατάσταση. Συνήθως, ο ειδικός γιατρός χορηγεί τα φάρμακα αυτά, με σκοπό να αναστείλει το άγχος, το οποίο απορρυθμίζει και μεταβάλλει τη ζωή του ανθρώπου που υποφέρει ή που έχει βυθιστεί σε μια καταθλιπτική συμπεριφορά ή σε μια φοβία που του αλλοιώνει τη ζωή. Εκτός από την υπερκατανάλωση ‘‘ψυχοφαρμάκων’’, όμως, παρατηρούνται και η απομάκρυνση από τη φυσική άσκηση και την καλή διατροφή, η βουλιμική πολυφαγία, αλλά και η βιταμινοφαγία που συνοδεύονται από την αυξημένη κατανάλωση νικοτίνης, καφέ και αλκοόλ, ενθαρρύνοντας τη δυστυχία, η οποία συμπληρώνεται επιπλέον με την αύξηση των περιττών αναγκών, της καταναλωτικής ζωής.

«Όλα αυτά μαγειρεύουν το άνοστο φαγητό που προκαλεί αποστροφή για τη σεξουαλική επαφή. Αυτός ο εκρηκτικός ρυθμός της ζωής μας χαλάει το κέφι, απομακρύνει τη διάθεση που θα μας φέρει κοντά, δημιουργεί ένα σκηνικό περιβάλλον που απειλείται από τα πολλά ρολόγια τα οποία είναι δίπλα μας, ψηφιακά και μη, και τα φρικτά ξυπνητήρια που ανελέητα μας θυμίζουν το ότι κοιμηθήκαμε ελάχιστες ώρες.» (Ασκητής Θ., 2003, φυλλάδιο, σελ. 9).

Η σεξουαλική επιθυμία θυσιάζεται ουσιαστικά και από το άγχος, όχι μόνο του χρόνου που μας πνίγει, αλλά και από τις συνήθειες που έχουμε βάλει μέσα στη ζωή μας και που εθιζόμαστε με αυτές, για να συνυπάρχουμε. Η τηλεόραση είναι ένας σημαντικός παράγοντας που αφαιρεί τη σεξουαλική διάθεση, αφού βαριόμαστε να προκαλέσουμε τις εικόνες μεταξύ μας που πλούσια και άπλετα μας προσφέρει εκείνη, ώσπου το ροχαλητό να σημάνει το βύθισμα στον ύπνο από την κούραση της ημέρας. Και οι δύο στο κρεβάτι μας ταξιδεύουμε σε όνειρα και φαντασιώσεις ανομολόγητα που, όμως, μας δίνουν την αίσθηση ότι πρέπει κάτι να αλλάξει. Ίσως να υπάρχει το μήνυμα ενός μύθου που η σεξουαλική επικοινωνία χρειάζεται, που έρχεται μέσα στο όνειρο και που φεύγει μέσα στην πράξη. Η εικόνα των συνηθειών, η οποία

αφαιρεί τη σεξουαλική επιθυμία στη σχέση που ζει καθημερινά, πολλές φορές, εμπλουτίζεται από ακουστικές, οπτικές, οσφρητικές, ακόμη και απτικές αισθήσεις που διώχνουν τη μαγεία, τη γοητεία και την έλξη της σωματικής πρόκλησης, απομυθοποιώντας αυτό που μας έφερε κοντά, μας προκάλεσε το σεξουαλικό ενδιαφέρον και εξήγησε τις σεξουαλικές φαντασιώσεις μας.

Η αναγκαιότητα των καθημερινών πρακτικών αναγκών ισοπεδώνει το απόκρυφο και το μοναδικό, που ο καθένας μας οφείλει να κρατάει καλά κλειδωμένο μακριά από τον άλλον, προκαλώντας την αποστροφή και την αποφυγή μιας σωματικής έλξης, όταν η σεξουαλική επιθυμία στην οργάνωσή της καθηλώνεται από εικόνες και σκηνές που έχει βιώσει ο ένας αρνητικά από τον άλλον. Βασικός άξονας αυτής της λειτουργίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς που συνδέεται άμεσα με τη σεξουαλική επιθυμία είναι η βιολογική υγιεινή, η επιμελής φροντίδα του σώματος και η αισθητική αρμονία που οφείλει τόσο ο ένας όσο και ο άλλος να διατηρούν μέσα στην καθημερινή εικόνα. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα").

### **ι) «Κλειδί για το σεξ η συναισθηματική και ψυχική επαφή»**

Η σεξουαλική μας ζωή δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς τη διάθεση και την επιθυμία της σεξουαλικής αναζήτησης. Η σεξουαλική επιθυμία, βασικό κλειδί των ψυχικών και σωματικών γνωρισμάτων, καθορίζει τη σχέση με τον εαυτό μας και τον σύντροφό μας. Επηρεάζεται θετικά και αρνητικά από οτιδήποτε δρα μέσα στη ζωή μας και την επηρεάζει. Προϋποθέτει την καλή σχέση με τον σύντροφό μας και εγγυάται τη συνεχή εγρήγορση της ποιοτικής ζωής και στηρίζεται στις καλές συνήθειες και στην καλή υγεία μας.

Η σεξουαλική μας έκφραση επηρεάζεται άμεσα και από τον τρόπο ζωής μας, αλλά και από άπειρες μικρές εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας - από το σπίτι ως τη δουλειά, από την απλή καθημερινότητα, από τα χρήματα που κερδίζουμε ως το αυτοκίνητο που οδηγούμε, από την κλήση που μας έδωσε ο τροχονόμος ως από τη συμπεριφορά του παιδιού μας ή από το αν η ομάδα μας κέρδισε ή έχασε. Ίσως ακόμη και από το τι φαγητό μαγείρεψε η γυναίκα μας, αλλά και από το τι δώρο πήρε από μας η γυναίκα μας θα μπορούσαν να στοιχειοθετήσουν εικόνες και στάσεις της σεξουαλικής επιθυμίας.

Είμαστε ένας λαός που αναζητάμε περισσότερο από άλλους τη σεξουαλική διάθεση από τον σύντροφό μας - ή και από κάποιον τρίτο, όταν ο σύντροφός μας είναι απασχολημένος με σοβαρότερα θέματα ή εμείς τον έχουμε βάλει στη γωνία, γιατί κάτι άλλο μας έλκει περισσότερο.

Η σεξουαλική επιθυμία δεν είναι ποσοτική υπόθεση. Δεν κυνηγάει αριθμούς ούτε συχνότητες. Αναζητεί τον αυθορμητισμό της απλότητας - από εκείνον που τον εκφράζει σε εκείνον που τον εισπράττει. Δεν συγκρίνεται μεταξύ των δύο συντρόφων, ούτε πρέπει να χρεώνεται αν ο ένας εκ των δύο δείχνει να την εκφράζει λιγότερο. Η σημαντικότητα της σεξουαλικής επιθυμίας απευθύνεται – αρχίζει και τελειώνει - σε αυτόν που τη θεωρεί μέρος της ζωής του, την αναζητεί στον σύντροφό του και την διεκδικεί για τον εαυτό του. Τα σώματα των δύο συντρόφων, όταν απομακρυνθούν, ψυχραίνονται, χάνουν την επαφή τους και για να επανέλθει το πλησίασμα παράγονται άγχος, φόβος και αμηχανία για το "πώς μπορούμε να σπάσουμε τον πάγο μεταξύ μας". «Η επαφή των κορμιών είναι μέρος της σεξουαλικής αίσθησης. Αν το ζευγάρι φροντίζει να παίζει κορμικά, προσφέροντας ο ένας στον άλλον για λίγα λεπτά ένα χάδι επαφής, είναι βέβαιο ότι τα σώματα θα εξακολουθούν να ζητούν την ηδονή. Η έλξη θα συντηρείται όσο οι δύο σύντροφοι διατηρούν τη συναισθηματική διάθεση και την ψυχική επαφή τους. Ο άνθρωπος που δεν

ξέρει να επιθυμεί, δεν ξέρει και να εκφράζει αυτό που είναι...» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 15).

### **κ) Σεξουαλική επιθυμία και υγεία στη γυναίκα**

Η γυναίκα, αντικείμενο πόθου και ηδονής, στο κοινωνικό γίνεσθαι κατά το παρελθόν αισθάνθηκε προσβεβλημένη και υποτιμημένη, μεταφράζοντας τον ρόλο της σαν σκεύους ηδονής, μέσω του οποίου ο άνδρας ικανοποιεί τις βιολογικές του ανάγκες. Αυτή η εικόνα συνδέεται άμεσα με τη σεξουαλική έκφραση της σχέσης που έχει, αλλά και με τον εαυτό της, αφού επηρεάζεται από τη στάση και τη συμπεριφορά της και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη σεξουαλική διάθεση του συντρόφου της. Όσο και να φαίνεται υπερβολικό, η σεξουαλική εικόνα της σχέσης, κατά βάση, φαίνεται ότι βρίσκεται στα χέρια της. Όχι βέβαια ότι ο άνδρας είναι έξω από το παιχνίδι και τη σεξουαλική αίσθηση. Η δική της, όμως, παρουσία είναι που οδηγεί τη σεξουαλική ζωή της σχέσης και την ενισχύει ανάλογα με τη δική της συμπεριφορά.

Δεδομένου ότι στη γυναίκα η σεξουαλική επιθυμία είναι περισσότερο εγκεφαλική υπόθεση (γι' αυτό, άλλωστε, ο πόθος της για τον άνδρα εξαρτάται από τον δικό του πόθο γι' αυτήν), η σεξουαλική της επαφή μαζί του έχει περισσότερα ποιοτικά στοιχεία συναισθηματικής κάλυψης και την κάνει να φέρεται διαφορετικά στις σεξουαλικές επιλογές της. Πολύ διαφορετικά από ό,τι ο σύντροφός της, ο οποίος περισσότερο ποσοτικά και πληθωρικά την αναζητεί στο κρεβάτι.

Η σεξουαλική επιθυμία της γυναίκας φαίνεται να επηρεάζεται από την ανάγκη της να έχει οργασμό, κάτι που την οδηγεί συχνά στο φόβο της σεξουαλικής επαφής, στον πόνο της σεξουαλικής πράξης (δυσπαρευνία), αλλά και στην αγχωτική κατάσταση που βιώνει, όταν ο οργασμός δεν είναι κολπικός. Στη συνεχή πίεση του μυαλού της, παρατηρώντας τον οργασμό

της χάνει τη σεξουαλική της επιθυμία, δημιουργώντας σεξουαλικό πρόβλημα που φορτίζει τη σχέση της και χρεώνει και τον σύντροφό της, που τον θεωρεί υπεύθυνο, γιατί δεν μπορεί να τη φέρει σε οργανική κορύφωση. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: ``Το Βήμα``).

Όλοι είμαστε απόγονοι ανθρώπων που αναζητούσαν τα καλύτερα γονίδια για τα παιδιά τους, μια συνήθεια που κληρονομήσαμε από αυτούς. Επομένως, αν τύχει να εντοπίσουμε κάποιον που θεωρούμε ότι έχει καλά γονίδια, έχουμε την κληρονομημένη συνήθεια να θέλουμε να ``αγοράσουμε`` μερικά από αυτά τα γονίδια: οι άνθρωποι ελκύονται από ανθρώπους με υψηλό αναπαραγωγικό και γενετικό δυναμικό, ανθρώπους υγιείς, ικανούς και ισχυρούς. Οι συνέπειες αυτού του γεγονότος - γνωστές υπό το όνομα της σεξουαλικής επιλογής - είναι πάρα πολύ σημαντικές για τον άνθρωπο και επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά του. (Καφετζόπουλος Ε., 1999).

Η γυναίκα επιθυμεί έναν άνδρα, επειδή αυτός διαθέτει ισχυρή προσωπικότητα, ψυχική σταθερότητα, επειδή της προσφέρει ασφάλεια και κοινωνική αναγνώριση. Λιγότερο ενδιαφέρεται για τα σωματικά του προσόντα, όσο πραγματικά κοστολογεί τα ψυχικά του χαρίσματα και την ανάγκη του να είναι στο κέντρο των ενδιαφερόντων του. Αυτό δηλώνει τη μεγάλη της αλλαγή ως προς τη σεξουαλική της επιθυμία. Όταν ο σύντροφός της αρχίζει να χάνει το κύρος του, τότε αρχίζει να τον βλέπει λιγότερο άνδρα και να συνειδητοποιεί ότι έκανε λάθος επιλογή. Αρκετές φορές, μάλιστα, υποκρίνεται σεξουαλικά, προσφέροντας την εικόνα της μηχανικά στο σύντροφό της, χωρίς η ίδια να έχει σεξουαλική επιθυμία και διάθεση, σκεπτόμενη άλλα πράγματα, ακόμη και δυσάρεστα που την οδηγούν με δυσφορία στη συμμετοχή – κάτι που ασφαλώς γίνεται αντιληπτό από το σταθερό της σύντροφο.



«Η ίδια λοιπόν, συχνά, φοβούμενη τον σεξουαλικό της ρόλο, παγιδεύεται στην υποκρισία, ώστε να μη θεωρηθεί προβληματική στη σεξουαλικότητά της ή να μην τον δυσαρεστήσει με τη διαπίστωση ότι δεν τον θέλει. Η ίδια γυναίκα μπορεί να μην επιθυμεί, π.χ., τον σύζυγό της, αλλά να έχει εντονότατη σεξουαλική διάθεση για κάποιον άλλον σύντροφο, τον οποίο αρκετά συχνά καλεί φαντασιωσικά, όταν βρίσκεται σε ερωτική περίπτυξη με τον μόνιμο σύντροφο. Είναι χαρακτηριστικό ότι με την πάροδο του χρόνου, η γυναίκα γίνεται πιο σκληρή και επικριτική απέναντι στον σύντροφό της και πιο ορθολογικά αποφασιστική, ιδιαίτερα όταν αποκτήσει και παιδί. Η σεξουαλική αλλαγή της είναι το τίμημα που πληρώνει ο άνδρας που την απογοητεύει, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις, η μεταστροφή της δεν φτάνει μόνο στην άρνηση της σεξουαλικής επαφής μαζί του, αλλά οδηγείται σε αναζήτηση πιο ισχυρού αρσενικού, φτάνοντας στο χωρισμό, όταν λογικά διαπιστώσει ότι θέλει να φύγει, κάτι που το κάνει χωρίς ενδοιασμούς και οπισθογυρίσματα. Η γυναίκα μπορεί να γίνει πολύ πιο σκληρή από τον άνδρα συναισθηματικά.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 13).

Καρκίνος και κατάθλιψη είναι τα δύο μεγάλα νοσήματα που απειλούν τη γυναίκα, στη μέση ηλικία της, μπαίνοντας στην κλιμακτήριο και στην εμμηνόπαυση. Τα δύο αυτά προβλήματα υγείας παρεμβαίνουν αναστέλλοντας τη σεξουαλική διάθεση. Η κλιμακτηριακή περίοδος της προκαλεί μεγάλη ψυχική ένταση, με ποικίλα ψυχοσωματικά ενοχλήματα, ενώ η εμμηνόπαυση μπορεί, στην ουσία, να την οδηγεί σε μια βιολογική σιγή, αλλά ταυτόχρονα της δημιουργεί καλύτερη ψυχολογική διάθεση, οπότε η σεξουαλικότητα μάλλον κερδίζει έδαφος. Αισθάνεται ότι μπορεί να αρέσει και να προκαλεί το σεξουαλικό ενδιαφέρον, αφήνοντας τον εαυτό της πιο ελεύθερο στην απόλαυση και στην ικανοποίηση, έχοντας μάλιστα απαλλαγεί και από το φόβο της εγκυμοσύνης. Πολλές φορές, στην περίοδο της ψυχικής αναταραχής, αισθανόμενη ότι δεν αρέσει και ότι

γερνάει, φτάνει σε υπερβολές και γελοιοποίηση, θέλοντας να δείξει την έντονη σεξουαλική της διάθεση που, όμως, δεν είναι αληθινή, γι' αυτό και βγαίνει αρκετά κακόγουστη.

Ο σημαντικός ρόλος της σεξουαλικής διάθεσης δοκιμάζεται αισθητά, όταν η γυναίκα προσβληθεί από καρκίνο του μαστού και των γεννητικών οργάνων. Η αναπηρία που δέχεται με την αφαίρεση του στήθους της, αλλά και της ολικής υστερεκτομής την καθηλώνουν, τη "ρίχνουν" αισθητά σε ψυχολογικό επίπεδο και την κάνουν να νιώθει ότι δεν μπορεί να αισθανθεί σεξουαλικά. Αυτό έχει ως συνέπεια να παρασύρει και τον σύντροφό της στους φόβους της και στις αρνήσεις της. Η γυναίκα που δοκιμάζεται από τον καρκίνο, πράγματι χρειάζεται μια δυναμική συμμαχία να μην παραιτηθεί και να διορθώσει τις σωματικές αλλαγές που δέχεται με πλαστικές παρεμβάσεις (οι οποίες σήμερα ιατρικώς θεωρούνται απόλυτα αποδεκτές και επιβεβλημένες, προκειμένου η γυναίκα να μη βιώσει την τραυματική εμπειρία της μαστεκτομής). Αλλά και στην ολική αφαίρεση των γεννητικών οργάνων οφείλει να γνωρίζει ότι δεν αλλάζει τίποτε στη σεξουαλική της ζωή και η σεξουαλική επαφή γίνεται όπως και πριν, χωρίς καμία βιοσωματική διαφοροποίηση.

«Η γνώση της γυναίκας είναι ο βασικός κρίκος που τη συνδέει με τη σεξουαλικότητα και την επιθυμία της για τον σύντροφό της. Είναι λάθος να παραιτείται και να εγκλωβίζεται μέσα στο αίσθημα ότι ξόφλησε και δεν αρέσει πια, άρα δεν έχει και δικαίωμα στη σεξουαλική της ζωή. Μάλιστα, είναι τραγικό να καταδικάζει και τον σύντροφό της στη σεξουαλική σιγή και να τον ωθεί πολλές φορές απροκάλυπτα να πάει με άλλη γυναίκα, αφού η ίδια δεν μπορεί πια να του προσφέρει τη σεξουαλική ικανοποίηση. Η καλή πληροφόρηση της γυναίκας που δοκιμάζεται από οργανική πάθηση, οδηγεί την ίδια και τη σχέση της στη διεκδίκηση και τη συνέχεια της σεξουαλικής επιθυμίας και επαφής.

Ενοχοποιημένη στάση, επίσης, ως προς τη σεξουαλική επιθυμία φαίνεται να έχει και ο ορμονικός της κύκλος. Μετά την εφηβεία, η σταθερότητα της περιόδου καθορίζει τη σεξουαλική της υγεία. Η ορμονική της απορρύθμιση επηρεάζει τη σεξουαλική διάθεση που, πολλές φορές, συνδέεται και με διαταραχές του θυρεοειδούς αδένος και ειδικότερα της υπολειτουργίας του (υποθυρεοειδισμός). Ο έλεγχος των ορμονών και ο προσδιορισμός της σωστής λειτουργικότητας κρίνονται αναγκαίοι, όταν η γυναίκα εκφράζει αναστολή της επιθυμίας ή κατά περιόδους προβλήματα σεξουαλικής έκφρασης. Σαφώς, όμως, τα ορμονικά προβλήματα έχουν πολύ μικρό ποσοστό σε σχέση με τα ψυχολογικά, τα οποία εν τέλει καθορίζουν τα στάδια της γυναικείας σεξουαλικής διάθεσης.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 14).

### **λ) Σεξουαλική επιθυμία και υγεία στον άνδρα**

Σακχαρώδης διαβήτης, καρδιολογικές διαταραχές, πίεση, διαβήτης και αλκοολισμός μειώνουν τη σεξουαλική επιθυμία, κυρίως στον άνδρα της μέσης ηλικίας. Πρόσφατες μελέτες καταγράφουν τη στυτική διαταραχή ως πρώιμο σύμπτωμα στεφανιαίας νόσου που εξελίσσεται σε έμφραγμα μυοκαρδίου.

«Θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθεί η έλλειψη της σεξουαλικής διάθεσης και της αναζήτησης της ηδονής σε αυτούς που χρησιμοποιούν καταχρηστικά τη λήψη του αλκοόλ, μεταφέροντας τις συναισθηματικές ανάγκες τους στο μπουκάλι που καθημερινά αδειάζουν σχεδόν μόνοι τους, χωρίς κοινωνική παρέα και σχέση. Το αλκοόλ που αφαιρεί σημαντικές ψυχικές λειτουργίες από τον άνθρωπο, προκαλώντας πολλά βιολογικά προβλήματα όταν ο χρήστης οδηγηθεί στον αλκοολισμό, στην κυριολεξία διακόπτει τη σεξουαλική επαφή και μηδενίζει την επιθυμία για ερωτική

σχέση και επαφή. Ο διπλός δρόμος του αλκοόλ, που είναι η κατάθλιψη και η φοβία στην ψυχική σφαίρα, χαράζει την αδιαφορία και την απάθεια προς το σεξ, αφού και βιολογικά, αργά και σταθερά, καταστρέφει τόσο την ορμονική ανδρική λειτουργία (τεστοστερόνη), προκαλώντας και προβλήματα γονιμότητας με την αλλοίωση του σπέρματος. Τα αγγεία αλλάζουν τη δομή τους και μειώνουν την ελαστικότητα και την αιμάτωση. Το αλκοόλ, όμως, επιτίθεται δυναμικά και στον προστάτη, τον οποίο ουσιαστικά υπερτρέφει σε μεγάλο ποσοστό, μεταλλάσσει σε καρκινικό.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 10).

Αντιθέτως, το αλκοόλ σε μικρές λήψεις προσφέρει γευστική αίσθηση, ψυχική χαλάρωση και διάθεση ευφορίας αυξάνει τη σεξουαλική ορμή, ενισχύει τη σεξουαλική έλξη και απελευθερώνει τις ψυχικές λειτουργίες εκείνου που το χρησιμοποιεί μαζί με τον σύντροφό του. Το αλκοόλ με αυτή την εικόνα έχει θετικό ρόλο, που η παρουσία του σε ένα ερωτικό γεύμα, σε έναν ερωτικό χώρο, συμπληρώνοντας ένα ερωτικό σκηνικό, ενισχύει τη σεξουαλική απόλαυση και κάνει καλό στους δύο συντρόφους.

Η λήψη του αλκοόλ απειλεί πλέον ανοιχτά τις νεότερες γενιές, αφού αντικαθιστά την έλλειψη του φλερτ, της διάθεσης στη γνωριμία, της πρόκλησης στο ερωτικό παιχνίδι, της αναζήτησης μιας ηδονής, με αποτέλεσμα οι νέοι άνθρωποι να πίνουν όλο και περισσότερο, να μιλούν όλο και λιγότερο και να κλειδώνουν όλο και πιο πολύ τις συναισθηματικές τους ανάγκες που, πολλές φορές, εκφράζουν μέσα από το μεθύσι και τη συγχυτική συνήθεια της επιβεβαίωσης που το αλκοόλ προσφέρει. Καμία ουσία που λειτουργεί σαν παραίσθηση δεν αυξάνει τη σεξουαλική επιθυμία. Η σεξουαλική επιθυμία μπορεί να ενισχυθεί στις διάφορες αισθήσεις που λειτουργούν σαν ενισχυτές της διάθεσης, όπως μια ωραία εικόνα, μια γευστική απόλαυση, ένα ακουστικό ευχάριστο ερέθισμα, μια οσφρητική

αρωματική αίσθηση, μια επαφή κορμική, έτσι ώστε το μήνυμα της σεξουαλικής πρόσκλησης να γίνει αντιληπτό και από τον άλλον ή να εκφραστεί και από τους δύο στις συγκεκριμένες συνθήκες.

«Κάθε τόσο, σε περιοδικά, αλλά και εφημερίδες, αποτυπώνονται απόψεις και θέσεις για ουσίες, τροφές και αφροδισιακές συνταγές που αυξάνουν τη σεξουαλική επιθυμία, προκαλώντας τους αναγνώστες να ακολουθήσουν τις οδηγίες ή να αγοράσουν αυτά τα προϊόντα που θα τους αυξήσουν τις ορμές. Θεωρώ ότι είναι άνευ αξίας να αναφερθώ στην επιπολαιότητα αυτών των άρθρων, πιστεύοντας ότι καθένας από μας δεν έχει λογική να ψάχνει τους τρόπους που θα αυξήσει τη σεξουαλική του επιθυμία, όταν ο ίδιος είναι απών. Αυτό σημαίνει ότι η σεξουαλική επιθυμία δεν συσχετίζεται με ειδικές ουσίες και διατροφικές αφροδισιακές παρεμβάσεις, αλλά με την ψυχική και εγκεφαλική αναζήτηση μέσα από τον εαυτό μας, τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να εκφράσουμε την επιθυμία μας, τη διάθεσή μας στον σύντροφό μας, διεκδικώντας συνεχώς, όχι γιατί πρέπει ή γιατί είναι καθήκον, αλλά γιατί είναι μέρος μιας ουσιαστικής σχέσης με τον δικό μας εαυτό και της επικοινωνίας με τον άνθρωπο που συνυπάρχουμε παροδικά ή μόνιμα.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα: "Το Βήμα", σελ. 11-12).

## **2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο**

### **“Ηλικίες”**

## **2. i) Η βρεφική ηλικία**

Βρεφική περίοδος είναι η περίοδος κατά την οποία το βρέφος εξαρτάται για τη διατροφή του από το στήθος της μητέρας και για την ασφάλειά του από την προστασία του πατέρα και κατά την οποία δεν μπορεί να κινηθεί ανεξάρτητα, ούτε να αρθρώσει τις επιθυμίες και τις σκέψεις του. Η περίοδος αυτή κυμαίνεται από τη γέννηση μέχρι τον απογαλακτισμό. (Μπρόνισλαβ Μαλινόφσκι, 1976).

Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο, «η βρεφική ηλικία κυμαίνεται από τη γέννηση του παιδιού έως και τα δύο πρώτα χρόνια του περίπου (0-2 ετών). Η περίοδος αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ατομική ζωή του βρέφους, καθώς σε αυτή τη φάση πραγματοποιούνται οι πιο σημαντικές αλλαγές στον οργανισμό του. Σε καμία άλλη αναπτυξιακή περίοδο δε γίνεται τόσο μεγάλη ποσοτική και ποιοτική πρόοδος.» (Παρασκευόπουλος I., 1985, σελ. 127).

### **α) Τα ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης του Φρόϋντ**

Η ψυχαναλυτική θεωρία του Φρόϋντ, στηρίζεται στην άποψη ότι «η συμπεριφορά του ατόμου είναι σκόπιμη και ότι αποβλέπει στην ικανοποίηση βιολογικών ορμών και, κυρίως, της ορμής για ηδονή, της libido. Ακόμη και η ανάπτυξη του βρέφους εκπηγάει και πραγματοποιείται για την ικανοποίηση αυτής της ασυνείδητης βιολογικής ορμής.» (Παρασκευόπουλος I., 1985, σελ. 49).

Μάλιστα, γράφει ο Παρασκευόπουλος, «η ανάπτυξη του ατόμου, από την αρχή της ζωής του μέχρι το τέλος, διακατέχεται από μια σειρά εξελικτικών σταδίων. Σε κάθε στάδιο υπάρχει και μια διαφορετική περιοχή

του σώματος (στόμα, πρωκτός, γεννητικά όργανα), η οποία αποτελεί την ερωτογενή ζώνη και διαφορετικές βιοσωματικές δραστηριότητες (θηλασμός, έλεγχος των σφιγκτήρων, εξερεύνηση γεννητικών οργάνων) και διαφορετικές διαπροσωπικές σχέσεις (πλήρης εξάρτηση από τους γονείς, οιδιπόδειο σύμπλεγμα, ταύτιση). Φυσιολογική θεωρείται η ανάπτυξη της προσωπικότητας, όταν σε κάθε στάδιο, το άτομο κατορθώνει να εξασφαλίσει επαρκή ικανοποίηση της βιολογικής ορμής, χωρίς να συγκρούεται με το κοινωνικό του περιβάλλον. Αλλιώς το άτομο θα προχωρήσει στο επόμενο στάδιο με ένα βαθμό καθήλωσης, που σαν αποτέλεσμα θα έχει να παρουσιάζει μειωμένη προσαρμογή στα επόμενα στάδια.» (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, σελ. 49-50).

Τα στάδια, λοιπόν, που διέρχεται η ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη, κατά τον Φρόϋντ, είναι πέντε (το στοματικό, το πρωκτικό, το φαλλικό, το στάδιο λανθάνουσας σεξουαλικότητας και το στάδιο της ετερόφυλης σεξουαλικότητας), αλλά προς το παρόν θα εστιάσουμε στα δύο μόνο πρώτα στάδια:

α) **Το στοματικό στάδιο** (1<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας), με κύρια πηγή ευχαρίστησης το θηλασμό, την απομύζηση. Στην περίοδο αυτή το άτομο παρουσιάζει τη μεγαλύτερη εξάρτηση.

β) **Το πρωκτικό στάδιο** (2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> έτος), κατά το οποίο το παιδί πρέπει να αποκτήσει τον έλεγχο των σφιγκτήρων (ενούρηση, εγκόπριση) και ο πρωκτός αποτελεί την εστία της ψυχικής έντασης και ικανοποίησης. (Κύριο χαρακτηριστικό του σταδίου αυτού είναι η τάση για αυτονομία και ο αρνητισμός.) (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, σελ. 51).

Ο Βίνικοτ γράφει ότι η ικανότητα για σεξουαλική διέγερση υπάρχει από τη γέννηση κιόλας και στα δύο φύλα, αλλά η πρωταρχική ικανότητα ορισμένων μερών του σώματος να διεγείρονται, έχει περιορισμένη



σημασία μέχρις ότου απαρτιωθεί η προσωπικότητα του παιδιού και μπορέσουμε να πούμε πως, το παιδί σαν πρόσωπο, σαν ολότητα, διεγείρεται με αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο. Καθώς το παιδί αναπτύσσεται, η σεξουαλική διέγερση αποκτάει βαθμιαία ολοένα μεγαλύτερη σημασία σε σχέση με τα άλλα είδη διεγέρσεων (ουρηθρική, πρωκτική, δερματική, στοματική) και σε ηλικία τριών, τεσσάρων ή πέντε (όπως και στην εφηβεία) η σεξουαλική διέγερση μπορεί να κυριαρχήσει, στις κατάλληλες στιγμές, πάνω στις άλλες λειτουργίες.

Τα αναρίθμητα στοιχεία που συνοδεύουν τη σεξουαλική συμπεριφορά των ενηλίκων, πηγάζουν από την παιδική ηλικία και θα αποτελούσε ανωμαλία η έλλειψη, αν ένα ενήλικο άτομο δεν μπορούσε φυσικά και χωρίς συνειδητό αυτοέλεγχο, να χρησιμοποιήσει όλους τους τρόπους της νηπιακής και "προγεννητικής" περιόδου στο ερωτικό παιχνίδι. Ωστόσο, η ψυχαναγκαστική χρησιμοποίηση ενός προγεννητικού, στη θέση του γεννητικού τρόπου κατά τη σεξουαλική εμπειρία, αποτελεί διαστροφή και έχει την προέλευσή της σε μια ακινητοποίηση της συναισθηματικής ανάπτυξης κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. (Βίννικοτ Ν., 1988).

Η Γουϊκς Τζ. Φράνσις γράφει πως η πρώτη σχέση του παιδιού είναι με τον εαυτό του, με το σώμα του. Το σώμα του είναι το πρώτο του παιχνίδι. Υπάρχουν διάφορες ζώνες ηδονής, διάφορα ευαίσθητα μέρη που, όταν τα αγγίζει, του δίνουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από άλλα. Τα γεννητικά όργανα από αυτή την άποψη είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη περιοχή. Στην αρχή, δεν καταφέρνουν να τραβήξουν την προσοχή του τόσο εύκολα όσο τα δάχτυλα των ποδιών του. (Γουϊκς Τζ. Φράνσις, 1982). Στόμα, μάτια, μύτη, αυτιά, το άλλο του χέρι, τα πόδια του.. Γιατί όχι και τα γεννητικά του όργανα, αναρωτιέται ο Ματσανιώτης, ιδιαίτερα, μάλιστα, όταν είναι εκείνα που έχει τον περισσότερο καιρό σκεπασμένα και απρόσιτα για διερεύνηση; (Ματσανιώτης Ν., 1994). Συνεχίζοντας, η

Γουϊκς Τζ. Φράνσις προσθέτει ότι το παιδί συχνά ανακαλύπτει πώς η γεννητική περιοχή και η επαφή εκεί του δίνει μια διαφορετική και πιο ευχάριστη αίσθηση. Όταν μάλιστα έχει αισθανθεί μία φορά την ευχαρίστηση που δίνει το άγγιγμα αυτής της περιοχής, είναι πολύ πιθανό να συνεχίσει. (Γουϊκς Τζ. Φράνσις, 1982).

Το βρέφος νιώθει ευχάριστα συναισθήματα, όταν η μητέρα αγγίζει τα γεννητικά του όργανα για να τα πλύνει και να τα σκουπίσει. Στα αγόρια παρατηρούνται συχνά στύσεις του πέους, οι οποίες μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ευχαρίστησης είτε αντανακλαστικές. Αυτές οφείλονται σε ερεθισμούς που προκαλούνται, όταν η ουροδόχος κύστη ή το έντερο είναι γεμάτα και υποχωρούν μετά την εκκένωση. Το αγόρι μπορεί να έχει στύση, όταν περιεργάζεται τα γεννητικά του όργανα ή την ώρα που βρίσκεται στο κρεβάτι του για να κοιμηθεί. Με αυτόν τον τρόπο, ανακαλύπτει τον αυνανισμό και την ευχαρίστηση που προκαλεί. Σε αυτή την ηλικία ο αυνανισμός έχει ένα καταπραϋντικό, ηρεμιστικό αποτέλεσμα, ενώ αργότερα, από το τέλος της νηπιακής ηλικίας και μετά, το "παιχνίδι" του παιδιού με τα γεννητικά του όργανα μπορεί να ενταθεί και να καταλήξει σε οργασμό. ... Είναι σκόπιμο να επιτρέψουμε στο παιδί να εξερευνήσει το σώμα του, χωρίς να δίνουμε στον αυτοερωτισμό του περισσότερη προσοχή από όση χρειάζεται. (2007, άρθρο στο ίντερνετ: <http://health.in.gr/parents/Article.asp?ArticleId=19082&CurrentTopId=19044&IssueTitle=%C3%EF%ED%E5%DF%F2%2D%D0%E1%E9%E4%E9%DC>).

Άλλωστε, πρέπει να θυμόμαστε ότι το παιδί, στο μυαλό του, δεν έχει καμία εικόνα και καμία φαντασία με σεξουαλικό περιεχόμενο, όπως εμείς αντιλαμβανόμαστε και ζούμε το σεξ. (Ματσανιώτης Ν., 1994). Ο Βίννικοτ προσθέτει ότι η στύση που συνδέεται με αισθήματα αγάπης, προκαλεί φόβους ευνουχισμού στο βρέφος. Η διέγερση του πέους μάλιστα

συνοδεύεται από αντίστοιχες φαντασιώσεις και **πολλά** εξαρτώνται από το είδος της φαντασίωσης που συνοδεύει αυτές τις πρώτες στύσεις. (Βίννικοτ Ν., 1988).

Από την άλλη μεριά, ο Λόουεν διαιρεί την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του ατόμου σε τρεις περιόδους: την προγενετήσια, τη λανθάνουσα και τη γενετήσια. Προς το παρόν, θα ασχοληθούμε εν μέρει μόνο με την προγενετήσια περίοδο, η οποία περιλαμβάνει την εποχή από τη γέννηση ως τα έξι περίπου χρόνια (0-6 ετών). Γράφει, λοιπόν, ο Λόουεν πως οι λιμπιντικές ορμές ενσωματώνονται σε μια ενιαία προσπάθεια για ηδονή, εστιασμένη στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Όταν έχει συμπληρωθεί αυτό το στάδιο, το γενετήσιο προβάδισμα έχει εδραιωθεί. Αυτό σημαίνει πως, η περιοχή των γεννητικών οργάνων έχει εκτοπίσει όλες τις άλλες ερωτογενείς περιοχές του σώματος σαν πηγές ερωτικής ηδονής. Έτσι, με το τέλος αυτής της περιόδου, το παιδί έχει παραιτηθεί από την επιθυμία του για στοματική ικανοποίηση και δεν έχει πια ανάγκη να πλησιάζει ένα στήθος, μια πιπίλα ή το δάχτυλό του και, ψυχολογικά, έχει αποσπαστεί από τη μητέρα του. (Λόουεν Α., 1979).

## **β) Ο αυνανισμός**

Ο Ματσανιώτης γράφει ότι ο αυνανισμός δεν είναι σπάνιος στη βρεφική και την προνηπιακή ηλικία. Επιχειρείται με διάφορους τρόπους, όπως με τα δάχτυλα, με κατάλληλες κινήσεις των μηρών, των μυών της περινεϊκής χώρας, με τις τυπικές κινήσεις της σεξουαλικής πράξης και τρίψιμο της γεννητικής περιοχής πάνω σε μαξιλάρι, χνουδωτή κούκλα ή άλλο αντικείμενο, καθώς και με οποιονδήποτε άλλο δυνατό τρόπο. Το πρόσωπο του παιδιού αρχίζει να κοκκινίζει, μουσκεύει στον ιδρώτα, τα

μάτια του προσηλώνονται, το βλέμμα γίνεται απλανές και το κεφάλι παρακολουθεί τις ρυθμικές κινήσεις του κορμιού του. Μπορεί να αυνανίζεται σποραδικά, κάθε μέρα – ιδιαίτερα πριν από τον ύπνο – ή και πολλές φορές την ημέρα. Το παιδί που αυνανίζεται πριν κοιμηθεί, δεν επιδιώκει την απομόνωση του κρεβατιού για να αυνανιστεί, αλλά αυνανίζεται για να σπάσει ή να διασκεδάσει τη μοναξιά που νιώθει εκείνη την ώρα. Πάντως, ο ίδιος συγγραφέας αναφέρει ότι πολύ σπάνια το φυσιολογικό παιδί θα εγκαταλείψει το παιχνίδι, το φαγητό, την τηλεόραση για να αυνανιστεί. (Ματσανιώτης Ν., 1994). Οπότε, ο αυνανισμός, σύμφωνα με τον Βίννικοτ, ή είναι φυσιολογικός και υγιής ή είναι σύμπτωμα κάποιας διαταραχής της συναισθηματικής ανάπτυξης. (Βίννικοτ Ν., 1988).

Πρόβλημα σε σχέση με τον αυνανισμό αρχίζει από την καταχρηστική επίδοση στο ευχάριστο. Τις περισσότερες φορές η υπερβολή οφείλεται λιγότερο στις απαγορεύσεις ή στο σκανδαλισμό από οπτικά ή άλλα ερεθίσματα, και πολύ περισσότερο σε γενικότερα αίτια, όπως η τιμωρία, ο φόβος, η ανασφάλεια, η απογοήτευση που απορυθμίζουν την ψυχική ισορροπία του παιδιού έτσι, ώστε να αποζητάει σαν αντιστάθμισμα, με ένταση και πάθος, κάτι που του δίνει ιδιαίτερη ευχαρίστηση. (Ματσανιώτης Ν., 1994). Αυτού του είδους η συμπεριφορά αποτελεί ένα σύμπτωμα και θα πρέπει να αναζητήσουμε τι δείχνει για την ψυχική λειτουργία του παιδιού. Συνήθως, εμφανίζεται σε μοναχικά, δυστυχημένα και συναισθηματικά στερημένα παιδιά, τα οποία βρίσκουν με αυτόν τον τρόπο παρηγοριά και αναπλήρωση. Καλύπτοντας τα συναισθηματικά κενά, μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή του παιδιού προς τον έξω κόσμο, έτσι ώστε ο αυνανισμός να μην αποτελεί τον μοναδικό τρόπο ικανοποίησής του. (2007, άρθρο στο ίντερνετ: <http://health.in.gr/parents/Article.asp?ArticleId=19082&CurrentTopId=190>

Από οργανική άποψη, το παιδί που αυνανίζεται διαρκώς γίνεται νευρικό εξαιτίας της συνεχούς υπερβολικής διέγερσης του νευρικού συστήματος. Επιπλέον, ο συνεχής αυνανισμός ενθαρρύνει τον ναρκισσισμό (γιατί είναι ένας τρόπος να έχεις σεξουαλική συνουσία με τον εαυτό σου), αντί του ετεροερωτισμού, είτε προς τη μητέρα στη βρεφική ηλικία, είτε προς το σύντροφο στο γάμο αργότερα. Αυτοί που ισχυρίζονται ότι ο αυνανισμός προκαλεί ανικανότητα έχουν σε κάποιο βαθμό δίκιο. Όχι, βέβαια, ανικανότητα από οργανικά αίτια, αλλά επειδή ενθαρρύνει το ναρκισσισμό που μπορεί να αποκλείσει τον έρωτα προς οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο κι έτσι, να οδηγήσει στην ανικανότητα.

Ο αυνανισμός συνήθως καταλήγει στην καταστολή της σεξουαλικότητας και η καταστολή των σεξουαλικών δραστηριοτήτων της βρεφικής ηλικίας, μπορεί να οδηγήσει είτε στην ανικανότητα είτε στη διαστροφή. Η καταστολή αυτή μπορεί να προέλθει από εξωτερικά, αλλά και από εσωτερικά αίτια.

α) Εξωτερικά αίτια. Η μητέρα, βλέποντας το μικρό της αγόρι ή κορίτσι να χαϊδεύει τα γεννητικά του όργανα, σοκάρεται και μην καταλαβαίνοντας ότι οι σεξουαλικές δραστηριότητες αυτού του είδους είναι συνηθισμένες στην παιδική ηλικία, μαλώνει ή δέρνει το παιδί. Η αντίδραση, όμως, αυτή δημιουργεί στο παιδί ένα αίσθημα φόβου και "ενοχής", απέναντι σε κάτι που θεωρεί σαν φυσικό και κανονικό, και του προκαλεί μια διάθεση ανταρσίας. Μπορεί, τότε, να συνεχίσει να αυνανίζεται κρυφά και προκλητικά. Μια τέτοια ενοχή μπορεί να προχωρήσει σε **αγχώδη νεύρωση**, ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία. Μπορεί να οδηγήσει σε **σεξουαλική ανικανότητα**, γιατί η ενοχή σταματά την εξέλιξή του. Μπορεί ακόμα να οδηγήσει σε **διαστροφή**, γιατί η ενοχή κατευθύνει τη σεξουαλική ορμή σε ανώμαλες

δραστηριότητες ή σε αφύσικα αντικείμενα και αφύσικους τρόπους διέγερσης, όπως συμβαίνει με το σαδισμό, τον εκθετισμό (επιδειξιμανία) και το φετιχισμό.

β) Εσωτερικά αίτια. Η καταστολή μπορεί να προέρχεται και από εσωτερικά αίτια, ακόμα κι αν κανείς ποτέ δε μαλώνει και δεν συγκρατεί το παιδί. Ο αυνανισμός, ακόμα και στη βρεφική ηλικία, προκαλεί συχνά οργασμό, κι αυτό αναστατώνει τόσο πολύ το παιδί που τρομοκρατείται από την ίδια του τη συγκίνηση. Ο οργασμός συχνά αντικειμενοποιείται και προσωποποιείται με τη μορφή ενός τρομερού τέρατος. Το παιδί τότε τον φοβάται και είναι ανίσχυρο απέναντί του. ... Βλέπουμε τότε το περίεργο γεγονός ότι **η σεξουαλικότητα μπορεί να καταστέλλεται από τις τρομερές συνέπειες της υπερβολικής της έντασης**. (Χάντφελντ Α. Τ., 1979, σελ. 113).

Ποια μπορεί να είναι τα αίτια του αυνανισμού; Μπορεί να είναι το υπερβολικό χαϊδεμα από τους γονείς, ένας συμπτωματικός ερεθισμός των γεννητικών οργάνων ή και η ανία, η ανάγκη του παιδιού να παίζει με κάτι. Όλα αυτά περνάνε συνήθως, όταν παρουσιαστούν άλλα ενδιαφέροντα.

Η κοινότερη και σοβαρότερη αιτία του συνεχούς αυνανισμού, στη βρεφική ηλικία, είναι αναμφισβήτητα ένα αίσθημα στέρησης της αγάπης. Το παιδί που νιώθει στερημένο από αγάπη, καταφεύγει στον αυνανισμό σαν παρηγοριά. Είναι ένα φυσικό υποκατάστατο, γιατί στη βρεφική ηλικία η προστατευτική αγάπη δημιουργείται από τη στενή επαφή με το σώμα της μητέρας και την αισθησιακή ευχαρίστηση που προκαλείται. Όταν, λοιπόν, το παιδί αισθάνεται στερημένο από την αγάπη της μητέρας του είναι φυσικό να καταφεύγει στην αισθησιακή και σεξουαλική ηδονή, σαν μια παρηγοριά και σαν μια απόπειρα να ξαναβρεί μια αίσθηση ασφάλειας.

Μερικές φορές, όμως, η στέρηση αυτή προκαλεί ένα πιο μόνιμο και βλαβερό αποτέλεσμα. Το παιδί που νιώθει στερημένο από αγάπη, ίσως

εξαιτίας του ερχομού ενός δεύτερου μωρού, μπορεί να βρει παρηγοριά στον αυνανισμό και να πει μέσα του: ``Δεν τη θέλω πια τη μητέρα μου. Έχω κάτι που είναι καλύτερο και που είναι πάντα διαθέσιμο``. Στην περίπτωση αυτή, **απωθεί** την αγάπη για τη μητέρα του, προς όφελος του ναρκισσισμού.

Αυτή είναι και η αρχή της πραγματικής διαστροφής. «Εδώ πρώτα-πρώτα βλέπουμε πως το παιδί αναζητάει τη σεξουαλική ηδονή γι' αυτήν την ίδια την ηδονή, **ανεξάρτητα από τη βιολογική λειτουργία της**. Κατόπιν, η ερωτική ζωή του παιδιού **στρέφεται προς τον ίδιο τον εαυτό του**, αντί προς ένα άλλο αντικείμενο, π.χ. τη μητέρα του: γίνεται, δηλαδή, εντελώς αυτό-ερωτική. Τέλος, **όλα τα συναισθήματα αγάπης συγκεντρώνονται στο σεξουαλικό επίπεδο**, πράγμα που δίνει σε αυτό μια υπερβολική σημασία, ενώ κάθε άλλο είδος αγάπης παραμερίζεται. Συχνά, διαπιστώνουμε πως μερικές υπερβολικές μορφές σεξουαλικότητας της εφηβικής ηλικίας, οφείλονται σε μια τέτοια στέρηση της ``εισερχόμενης`` αγάπης, που ακολουθείται από καταστολή της ``εξερχόμενης`` αγάπης.» (Χάντφελντ Α. Τ., 1979, σελ. 114-115).

Όπως και να 'χει, σε όλη τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας, το μωρό χρειάζεται όλες τις ικανοποιήσεις που μπορεί να αντλήσει από το σώμα του, από το θηλασμό της γροθιάς του, από την ενούρηση, από την αφόδευση και από την ψηλάφηση των γεννητικών οργάνων.

Το σεξουαλικό ένστικτο παγιώνεται στην παιδική ηλικία με έναν περίπλοκο τρόπο, μέσα από όλες τις συνισταμένες του και υπάρχει σαν κάτι που εμπλουτίζει και περιπλέκει ολόκληρη τη ζωή του υγιούς παιδιού. Πολλοί από τους φόβους της παιδικής ηλικίας συνδέονται με σεξουαλικές ιδέες και διεγέρσεις και με τις επακόλουθες συνειδητές και ασυνειδήτες ψυχοδιανοητικές συγκρούσεις. Οι δυσκολίες της σεξουαλικής ζωής του παιδιού εξηγούν πολλές ψυχοσωματικές διαταραχές, ιδιαίτερα αυτές που

επανεμφανίζονται τακτικά. Η βάση της εφηβικής και ώριμης σεξουαλικότητας θεμελιώνεται κατά την παιδική ηλικία, όπως και οι ρίζες όλων των διαστροφών και δυσκολιών. (Βίννικοτ Ν., 1988).

## **2. ii) Η νηπιακή ηλικία**

Νηπιακή περίοδος είναι η περίοδος κατά την οποία ένα παιδί, αν και προσκολλημένο στη μητέρα και ανίκανο να έχει ανεξάρτητη ύπαρξη, μπορεί εντούτοις, να κινηθεί, να μιλήσει και να παίξει ελεύθερα γύρω της. Η περίοδος αυτή διαρκεί τρία ή τέσσερα χρόνια, μέχρι που να γίνει το παιδί περίπου έξι χρόνων (2-6 ετών). Αυτή η περίοδος της ζωής καλύπτει την πρώτη βαθμιαία διάρρηξη των οικογενειακών δεσμών. Το παιδί μαθαίνει να απομακρύνεται από την οικογένεια και αρχίζει να αποκτάει αυτάρκεια. (Μπρόνισλαβ Μαλινόφσκι, 1976).

«Όλα τα νήπια αρχίζουν να εξερευνούν τον εαυτό τους από το δεύτερο έτος, όταν δηλαδή σταματούν να φορούν πάνες. Ένα αγοράκι μπορεί να προκαλέσει στύση από μόνο του. Κοιτάζει έκπληκτο, κι ύστερα ευχαριστημένο, εφόσον βιώνει μια καινούργια αίσθηση. Ένα κοριτσάκι βάζει τα δάχτυλα μέσα στον κόλπο, τα μάτια της κοιτάζουν έκθαμβα, το σώμα της κινείται μπρος-πίσω, καθώς συνειδητοποιεί ότι αυτό το συγκεκριμένο σημείο του σώματός της παρουσιάζει ιδιαίτερη ευαισθησία. Επειδή στα πρώτα δύο χρόνια αυτό το σημείο του σώματός του είναι χωμένο στις πάνες, το νήπιο ενθουσιάζεται με τη νέα αυτή αίσθηση. Μπορεί να κρυφτεί σε μια γωνιά και να εξερευνήσει τον εαυτό του. Όταν νιώσει ότι οι γονείς του δεν το εγκρίνουν, η επιθυμία του για τη θαυμάσια αυτή εμπειρία εντείνεται.» (Brazelton Berry T., 1996, σελ. 181-182).

Σύμφωνα με τη Χουρδάκη, το παιδί αρχίζει να συνειδητοποιεί την έννοια του σώματός του γύρω στα τρία πρώτα χρόνια. Σε αυτό συμβάλει



πολύ το παιχνίδι με τον καθρέπτη, όπου μπορεί να βλέπει και να παρακολουθεί το σώμα του. Έτσι, λοιπόν, μελετάει, τον εαυτό του και στον καθρέπτη, αλλά και με το βλέμμα των ενηλίκων, το οποίο παίζει εξίσου καθοριστικό ρόλο στην αντίληψή του. (Χουρδάκη Μ., 1982).

### **α) Τα ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης του Φρόυντ**

Βρισκόμαστε, πλέον, στην τρίτη φάση της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του ατόμου. Ήδη μιλήσαμε για τα δύο πρώτα στάδια (το στοματικό και το πρωκτικό) στη βρεφική ηλικία, οπότε τώρα θα αναφερθούμε στο: **φαλλικό στάδιο**.

«Ο σεξουαλικός προσανατολισμός του παιδιού σε αυτό το στάδιο είναι φαλλικός. Ενώ οι στύσεις εμφανίζονται αναμφίβολα πιο νωρίς (ή αντανακλαστικά ή σαν καθαρά σεξουαλική αντίδραση σε πράγματα και ανθρώπους, που κάνουν το παιδί να αισθάνεται έντονα), αναπτύσσεται τώρα ένα ενδιαφέρον συγκεντρωμένο στα γεννητικά όργανα και των δύο φύλων, μαζί με μια αόριστη έφεση να εκτελέσει σεξουαλικές πράξεις.» (Ερικσον Ε., 1975, σελ. 90). Προσθέτοντας, ο Έρικσον γράφει ότι «...τα αγόρια εξαρτούν την πρώτη τους γεννητική αγάπη από τα μητρικά ενήλικα πρόσωπα που, με κάποιον άλλο τρόπο, έχουν προσφέρει ανακούφιση στα σώματά τους και ότι αναπτύσσουν την πρώτη τους σεξουαλική αντιζηλία ενάντια στα άτομα που είναι οι γεννητικοί κάτοχοι αυτών των μητρικών προσώπων» (Ερικσον Ε., 1975, σελ. 91).

Η φαλλική φάση του Φρόυντ περιλαμβάνει το διάστημα από το τρίτο έτος της ζωής του παιδιού έως το πέμπτο περίπου (3-5 έτη). Στο διάστημα αυτό, το παιδί ανακαλύπτει το φύλο του. Η φαντασία του και οι ερωτήσεις του περιστρέφονται γύρω από το φύλο και τη σεξουαλικότητα. (Γιατί μαμά εγώ έχω τσουτσούνι και η αδελφή μου δεν έχει;) Ήδη

βρισκόμαστε στη φάση του *Οιδιπόδειου συμπλέγματος* για τα αγόρια και του *συμπλέγματος της Ηλέκτρας* για τα κορίτσια: το αγόρι επιθυμεί να παντρευτεί τη μητέρα του, ενώ το κορίτσι τον πατέρα του. Τα αγόρια θεωρούν τους πατεράδες τους σαν ερωτικούς αντιπάλους και επιθυμούν τη φυσική τους εξόντωση. Παρόμοια τα αισθήματα εχθρότητας και για τα κορίτσια προς τις μητέρες τους. (Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.]).

Ο Ασκητής γράφει επιπλέον πως «είναι χαρακτηριστική η αντίδραση του μικρού γιου προς τον πατέρα του, όταν τον βλέπει σε ερωτική σκηνή με τη μητέρα του, πώς ο μικρός προσπαθεί να αποτραβήξει τη μητέρα του μακριά, βγάζοντας επιθετικότητα στον πατέρα του. Στον πατέρα, που τον θέλει μακριά από τη ‘‘μαμά του’’, που του περνάνε ιδέες επιθυμίας θανάτου του, τον οποίο όμως φοβάται και τρέμει μήπως και καταλάβει τις σκέψεις του και στραφεί εναντίον του, τον τιμωρήσει, και ειδικότερα εναντίον των γεννητικών του οργάνων και του ‘‘τα κόψει’’ (χαρακτηριστικό σύνδρομο άγχους ευνουχισμού του μικρού παιδιού). ... Το κορίτσι, αντίστοιχα, αναπτύσσει αντί του φόβου του ευνουχισμού, το αντίστοιχο λεγόμενο σύμπλεγμα φθόνου του πέους, σαν αντιστάθμισμα της φυσιολογικής ανατομικής μειονεκτικότητας, της έλλειψης δηλαδή του πέους, για την οποία φθονεί, κατηγορεί και εχθρεύεται τη μητέρα της. Αποτέλεσμα είναι να απομακρύνεται συναισθηματικά από αυτήν, ζητώντας την προσοχή και το ενδιαφέρον του πατέρα, στον οποίο προσκολλάται χαρακτηριστικά.» (Ασκητής Θ., 2000, σελ. 137, 138).

Το Οιδιπόδειο, σαν εν λειτουργία μοντέλο της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου, λαμβάνει φυσικά υπόψη του την ύπαρξη των ορίων της σεξουαλικής ζωής (ανάμεσα σε μια ομάδα ανθρώπων) που οργανώνεται και θεσμοποιείται, σύμφωνα πάντοτε με ορισμένους κανόνες και απαγορεύσεις. (Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980).

Πάντως, τα συμπλέγματα αυτά – Οιδιπόδειο και Ηλέκτρας – σιγά-σιγά εξαφανίζονται (υπό ομαλές, βέβαια, ψυχικές συνθήκες), γιατί το αγόρι

ταυτίζεται τελικά με τον πατέρα του, λόγω δυνάμεως. Έτσι, δεν τον θεωρεί πια σαν αντίπαλο και υποδύεται τον ανδρικό του ρόλο. Τα ίδια συμβαίνουν και με το κορίτσι, απ' την άλλη όμως μεριά: το κορίτσι αρχίζει να δένεται με τη μητέρα και να υποδύεται το θηλυκό, γυναικείο της ρόλο. (Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.]).

Επιπλέον, σε αυτή τη φάση, το παιδί πέρα από το ότι διαμορφώνει την ταυτότητα του φύλου του και από το ότι διαπιστώνει τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, φαίνεται πια καθαρά ότι τα ενδιαφέροντα και τα αντικείμενα, τα παιχνίδια και οι σχέσεις του με τους γονείς και τους συνομηλίκους, λαμβάνουν ένα διαφορετικό προσανατολισμό, ανάλογα με το φύλο του. Θέματα όπως, οι διαφορές των δύο φύλων, η τεκνοποιία, ο τοκετός, ακόμη και οι σεξουαλικές σχέσεις των γονέων, αποτελούν ζητήματα που βρίσκονται σε ημερήσια διάταξη. Το αγόρι αισθάνεται δυνατό που έχει πέος και το κορίτσι μειονεκτικά, γιατί δεν έχει. Καταλυτικό ρόλο, σίγουρα, στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού παίζει ο τρόπος με τον οποίο το ίδιο βιώνει το φύλο του. Τέλος, η ταυτότητα του φύλου γίνεται πια πιο συγκροτημένη και κατασταλαγμένη, ενώ οι ανατομικές διαφορές δημιουργούν, με τη σειρά τους, ψυχικές διαφοροποιήσεις, αλλά και ταυτίσεις. Αυτές οι ταυτίσεις, με τον ομόφυλο γονιό είναι, φυσικά, ιδιαίτερα σημαντικές για τον ψυχοσεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου. Γι' αυτό και σε αυτή τη φάση, οι γονείς θα πρέπει να είναι δίπλα στα παιδιά τους και να ισχυροποιούν τους ρόλους τους. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/pge.asp>).

«Αν οι γονείς αισθάνονται άνετα με τη δική τους σεξουαλικότητα, αν οι ίδιοι έχουν ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις και αν αντιμετωπίζουν αυτές τις εκδηλώσεις (του παιδιού) με σεβασμό και φυσικότητα, τότε έχουν τεθεί τα θεμέλια της εμπιστοσύνης του παιδιού για τη δική του σεξουαλικότητα, αργότερα, στη ζωή. Ο γιος ανακαλύπτει ότι η

μητέρα βρίσκει τη σεξουαλικότητά του ευχάριστη, αλλά ότι ανήκει στον πατέρα και δεν είναι διαθέσιμη. Το ίδιο ανακαλύπτει και η κόρη για τον πατέρα της. Το παιδί παίρνει το μήνυμα ότι η σεξουαλικότητά του είναι καλή, αλλά ότι δεν μπορεί να παντρευτεί τους γονείς του και ότι πρέπει πρώτα να ενηλικιωθεί και να βρει ένα δικό του σύντροφο. Έτσι, στήνεται το σκηνικό της εισόδου στον ευρύτερο κόσμο, για να μάθει, να κοινωνικοποιηθεί και να ενταχθεί στην ομάδα των συνομηλίκων, από όπου θα επιλέξει τον ενδεχόμενο σύντροφο.» (Τσιαντής Γ., Μανωλόπουλος Σ., 1987, σελ. 205-206).

## **β) Ο αυνανισμός**

Ο Λόουεν, όπως είπαμε και στο υποκεφάλαιο της βρεφικής ηλικίας, διαιρεί την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του ατόμου σε τρεις περιόδους: την προγενετήσια, τη λανθάνουσα και τη γενετήσια. Η προγενετήσια περίοδος περιλαμβάνει την εποχή από τη γέννηση έως τα έξι χρόνια περίπου (0-6 έτη). Εμείς θα επικεντρώσουμε την προσοχή μας εδώ, στο δεύτερο μισό της προγενετήσιας περιόδου (3-6 έτη). Σε αυτή τη φάση, το παιδί λοιπόν, αποκτά συνείδηση της περιοχής των γεννητικών του οργάνων και της ηδονής, που μπορεί να πετύχει μέσω του αυνανισμού, καθώς είναι μια σημαντική περίοδος αυνανιστικής δραστηριότητας, νηπιακού σεξουαλικού παιχνιδιού και σεξουαλικής περιέργειας με άλλα παιδιά.

Το ενδιαφέρον του μικρού παιδιού για τη σεξουαλική λειτουργία προωθεί την αποδοχή της πραγματικότητας και μειώνει την εξάρτησή του από τη μητέρα για ερωτική ικανοποίηση. Ο αυνανισμός, στη διάρκεια αυτού του σταδίου, δεν έχει τη σημασία που έχει για τον ενήλικο, δηλαδή εκφόρτισης της διέγερσης, αλλά περισσότερο μάλλον δημιουργεί μια ηδονική διέγερση αισθησιακής φύσης, σε ολόκληρο το σώμα. Η

αυνανιστική δραστηριότητα του μικρού κοριτσιού δεν κατευθύνεται στην κλειτορίδα, που είναι μικροσκοπικό όργανο, αλλά στην όλη περιοχή των γεννητικών οργάνων, συμπεριλαμβανομένης της κλειτορίδας. Το αγόρι αγγίζει το πέος του, αλλά συνήθως δεν κάνει καμιά προσπάθεια να το χαϊδέψει, τόσο ώστε να φτάσει σε κορύφωση. (Λόουεν Α., 1979).

### **γ) Η πρώτη αγάπη**

«...Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα φάση που παρατηρείται σε πολλά παιδιά ανάμεσα στα έξι και στα επτά: ο πρώτος έρωτας. ... Πρόκειται για ένα συναίσθημα που απευθύνεται σε ένα άτομο του αντίθετου κι όχι του ίδιου φύλου. Στην ηλικία αυτή, τα παιδιά ορκίζονται αιώνια αφοσίωση το ένα στο άλλο και υπόσχονται πως θα παντρευτούνε, όταν θα μεγαλώσουν. Τα συναισθήματά τους δεν είναι σεξουαλικά, χαρακτηρίζονται από φιλία και αφοσίωση, αλλά έχουν σίγουρο ετερόφυλο αντικείμενο.» (Χάντφελντ Τ., 1979, σελ. 210).

## **2. iii) Σχολική – Παιδική ηλικία**

«Η σχολική ηλικία εκτείνεται από το 6<sup>ο</sup> έτος, την ηλικία που το άτομο γίνεται σεξουαλικά ώριμο (ως το 11<sup>ο</sup> έτος για τα κορίτσια και το 13<sup>ο</sup> έτος για τα αγόρια). Αρχίζει με την εμφάνιση των πρώτων μόνιμων δοντιών και την είσοδο του παιδιού στο σχολείο και τελειώνει με την έναρξη ενήβωσης (την πρώτη έμμηνη ρήση στα κορίτσια και την πρώτη εκσπερμάτωση στα αγόρια)». (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, τόμος 3, σελ. 11).

Κατά την περίοδο αυτή και σύμφωνα με τον Freud, το παιδί της σχολικής ηλικίας στην προσπάθειά του να ικανοποιήσει την libido και να πετύχει τη μείωση της ψυχικής έντασης που νιώθει, διέρχεται **το στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας.**

«Στο στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας (7<sup>ο</sup> και 11<sup>ο</sup> έτος), το άτομο στρέφεται προς τα πρόσωπα και τα πράγματα του ευρύτερου περιβάλλοντος και αποκτά ποικίλες γνώσεις και δεξιότητες ενισχύοντας το υπereγώ του. Το στάδιο αυτό είναι μια περίοδος εσωτερικής γαλήνης πριν από την καταιγίδα της ήβης» (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, τόμος 1, σελ. 51).

Ο Κρουσταλλάκης Γ. αναφέρει ότι το παιδί την στιγμή αυτή διανύει τη λεγόμενη προγεννητική περίοδο της σεξουαλικής του ανάπτυξης, κατά την οποία παρατηρούνται σ' αυτό τα πρώτα στοιχεία κάποιας σεξουαλικής συναισθηματικότητας, ενώ συγχρόνως επισημαίνεται άμβλυνση γενικά της σεξουαλικότητάς του. Για τον λόγο αυτό η περίοδος αυτή είναι ιδιαίτερης σημασίας από απόψεως κυρίως παιδαγωγικής.

Στα πρώτα αυτά χρόνια της ζωής του το παιδί επηρεάζεται σημαντικά από το πρόσωπο του σχολικού παιδαγωγού αλλά και από τους γονείς του με τους οποίους ζει σε καταστάσεις απόλυτης εξάρτησης. Τα πρώτα του βιώματα μέσα στην οικογενειακή εστία χαράζουν τον παιδικό ψυχισμό. Οι γονείς θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, ώστε με την τακτική τους να μην παραβλέψουν την ανάπτυξη της παιδικής προσωπικότητας, η οποία δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί την περίοδο αυτή και να αντιμετωπίζουν με αυτό τον τρόπο τις σεξουαλικές του εκδηλώσεις, όπως είναι π.χ. ο "παιδικός αυνανισμός", η ανάγκη του παιδιού για χάδια, η σεξουαλική περιέργεια, που το ωθεί στην διατύπωση διαφόρων ερωτήσεων σχετικών με τις ανατομικές διαφορές των φύλων, με την γέννηση ενός παιδιού κ.ά. Έτσι το θέμα της σεξουαλικής περιέργειας του παιδιού είναι

απαραίτητο να το αντιμετωπίζουν με ιδιαίτερη ευαισθησία. (Κρουσταλλάκης Γ., [χ.χ.]).

Σημαντικό ρόλο την περίοδο αυτή παίζει και η κοινωνία, αφού τα “όχι” και τα “πρέπει” της μπορεί να επιβραδύνουν τη σεξουαλική ωριμότητα του παιδιού και να του δημιουργήσουν ταμπού και προκαταλήψεις. Από την άλλη, αν η κοινωνία προβάλλει ανοιχτά ερεθίσματα, τότε, μειώνεται η λανθάνουσα σεξουαλική περίοδος του παιδιού και αυτοαφυπνίζεται. Στο στάδιο αυτό, τα παιδιά, δημιουργούν ομόφυλες σχέσεις και εξιδανικεύουν το φύλο τους. Γίνονται συζητήσεις σεξουαλικού περιεχομένου και κατά το τέλος του σταδίου αυτού, ο αυνανισμός γίνεται για την αναζήτηση της συνειδητοποιημένης ηδονής.

### **α) Ο αυνανισμός**

Ο αυνανισμός στην παιδική ηλικία γίνεται αρκετά νωρίς όταν τα παιδιά ανακαλύπτουν πως απ’ την επαφή με τα γεννητικά τους όργανα δημιουργούνται ευχάριστα αισθήματα. Έτσι με τις επαφές αυτές που σιγά – σιγά μετατρέπονται σε παιγνίδι, τα παιδιά αρχίζουν ν’ απασχολούνται αλλά και ν’ ανακαλύπτουν το σώμα τους. (Χάϊνριχ Μπρύκνερ, 1976).

Σύμφωνα με τον Κωνσταντίνου και με τους ειδικούς της ψυχολογίας, είναι μια απόλυτα φυσιολογική συμπεριφορά να αυνανίζεται κανονικά το παιδί και με οργασμό, έτσι ώστε να απαλλαγεί από την σεξουαλική πίεση που το διακατέχει· οι γονείς δεν θα πρέπει να ανησυχούν, γιατί ο αυνανισμός δεν έχει καμία απόκλιση συμπεριφοράς, όταν το μικρό αγόρι ή κορίτσι ευκαιριακά ή τακτικά χαϊδεύει ή παίζει με τα γεννητικά του όργανα. Ανησυχητικό είναι όταν το παιδί (κυρίως μικρότερο των 10 ετών) αυνανίζεται «σωστά» και πολλές φορές σε στιγμή μάλιστα που δεν υπάρχει σεξουαλική ανάγκη. Αλλά και αυτό το φαινόμενο

δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ότι είναι σεξουαλική απόκλιση, γιατί το παιδί με το να αυνανίζεται επιζητεί μια ικανοποίηση αντικαταστάσεως για το ενδιαφέρον και τη στοργή που του λείπουν από τους γονείς του. Για το λόγο αυτό, σε αυτές τις περιπτώσεις είναι απαραίτητο να καταπολεμηθούν οι αιτίες (έλλειψη αγάπης, αδυναμίες επαφής) και όχι να καταπιεστεί και να τιμωρηθεί η πράξη αυτή του παιδιού (Κωνσταντίνου Α., [χ.χ]).

Στον τομέα των **διαφυλικών σχέσεων** «αρχικά ουδεμία σημασία δίνεται στο φύλο των συμπαικτών, με την πάροδο όμως της ηλικίας, οι προτιμήσεις διαφοροποιούνται ολοένα και περισσότερο με βάση το φύλο. Οι συναναστροφές γίνονται ολοένα και λιγότερο ετερόφυλες» (Παρασκευόπουλος, 1985, τόμος 3, σελ. 140).

**Παιδιά ηλικίας 6-8 ετών**, δημιουργούν «ετερόφυλες σχέσεις». Οι σχέσεις αυτές γίνονται φανερές περίπου τόσο συχνά όσο και στο νηπιαγωγείο και εμφανίζουν παρεμφερή χαρακτηριστικά. Ο παράγοντας φύλο, ωστόσο, δεν είναι ακόμη καθοριστικός στην σύναψη διαφυλικών σχέσεων αν και στο τέλος της περιόδου αυτής αρχίζει να διαφαίνεται κάποια επίδρασή του. Καθώς το παιδί μεγαλώνει και φτάνει στα 12 του χρόνια, αρχίζει πλέον να γίνεται φανερή η επίδραση του παράγοντα φύλο. Η ηλικία των 8-13 ετών, δηλαδή οι ανταλλαγές περιορίζονται πια μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου, κάτι που επιβεβαιώνει την αντίληψη ότι τα παιδιά στην ηλικία αυτή βρίσκονται στο στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, **παιδιά 8-9 ετών**: Σε αυτή την ηλικία τα κίνητρα που αποδίδονται φανερώνουν μια στάση μάλλον κριτική ως προς το άλλο φύλο, εφόσον μειώνονται οι ετερόφυλες έλξεις και ενισχύονται οι ομόφυλες καθώς γίνεται πλέον φανερή η συμπάθεια των παιδιών προς τους φίλους του ίδιου φύλου.

**Παιδιά 9-10 ετών**: Το σχίσμα ανάμεσα στα δύο φύλα είναι σχεδόν πλήρες στην ηλικία αυτή. Τα αγόρια συναναστρέφονται μόνο με αγόρια,



αποκλείοντας σχεδόν παντελώς τα κορίτσια και τα κορίτσια συναναστρέφονται με κορίτσια, αποκλείοντας σχεδόν παντελώς τα αγόρια.

**Παιδιά 11-12 ετών:** Κυριαρχούν οι ομόφυλες (αγόρια με αγόρια και κορίτσια με κορίτσια) (Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995).

Σύμφωνα με τον Freud οι ομάδες των συνομηλίκων, οι οποίες γίνονται ομόφυλες, συμπίπτουν με το στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας, όπου το άτομο επιδίδεται με τους ομόφυλους συμπαίκτες του στην απόκτηση και την ενίσχυση των μορφών συμπεριφοράς του φύλου του. Με την είσοδό του στο σχολείο, η έννοια του φύλου έχει σαφώς διαμορφωθεί και έτσι, το παιδί αφιερώνει τα επόμενα παιδικά του χρόνια στην απόκτηση και σταθεροποίηση μορφών συμπεριφοράς που θα χαρακτηρίζουν το φύλο του.

«Πρέπει να τονιστεί ότι ο διαφυλικός διαχωρισμός και ο έκδηλος ασεξουαλικός προσανατολισμός των αγοριών και των κοριτσιών της σχολικής ηλικίας, δεν σημαίνουν ότι στην φάση αυτή παύει το άτομο να ενδιαφέρεται για το άλλο φύλο. Καθ' όλη την περίοδο αυτή, τα παιδιά δεν παύουν να ενδιαφέρονται και να ασχολούνται με το άλλο φύλο, δείχνουν σταθερό ενδιαφέρον για την φυσιολογία και την ανατομία του σώματος, έχουν φαντασιώσεις και κρυφές σκέψεις για το άλλο φύλο, κ.τ.λ.. Το ετερόφυλο ενδιαφέρον είναι παρόν και αυξάνει καθ' όλη την σχολική ηλικία. Η περίοδος αυτή, επειδή συνδυάζει σταθερό ετερόφυλο ενδιαφέρον και απουσία έντονων συγκινησιακών στοιχείων, προσφέρεται για την ομαδική σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στην σχολική τάξη.» (Παρασκευόπουλος Ι., 1985, τόμος 3, σελ. 140-141).

Σχετικά με τα παραπάνω, ο Παρασκευόπουλος Ι. (τόμος 3, 1985) αναφέρει ότι ο παράγοντας φύλο είναι ένα από τα κίνητρα που τα παιδιά επιλέγουν φίλους. Δηλαδή τα αγόρια έχουν φίλους αγόρια και τα κορίτσια

έχουν φίλους κορίτσια. Ο διαχωρισμός αυτός αποτελεί χαρακτηριστικό της περιόδου αυτής της ανάπτυξης (λανθάνουσα σεξουαλικότητα).

Συμπερασματικά, θα πρέπει να πούμε ότι κατά την περίοδο αυτή ο παράγοντας «φύλο» επιδρά σημαντικά στην διαμόρφωση των παρατηρούμενων ομόφυλων σχέσεων. (Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995).

## **2.iv) Εφηβική ηλικία**

Η εφηβεία είναι η περίοδος ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία. «Είναι μια εκτεταμένη χρονική περίοδος, κατά την οποία λαμβάνουν χώρα πολλές και σημαντικές βιοσωματικές, νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές» (Παρασκευόπουλος Ι., 1999, σελ. 12).

Όπως συμβαίνει σε όλες τις ηλικίες, έτσι και στην εφηβεία οι άνθρωποι προκειμένου να μην πάσχουν από συναισθήματα μοναξιάς συνάπτουν σχέσεις με το άλλο φύλο. Στην αρχή των ετεροφυλόφιλων σχέσεων υπάρχει κάποια χρονική στιγμή, κατά την οποία εκδηλώνεται ο φόβος του νέου ανθρώπου προς το αντίθετο φύλο, το οποίο δεν γνωρίζει και προς το οποίο μένει κλειστός και επιφυλακτικός. Ο φόβος αυτός στην πορεία του χρόνου θα εκμηδενιστεί, καθώς το άτομο θα αρχίσει να μαθαίνει τις ανάγκες του άλλου φύλου. Η είσοδος στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις ξεκινά από το φλερτ, το οποίο είναι ένα πανάρχαιο παιχνίδι ανάμεσα στα δύο φύλα που πραγματοποιείται αρχικά με το βλέμμα και σπανιότερα με κινήσεις. Μέσω του φλερτ, το άτομο εκτονώνεται καθώς, επίσης, δημιουργεί και έναν αληθινό δεσμό με έναν ετερόφυλο υπαρκτό σεξουαλικό σύντροφο. (Κρουσταλλάκης Γ., [χ.χ.]).

Δεν θα πρέπει να ξεχνούμε πως ο πρώτος έρωτας είναι αυτός με την μητέρα, ο οποίος έχει μεγάλη αξία γιατί «διατηρεί ζωντανά τα ετεροφυλόφιλα συναισθήματα του αγοριού σε μία μορφή μη σεξουαλική και ενθαρρύνει ένα είδος ιπποτισμού, που θα στρέψει αργότερα το αγόρι προς την γυναίκα του». Η ίδια αναφορά γίνεται και από τον Σοφοκλή στην εισαγωγή του στον «Οιδίποδα», όπου αναφέρει πως τα αγόρια ονειρεύονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας ότι έχουν σεξουαλικές σχέσεις με την μητέρα τους και τα κορίτσια με τον πατέρα τους. (Χάντφελντ Άρθουρ Τζαίμς, 1979, σελ. 285).

Οι πρώτες επαφές που έχουν ερωτικό χαρακτήρα γίνονται συνήθως στα 14-16 χρόνια και πρόκειται για σχέσεις αγάπης με ρομαντικό περιεχόμενο· παράλληλα, όμως, προετοιμάζουν τον έφηβο για μια ουσιαστικότερη σχέση με το άλλο φύλο. (Παπαδόπουλος Ν., [χ.χ.]).

Σύμφωνα με την άποψη της Φρανσουάζ Ντολτό, οι πρώτες ερωτικές σχέσεις για τα κορίτσια, ακόμα και όταν στηρίζονται στην αγάπη δεν είναι πάντα ευχάριστες, ίσως γιατί δεν γίνονται με ηρεμία, αλλά με άγχος και αγωνία. Πολλά κορίτσια προσποιούνται ότι αισθάνονται ηδονή (Φρανσουάζ Ντολτό, 1998). Τα κορίτσια εξακολουθούν να πιστεύουν στη σημασία του έρωτα και του σταθερού συναισθηματικού δεσμού στα πλαίσια του προγαμιαίου σεξ, μολονότι η προοπτική του γάμου ή του σταθερού δεσμού δεν είναι απαραίτητη. Σχεδόν πάντοτε οι έφηβοι αρχίζουν τις ετεροφυλόφιλες σχέσεις με το να ονειρεύονται έναν ιδανικό έρωτα, απαλλαγμένο από κάθε σαρκικό στοιχείο· έναν έρωτα στολισμένο από εκρηκτικά χρώματα της φαντασίας και του ονείρου, μπροστά στον οποίο η πραγματικότητα φαίνεται ανούσια και άχρωμη. Η τάση αυτή για σύναψη ετεροφυλόφιλων σχέσεων αρχίζει με τους κοινούς περιπάτους, με τις συζητήσεις για διάφορα προβλήματα της ηλικίας και με την ανταλλαγή απόψεων. (Αναστασιάδης Β., 1993).

Είναι αλήθεια πως τα κορίτσια πρώτα ερωτεύονται και μετά καταλήγουν στο σεξ, ενώ αντίθετα τα αγόρια ξεκινούν από το σεξ και καταλήγουν στον έρωτα. Γι' αυτό, δεν θεωρείται παράλογο να είναι ερωτευμένο με πολλά κορίτσια ταυτόχρονα, να γράφει στο καθένα ερωτικά γράμματα και να τους υπόσχεται αιώνια αγάπη.( Χάντφελντ Άρθουρ Τζαίμς, 1979).

Με βάση τα παραπάνω εξηγείται και η διαφορά που υπάρχει στα κίνητρα, αλλά και στην αντιμετώπιση της πρώτης ολοκληρωμένης σεξουαλικής σχέσης από την πλευρά του κοριτσιού και του αγοριού αντίστοιχα. Το σύνδρομο της πρώτης φοράς είναι μεγάλο πρόβλημα για τους γονείς του κοριτσιού που την βλέπουν να μεγαλώνει και να ξεφεύγει μέσα από τα χέρια τους. Η έφηβη δείχνει την εικόνα της προς τα έξω, προκαλώντας την αυτοεπιβεβαίωσή της και κάπου αυτό εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Καθώς είναι η ηλικία που παρασύρεται εύκολα από φίλους και παρέες που της θυμίζουν ότι μεγάλωσε πια και ότι μπορεί να κάνει πράγματα, χωρίς να ρωτά τους γονείς της, που θα της φέρουν αντιρρήσεις και θα της δημιουργήσουν εμπόδια και καταπίεση. Ένα σημείο που θέλει προσοχή είναι η σύγκριση με την εικόνα της μητέρας. Η μητέρα πρέπει να ενισχύει τη σεξουαλικότητα της κόρης, γνωρίζοντας ότι η κόρη την βλέπει και ως αντίζηλη. Η ίδια, επιπλέον, από την πλευρά της δεν πρέπει να χρησιμοποιεί φράσεις που θα αμφισβητούν σεξουαλικά την κόρη της, αλλά θα πρέπει να έχει διάλογο και επικοινωνία με τη νεαρή έφηβη, χωρίς να την υποτιμά για ενδεχόμενα λάθη που μπορεί να έκανε. (Ασκητής Θ., 1997).

Από τις έρευνες γνωρίζουμε ότι η πρώτη εμπειρία σεξουαλικής επαφής είναι συνήθως με κάποιον έμπειρο και μεγαλύτερο σε ηλικία σύντροφο, ενώ ο πρώτος σύντροφος, ειδικά για τα κορίτσια, πολλές φορές, είναι ενήλικας. Η πρώτη επαφή γίνεται συνήθως με ένα φιλικό πρόσωπο και αρκετές φορές, στο σπίτι των γονέων του ενός από τους δύο έφηβους.

Η πρώτη σεξουαλική εμπειρία συχνά είναι απρόβλεπτη και οι περισσότεροι δηλώνουν ότι δεν την χαίρονται. Στα αγόρια, η κυρίαρχη συναισθηματική αντίδραση είναι η απογοήτευση, ενώ στα κορίτσια ο φόβος και η ντροπή. (Herbert M., 1999). Και αυτό, γιατί το κορίτσι τις περισσότερες φορές δεν πηγαίνει συνειδητά την πρώτη φορά στο κρεβάτι, αλλά πιεσμένη περισσότερο από το αγόρι της που την εκβιάζει να κάνει σεξ μαζί του, απειλώντας ότι θα πάει με άλλη, ή λέγοντας ότι την αγαπά πολύ και τη θέλει όλη δική του, ή τέλος ότι εκείνη δεν μπορεί να μη δεχτεί τον έρωτα του, εάν πραγματικά τον θέλει. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα "Το Βήμα"). Αξίζει να αναφερθεί πως η πρώτη επαφή σπάνια είναι ολοκληρωμένη από την πλευρά του κοριτσιού. Το αγόρι εκσπερματίζει χωρίς το πέος να μπαίνει στον κόλπο. (Κρεατσάς Γ., 1989). Συλλογιζόμενοι τα όσα αναφέρει ο Michael Rutter, η σημασία αυτής της πράξης είναι πολύ μεγάλη τόσο για το κορίτσι όσο και για το αγόρι, αφού «η σεξουαλική συμπεριφορά περιλαμβάνει πολλά στοιχεία που μαθαίνονται και τα οποία εξαρτώνται από το αν η πρώτη σεξουαλική εμπειρία ενός ατόμου είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη. Έτσι, είναι πιθανό ένα άτομο να μην το ξαναδοκιμάσει για πολλά χρόνια, ενώ κάποιος άλλος να έχει σεξουαλική επαφή ύστερα από λίγες μέρες και να συνεχίσει να κάνει έρωτα κανονικά και συχνά. ... Η σεξουαλική επαφή ύστερα είναι συνήθως πιο ευχάριστη στα πλαίσια μιας μακροχρόνιας σχέσης, αν μάλιστα λάβουμε υπόψη μας ότι η σεξουαλικότητα και η κοινωνικοποίηση συνδέονται μεταξύ τους.» (Herbert M., 1996, σελ.142).

Είναι αλήθεια πως σήμερα οι νέοι όντας απελευθερωμένοι σε θέματα γύρω από το σεξ συνάπτουν ευκολότερα σχέσεις και ειδικότερα το αγόρι. Μέσα από αυτές τις σχέσεις, το άτομο προσπαθεί να επιτύχει τη σεξουαλική ωριμότητα. Και μέσω αυτών θα πάψει να εκδηλώνει την περιφρόνηση του προς το άλλο φύλο, όπως μέχρι στιγμής έκανε. (Κρουσταλλάκης Σ., [χ.χ.]). Θα πρέπει, λοιπόν, οι νέοι που

οδηγούνται στην σύναψη ερωτικών σχέσεων από πολύ μικρή ηλικία και περιορίζονται σε ένα άτομο του αντίθετου φύλου να έχουν υπόψη τους «ότι θα στερηθούν πολλές εξελικτικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, θα χάσουν το πολύτιμο κέρδος που πηγάζει από βαθιά φιλία με ομόφυλους, αλλά και από μια μεγάλη ποικιλία γνωριμιών και σχέσεων, με άλλα πρόσωπα και των δύο φύλων. Αν και οι δύο είναι συναισθηματικά και κοινωνικά ανώριμοι, κινδυνεύουν να μην εξελιχτούν σε ώριμους και αυτόρκεις ανθρώπους. Όπως και η αποφυγή της συναναστροφής με άτομα της ίδιας ηλικίας, του ίδιου ή του αντίθετου φύλου, ως το τέλος της εφηβικής ηλικίας έχει και αυτή τα μειονεκτήματά της. Η έρευνα απέδειξε πως κοπέλες που από πολύ νωρίς βγαίνουν με αγόρια, γίνονται βέβαια δραστήριες και με μεγάλη αυτοπεποίθηση, αλλά είναι ανώριμες, επιπόλαιες, χωρίς φαντασία και με περιορισμένα ενδιαφέροντα και φιλίες». (Herbert M., 1996, σελ. 101-102).

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν και έφηβοι που αλλάζουν συχνά σεξουαλικό σύντροφο, χωρίς να υπάρχει στη σεξουαλική σχέση το παραμικρό αίσθημα. Αυτό συμβαίνει, όταν ο νέος ή η νέα κατέχονται από ένα αίσθημα μοναξιάς και μειωμένης αξίας για τον εαυτό τους, χαμηλής αυτοεκτίμησης, έλλειψη χαράς και βρίσκουν έτσι κάποια διέξοδο. Οι νέοι και οι νέες με την συχνή αλλαγή συντρόφου ζητούν να βρουν αναγνώριση και εμπιστοσύνη για τον εαυτό τους. Στην πραγματικότητα, όμως, επιτυγχάνουν το αντίθετο. (Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.]).

Πολλοί έφηβοι δεν συνάπτουν σχέσεις με το άλλο φύλο, είτε κατ' επιλογήν είτε γιατί αυτό ταιριάζει τόσο με τα δικά τους πιστεύω όσο και με τα πιστεύω των γονιών τους, αλλά και επειδή δεν τοποθετούν το σεξ μέσα στα πλαίσια των αξιών τους. Προκειμένου, λοιπόν, οι έφηβοι αυτοί να επιτύχουν τη σεξουαλική ικανοποίηση των ορμών τους καταφεύγουν στον αυνανισμό, δηλαδή στο κάθε χαιδεμα ή τρίψιμο των γεννητικών οργάνων

με σκοπό την ηδονή, γεγονός που πολλοί ακόμα και σήμερα θεωρούν ταμπού και μη φυσιολογική πράξη. (Κρεατσάς Γ., 1989).

Υποστηρίζεται πως υπάρχουν πολλοί γονείς που προσπαθούν με διάφορους τρόπους να πείσουν τα παιδιά τους ότι η αυτοϊκανοποίηση είναι έγκλημα. «Οι ρίζες του αυνανισμού βρίσκονται στην Παλαιά Διαθήκη (Γεν. λη'1-10). Ο Αυνάν ήταν δευτερότοκος γιος του Ιούδα και εγγονός του Ιακώβ. Όταν πέθανε, ο αδελφός του Ηρ παντρεύτηκε την γυναίκα του, αλλά δεν ήθελε να κάνει παιδιά μαζί της. Έτσι, όταν κοιμόταν μαζί με την γυναίκα του αδερφού του, προτιμούσε τον αυτοερωτισμό παρά την σεξουαλική πράξη μαζί της.» (Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.], σελ.124). Η Χουρδάκη συνιστά τόσο στους γονείς όσο και στους έφηβους ότι οφείλουν να αναγνωρίζουν αυτή την πράξη ως απόλυτα φυσιολογική και απαραίτητη για την σεξουαλική ωρίμανση του εφήβου, αρκεί να μην γίνεται κατάχρηση. (Χουρδάκη Μ., 1982). Αποφυγή αυτού καταλήγει στο να γίνει το άτομο διστακτικό, φοβισμένο, ύπουλο, υποτακτικό στην εξουσία και αναπτύσσει αφύσικες σεξουαλικές ορμές, όπως π.χ. σαδιστικές τάσεις. (Hens Diedrick, 1973). Η παρατεινόμενη χρήση αυτής της σεξουαλικής ικανοποίησης μπορεί να έχει συνέπειες αργότερα, στις σεξουαλικές σχέσεις του ατόμου με το άλλο φύλο και, πολλές φορές, να το καταστήσει νευρωτικό. (Χουρδάκη Μ., 1982). Ανάλογη είναι και η άποψη της Φράνσις Ντολτό που υποστηρίζει πως, ο αυνανισμός αν και δεν είναι κάτι φοβερό, δεν πρέπει να καταλήξει σε μοναχική ηδονή, καθώς αυτό σημαίνει πως μολονότι είμαστε σε μία σχέση, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στον εαυτό μας. (Ντολτό Φ., 1998). Με τον αυνανισμό επίσης, συνδέονται πολλές φαντασιώσεις δημιουργημένες από τον ίδιο τον εαυτό μας. Στο σωματικό επίπεδο, ο αυνανισμός είναι ένας τρόπος να δημιουργήσει κανείς ένα αίσθημα αυτάρκειας. (Φράνσις Τζ. Γουίκς, 1982).

Η ηλικία που παρουσιάζεται με την μεγαλύτερη συχνότητα αυνανισμού είναι το 15<sup>ο</sup> έτος της εφηβικής ηλικίας, είναι πιο έντονος στα

αγόρια και συνοδεύεται από φαντασιώσεις, φτιάχνοντας σιγά-σιγά το σεξουαλικό τους πρότυπο. Στην διάρκεια αυτής της ηλικίας, και ίσως και σε πιο νεαρή, παρουσιάζεται τις περισσότερες φορές και η πρώτη εκσπερμάτωση, η οποία φαίνεται να αφήνει μία αξέχαστη ανάμνηση. Κατά κανόνα ξαφνιάζει, αλλά μερικές φορές προκαλεί αγωνία και αίσθημα ενοχής. Ο έφηβος την ζει μέσα σε μια διφορούμενη κατάσταση, ηδονή ανάμικτη με τρόμο, τρόμο μήπως αποκτήσει παιδί, μήπως αδειάσει από την ουσία του, ή μήπως πάθει κανένα έμφραγμα. (Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.]).

Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε πως ο αυνανισμός δεν θα πρέπει να εμποδίζεται από τους γονείς, καθώς αποτελεί εκτόνωση από τη σεξουαλική ένταση της εφηβικής ηλικίας με ένα πλάγιο δρόμο.

Πέρα από την διέξοδο του αυνανισμού πολλοί καταφεύγουν στο γάμο, ο οποίος αποτελεί την νόμιμη λύση που παραδέχεται η κοινωνία για το σεξουαλικό θέμα. Άλλοι καταφεύγουν στην πορνεία - λύση που απηχεί κυρίως στα αγόρια, για να ικανοποιήσουν τις σεξουαλικές τους ορμές. Και άλλοι, τέλος, στην εξιδανικευμένη εγκράτεια με στροφή προς τα πνευματικά ενδιαφέροντα και τον αθλητισμό. (Χουρδάκη Μ., 1982).

Κλείνοντας, αξίζει να αναφερθεί πως η εφηβεία μπορεί να είναι μια περίοδος αναταραχών και αναστατώσεων, ωστόσο όμως μπορεί να ξεπεραστεί με την καλή σχέση και την γνήσια επικοινωνία που ο έφηβος και η έφηβη θα έχει με τον πατέρα και την μητέρα αντίστοιχα, καθώς επίσης και με την αρμονική σχέση ανάμεσα στους ίδιους τους γονείς.

## **2. ν) Ενήλικες – Ωριμη Ηλικία**

Η ώριμη ηλικία, σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο, χωρίζεται σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση αρχίζει από το 18<sup>ο</sup> έτος (από αυτό το έτος και μετά, δεν υφίστανται πλέον νομικά δικαιώματα των γονέων πάνω στα



παιδιά τους) και ολοκληρώνεται στο 40<sup>ο</sup> έτος, ενώ η δεύτερη φάση αρχίζει από το 40<sup>ο</sup> έτος (το άτομο προσαρμόζεται στην ιδέα ότι δεν είναι πλέον νέο) και ολοκληρώνεται στο 60<sup>ο</sup> έτος (Παρασκευόπουλος Ι., 1999).

Το πέρασμα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία, αποτελεί μια προετοιμασία για την αντιμετώπιση μιας σειράς προκλήσεων κατά την ενηλικίωση. Χάρη στην αύξηση της διάρκειας της ζωής, οι άνθρωποι κατανοούν τώρα ότι τα σεξουαλικά πρότυπα συχνά χρειάζεται να αναθεωρηθούν αρκετές φορές και ότι όσο μεγαλύτερη είναι η πείρα ενός ατόμου, τόσο περισσότερο το άτομο αυτό αντιλαμβάνεται την ποικιλία των επιλογών που έχει σχετικά με την σεξουαλικότητά του.

Η ζωή ενός ενήλικου δεν είναι κάτι ακέραιο και για το λόγο αυτό ο τρόπος που λειτουργεί σεξουαλικά συνδέεται με τις σχέσεις του, με την ανάγκη του για οικειότητα, τις προτεραιότητες της δουλειάς του και της αναψυχής του, τα αισθήματά του για το σώμα του, τις θρησκευτικές του υποχρεώσεις και πολλούς άλλους παράγοντες (Τίφερ Λ., 1982).

Αρχικά, οι ενήλικες επιλέγουν τον ερωτικό τους σύντροφο, σύμφωνα με τον Freud, επηρεασμένοι από το οιδιπόδειο σύμπλεγμα και από το σύμπλεγμα της Ηλέκτρας. Παράλληλα, σπουδαίο ρόλο παίζουν και άλλοι παράγοντες (εξωτερικά κριτήρια, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, απόψεις, αγάπη κ.ά.) (Κλάϊν Μ., Ριβιέρ Τ., 1990 – Πιντέρης Γ., 1983). Στα παραπάνω, μεγάλη σημασία έχει και η σεξουαλική έλξη, έτσι ώστε να μπορέσει να κρατηθεί μια σχέση ζωντανή, γιατί η καλή σεξουαλική ζωή αποτελεί σημάδι μιας υγιούς σχέσης ανάμεσα σε δύο συντρόφους. (Beck A., 1996).

Ωστόσο, στα πλαίσια αυτής της συντροφικότητας, ενδέχεται να δημιουργηθούν ορισμένα σεξουαλικά προβλήματα, όπως:

Διάφορα ταμπού: [Η σεξουαλική πράξη μέχρι πρόσφατα ήταν αμαρτία και κατακριτέα. Η αιτία αυτής της αντίληψης είναι η κοινωνική

δομή, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις κ.ά., με αποτέλεσμα να προκαλείται δυσκολία στην επαφή του ζευγαριού (Satir V., 1989, Dreikurs R., 1974)].

Διαφορετικές αντιλήψεις για το σεξ: [Πολλοί άνδρες βλέπουν το σεξ σαν μέσο επιβεβαίωσης και απελευθέρωσης της σεξουαλικής τους ενέργειας, ενώ οι γυναίκες σαν μέσο εκμετάλλευσης και το συνδέουν με την τρυφερότητα και τη στοργή (Dominian J., 1988)].

Ο βαθμός συχνότητας και η διάρκεια της συνουσίας: [Οι άνδρες επιθυμούν πιο συχνή επαφή από τις γυναίκες, που τους αρκεί και ένα χάδι (Beck A., 1996)].

Έλλειψη συνεννόησης με τον ερωτικό σύντροφο: [φτωχό λεξιλόγιο έκφρασης σεξουαλικών επιθυμιών].

Οργανικές σεξουαλικές δυσλειτουργίες: [Πρόωρη εκσπερμάτωση και ανικανότητα στους άνδρες και επίπονη συνουσία, ανεπαρκής διέγερση και απουσία οργασμού στις γυναίκες (Dominian J., 1988)].

Για τους παραπάνω λόγους ανάμεσα στους συντρόφους προκαλούνται διάφορες δυσκολίες που ίσως οδηγήσουν στη μείωση της σεξουαλικής επαφής, ακόμη και στον χωρισμό (Πιντέρης Γ., 1988).

Καθώς το άτομο βρίσκεται στην ενήλικη ζωή και αφού έχει δοκιμάσει "λίγο από όλα", έτσι ώστε να αποκτήσει εμπειρίες στις στενές και σεξουαλικές του σχέσεις, αρχίζει να το ελκύει όλο και περισσότερο μια μονιμότερη σχέση, η οποία ίσως οδηγήσει στο γάμο. (Τσιαντής Γ., – Μανωλόπουλος Σ., 1987).

Αργά ή γρήγορα, λοιπόν, επιλέγει το γάμο σαν τον τρόπο με τον οποίο θα μοιραστεί και θα εκφράσει τα σεξουαλικά του συναισθήματα. Οι άνθρωποι, σύμφωνα με την Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου (1989), απολαμβάνουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις πιο πολύ, όταν αυτές πλαισιώνονται από συναισθήματα, ψυχική επαφή και τρυφερότητα, ενώ απαραίτητη προϋπόθεση είναι η σεξουαλική έλξη και η αγάπη

(συναισθηματική έλξη), η οποία ενώνει το ζευγάρι. Θεωρούν ότι το σεξ αποτελεί βιολογική και ψυχική διεργασία μαζί. Η σεξουαλική όμως διάθεση και λειτουργία, όπως αναφέρουν, επειδή είναι πολύ ευαίσθητη επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι από τους παράγοντες αυτούς είναι:

- Η δημιουργία μιας στενής και μόνιμης σχέσης με ένα συγκεκριμένο σύντροφο, η οποία οδηγεί στην μονοτονία και στην ρουτίνα (Τίφερ Λ., 1982).
- Η ζήλια που είναι ό,τι χειρότερο σε μια σχέση.
- Η οικονομική ανασφάλεια.
- Η έλλειψη επικοινωνίας.
- Η έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων.
- Η συνήθεια, η ασφάλεια, το "βόλεμα". [Νιώθουν ότι βολεύτηκαν και ότι δεν χρειάζεται να προσπαθούν για να κρατήσουν ζωντανό το ενδιαφέρον του ενός προς τον άλλο, εφόσον είναι πλέον ζευγάρι, με αποτέλεσμα να παραμελούν την εικόνα τους, ξεχνώντας να ευχαριστήσουν τον σύντροφό τους.]
- Οι γρήγοροι και γεμάτοι άγχος ρυθμοί της ζωής, όπου ο άνδρας και η γυναίκα διεκδικούν την καριέρα τους, με αποτέλεσμα να νιώθουν κουρασμένοι και να μειώνεται η επιθυμία τους για σεξ.
- Η κατάθλιψη.
- Η εγκυμοσύνη επιβαρύνει, πολλές φορές, τη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού. [Τόσο η γυναίκα όσο και ο άνδρας νιώθουν περίεργα με τις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: [www.askitis.gr/gamos.asp](http://www.askitis.gr/gamos.asp)). Υπάρχουν περιπτώσεις εγκυμοσύνης, στη διάρκεια των οποίων τα σεξουαλικά αισθήματα και οι δραστηριότητες δεν διαφοροποιούνται, ενώ υπάρχουν και άλλες όπου χάνεται το

σεξουαλικό ενδιαφέρον ή μειώνεται. Αυτό όμως εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (αν είναι επιθυμητή η εγκυμοσύνη κ.ά.)].

- Ο ερχομός ενός παιδιού συχνά ελαττώνει τις σεξουαλικές επαφές του ζευγαριού (βάρος ευθυνών, λιγότερος χρόνος, ανησυχία μην εκτεθούν μπροστά στα παιδιά, κ.ά.).
- Οι περιοδικές σωματικές και ίσως ψυχικές ασθένειες (καρδιολογικά προβλήματα, διαβητικά άτομα, ψυχοσθένειες κ.ά.).
- Οι αρνητικές παρενέργειες που έχουν τα διάφορα υπερτασικά φάρμακα (τα ηρεμιστικά, κ.ά.) πάνω στην σεξουαλική απόδοση (Τίφερ Λ., 1982).

Στους παραπάνω παράγοντες είναι αναγκαίο να προστεθεί και η έκπτωση της λειτουργίας των γεννητικών οργάνων των ενηλίκων, κάτι που είναι χαρακτηριστικό της ηλικίας τους. Στη γυναίκα ορίζεται ως εμμηνόπαυση και στον άνδρα ως ανδρόπαυση.

Πιο συγκεκριμένα:

### **α) Εμμηνόπαυση**

Όπως ακριβώς η εμφάνιση της εμμήνου ροής φανερώνει το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και στην αναπαραγωγική περίοδο, έτσι και η εμμηνόπαυση δηλώνει το τυπικό τέλος της αναπαραγωγικής λειτουργίας και τη μετάβαση σε μια άλλη φάση της βιο-ψυχοκοινωνικής ζωής της γυναίκας. Οι πιο πολλές μελέτες δείχνουν ότι η εμμηνόπαυση λαμβάνει χώρα μεταξύ 48 και 51 ετών, αλλά υπάρχουν μεγάλες ατομικές αποκλίσεις, ειδικά ως προς την κατώτερη ηλικία. Αν λάβουμε υπόψη ότι ο μέσος όρος ζωής των γυναικών είναι μεγαλύτερος από τα 75 χρόνια, η μετά την εμμηνόπαυση ζωή της γυναίκας καλύπτει σήμερα περίπου 25

χρόνια, οπότε ένα μεγάλο μέρος της ζωής των γυναικών και ένα μεγάλο αριθμό γυναικών (Χριστοδούλου Ν. Γ., Κονταξάκης Π. Β., 2000).

«Η παύση της εμμηνορρυσίας για 12 μήνες που συνοδεύεται από εξάψεις, ζαλάδες, πονοκεφάλους, μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, μείωση της λίπανσης του κόλπου, ψυχολογικές διαταραχές, κ.ά., ονομάζεται εμμηνόπαυση.» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 239).

«Πριν από την εμμηνόπαυση οι ωοθήκες παράγουν κυρίως 17-B-οιστραδιόλη, η παραγωγή της οποίας σταματά με την εμμηνόπαυση. Στην μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο, το κυρίαρχο οιστρογόνο είναι η οιστρόνη. Αυτή προέρχεται από την ανδροστενδιόνη, την οποία κυρίως εκκρίνουν τα επινεφρίδια και σε μικρότερο βαθμό οι ωοθήκες. Η μετατροπή προς οιστρόνη, πιστεύεται ότι γίνεται στους περιφερικούς ιστούς (λιπώδης ιστός κ.τ.λ.). Η οιστρόνη έχει κατά δέκα φορές ασθενέστερη δράση από την οιστραδιόλη. Η ελάττωση της ορμονικής εκκρίσεως των ωοθηκών οφείλεται στην υποστροφή και εξαφάνιση των ωοθηλακίων. Η προγεστερόνη σταματά να εκκρίνεται μετά την τελευταία ωοθυλακιορρηξία, ενώ η έκκριση των οιστρογόνων σταματά μετά από βαθμιαία και σταδιακή μείωση. Η πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων ακολουθείται από μείωση των υποδοχέων τους στα όργανα στόχους (μήτρα, κόλπος, μαστοί, κ.α.). Η τυχόν λοιπόν εξωγενής χορήγηση οιστρογόνων (οιστρογονικά σκευάσματα), πρέπει να γίνεται νωρίς, πριν εξαφανιστούν οι υποδοχείς, οπότε η προσπάθεια θα είναι άνευ αποτελέσματος. Αποτέλεσμα της οιστρογονικής μείωσης είναι η αύξηση στο πλάσμα της FSH και της LH, λόγω υπερδραστηριότητας του υποθαλάμου και της υπόφυσης.» (Χανιώτη Ι. Φ., 1992, σελ. 157).

Τα φυσιολογικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως οι θερμές εξάψεις (επεισόδια πυρετού και ξανάματος που συνοδεύονται από ιδρώτα, κ.ά.), οφείλονται, ενδεχομένως, στην πτώση των οιστρογόνων, ενώ τα ψυχολογικά συμπτώματα όπως η κατάθλιψη, η ευερεθιστότητα, το άγχος,

η νευρικήτητα, η ανικανότητα συγκέντρωσης, το αίσθημα ασφυξίας, ίσως πηγάζουν από τα μειωμένα οιστρογόνα, τα πολιτισμικά επιβεβλημένα άγχη ή από ένα συνδυασμό και των δύο αυτών παραγόντων (π.χ. άδεια φωλιά κ.ά.).

Όσο μια γυναίκα πλησιάζει τα ηλικιακά όρια της εμμηνόπαυσης, οι κύκλοι γίνονται ολοένα και πιο απρόβλεπτοι. Ακόμη και πριν τα 40, η ωορρηξία αρχίζει να γίνεται λιγότερο συχνή και λιγότερα ωάρια φιλοξενούνται στις ωοθήκες, ενώ αρκετά από αυτά είναι κατώτερης ποιότητας. Η τελευταία έμμηνος ρύση σηματοδοτεί και το τέλος της γόνιμης περιόδου της γυναίκας. Η εμμηνόπαυση διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα και γι' αυτό είναι σημαντικό, η κάθε γυναίκα να προσπαθεί να μαθαίνει, όσο περισσότερο γίνεται για τις αλλαγές που γίνονται στο δικό της σώμα και το πώς σχετίζονται αυτές με τα συμπτώματα που βλέπει.

Παρόλο που τα επίπεδα οιστρογόνων στον γυναικείο οργανισμό αρχίζουν να μειώνονται από ηλικία 30 και μετά, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης δεν εμφανίζονται για αρκετά χρόνια μέχρι λίγο πριν την εμμηνόπαυση, δηλαδή γύρω στα 50. Κάποια από τα συμπτώματα που παρατηρούνται είναι τα εξής:

- Εξάψεις και εφίδρωση
- Αϋπνίες, οι οποίες σχετίζονται με τις εξάψεις
- Ανωμαλίες στην συχνότητα του κύκλου της εμμηνούρησης
- Αλλαγές στη φυσιολογία του κόλπου
- Αλλαγές στη λίμπιντο
- Ακράτεια
- Δερματικές αλλαγές
- Κυκλοθυμική διάθεση

Είναι σημαντικό, επίσης, να γίνει κατανοητό ότι, για κάθε γυναίκα, η εμμηνόπαυση έχει άλλη μορφή και ένταση. Για το λόγο αυτό είναι

σημαντική η σωστή ενημέρωση για τις αλλαγές που επίκεινται. Μόνο όταν μια γυναίκα αντιληφθεί τις μακροχρόνιες επιπτώσεις της έλλειψης οιστρογόνου είναι σε θέση να απευθυνθεί στον γιατρό της και να πάρει υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με την αγωγή την οποία θα πρέπει να ακολουθήσει, έχοντας υπόψη πάντα ότι οι εξάψεις, η εφίδρωση και η οστεοπόρωση δεν πρέπει να είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την τρίτη ηλικία. Ο θεράπων ιατρός θα πρέπει να κάνει μια πλήρη καταγραφή του ιατρικού ιστορικού, δίνοντας έμφαση στα τρέχοντα συμπτώματα, ενώ καλό είναι να γίνεται και μια ολοκληρωμένη σειρά εξετάσεων, βιοχημικών και γυναικολογικών. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Τέλος, ο Ντόλατζας δίνει τις παρακάτω χρήσιμες συμβουλές για τις γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση:

- Ανάπτυξη θετικής διάθεσης
- Φροντίδα του εαυτού
- Ελαφρά και άνετα ρούχα
- Ασκήσεις λεκάνης για ενδυνάμωση των μυών
- Ημερολόγιο αλλαγών και συμπτωμάτων
- Σεξουαλικές δραστηριότητες (Διατηρείται, έτσι η υγρότητα και η ελαστικότητα των τοιχωμάτων του κόλπου).

## **β) Ανδρόπαυση**

«Η γήρανση του οργανισμού συνδέεται άρρηκτα με τις ορμονικές μεταβολές, τόσο στον άνδρα όσο και στη γυναίκα. Η μείωση των οιστρογόνων στη γυναίκα εκδηλώνεται με το φαινόμενο της εμμηνόπαυσης και με την διακοπή της περιόδου, όπως αναφέραμε παραπάνω. Στον άνδρα η μείωση των ανδρογόνων και άλλων ορμονών,

όπως η αυξημένη ορμόνη η DHEA, δημιουργούν το φαινόμενο της ανδρόπαυσης.» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 247).

Η γεννητική λειτουργία εκπίπτει πολύ αργότερα στους άνδρες από τις γυναίκες. Έχει βρεθεί επίσης ότι ελαττώνεται μεν προοδευτικά η λειτουργία των όρχεων, αλλά σημαντική μείωση των επιπέδων της τεστοστερόνης βρέθηκε μόνο στο 30% των ανδρών στην ηλικία άνω των 70 χρόνων. Έτσι, στους άνδρες η προς αναπαραγωγή ικανότητα μπορεί να διατηρείται μέχρι το βαθύ γήρας. Στους όρχεις η μεταβολή της ανατομικής και λειτουργικής καταστάσεώς τους γίνεται με πιο αργό ρυθμό και σχεδόν ποτέ δεν αδρανοποιείται. Έχει διαπιστωθεί, πάντως, ελάττωση της σπερματογενέσεως, μείωση της κινητικότητας των σπερματοζωαρίων, μείωση του όγκου του σπέρματος (λόγω έκπτωσης της λειτουργίας των αδένων της αποχευτικής μοίρας) και ελάττωση της εκκριτικής δραστηριότητας των κυττάρων του Leydig (ανδρογονική έκκριση). (Φραγκίσκου Ι., Χανιώτη, 1992).

Η εμφάνιση της ανδρόπαυσης, όπως αναφέραμε, γίνεται προοδευτικά στον άνδρα και εξαρτάται πολύ από τον τρόπο ζωής του, από το περιβάλλον όπου ζει, αλλά και από την κληρονομικότητα (τα γονίδια). Συνήθως αρχίζει μετά τα 50 και εκτός από την πτώση των ορμονών, ιδίως της τεστοστερόνης, ο άνδρας που βρίσκεται στην περίοδο της ανδρόπαυσης παρουσιάζει συναισθηματική αστάθεια, μείωση της μυϊκής δύναμης, μείωση της αντοχής στην προσπάθεια, μείωση της ταχύτητας, αντίδραση, αύξηση του αποθέματος λίπους στην περιοχή της κοιλιάς και της μέσης, διαταραχές ύπνου (έγερση πολύ πρωί – αϋπνίες), χρόνιους πόνους στις αρθρώσεις, μείωση του σεξουαλικού ενδιαφέροντος (libido), προβλήματα στύσης, μείωση της ανθεκτικότητας των οστών λόγω της οστεοπόρωσης (κίνδυνοι καταγμάτων), αυξημένο κίνδυνο αγγειακών επεισοδίων (εγκεφαλικά, έμφραγμα), αύξηση των επιπέδων σακχάρου αίματος (ελάττωση λειτουργίας παγκρέατος – διαβήτης), διαταραχές της



μνήμης (άνοια) και διαταραχές στην ψυχοσύνθεση του ατόμου (απάθεια – εκνευρισμός), διαταραχές στην ούρηση (δυσουρία – συχνουρία, νυχτερινή ούρηση, προστάτης, κ.ά.). (Ντόλατζας Θ., 2005).

Σε ορισμένους άνδρες επίσης, αυτή η περίοδος συνοδεύεται από κατάθλιψη. Ένας άνδρας της ηλικίας αυτής σκέπτεται ότι άρχισε να γερνάει, αντιμετωπίζει τον περιορισμό των σωματικών του ικανοτήτων, εμφανίζει διάφορες σωματικές παθήσεις, νιώθει την απειλή του θανάτου και πολλές φορές βρίσκεται στην ανάγκη να εγκαταλείψει κάποιες κατακτήσεις στην ζωή και την δουλειά του που καλύπτουν διάφορες ψυχολογικές ανάγκες του. Η μείωση της σεξουαλικότητας και της ενεργητικότητάς του μπορεί να αποδοθεί στη συνειδητοποίηση αυτών των προβλημάτων. (Χριστοδούλου Γ. Ν., Κονταξάκης Β.Π., 2000).

Αυτό που απασχολεί περισσότερο τους άνδρες που βρίσκονται στην περίοδο της ανδρόπαυσης είναι τα προβλήματα στύσης και τα προβλήματα ούρησης. Ένας στους τρεις άνδρες ηλικίας άνω των 60 ετών αντιμετωπίζει προβλήματα στύσεως. Από αυτούς μόνο το 5% εκμυστηρεύεται το πρόβλημά του στο γιατρό. 150.000.000 άνδρες αντιμετωπίζουν προβλήματα στύσεως. Η προβληματική σεξουαλική ζωή λόγω της στυτικής δυσλειτουργίας προκαλεί κατάθλιψη, έλλειψη αυτοπεποίθησης, έλλειψη ενδιαφέροντος για κοινωνικά θέματα, με αποτέλεσμα την απομόνωση. Η συμβολή του γιατρού σε αυτή την φάση είναι ουσιαστική και αποτελεσματική. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Η προσωπικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο ως προς τον τρόπο που θα επιλέξει κάποιος να ξεπεράσει τα παραπάνω προβλήματα. Είναι αυτονόητο πως, όσο πιο ολοκληρωμένη και ευέλικτη προσωπικότητα διαθέτει κανείς, τόσο πιο εύκολα θα βρει λύσεις στα προβλήματά του. Ο ρόλος πάντως που παίζουν τα μειωμένα επίπεδα των ανδρογόνων σε αυτές τις ψυχολογικές εκδηλώσεις, δεν είναι εξακριβωμένος. Όταν δίδεται υποκατάσταση ορμονών ως θεραπεία, μερικοί άνδρες αναφέρουν βελτίωση

στη σεξουαλικότητα, αλλά και στην κατάθλιψη και ενεργητικότητα, ενώ άλλοι δεν παρουσιάζουν καμία μεταβολή.

Από πλευράς σεξουαλικής λειτουργίας, μερικοί άνδρες αντιδρούν στη μείωση της σεξουαλικότητας που παρουσιάζεται σε αυτή την ηλικία, αναζητώντας έντονους σεξουαλικούς ερεθισμούς, ενώ άλλοι διακόπτουν τις σεξουαλικές σχέσεις. Αυτή η αποχή δε σχετίζεται με την ηλικία, αλλά είναι ψυχολογική κατάσταση. Οι διαταραχές στύσης εξάλλου είναι ένα συχνό πρόβλημα της ηλικίας αυτής. (Χριστοδούλου Γ.Ν., Κονταξάκης Β.Π., 2000).

Εξαιτίας μερικών από τους παραπάνω παράγοντες πολλοί άνθρωποι οδηγούνται σε απιστίες στην προσπάθειά τους να επιβεβαιώσουν την σεξουαλικότητά τους και να απαλλαγούν από την ρουτίνα που έχει επιφέρει ο γάμος τους. Άλλοι πάλι οδηγούνται στο διαζύγιο. Η μετά το διαζύγιο ερωτική ασυδοσία είναι ένα αρκετά ενδιαφέρον φαινόμενο. Ίσως μια τέτοια δραστηριότητα δείχνει την ανάγκη του χωρισμένου ατόμου να βεβαιωθεί ότι εξακολουθεί να είναι ελκυστικό και σεξουαλικά ικανό. Επιπρόσθετα, μια τέτοια δραστηριότητα μπορεί να χρησιμεύσει για μια κάθαρση του ατόμου από την ανάγκη να γευθεί την ποικιλία, με αποτέλεσμα να καταπιαστεί σοβαρά με την αναζήτηση ενός καινούργιου συζύγου. (Τίφερ Λ., 1982). Όσοι, όμως, παραμένουν με τον σύντροφό τους είναι απαραίτητο να κατανοήσουν, ότι δεν θα πρέπει να αφήσουν κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες να κλονίσει τη σχέση τους, αλλά αντίθετα να μάθουν ότι αναπτύσσοντας θετικά συναισθήματα και καταβάλλοντας προσπάθεια, θα μπορέσουν να ξεπεράσουν όλα τα προβλήματά τους και να επαναφέρουν σταδιακά την σεξουαλική τους επιθυμία. (Ντόλατζας Θ., 2005).

## 2. vi) Τρίτη ηλικία

### Σεξουαλικότητα και Γηρατειά

Στην εποχή που ζούμε, μιλάμε για τα γηρατειά σαν να είναι μια λέξη με νόημα καθαρά προσδιορισμένο, ωστόσο δεν υπάρχει μια ενιαία θεωρία για το τι είναι γήρας. Είναι αποδεκτό ότι το γήρας επέρχεται ως αποτέλεσμα επίδρασης βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Έτσι, σύμφωνα με τον Bromley D. (1966) το στάδιο αυτό αρχίζει από το 65<sup>ο</sup> έτος της ζωής και καλύπτει τα χρόνια της συνταξιοδότησης του ατόμου που σημαίνουν αυξημένες απαιτήσεις στις προσαρμοστικές του ικανότητες. Το στάδιο αυτό συνεχίζει μέχρι το τέλος της ζωής του ανθρώπου. Ο Χριστοδούλου Γ., Κονταξάκης Β. (2000) αναφέρει ότι ένα άλλο στοιχείο που χαρακτηρίζει την τρίτη ηλικία είναι η μείωση της λειτουργικότητας και η εκφύλιση των ιστών και οργάνων, ενώ η σεξουαλική λειτουργία παρακολουθεί τις γενικότερες μεταβολές των υπόλοιπων λειτουργιών.

Στις περισσότερες κοινωνίες η σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων ανθρώπων είτε θεωρείται θέμα για σαρκασμό, είτε αγνοείται. Στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, για παράδειγμα, μπορεί να δούμε ένα ζευγάρι ηλικιωμένων που κρατιούνται από το χέρι και αλληλοκοιτάζονται τρυφερά – η ιδέα ότι μπορεί να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή ούτε καν αφήνεται να υπονοηθεί.

Τα αποτελέσματα αυτού του μηνύματος πάνω στους ηλικιωμένους ανθρώπους είναι συντριπτικό. Αποδέχονται και οι ίδιοι την ιδέα ότι η σεξουαλική επαφή σταματά σε μια ορισμένη ηλικία και ότι όποιος προσπαθεί να παρατείνει το χρόνο των ερωτικών ενδιαφερόντων είναι ή

τρελός ή διεστραμμένος, ενώ αισθάνονται ότι το σεξ είναι καλύτερο ανάμεσα σε νέους, υγιείς και καλοφτιαγμένους ανθρώπους.

Στην πραγματικότητα, η σεξουαλικότητα είναι πολύ σημαντική για πολλούς ηλικιωμένους ανθρώπους. Σε κοινωνίες, όπου ενθαρρύνεται η σεξουαλικότητα σε όλη τη διάρκεια της ζωής συναντάμε πολύ λίγη μείωση του σεξουαλικού ενδιαφέροντος μετά την ηλικία των 50, των 70 χρόνων ή και ακόμα μεγαλύτερη. (Λήονορ Τίφερ, 1982).

«Η σεξουαλικότητα δεν εγκαταλείπει ποτέ τον άνθρωπο· η προχωρημένη ηλικία δεν σημαίνει το τέλος της. Βέβαια, όπως και άλλες λειτουργίες, η σεξουαλική παρουσιάζει μεταβολές και επιβραδύνεται. Δε σταματά ποτέ να είναι ευχάριστη και απολαυστική. Ανάμεσα στους παράγοντες του κινήτρου ‘‘θέλω να ζήσω’’ εκτός από την συναισθηματική πληρότητα, τη συντροφικότητα και την αυτοφροντίδα, ένας παράγοντας είναι και η σεξουαλική ζωή. Η σημασία μιας σταθερής ερωτικής σχέσης στα γηρατειά είναι ανεκτίμητη. Όσο ισχυρότερος είναι ο σεξουαλικός δεσμός στη διάρκεια της ζωής των ατόμων, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα συνέχισής του. Ο άνδρας ή η γυναίκα που έχει απολαύσει για χρόνια τις ερωτικές σχέσεις είναι πιθανότερο να διατηρήσει μια δραστήρια ερωτική ζωή σε μεγάλη ηλικία. Με άλλα λόγια «δραστήριοι νέοι εραστές είναι και δραστήριοι ηλικιωμένοι εραστές». Ένα ζευγάρι με αμοιβαία ιστορία έντονης σωματικής τρυφερότητας έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να έχει σωματικές επαφές στα γηρατειά παρά ένα ζευγάρι μεσηλικών που έχει διακόψει τις σεξουαλικές επαφές. Μπορεί να απολαύσει το σεξ ένα ηλικιωμένο ζευγάρι και με την κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών, γιατί η σεξουαλική λειτουργία δεν συμπεριλαμβάνει μόνο τη συνουσία, αλλά και άλλες συναισθηματικές ανάγκες, όπως η συντροφικότητα, η αγάπη και η τρυφερότητα. Η σεξουαλική σχέση αποτελεί ταυτόχρονα πηγή ευχαρίστησης και ευτυχίας. Το γεγονός ότι τα άτομα γερνούν και χάνουν την αναπαραγωγική τους ικανότητα δεν αποκλείει τη συνέχιση της

σεξουαλικής δραστηριότητας, σαν μέρος μιας ώριμης ανθρώπινης σχέσης.» (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999, σελ. 365).

Με τα παραπάνω συμφωνεί και ο Ασκητής (2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)), ο οποίος προσθέτει πως η ανάγκη για σεξ και για σχέσεις οικειότητας, δεν σβήνει με την αύξηση της ηλικίας. Ιδιαίτερα στην εποχή μας, οι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες, παραμένουν δραστήριοι και εξακολουθούν να κάνουν και να απολαμβάνουν πράγματα που έκαναν όταν ήταν νεότεροι, γιατί μια υγιής σεξουαλική σχέση μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις σε όλες τις πτυχές της ζωής του ατόμου, ανεξάρτητα από την ηλικία. Συμβάλλει στη σωματική υγεία, όπως επίσης και στην καλή ψυχική κατάσταση, ενδυναμώνει το αίσθημα της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

Είναι γεγονός, λοιπόν, ότι η σεξουαλική ζωή των ατόμων προχωρημένης ηλικίας δεν είναι η ίδια, όπως της ζωής των νεαρών ενηλίκων. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει η ανάγκη για στενές συναισθηματικές σχέσεις, για αγάπη και για σεξ. Αρκεί να αναφέρουμε ότι ακόμη και σε άτομα 80 ή 90 ετών υπάρχουν σεξουαλικές επιθυμίες και φαντασιώσεις. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1273](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1273)).

Ωστόσο, σύμφωνα με την Λήνορ Τίφερ (1982), το αν ένα ηλικιωμένο άτομο εξακολουθεί να έχει σεξουαλική ζωή είναι ένα θέμα πολύ στενά δεμένο με τη διαθεσιμότητα του συντρόφου. Επειδή είναι περισσότερες οι γυναίκες που δεν έχουν σύντροφο, το βάρος αυτό του ενδιαφέροντος χωρίς ευκαιρίες, πέφτει πάνω στους ώμους των ανδρών. Πολλές ανύπαντρες γυναίκες αυνανίζονται, τόσο για να ανακουφιστούν από τη σεξουαλική ένταση, όσο και για να δώσουν στον εαυτό τους την βεβαιότητα ότι εξακολουθούν να λειτουργούν σεξουαλικά. Ωστόσο τα ταμπού εναντίον του αυνανισμού, που ήταν πολύ ισχυρά, όταν οι

σημερινοί ηλικιωμένοι ήταν νεαροί, εμποδίζουν πολλούς από αυτούς να συμμετέχουν στη σεξουαλική ζωή με αυτόν τον τρόπο.

Πολλοί άνθρωποι που ζουν σε ιδρύματα, όπως οι οίκοι ευγηρίας, όπου υπάρχει προσωπικό επίβλεψης, διαπιστώνουν ότι τα σεξουαλικά τους ενδιαφέροντα περιορίζονται από τους κανονισμούς του ιδρύματος και από την διάταξη των δωματίων τους. περισσότερο για την ευκολία του προσωπικού παρά από καλοπροαίρετη φροντίδα για τους τροφίμους. (Λήγονορ Τίφερ, 1982).

Μέσα από έρευνες που έγιναν στην Ελλάδα και στο εξωτερικό φαίνεται ότι: α) Στην δεκαετία του 1990 περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν ενεργό σεξουαλική ζωή σε σύγκριση με την δεκαετία του 1970. β) Ένα μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων ανδρών και αρκετά μικρότερο ποσοστό γυναικών είναι σεξουαλικά δραστήριοι. γ) Η σεξουαλική δραστηριότητα παρουσιάζει σημαντικές διακυμάνσεις από άτομο σε άτομο. δ) Η συχνότητα των σχέσεων μειώνεται με την πάροδο της ηλικίας. ε) Η συχνότητα των σεξουαλικών επαφών κυμαίνεται από 1-3 φορές την εβδομάδα μέχρι 1 φορά τον μήνα, αν και υπάρχουν πολλές ατομικές εξαιρέσεις. στ) Η σεξουαλικότητα δεν κάμπτεται απότομα, αλλά ελαττώνεται βαθμιαία. ζ) Μεγάλο ρόλο παίζει η κατάσταση της υγείας του ηλικιωμένου (π.χ. σεξουαλική ανικανότητα, ασθένειες κ.ά.), η) όταν η σεξουαλική λειτουργία διακόπτεται από αρρώστια ή αναπηρία, δεν επανέρχεται εύκολα. θ) Παρατηρούνται σημαντικές διαφορές ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση. Μεγαλύτερα ποσοστά εγγάμων που ζουν με το/ τη σύντροφό τους, έχουν σεξουαλική δραστηριότητα σε σύγκριση με τους άγαμους, χήρους – διαζευγμένους και των δύο φύλων. ι) Η συνέχιση της σεξουαλικής δραστηριότητας στις πολύ μεγάλες ηλικίες είναι αγαθό που απολαμβάνουν κυρίως οι προνομιούχες τάξεις. ια) Οι ηλικιωμένοι που ελέγχουν το σωματικό τους βάρος και όσοι ασκούνται τακτικά έχουν περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν σεξουαλικά ενεργοί. ιβ) Η

παύση της σεξουαλικής δραστηριότητας μπορεί να προέρχεται από συσσώρευση απογοητεύσεων και αποτυχιών σε νεότερες ηλικίες. ιγ) Σε σύγκριση με τους νεότερους, οι ηλικιωμένοι είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από την σεξουαλική τους ζωή, αισθάνονται πιο δύσκολα ηδονή. (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999).

Είναι, λοιπόν, σημαντικό να κατανοήσουμε τους τρόπους με τους οποίους τα γηρατειά επηρεάζουν τη σεξουαλική διέγερση και τις ικανότητες ανταπόκρισης. Ο απλούστερος τρόπος να περιγράψουμε τις αλλαγές αυτές είναι να πούμε, ότι οι διεργασίες αυτές μειώνονται σε σύγκριση με την λειτουργία του ατόμου σε νεώτερη ηλικία. Με άλλα λόγια, οι ηλικιωμένοι διατηρούν μια εντελώς φυσιολογική ικανότητα για διέγερση, ανταπόκριση και αίσθηση απόλαυσης, αλλά τα σώματά τους λειτουργούν με έναν πιο αργό και λιγότερο έντονο τρόπο. (Λήνορ Τίφερ, 1982).

Τέλος, η Πουλοπούλου αναφέρει τους εξής παράγοντες κινδύνου μείωσης ή παύσης της σεξουαλικής δραστηριότητας των ηλικιωμένων:

- α) Η έλλειψη συντρόφου.
- β) Οι σωματικές και ψυχικές διαταραχές του ίδιου του ηλικιωμένου ή του συντρόφου του.
- γ) Η παύση της λειτουργίας των όρχεων και των ωοθηκών.
- δ) Η σεξουαλική ανία, δηλαδή η μονοτονία των επανειλημμένων σεξουαλικών σχέσεων.
- ε) Έντονοι προβληματισμοί καριέρας ή οικονομικών καταστάσεων.
- στ) Οι κοινωνικές προκαταλήψεις.
- ζ) Ο φόβος της αποτυχίας της σεξουαλικής πράξης για διάφορους λόγους, π.χ. κατάχρηση φαγητού, ποτού, ψυχολογικοί λόγοι.
- η) Ορισμένα φάρμακα, όπως αντιυπερτασικά, καρδιοκηπτικά, ενζυματικά, αντιόξινα στομάχου, διουρητικά, αντιανδρογόνα, αντιφλεγμονώδη, αντιεπιληπτικά, υπνωτικά, κατασταλτικά του

κεντρικού νευρικού συστήματος, κυτταροστατικά, μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική ζωή, ιδιαίτερα των ανδρών. (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999).

Το σεξ και ο έρωτας δεν σταματούν σε μια συγκεκριμένη ηλικία αλλά επιβάλλεται η γνώση του ``ξέρω πόσο χρόνων είμαι και απολαμβάνω κάθε φορά την ηλικία που είμαι``.

«Τόσο για τον άνδρα, όσο και για τη γυναίκα σημασία έχει η συντροφικότητα. Σε αυτή την περίοδο της ζωής υπάρχει η ανάγκη του ``εγώ και εσύ να είμαστε μαζί``. Η συντροφικότητα είναι το σημαντικότερο μέρος της ολοκλήρωσης της ανθρώπινης ζωής στην τρίτη ηλικία. Ο άνδρας δεν πρέπει ``να κυνηγάει αριθμούς και φορές`` και να μην επιμένει μετά από κάποια σεξουαλική επαφή να είναι σε θέση να ξαναλειτουργήσει ερωτικά. Η γυναίκα να μη θυμίζει στον σύντροφό της ότι γέρασε, να μην βιάζεται, να έχει υπομονή. Τόσο για τη γυναίκα όσο και για τον άνδρα η ολοκλήρωση της σωματικής επαφής δε σημαίνει τίποτα, όταν απουσιάζει η πνευματική, η ανθρώπινη επαφή, η καλή συμπεριφορά μετά την πράξη. Έτσι, το ηλικιωμένο ζευγάρι θα ικανοποιεί τις ερωτικές του διαθέσεις σωματικά και ψυχικά.» (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999, σελ. 371).

Το σεξ με λίγα λόγια στα διάφορα στάδια του κύκλου της ζωής έχει διαφορετικό ψυχολογικό νόημα και αντανακλά διαφορετικές σωματικές ικανότητες. Αν αυτό γίνει κατανοητό, μπορεί να κάνει την σεξουαλική εξέλιξη μια ισόβια συναρπαστική, χαρούμενη και ικανοποιητική διαδικασία (Ληονορ Τίφερ, 1982).



## α) Η σεξουαλική λειτουργία ηλικιωμένων γυναικών

Η γυναίκα των 45-55 χρόνων που βρίσκεται στην κλιμακτήριο, βιώνει πολλές αλλαγές στο σώμα της που επηρεάζουν την ερωτική της συμπεριφορά. Σχεδόν η μια στις δύο γυναίκες στην περίοδο της κλιμακτηρίου, εμφανίζουν μείωση της ερωτικής τους διάθεσης. Η γυναίκα την περίοδο αυτή μπορεί να αφοσιώνεται σε άλλα πράγματα, όπως στο ρόλο της μητέρας, στην εργασία, μπορεί να παραμελεί ή να υπερφροντίζει την εικόνα της. Γενικά θα λέγαμε ότι, βλέποντας το ερωτικό στοιχείο να φεύγει, αναζητά άλλες δραστηριότητες στη ζωή της. Η ερωτική ζωή της γυναίκας που βρίσκεται μπροστά στην κλιμακτήριο μπορεί να αλλάζει και να επηρεάζεται από τις ορμονικές μεταβολές, ωστόσο σιγά-σιγά προσαρμόζεται σε αυτές και συνεχίζει να υπάρχει.

Πιο συγκεκριμένα **στη φάση της επιθυμίας** δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η σεξουαλική επιθυμία των γυναικών μεταβάλλεται ουσιαστικά, μετά την εμμηνόπαυση. **Στη φάση της διέγερσης** υπάρχει εμφανής καθυστέρηση στην εφύγρανση του κόλπου. Μπορεί να χρειαστούν χάδια 1-2 λεπτών, καμιά φορά 4-5 λεπτών, πριν αναπτυχθεί κάποια κολπική εφύγρανση στις γυναίκες, μετά την εμμηνόπαυση. Δύο βασικοί μηχανισμοί θεωρούνται υπεύθυνοι: α) ότι η κολπική εφύγρανση είναι ένα επακόλουθο από το πέρασμα του χρόνου, β) ότι με την πάροδο της ηλικίας παρατηρείται μια φυσιολογική υποστροφή της ωοθηκικής λειτουργίας, με επακόλουθο τη μείωση των οιστρογόνων, εξαιτίας της οποίας τα τοιχώματα του κόλπου γίνονται πιο λεπτά και ατροφικά. **Στη φάση του οργασμού**, οι συσπάσεις γίνονται με μεσοδιαστήματα 0,8 sec και είναι συνήθως μόνο 4-5 αντί 7-15, που συμβαίνει σε νεότερη ηλικία. Οι συσπάσεις της μήτρας που είναι 3-5 στις νεαρές ηλικίες, γίνονται 1-2 και εξελίσσονται με δύο τρόπους. Κατά τον πρώτο τρόπο, οι συσπάσεις ακολουθούν την ίδια διαδικασία, όπως και σε νεότερη ηλικία, δηλαδή

συσπάσεις που ξεκινούν από τον θόλο, προχωρούν στο σώμα της μήτρας και καταλήγουν στο μη συσπώμενο κατώτερο μέρος. Κατά τον δεύτερο τρόπο, η αντίδραση της μήτρας είναι ένας σπασμός, ο οποίος μπορεί να διαρκεί και 1 λεπτό ή και περισσότερο και βιώνεται υποκειμενικά από τις γυναίκες κατά -ή μετά την εμμηνόπαυση- ως πόνος στο κατώτερο μέρος της κοιλιάς και μερικές φορές μπορεί να ακτινοβολεί κατά μήκος του κοιλιακού σωλήνα μέχρι τα μεγάλα χείλη.

**Στη φάση της αποκατάστασης**, η επαναφορά των αγγείων και των γεννητικών οργάνων στην προ του ερεθισμού κατάσταση είναι επίσης ταχύτερη από ό,τι πριν την εμμηνόπαυση. Οι παραπάνω μεταβολές μπορούν να εξηγηθούν σε μεγάλο βαθμό από την μεταβολή του επιπέδου των οιστρογόνων και τις επιπτώσεις που έχει η μείωση αυτή στους υποδοχείς του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου. (Χριστοδούλου Ν.Γ., Κονταξάξης Π.Β., 2000).

Σήμερα έχει αποδειχθεί ότι η παύση της αναπαραγωγικής ικανότητας δεν επηρεάζει την σεξουαλική δραστηριότητα, αλλά οι ηλικιωμένες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθούν, παρόλο που αισθάνονται σεξουαλικό ερεθισμό και οργασμό. Οι σεξουαλικές σχέσεις γίνονται πιο δύσκολες, γιατί η ηλικιωμένη γυναίκα δεν είναι πια ελκυστική. Συχνά, οι ίδιες οι γυναίκες χάνουν την αυτοεκτίμησή τους, αισθάνονται ότι δεν είναι σεξουαλικά επιθυμητές, με αποτέλεσμα οι ίδιες να απωθούν τις επιθυμίες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε κάποια σεξουαλική δραστηριότητα. Οι έγγαμες αποφεύγουν τις σεξουαλικές επαφές, όταν παρατηρούν τη μείωση της στυτικής ικανότητας του συντρόφου τους, επειδή δεν θέλουν να θίξουν την ήδη πληγωμένη αυτοπεποίθησή του. Εξάλλου, οι κοινωνικές προκαταλήψεις εμποδίζουν τις ηλικιωμένες γυναίκες να αναζητήσουν εναλλακτικές λύσεις, όπως η αυτοϊκανοποίηση, συντρόφους νεότερης ηλικίας, και άλλα. (Πουλοπούλου Ή.Ε., 1999).

Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι οι περισσότερες γυναίκες βιώνουν τη συνουσία επώδυνα, λόγω της έλλειψης οιστρογόνων, της μείωσης της υγρανσης και τη λέπτυνση του βλεννογόνου του κόλπου, κάτι που κάποιες γυναίκες δεν μεταφέρουν στους συζύγους τους ή σε κάποιον γιατρό και προτιμούν να υποφέρουν σιωπηλά, αναπτύσσοντας σταδιακά μια απέχθεια για το σεξ. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Υπάρχουν όμως και ηλικιωμένες που έχουν τις ίδιες ανησυχίες και το ίδιο ενδιαφέρον για το σεξ όπως και οι νεώτερες γυναίκες και επιζητούν από τους γιατρούς τους πληροφόρηση για θέματα που αφορούν το σεξ. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1273](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1273)).

Πρέπει να τονιστεί ότι δεν συντελείται καμία φυσική αλλαγή στη διάρκεια της εμμηνόπαυσης ή γενικότερα της κλιμακτηρίου που να εμποδίζει τις γυναίκες να κάνουν σεξ ή που συνεπάγεται μειωμένη σεξουαλική ώθηση. Στην πραγματικότητα, ορισμένες γυναίκες αναφέρουν ότι το σεξ είναι ακόμα καλύτερο μετά την εμμηνόπαυση, αφού ο φόβος της εγκυμοσύνης έχει εκλείψει και δε λειτουργεί πια ανασταλτικά (Ντόλατζας Θ., 2005). «Ωστόσο, αν και η συχνότητα των σεξουαλικών επαφών τείνει να μειωθεί, αυτό φαίνεται να είναι αποτέλεσμα περισσότερο της ηλικίας παρά της μείωσης των ορμονών. Η πλειοψηφία των γυναικών με μια φυσιολογική, λόγω ηλικίας, εμμηνόπαυση διατηρούν την ικανότητά τους για κανονική ερωτική επιθυμία, ευχαρίστηση και οργασμό, με την προϋπόθεση φυσικά ότι υπάρχει ένας ενδιαφέρων και ενδιαφερόμενος σύντροφος και ότι το κοινωνικό περιβάλλον είναι υποστηρικτικό στη συνέχιση σεξουαλικών δραστηριοτήτων

Συμπερασματικά, η σεξουαλική λειτουργία είναι μια λειτουργία με βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές συνιστώσες. Έτσι, από βιολογικής πλευράς, με την πάροδο της ηλικίας συμβαίνουν οι μεταβολές που αναφέρθηκαν παραπάνω. Από κοινωνικής πλευράς, η σεξουαλική

λειτουργία επηρεάζεται ανάλογα με την κοινωνική στάση και τη σεξουαλικότητα. Από ψυχολογικής πλευράς, τέλος, εξαρτάται από το τι σημαίνει για το άτομο η συνέχιση της σεξουαλικής του λειτουργικότητας σε σχέση με τις συναισθηματικές του ανάγκες, τη ζωτικότητα του, την ποιότητα της συζυγικής σχέσης, κ.λπ.. Φαίνεται, όμως, πως οι μεταβολές αυτών των τριών επιπέδων δεν είναι παράλληλες και ίσως από αυτό να δημιουργούνται ορισμένα προβλήματα στην ερωτική ζωή των ηλικιωμένων.» (Χριστοδούλου Γ. Ν, Κονταξάκης Β. Π., 2000, σελ. 57 και 61).

### **β) Η σεξουαλική λειτουργία ηλικιωμένων ανδρών**

Στον άνδρα η αύξηση της ηλικίας επιφέρει αναπόφευκτα σωματικές, λειτουργικές και ψυχολογικές αλλαγές, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική ορμή και διάθεση του ηλικιωμένου. Είναι γεγονός ότι ο ηλικιωμένος άνδρας δεν κάνει σεξ με τον ίδιο τρόπο, όπως όταν ήταν 20 ετών. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι το σεξ γι' αυτόν δεν θα είναι εξίσου απολαυστικό και καρποφόρο για την καλή του ψυχολογική κατάσταση. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)).

Η Πουλοπούλου αναφέρει ότι «οι άνδρες ανησυχούν για τη σεξουαλική τους ικανότητα και καταλαμβάνονται από άγχος και μπορεί να εγκαταλείψουν την σεξουαλική δραστηριότητα για ψυχολογικούς λόγους. Πολλοί άνδρες έχουν προβλήματα στύσης, π.χ. χάνεται η ευκολία της στυτικής διέγερσης, της σκληρότητας και της διάρκειας, αλλά δύσκολα καταφεύγουν σε ειδικούς. Μετά τα 65 ο άνδρας αργεί να επιτύχει πλήρη στύση και χρειάζεται αρκετή διέγερση από την ερωτική του σύντροφο. Θεωρείται φυσιολογική η σταδιακή μείωση της σεξουαλικής

δραστηριότητας στους άνδρες μετά τα 50 χρόνια. Οι μεταβολές στους άνδρες συμβαίνουν σε όλες τις φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας. Απαιτείται εντονότερη διέγερση για να επέλθει και να διατηρηθεί η στύση, η οποία γίνεται βραδύτερα αλλά αυτό δίνει τη δυνατότητα επιμήκυνσης της φάσης της εκσπερμάτωσης. Ελαττώνεται η ποσότητα του σπέρματος, αλλά δεν μειώνεται η ηδονή. Όσο μεγαλώνει ο άνδρας τόσο αυξάνεται το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για να είναι ικανός ο οργανισμός για στύση ύστερα από την προηγούμενη εκσπερμάτωση. Το μέσο διάστημα ξεκινάει από λίγα λεπτά στην ηλικία των 17 ετών και φτάνει στις 48 ώρες στα 70 χρόνια. Οι ενδοκρινολόγοι υποστηρίζουν ότι τα προβλήματα με την τεστοστερόνη αρχίζουν γύρω στα 60, ο ανδρικός όμως οργανισμός μπορεί να παράγει σπέρμα μέχρι το 80<sup>ο</sup> έτος. Στους υπερήλικες τα σπερματικά σωληνάκια δεν παράγουν σπερματοζωάρια, αν και παρατηρούνται εξαιρέσεις. Η ένταση και η δυνατότητα επανάληψης της σεξουαλικής πράξης περιορίζονται με την πάροδο της ηλικίας. Η σεξουαλική ικανότητα και η διάρκειά της εξαρτάται από την "εξάσκηση". Η χορήγηση τεστοστερόνης είναι αδικαιολόγητη. Καμία ορμόνη, κανένα "βοήθημα" δεν είναι αποτελεσματικό και αβλαβές. Υπάρχουν κίνδυνοι για καρκίνο του προστάτη, καταστροφή του ήπατος και αρτηριοσκλήρωση». (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999, σελ. 366-367).

Με την πάροδο της ηλικίας, λοιπόν, οι φάσεις της σεξουαλικής αντίδρασης τροποποιούνται. Πιο συγκεκριμένα, **στη φάση της επιθυμίας**, ο ηλικιωμένος άνδρας δε νιώθει πια το ισχυρό σεξουαλικό ένστικτο όπως στα νιάτα του, ωστόσο οι περισσότεροι αναφέρουν ότι το ενδιαφέρον τους εξακολουθεί να υφίσταται, αλλά σε ηπιότερο βαθμό. Η σεξουαλική επιθυμία εμπεριέχει βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές συνιστώσες. Αν και τα αίτια της μείωσης της σεξουαλικής επιθυμίας με την πάροδο του χρόνου είναι προφανώς πολυπαραγοντικά, ωστόσο αυξάνουν οι ενδείξεις ότι συνδέεται, κυρίως, με τη μείωση της λειτουργίας των όρχεων και τη

συνακόλουθη μείωση της τεστοστερόνης. Οι μεταβολές της βιολογικής σεξουαλικής ορμής μπορεί να συνδέονται με μεταβολές της ευαισθησίας των υποδοχέων στα ανδρογόνα, όσο και με κεντρικές και περιφερικές μεταβολές των νευροδιαβιβαστικών ουσιών.

**Στη φάση της διέγερσης,** συνήθως χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να αποκτηθεί μια στύση, η στύση αυτή μπορεί να μην είναι τόσο έντονη όσο σε νεότερη ηλικία. Άνδρες που πρωτοδιαπιστώνουν αυτήν την επιβράδυνση, συχνά πανικοβάλλονται, γιατί η κοινωνία έχει συνδέσει αυτό το σημάδι με την αρχή του τέλους της σεξουαλικής ευχαρίστησης και με την αναγνώριση ότι τα γηρατειά έρχονται.

Έτσι, αρχίζουν να ανησυχούν και να παρατηρούν προσεκτικά τις σεξουαλικές τους αντιδράσεις, προσπαθούν να τις δοκιμάζουν συνεχώς. Φυσικά, όσοι ανησυχούν και αγχώνονται, τόσο δυσκολεύονται, δευτερογενώς πλέον, να αποκτήσουν στύση. Στην πραγματικότητα πάντως, η δυνατότητά του για στύση παραμένει αναλλοίωτη. Ο ηλικιωμένος άνδρας αποκτά και ένα πλεονέκτημα σε σχέση με τους νεότερους, γιατί μπορεί να ασκεί καλύτερο έλεγχο στην εκσπερμάτωση. Ορισμένοι άνδρες, παρουσιάζουν σε μια παρατεταμένη στύση, μια μικρή προεκσπερματική έκκριση, η οποία μειώνει το ποσό της τελικής εκσπερμάτωσης. Αυτό είναι φυσιολογικό φαινόμενο και δεν επηρεάζει τη σεξουαλική λειτουργία.

**Στη φάση της εκσπερμάτισης,** η έντονη εκτίναξη του σπέρματος είναι λιγότερο έντονη και το ποσό του σπερματικού υγρού επίσης λιγότερο στους ηλικιωμένους άνδρες από ό,τι στους νεότερους. Αυτές οι αλλαγές επιτείνονται σιγά-σιγά με την πάροδο της ηλικίας. Αλλά ένας ηλικιωμένος άνδρας δε θα χάσει ποτέ τη δυνατότητα να έχει μια στύση και μια απολαυστική εκσπερμάτωση και να χαίρεται γενικά τη σεξουαλική του λειτουργία.

**Στη φάση της αποκατάστασης,** ο ηλικιωμένος άνδρας μπορεί να χάσει τη στύση του λίγα δευτερόλεπτα, μετά την εκσπερμάτιση.

Επιπρόσθετα, μπορεί να έχει μεγαλύτερη ανασταλτική περίοδο, μπορεί δηλαδή να μην είναι σε θέση να έχει νέα στύση για αρκετές ώρες μετά την εκσπερμάτιση. Οι περισσότεροι μελετητές επισημαίνουν ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να αφήνουν περισσότερο χρόνο στη φύση, για να ολοκληρώσουν μια επόμενη σεξουαλική πράξη, γιατί τότε θα συνεχίσουν να είναι σεξουαλικά ικανοί και να απολαμβάνουν τη σεξουαλική τους ζωή. Οι σύζυγοι θα πρέπει να ενθαρρυνθούν, να απολαμβάνουν τη μεγαλύτερη περίοδο των ερωτικών χαδιών και επιπρόσθετα, θα πρέπει η σύζυγος να κάνει εισαγωγή του πέους, όταν δεν είναι ακόμη σε πλήρη στύση, γνωρίζοντας έτσι ότι με τις πρώτες κινήσεις, ο ερεθισμός θα γίνει εντονότερος. Αν ένας άνδρας εκσπερματίζει μόνος, όταν πραγματικά το έχει ανάγκη, θα διατηρήσει έτσι την σεξουαλική του ικανότητα και τη δυνατότητα να έχει περιοδικά ευχάριστες σεξουαλικές επαφές. (Χριστοδούλου Γ. Ν, Κονταξάκης Β. Π., 2000).

Η Πουλοπούλου τονίζει πως «οι ηλικιωμένοι άνδρες που εγκαταλείπουν τη σεξουαλική τους δραστηριότητα, καταδικάζουν και τις γυναίκες τους σε ανέραστη ζωή. Η ποιότητα του σπέρματος ενός υγιούς άνδρα, ηλικίας 60-65 ετών, είναι συνήθως πολύ καλή. Χρωμοσωματικές ανωμαλίες μπορεί να βρεθούν σε σπέρμα ανδρών ηλικίας 70-75 ετών. Αν στη μεγάλη ηλικία ο άνδρας δώσει περισσότερη σημασία στη συναισθηματική πλευρά του σεξ, θα ικανοποιήσει τις δικές του ερωτικές διαθέσεις και της συντρόφου του τόσο σωματικά όσο πολύ περισσότερο ψυχικά». (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999, σελ. 367).

Σύμφωνα με τον Ασκητή, ο άνδρας πρέπει να γνωρίζει τις αλλαγές που μπορούν να επέλθουν σε αυτόν, όσο αυξάνεται η ηλικία του. Γνωρίζοντας τα στοιχεία αυτά θα μπορέσει να αντεπεξέλθει καλύτερα σε δυσκολίες που πιθανόν να εμφανιστούν και κατανοώντας το τι συμβαίνει δεν θα πανικοβάλλεται. Θα μπορεί να βρίσκει τρόπους αντιμετώπισης και να προσαρμόζεται, χωρίς να χάνει από τα θετικά που του προσφέρει το

υγιές σεξ και οι σχέσεις οικειότητας με τη σύντροφό του. Αρχικά, πρέπει να ξέρει ότι η ορμή του για το σεξ ρυθμίζεται από την τεστοστερόνη. Ακόμη και όταν η ηλικία προχωρήσει πολύ, ο οργανισμός παράγει συνήθως αρκετή, για να διατηρεί μια καλή σεξουαλική δραστηριότητα. Είναι γνωστό ότι άνθρωποι των 80 ή 90 ετών, έχουν αρκετή τέτοια ορμόνη για να έχουν σεξουαλικές φαντασιώσεις και επιθυμίες. Επίσης, ορισμένες λειτουργικές αλλαγές που πιθανόν να συμβούν παράλληλα με την αύξηση της ηλικίας, είναι καλό να τις γνωρίζει (περισσότερος χρόνος για στύση και μικρότερη διατήρησή της, χρόνος μεταξύ δύο εκσπερματώσεων μεγαλύτερος και δυσκολότερη επίτευξη οργασμού). Οι άνδρες επίσης πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι, εκτός από τις σωματικές και ορμονικές επιπτώσεις που παίζουν ρόλο στη σεξουαλική λειτουργία, ο ψυχολογικός παράγοντας έχει καθοριστική σημασία. Δεν πρέπει, δηλαδή, ο άνδρας όταν προχωρά η ηλικία του να ντρέπεται, να νιώθει αμήχανος ή μειονεκτικά για τις σεξουαλικές του ανάγκες. Εάν επιτρέψει σε τέτοιου είδους αισθήματα να εγκατασταθούν, υπάρχει κίνδυνος αυτά να καταστέλλουν τη διέγερσή του. Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά την ψυχική διάθεση του ηλικιωμένου, είναι η εμφάνιση ρυτίδων και γκρίζων ή άσπρων μαλλιών, με αποτέλεσμα να νιώθει λιγότερο ελκυστικός και να μειώνεται έτσι η σεξουαλική του ορμή. Ενώ, παράλληλα, οι χρόνιες ασθένειες και μερικά φάρμακα (αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, κ.ά.) καταστέλλουν τη σεξουαλική λειτουργία. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)).

Στα παραπάνω, οι Χριστοδούλου και Κονταξάκης προσθέτουν ως αρνητικούς παράγοντες την επίδραση της άγνοιας και των λαθεμένων αντιλήψεων, το άγχος και ο φόβος της αποτυχίας, θυμός και αναμνήσεις από παλιές ``δόξες``, κατάθλιψη και άλλες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, ψυχοκοινωνικά γεγονότα (διαζύγιο, αρρώστια συντρόφου, θάνατος, απώλεια εργασίας, συνταξιοδότηση, απώλεια κοινωνικού κύρους),



συζυγικά προβλήματα (πλήξη, κακή επικοινωνία, συζυγικές συγκρούσεις, απουσία τρυφερότητας, ανταγωνισμοί, έλλειψη εμπιστοσύνης, κ.ά.). Τέλος, παθολογικά αίτια (καρδιαγγειακές διαταραχές, αδυναμία στύσης μετά από προστατεκτομή, διαβήτης, καρκίνος, κ.ά.). (Χριστοδούλου Γ. Ν., Κονταξάκης Β.Π., 2000).

«Οι δυσκολίες αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσα στο ζευγάρι. Θα πρέπει ο ηλικιωμένος άνδρας να συγκρατήσει κάποιες αρχές που θα τον βοηθούν να συνεχίζει να έχει μια ολοκληρωμένη, επιτυχημένη και απολαυστική σεξουαλική σχέση με την σύντροφό του:

**Η επικοινωνία:** Η επικοινωνία με την σύντροφό του είναι καθοριστικής σημασίας. Το σεξ είναι πάντα καλύτερο μέσα στα πλαίσια μιας σχέσης που χαρακτηρίζεται από οικειότητα και ειλικρίνεια.

**Οι προσδοκίες:** Εάν ο άνδρας, όταν ήταν νεώτερος δεν είχε συχνά σεξουαλικές επαφές, τότε αυτό δεν θα αλλάξει με την αύξηση της ηλικίας. Πρέπει να γνωρίζει τις αλλαγές που επέρχονται ανάλογα με την ηλικία και να είναι έτοιμος να τις αντιμετωπίσει.

**Ο ορισμός του σεξ:** Ο άνδρας πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι το σεξ δεν είναι μόνο η συνουσία. Επεκτείνοντας τον ορισμό του σεξ, θα αντιληφθεί ότι και άλλες μορφές σεξουαλικής δραστηριότητας με την σύντροφό του, όπως τα χάδια, το μασάζ, ο αυνανισμός και ο στοματικός έρωτας, μπορούν να του προσφέρουν την ψυχική ικανοποίηση και όλα τα θετικά που προσφέρει η υγιής σεξουαλική ζωή.

**Αλλαγές στις συνήθειες:** Ο ηλικιωμένος άντρας μπορεί να διαλέξει να κάνει σεξ κατά τις ώρες που έχει περισσότερη ενέργεια. Μπορεί να το κάνει πιο εύκολα το πρωί, όταν δεν είναι κουρασμένος, παρά το βράδυ μετά από μια κουραστική μέρα.

**Οι νέες στάσεις στο σεξ** μπορούν να τον βολεύουν περισσότερο. Η ανεύρεση της πιο αναπαυτικής θέσης είναι θέμα και των δύο στο ζευγάρι και η σύντροφός του μπορεί να τον βοηθήσει σε αυτό.

**Η συμβολή του γιατρού** είναι καταλυτική, καθώς υπάρχουν φάρμακα (Viagra και Cialis, ακόμα και η χειρουργική επέμβαση εάν δεν είναι αποτελεσματικά τα φάρμακα) που μπορούν να λύσουν το πρόβλημα ή να αντικατασταθούν κάποια φάρμακα που τυχόν παίρνει ο ηλικιωμένος με κάποια άλλα, που δε θα παρεμποδίζουν τη σεξουαλική λειτουργία. Αντίθετα, ο ηλικιωμένος άνδρας πρέπει να τρώει ποικιλία πολλών φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα, να αποφεύγει τις ζωικές λιπαρές ουσίες και να ασκείται τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα.» (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)).

**Η διατροφή** του πρέπει να είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία, βιταμινών ινών και σε καθημερινή βάση, ενώ συνίσταται και η κατανάλωση ψαριών και λαδιού και συμπληρώματα διατροφής, χωρίς όμως να γίνεται κατάχρηση (σκευάσματα που περιέχουν συνένζυμο Q10, Ginseng, Βιταμίνη E, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σελήνιο κ.ά. βοηθούν στην ανανέωση του οργανισμού). Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικούς παράγοντες είναι: το λάδι, το σκόρδο, το μέλι, τα καρύδια, τα φουντούκια, τα πορτοκάλια, τα ακτινίδια, η σόγια, τα δημητριακά, τα ακτινίδια, η σόγια, τα δημητριακά, ενώ υπάρχουν και κάποια βότανα στο εμπόριο που ανακουφίζουν από ορισμένα συμπτώματα της ανδρόπαυσης, όπως το τίλιο (βοηθά στις διαταραχές ύπνου) και το δενδρολίβανο (αποτοξινώνει τον οργανισμό – αντιοξειδωτικό) (Ντόλατζας Θ., 2005).

**Ασφαλές σεξ** που περιλαμβάνει τη χρήση προφυλακτικού, τον περιορισμό των σεξουαλικών συντρόφων και τη μονογαμική σχέση.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η επιθυμία για σεξ δε σβήνει με την αύξηση της ηλικίας, αλλά αντίθετα ο άνδρας μέχρι και τα βαθιά γεράματα μπορεί να έχει καλή σεξουαλική ζωή. Μπορεί η επιθυμία για το σεξ να μειώνεται, ωστόσο η ικανότητα του άνδρα να παράγει σπέρμα διατηρείται μέχρι και τα 90 του χρόνια. Η στύση μετά τα 70-75 χρόνια, είναι πιο περιορισμένη και ο άνδρας χρειάζεται αρκετή διέγερση από την ερωτική του σύντροφο, για να πετύχει πλήρη στύση. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)).

Αν οι ηλικιωμένοι είναι ενήμεροι αυτών των μεταβολών και τις λαμβάνουν υπόψη τους, κατά τη διάρκεια της ερωτικής τους συναλλαγής, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να τους εμποδίζει να συνεχίσουν να έχουν απολαυστικές σεξουαλικές συναντήσεις. (Χριστοδούλου Γ.Ν., Κονταξάκης Β.Π., 2000). Υπάρχουν, μάλιστα, πολλοί που ισχυρίζονται ότι το σεξ γίνεται καλύτερο όσο μεγαλώνουν σε ηλικία. (Ασκητής Θ., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303)).

### Η στυτική δυσλειτουργία του ηλικιωμένου άνδρα

Η στύση βρίσκεται κάτω από την επίδραση ψυχολογικών, ορμονικών, νευρολογικών, αγγειακών καθώς και παραγόντων που έχουν σχέση με την καλή ανατομική λειτουργία των σηραγγωδών σωμάτων. Οποιαδήποτε διαταραχή ενός από τους παραπάνω παράγοντες είναι ικανή να προκαλέσει στυτική δυσλειτουργία (ΣΔ). Σε πολλές όμως περιπτώσεις, συνυπάρχει διαταραχή περισσότερων παραγόντων. Παράγοντες κινδύνου για Στυτική Δυσλειτουργία θεωρούνται, η αρτηριακή υπέρταση, η υπερχοληστεριναιμία και το κάπνισμα. Στο πρόβλημα είναι δυνατόν να συμβάλλουν η παχυσαρκία, η κατάχρηση οινοπνεύματος και η έλλειψη σωματικής άσκησης. Επίσης η χρήση φαρμάκων (αντιυπερτασιακά και ψυχοφάρμακα), όπως επίσης και η χορήγηση ορμονών που παρεμβαίνουν

στο σύστημα υποθάλαμος – υπόφυση – όρχεις. Τελευταίο αναφέρουμε τον σακχαρώδη διαβήτη που θεωρείται ο πλέον συνηθισμένος παράγων κινδύνου, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και τον καρκίνο.

Παλιά πίστευαν ότι η Στυτική Δυσλειτουργία οφείλονταν στο μεγαλύτερο ποσοστό σε ψυχογενή αίτια. Σήμερα έχει αποδειχθεί, ιδιαίτερα για την τρίτη ηλικία, ότι τα οργανικά αίτια είναι πολύ πιο συχνή αιτία. (Ντόλατζας Θ., 2005).

«Έχοντας αυτά υπόψη, θα πρέπει πριν αρχίζει η όποια θεραπεία, να γίνει μια σωστή διάγνωση, έτσι ώστε να καθοριστεί κατά πόσο το πρόβλημα είναι ψυχογενές ή οργανικό και ταυτόχρονα, να ερευνηθεί κατά πόσο υπάρχουν σημεία των γνωστών παραγόντων κινδύνου. Για τη διάγνωση μεγάλη σημασία έχει η λήψη ενός καλού ιστορικού.

Η ψυχογενής Στυτική Δυσλειτουργία αρχίζει αιφνίδια και είναι δυνατόν να συνδυάζεται με κάποια συγκεκριμένη περίπτωση. Παρατηρείται σε ειδικές μόνο περιπτώσεις. Ο άνδρας διατηρεί φυσιολογικές στύσεις την νύχτα και το πρωί στο ξύπνημα, ενώ διατηρεί την επιθυμία η οποία είναι συχνή όταν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση με την σύντροφο.

Αντίθετα, η οργανική Στυτική Δυσλειτουργία παρουσιάζει μια προοδευτική εξέλιξη, παρατηρείται μόνιμα και κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, οι άνδρες αυτοί έχουν παντελή έλλειψη νυχτερινών ή πρωινών στύσεων». (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 251).

«Η **κλινική εξέταση** τόσο των γεννητικών οργάνων όσο και των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου είναι συνήθως αρκετή, για να αποκλείσει εμφανή υπογοναδισμό. Τα σηραγγώδη σώματα πρέπει να ψηλαφώνται, για να αποκλειστεί πλαστική σκλήρυνση, ενώ απαραίτητη είναι και η δακτυλική εξέταση του προστάτη, προκειμένου να αποκλειστεί ένας καρκίνος. Για τη διάγνωση ενός λανθάνοντος διαβήτη, μια απλή

εξέταση αίματος είναι αρκετή, ενώ ο ορμονολογικός έλεγχος δε θεωρείται πάντοτε απαραίτητος.

Πιο ειδικές εξετάσεις, όπως είναι ο έλεγχος των νυχτερινών στύσεων με την τοποθέτηση ειδικών δακτυλίων γύρω από το πέος, κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου. Ο έλεγχος των σηραγγωδών σωμάτων με έγχρωμο Doppler ή ακόμα και η σηραγγογραφία προκειμένου να ελεγχθεί η επάρκεια του φλεβοαποφρακτικού μηχανισμού, γίνονται σε άνδρες με στυτική δυσλειτουργία, οι οποίοι δεν απαντούν θετικά σε μικρής επιθετικότητας θεραπευτικά σχήματα. Συνήθως, εκτός και αν η περίπτωση είναι εμφανώς ψυχογενής, οι περισσότεροι άνδρες υποβάλλονται σε δοκιμαστική ενδοσηραγγώδη ένεση αγγειοκινητικού φαρμάκου και, ανάλογα με την αντίδραση, καθορίζεται και η περαιτέρω αντιμετώπιση» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 251-252).

Η **θεραπεία** της στυτικής δυσλειτουργίας εξαρτάται από το αίτιο που την προκαλεί. Αρχικά, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να βελτιώσουν κάποιους παράγοντες που έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής τους. Οι παράγοντες αυτοί που είναι η αποφυγή του καπνίσματος, η διατήρηση μιας συστηματικής σωματικής εξάσκησης, η αποφυγή της καθιστικής ζωής και η καταπολέμηση του υπερβολικού βάρους, βοηθούν την στύση και την σεξουαλική λειτουργία στους ηλικιωμένους άνδρες ακόμη και όταν υπάρχουν σοβαρές ασθένειες (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: [www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1072](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1072)).

Συνεχίζοντας, και σύμφωνα με τον Ντόλατζα, «προκειμένου για αμιγώς Στυτική Δυσλειτουργία η θεραπεία δεν είναι τυποποιημένη, καθώς η προέλευση του άγχους δεν είναι πάντοτε η ίδια για όλους τους άνδρες θα πρέπει να πεισθεί ο πάσχων ότι δεν υπάρχει οργανικό πρόβλημα και ότι το φαινόμενο θα υποχωρήσει μόλις αποκατασταθεί η ηρεμία του, γιατί η αμφιβολία που έχει, η οποία μετατρέπεται σε άγχος σίγουρα οδηγεί σε αποτυχία. Εδώ, θεωρείται απαραίτητη η βοήθεια της συντρόφου.

Αναφορικά με την Οργανικής αιτιολογίας Στυτική Δυσλειτουργία, συνιστώνται διάφορες θεραπευτικές μέθοδοι που σκοπό έχουν την τεχνητή πρόκληση στύσης. Από τις πρώτες τεχνικές που εφαρμόστηκαν, είναι οι ενδοσηραγγώδεις ενέσεις αγγειοτροπικών σκευασμάτων, οι οποίες γίνονται από τον ίδιο τον πάσχοντα λίγο πριν την επαφή». (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 252).

Οι ενέσεις αυτές αυξάνουν την πείκη κυκλοφορία, δημιουργώντας ικανή στύση για ερωτική πράξη. Άλλη τεχνική που εφαρμόζεται είναι οι πλαστικές προθέσεις, οι οποίες τοποθετούνται από χειρουργό ουρολόγο στο πέος με σιλικονούχα υγρά που αποκαθιστούν τη σκληρότητα της στύσης για την ερωτική πράξη. Αυτές δεν απορρίπτονται από τον οργανισμό. Ωστόσο, οι παρενέργειες που προκαλούνται από αυτές τις θεραπείες δεν έχουν μελετηθεί και μερικές προθέσεις έχουν υψηλό κόστος. (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999).

«Για την αντιμετώπιση της Στυτικής Δυσλειτουργίας έχουν χρησιμοποιηθεί επίσης και διάφορες συσκευές. Τέτοιες συσκευές είναι η συσκευή κενού ή οι ελαστικές περιδέσεις της ρίζας του πέους. Η χρήση τους ωστόσο δεν έγινε ευρέως αποδεκτή.» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 252). Πιθανότατα στο μέλλον οι συσκευές που ονομάστηκαν «πεικοί βηματοδότες», με μορφή μικροτσιπ, θα ενσωματώνονται στον οργανισμό ως μικροί ηλεκτρονικοί υπολογιστές και θα θεραπεύουν τα προβλήματα στύσης.

Το 1998 τα ΜΜΕ, αναφέρθηκαν στη νέα σεξουαλική επανάσταση που δημιούργησε η ανακάλυψη σκευάσματος, το οποίο κυκλοφορεί στην Αμερική με το όνομα *Viagra* (Σινεδαφίλη). Αυτό το σκεύασμα καθιστά σεξουαλικά δραστήριους τους άνδρες, υποβοηθά τη στύση, εξασφαλίζοντας έτσι επτά φορές περισσότερο χρόνο στύσης και μάλιστα στύση ιδιαίτερα ποιοτική. Το φάρμακο αυτό πρέπει να χορηγείται ύστερα από κλινική εκτίμηση της φυσικής κατάστασης του ενδιαφερόμενου και

μετά από προσεκτικό έλεγχο στο ιατρικό ιστορικό του, για να διαπιστωθεί ότι υπάρχει δυσλειτουργία στη στύση και ότι το άτομο δεν πάσχει από σοβαρές ασθένειες, όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, κ.ά.. Η ικανοποιητική επίδρασή του στη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, το έκανε διάσημο σε όλο τον κόσμο σε χρόνο ρεκόρ. Στα πλεονεκτήματά του αναφέρεται ότι επιμηκύνει τις απολαύσεις της ζωής τόσο για τον άνδρα όσο και για την γυναίκα.

Το Viagra όπως όλα τα φάρμακα έχει παρενέργειες. Τέτοιες είναι οι ημικρανίες, προβλήματα όρασης, λιποθυμίες, πριαπισμό. Κανείς ωστόσο δεν είναι σε θέση να γνωρίζει ενδεχόμενες μακροχρόνιες επιπτώσεις του. Δεν αποκλείεται και η ανάπτυξη ψυχολογικής εξάρτησης από αυτό, με αποτέλεσμα να μην μπορεί κανείς να έχει στύση χωρίς τη λήψη του. Σε μερικές περιπτώσεις, η ανδρική ανικανότητα είναι ένδειξη καρδιακής νόσου, ή μερικών μορφών καρκίνου. Η λήψη του Viagra μπορεί να αποκρύψει αυτές τις νόσους που απειλούν τη ζωή του ανθρώπου. Ήδη έχει ανακοινωθεί ότι το φάρμακο αυτό έπαιξε κάποιο ρόλο σε θανάτους ανδρών. Έχει αρχίσει ο ανταγωνισμός επιστημόνων και φαρμακοβιομηχανιών για την παρασκευή νέων μορφών του φαρμάκου με ταχύτερη επίδραση και χωρίς παρενέργειες, ή φαρμάκων που θα λαμβάνονται σε συνδυασμό με το Viagra, κυριότερο των οποίων είναι η απομορφίνη (uprima). (Πουλοπούλου Ή. Έ., 1999).

«Χωρίς αμφιβολία, η από του στόματος χορήγηση φαρμάκων είναι πλέον η πρώτη επιλογή. Όταν ένας άρρωστος δεν απαντά στην θεραπεία που απαιτεί την χορήγηση φαρμάκων από το στόμα, θα πρέπει να θεωρηθεί ότι έχει μια οργανικής αιτιολογίας ΣΔ, θα πρέπει επομένως, να προχωρήσει σε κάποια άλλη θεραπεία, η οποία είναι συνήθως χειρουργική.

Η χειρουργική θεραπεία συνίσταται είτε στην απολίνωση των πεικόν φλεβών για την αντιμετώπιση της φλεβικής διαφυγής είτε σε επαναγγείωση των σηραγγωδών σωμάτων ή σε περιπτώσεις αγγειακής

απόφραξης, είτε σε τοποθέτηση ενδοσηραγγωδών προθέσεων, διαφόρων τύπων.» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 253).

Συνοπτικά για την αντιμετώπιση της Στυτικής Δυσλειτουργίας του άνδρα υπάρχουν τα εξής:

### **Φάρμακα – Συντηρητικές μέθοδοι**

- Viagra (25, 50, 100 mg). Το χάπι λαμβάνεται μια ώρα προ της επαφής. Διαρκεί 2-4 ώρες.
- Cialis (10, 20 mg). Το χάπι λαμβάνεται μισή ώρα προ της επαφής. Διάρκεια 24-36 ώρες.
- Levitra, το ίδιο όπως το Cialis.
- Androfuel (ανδροστενεδιόνη)
- Male – Fuel (L-αργινίνη)
- Vasomax (φαιντολαμίνη)
- Muse (προσταλανδίνη) για ενδοουρηθρικές εγχύσεις
- Cavejjet (προσταλανδίνη) για ενδοπεϊκές εγχύσεις
- Uprima (απομορφίνη), υπογλώσσια δισκία των 3 mg.
- PT – 141 (Ρινικό spray)

### **Χειρουργική θεραπεία**

- Φλεβικός αποκλεισμός.
- Αρτηριοποίηση ραχιαίας φλέβας του πέους.
- Διαδερμική ενδοαυλική αγγειοπλαστική.
- Ενδοπεϊκές προθέσεις. (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 20).

«Η επίδραση της στυτικής δυσλειτουργίας στην ποιότητα ζωής, όχι μόνο του άνδρα, αλλά και της σεξουαλικής συντρόφου δεν πρέπει να υποτιμάται, καθόσον μειώνει τη θέληση για σεξουαλική επαφή από τον



φόβο αποτυχίας ή κακής αντιμετώπισης από την σύντροφο ή ακόμα και από τον φόβο απόρριψης. Οι πρόοδοι στη θεραπεία, η οποία μπορεί να είναι συντηρητική ή χειρουργική, προσφέρουν σήμερα επιτυχή αντιμετώπιση του προβλήματος. Η θεραπεία πρέπει να γίνεται προοδευτικά και ο άρρωστος θα πρέπει να ενημερώνεται πλήρως. Οι πλέον επιθετικές θεραπείες πρέπει να συνιστώνται μόνο όταν αποτυγχάνουν οι συντηρητικές. Πρέπει να σημειωθεί ότι η ποιότητα και η ένταση του οργανισμού μειώνονται με την πάροδο της τρίτης ηλικίας. Συνήθως, μία ή δύο φορές το μήνα, για τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι πολλές φορές αρκετές». (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 253).

Τέλος, πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η σεξουαλική αντίδραση αλλάζει, γιατί παρακολουθεί τις γενικότερες σωματικές διεργασίες που επιβραδύνονται με την πάροδο της ηλικίας, αλλά δεν σταματά παρά μόνο με το θάνατο. (Χριστοδούλου Γ. Ν., Κονταξάκης Β. Π., 2000).

## 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο

### ''Ο έρωτας''

*«Το οικοδόμημα του έρωτα, που όλοι τόσο ακλόνητο και μεγαλειώδες θεωρούμε, είναι στην πραγματικότητα ένα εύθραυστο σπιτάκι από τραπουλόχαρτα, που για να χτιστεί δεν απαιτείται τίποτα άλλο, παρά αλλεπάλληλες συμπτώσεις, παρεξηγήσεις και παρερμηνείες που συμβαίνουν την ίδια στιγμή και από τις δύο πλευρές, ώστε να δημιουργείται η τόσο αναγκαία ψευδαίσθηση της σύμπνοιας, της κοινής θέλησης..»*

Αύγουστος Κορτώ

### **3. i) Ο συναισθηματικός έρωτας**

«Η λέξη ‘‘έρωτας’’ δεν έχει την ίδια σημασία για το ένα και για το άλλο φύλο κι αυτό αποτελεί μια πηγή σοβαρών παρεξηγήσεων που κρατούν τα δύο στρατόπεδα αντιμέτωπα. Ο Μπάϋρον έλεγε πως για τον άντρα ο έρωτας είναι μια απασχόληση, ενώ για τη γυναίκα η ίδια η ζωή της. Την ίδια ιδέα εκφράζει και ο Νίτσε στη Χαρούμενη γνώση:

*«Η λέξη έρωτας σημαίνει δυο διαφορετικά πράγματα για τον άντρα και τη γυναίκα. Αυτό που εννοεί η γυναίκα με τον έρωτα είναι αρκετά καθαρό: δεν είναι μονάχα η αφοσίωση, είναι ολοκληρωμένο δώρο τον κορμιού και της ψυχής χωρίς περιορισμούς. Αυτή η απουσία όρων μεταβάλλει τον έρωτα σε πίστη, τη μοναδική που τρέφει μέσα της. Όσο για τον άντρα, όταν αγαπάει μια γυναίκα, το μόνο που αποζητεί πλάι της είναι αυτός ακριβώς ο έρωτας και τίποτα άλλο. Αν υπήρχαν άντρες που να δοκίμαζαν την επιθυμία να εγκαταλειφθούν ολοκληρωτικά, μα την πίστη μου, δε θα ήταν άντρες».*

Υπάρχουν άντρες που, σε μερικές στιγμές της ζωής τους φάνηκαν παθιασμένοι εραστές, δεν υπάρχει όμως ούτε ένας που να μπορείς να τον χαρακτηρίσεις ‘‘μεγάλο ερωτευμένο’’. Και στις πιο βίαιες εκδηλώσεις τους δεν εγκαταλείπονται ποτέ ολοκληρωτικά. Ακόμα κι όταν γονατίζουν μπροστά στην αγαπημένη, εκείνο που σκέφτονται είναι πώς να εξουδετερώσουν την αντίστασή της, πώς να την υποτάξουν σεξουαλικά. Ως το μεδούλι των οστών τους παραμένουν κυριαρχικά, ανεξάρτητα άτομα. Η αγαπημένη γυναίκα αποτελεί μια αξία ανάμεσα σε τόσες άλλες. Θέλουν να την ενσωματώσουν στην ύπαρξή τους κι όχι να καταποντισθούν μέσα της. Για τη γυναίκα, αντίθετα, ο έρωτας είναι η ολόπλευρη εγκατάλειψη προς όφελος του αγαπημένου. «Όταν αγαπάει η

γυναίκα, πρέπει να αποξεχάσει ολότελα τον εαυτό της», γράφει η Σεσίλ Σωβάζ. «Είναι φυσικός νόμος. Δεν υπάρχει γυναίκα χωρίς τον κυρίαρχό της. Χωρίς ερωτικό σατράπη μοιάζει σαν σκορπισμένο μπουκέτο λουλούδια».

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει φυσικός νόμος που επιβάλλει αυτή την κατάσταση. Η διαφορά που παρουσιάζει η φύση των δύο φύλων καθρεφτίζεται στις αντιλήψεις που σχηματίζουν για τον έρωτα ο άντρας και η γυναίκα.» (Σιμόν ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ. 694-695).

Οι ψυχαναλυτές υποστηρίζουν ότι η γυναίκα αναζητεί στον εραστή την εικόνα του πατέρα της. Μα αν θάμπωνε το κορίτσι η πατρική παρουσία, αυτό οφειλόταν αποκλειστικά στην αντρική του ιδιότητα. Αυτή η μαγεία περιβάλλει όλα τα αρσενικά. Η γυναίκα δεν επιδιώκει να ξαναενσαρκώσει ένα άτομο σε ένα άλλο, αλλά να ξαναζωντανέψει μια κατάσταση: εκείνο που δοκίμασε σαν κοριτσάκι κάτω από την προστασία των μεγάλων. Ήταν ενσωματωμένο στην οικογενειακή εστία και γευόταν τη γαλήνη μιας ψυχολογίας σχεδόν παθητικής. Ο έρωτας θα ξαναδώσει στο κορίτσι τον πατέρα και τη μάνα, την παιδική του ηλικία. Ονειρεύεται να ξαναβρεί μια στέγη πάνω από το κεφάλι της, τοίχους να κρύψουν την εγκατάλειψή της στο κέντρο του κόσμου και νόμους που θα την υπερασπίσουν κατά της ελευθερίας της. Αυτό το παιδικό όνειρο ταξιδεύει στους περισσότερους γυναικείους έρωτες. Η γυναίκα είναι ευτυχισμένη, όταν ο εραστής την αποκαλεί "κοριτσάκι, αγαπημένο μωρό". Οι άντρες ξέρουν πως η φράση "μοιάζεις σαν κοριτσάκι" αγγίζει το πιο ευαίσθητο σημείο της γυναικείας καρδιάς. Είδαμε ότι πολλά κορίτσια υποφέρουν βλέποντας πως εγκαταλείπουν αναπόφευκτα την ηλικία της ήβης. Παρατείνουν με πείσμα την παιδικότητά τους στη συμπεριφορά και το ντύσιμο - το να ξαναγίνουν παιδιά στην αντρική αγκαλιά είναι η υπέρτατη ευτυχία.

Πολλές γυναίκες εγκαταλείπονται στον έρωτα μονάχα όταν βρίσκουν ανταπόδοση. Η ερωτική εκδήλωση του αρσενικού είναι αρκετή να κεντρίσει μέσα τους το πάθος. Το κορίτσι ονειρεύεται με τα αντρικά μάτια. Σε αυτά τα μάτια πιστεύει και η γυναίκα πως θα ανακαλύψει τον εαυτό της.

«Η γυναίκα θέλει να έχει τον άντρα ολόκληρο, αξιώνει όμως και να ξεπεράσει όλα τα σύνορα, όπως γράφει ο Νίτσε στη *Χαρούμενη γνώση*:

*«Το πάθος της γυναίκας, ολοκληρωτική άρνηση κάθε λογής δικαιώματος, απαιτεί συγκεκριμένα να μην υπάρχει η ίδια άρνηση και στο άλλο φύλο, γιατί, αν και οι δυο κατέληγαν στην αυτοεγκατάλειψη για χάρη του έρωτα, το αποτέλεσμα, μα την πίστη μου, θα ήταν ίσως η φρίκη του κενού. Η γυναίκα θέλει να την κατακτούν, αξιώνει λοιπόν να την πάρει κάποιος χωρίς να αυτοεγκαταλείπεται και ο ίδιος, να θέλει, αντίθετα, να εμπλουτίσει το εγώ του μέσα στον έρωτα... Η γυναίκα δίνεται και ο άντρας νιώθει να μεγαλώνει το ανάστημά του...».*

Ακόμα και στην αμοιβαία αγάπη υπάρχει θεμελιώδης διαφορά στα αισθήματα των εραστών, πράγμα που η γυναίκα προσπαθεί να κρύψει. Ο άντρας πρέπει φυσικά να μπορέσει να δικαιώσει τον εαυτό του χωρίς εκείνη, αφού εκείνη ελπίζει να δικαιωθεί μέσω εκείνου. Αν είναι απαραίτητος σε κείνη, αυτό σημαίνει ότι η γυναίκα παρακάμπτει την ελευθερία της ` αν όμως εκείνος αποδεχτεί την ελευθερία του, που χωρίς αυτή δε θα ήταν ούτε ήρωας ούτε καν άντρας, τίποτα δεν μπορεί να είναι απαραίτητο σε κείνον, ούτε πρόσωπο ούτε πράγμα. Η εξάρτηση που αποδέχεται η γυναίκα, προέρχεται από την αδυναμία της ` πώς θα μπορούσε λοιπόν να βρει αμοιβαία εξάρτηση σ' έναν άντρα που τον αγαπά για τη δύναμή του;» (Σιμόν ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ. 710-712).

«Ο αυθεντικός έρωτας θα έπρεπε να θεμελιώνεται στην αμοιβαία αναγνώριση των δύο ελευθεριών. Έτσι δε θα απαλλοτριωνόταν, δε θα ακρωτηριαζόταν κανένας. Θα αποκάλυπταν μαζί τις αξίες και τους σκοπούς της ζωής. Ο Τζωρτζ Γκάσοντορφ στο βιβλίο του *Η γνώση του Εγώ* καθορίζει με ακρίβεια τι ακριβώς αναζητεί ο άντρας στον έρωτα:

*«Ο έρωτας μας αποκαλύπτει στον εαυτό μας, αναγκάζοντάς μας να βγούμε από το οχυρό μας. Επιβεβαιώνουμε το εγώ μας χάρη στην επαφή με την ξένη ύπαρξη που μας συμπληρώνει. Ο έρωτας σαν μορφή γνώσης αποκαλύπτει καινούριους κόσμους ακόμα και μέσα στα πλαίσια της καθημερινής ζωής. Εδώ βρίσκεται το μεγάλο μυστικό. Ο κόσμος είναι άλλο, εγώ ο ίδιος είμαι άλλο. Και δεν είμαι πια μόνος για να τον γνωρίσω. Η καλύτερα: υπάρχει κάποιος που μου τον έμαθε. Η γυναίκα παίζει λοιπόν ένα ρόλο απαραίτητο και βασικό στη συνείδηση που αποκτά ο άντρας για τον εαυτό του».* » (Σιμόν ντε Μπωβουάρ, 1979, σελ. 719).

Οι άντρες ισχυρίζονται ότι ο έρωτας είναι η υπέρτατη πραγμάτωση της γυναίκας. «Μια γυναίκα που αγαπάει σαν γυναίκα, γίνεται βαθύτερα γυναίκα», γράφει ο Νίτσε. Και ο Μπαλζάκ: «Σε ανώτερο επίπεδο, ζωή του άντρα είναι η δόξα, ζωή της γυναίκας είναι ο έρωτας. Η γυναίκα ευθυγραμμίζεται, εξισώνεται με τον άντρα, μονάχα όταν η ζωή της είναι μια αδιάκοπη προσφορά, όπως η αντρική ζωή είναι μια αδιάκοπη δράση.» (Σιμόν ντε Μπωβουάρ, 1979).

Ο έρωτας αποτελεί, χωρίς αμφιβολία, ένα μεγάλο κεφάλαιο της ζωής του ανθρώπου, μεγάλο και σε έκταση και σε σημασία. Επειδή στις ξένες γλώσσες η έννοια του *sex* έχει μεγαλύτερο βάθος από το περιεχόμενο του "φύλου" και δεν υπάρχει στην ελληνική ο ακριβής αντίστοιχος όρος, θα το ονομάσουμε επιθυμία, όχι την επιθυμία γενικά, αλλά ένα ορισμένο είδος της: τη σαρκική όρεξη.

«Τι χαρακτηρίζει, λοιπόν, την επιθυμία; Ο ίλιγγος των αισθήσεων, η αναταραχή των νευρικών μηχανισμών, ένα ρίγος και μια ζάλη, με μια λέξη: ένας οργανικός *συναγερμός*. Η επιθυμία είναι ένα είδος κραυγής της Φύσης, που ακούγεται μέσα μας έντονα από τις πρώτες κιόλας φάσεις της ζωής και δε αφήνει ήσυχο τον άνθρωπο όσο είναι ζωντανός, ανεξάρτητα από την ηλικία του. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι αυτή η σχεδόν οδυνηρή λαχτάρα γίνεται αισθητή μόνο σε ορισμένη περίοδο της ζωής, στην ήβη ή στο μεσουράνημα της ακμής του σώματος. Τότε αποσαφηνίζεται και διοχετεύεται οριστικά ή όχι στην προδιαγεγραμμένη κοίτη της. Αλλά δεν λείπει ποτέ και, πολλές φορές, εκδηλώνεται τόσο πλάγια ή συγκαλυμμένα, που δεν υποπτεύεται κανείς την παρουσία της. Άλλωστε, ο οργανικός αυτός αναπαλμός που προορίζεται να υπηρετήσει μια τόσο σημαντική σκοπιμότητα βιολογική: τη διαίωνιση του είδους, δε θα μπορούσε να είναι ζωτικό θέμα μόνον ορισμένου χρόνου μέσα στη διάρκεια της ζωής των έμβιων όντων · απλώνεται και δυναστεύει ολόκληρη την ύπαρξή τους. Είναι ταυτόσημος με τη φλόγα της ζωής · μόνο όταν πάει να σβήσει η ζωή, παύει να γίνεται κι αυτός αισθητός.» (Παπανούτσος Π. Ε., 1984, σελ. 81-82).

Τι είναι, όμως, αυτό που χαρακτηρίζει τον σωματικό καημό και πόθο, την άσβεστη ανάγκη του ζωντανού όντος να σμίξει με το άλλο φύλο και να συνεργαστεί μαζί του για να πραγματοποιηθεί, στο μέρος που του έχει οριστεί, το πρόγραμμα της ζωής; Είναι ολοφάνερο: η διαρκής αναζήτηση, μια ορμή αδάμαστη που ποτέ δεν ικανοποιείται οριστικά, γιατί ακατάπαυτα ανανεώνεται από μέσα της, μια δίψα βασανιστική που δεν ξέρει τον κορεσμό, επειδή η ικανοποίηση τη διεγείρει περισσότερο. Τούτο ακριβώς το ανικανοποίητο, το αλγεινό και ακατανόητο, είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα της επιθυμίας ως όρεξης σαρκικής, αν την απογυμνώσουμε από κάθε πρόσθετο, παρείσακτο στοιχείο. Ως διάθεση και τάση με καθαρά βιολογικών εκθέτη είναι μια διαρκής θήρα του

“αντικειμένου” που η κατοχή του υπόσχεται να δώσει έντονη ηδονή. Όσο όμως ικανοποιείται, τόσο γίνεται πιο μαρτυρική. Γιατί με την ικανοποίησή της ανοίγει μέσα στον οργανισμό ένα κενό που ζητεί την πλήρωσή του, η πλήρωση με τη σειρά της ανοίγει ένα νέο κενό που κι αυτό απαιτεί να πληρωθεί κ.ο.κ., χωρίς να κλείνει ποτέ αυτή η σειρά με τα κενά και τα πλήρη της – παρά μόνο προσωρινά, με την έλλειψη ευκαιρίας ή τον κάματο.

Για να συναντήσουμε τον έρωτα, όμως, πρέπει να εγκαταλείψουμε τους άγριους χώρους του ζώου και να μεταφερθούμε στα ήμερα δώματα του ανθρώπου. Η μετάβαση από την επιθυμία στον έρωτα γίνεται με ένα είδος ενοφθαλμισμού: όπως μπολιάζεται το άγριο δέντρο, η φυσική ορμή, με ένα ήμερο κλαδί, προϊόν μακράς και επίπονης καλλιέργειας, δηλαδή με την τρυφερότητα, τη στοργή, την εμπιστοσύνη, το θαυμασμό (και τα τρία θα μπορούσαμε να τα πούμε με μία λέξη: “αγάπη”) και αν το μπόλι πιάσει - δυστυχώς πιάνει πολύ σπάνια - αναπτύσσεται ένα νέο φυτό που δίνει θαυμάσια λουλούδια: ο έρωτας. Του άγριου δέντρου οι χυμοί από ‘δώ και πέρα τρέφουν αυτό το “άλλο”, που είναι βέβαια συγγενές προς το βασικό (δεν μπορεί κανείς να μπολιάσει πορτοκαλιά για να κάνει ελιά - μόνο η άγρια ελιά δίνει με το μπόλιασμα την ήμερη με τον θρυλικό καρπό της), αλλά συνάμα και διαφορετικό – από την επιθυμία γεννιέται ο έρωτας. Η αλληγορία αυτή είναι χρήσιμη και για ένα πρόσθετο ακόμη λόγο: δείχνει ότι αυτό που ονομάζουν μερικοί (κακώς) “πλατωνικών έρωτα”, δηλαδή ο έρωτας χωρίς επιθυμία, είναι κάτι αφύσικο, νοσηρό και παράλογο. Γιατί μπόλιασμα δεν είναι - πρέπει να υπάρχει το άγριο δέντρο από κάτω (η επιθυμία) για να αρπαχτεί και να πιάσει απάνω του το ήμερο κλαδί (ο έρωτας).

Πρέπει, λοιπόν, να προστεθεί στη φυσική ορμή κάτι το καθαρά - και πολύ – ανθρώπινο, όπως η αγάπη, να παρέμβει στον οργανικό αναπαλμό μια ευγενής ευαισθησία, μια βαθειά συγκίνηση, μια υψηλή ροπή



(=έξαρση), για να γίνει η μετατροπή της επιθυμίας σε έρωτα. Και πώς μπορούμε να βεβαιωθούμε ότι η έλξη μας από το πρόσωπο που "αγαπούμε" δεν βρίσκεται στο επίπεδο της απλής επιθυμίας, αλλά είναι γνήσια ερωτική; Αυτό είναι μια απάντηση που μπορεί να δώσει η ανάλυση και η πείρα. Τα σπουδαιότερα από αυτά απορρέουν από τα ειδικά γνωρίσματα των δύο καταστάσεων.

«Α) Η επιθυμία είναι κεντρομόλος · ο έρωτας φυγόκεντρος. Για τη φυσική ορμή, ο "άλλος" είναι "αντικείμενο" που υπάρχει και λογαριάζεται μόνο ως μέσον για την ικανοποίηση μιας "δικής μου" ανάγκης. Ο άνθρωπος που επιθυμεί είναι γεμάτος από την επιθυμία του · αυτή μόνο τον ενδιαφέρει και τον απασχολεί, αυτή δεσπόζει στις σχέσεις του με τους άλλους. Ο ορίζοντας της ψυχής του είναι κλειστός. – Στον έρωτα η ροπή αντιστρέφεται, η κίνηση διευθύνεται προς έναν αυθύπαρκτο "άλλο" που καλεί το "εγώ" να στραφεί προς αυτόν και να ενωθεί μαζί του. Το πρόσωπο που αγαπώ ερωτικά υπάρχει απέναντί μου, όχι απλώς ως ισάξιο, αλλά ως περισσότερο άξιο από μένα. Καθώς ελκύομαι από αυτό, θεωρώ ευτυχία μου το προνόμιο ότι μπορώ να του δοθώ ολόκληρος.» (Παπανούτσος Π. Ε., 1984, σελ. 85).

Ο Carotenuto, γνωστός ψυχαναλυτής γράφει ότι η κατάσταση του ερωτευμένου μας φέρνει πάντοτε αντιμέτωπους με κάτι το ακατανόητο. Ο "άλλος" είναι "άτοπος", δηλαδή "έξω του οικείου τόπου", μη ταξινομήσιμος, αφού το αντίθετο, η διάκρισή του δηλαδή, θα απαιτούσε γνωριμία με αυτόν. Όσο διαρκεί η κατάσταση του ερωτευμένου, η απόπειρα να αντιμετωπίσουμε αυτό που είναι γεμάτο μυστήριο και γοητεία αντιπροσωπεύει, στην πραγματικότητα, την απόπειρα να μεταφράσουμε εκείνο το μυστήριο κι εκείνη την ανατρεπτική έλξη σε γνωστή και κατανοητή εμπειρία. Κι ενώ από τη μια προσπαθούμε να καταλάβουμε, να "ανασύρουμε το πέπλο" από την άλλη δεν θέλουμε με τίποτε να εγκαταλείψουμε παντελώς την "ψευδαίσθηση" που, θαμπώνοντάς μας,

επιτρέπει και στηρίζει τον έρωτά μας. Παραμένουμε σε αυτήν την κατάσταση, έως ότου ο άλλος θα μπορεί να συλληφθεί από τη δική μας πνευματική διάσταση. (Carotenuto A., 2002).

«B) Στον έρωτα όσο περισσότερο δίνεται κανείς, τόσο πλουσιότερος επιστρέφει στον εαυτό του. Με την επιθυμία, όπως είδαμε, συμβαίνει το αντίθετο: όσο παίρνεις από τον “άλλο”, τόσο χάνεις τον εαυτό σου, αδειάζεις και φτωχαίνεις. Όποιος αρπάζει σα λάφυρο το “αντικείμενο” της επιθυμίας του και το νέμεται με βουλιμία, ληστεύεται από την ίδια την ηδονή του και ενώ όλο “παίρνει”, το έχει του διαρκώς λιγοστεύει. Αντίθετα, εκείνος που προσφέρεται ερωτικά, αισθάνεται ότι πολλαπλασιάζεται και περισσεύει το έχει του. Το παράδοξο τούτο είναι της ερωτικής μαγείας το έργο. Δίνεσαι, θυσιάζεσαι για τον “άλλο” και όμως γίνεσαι πιο μεστός και πιο δυνατός. Το κέντρο βάρους της ύπαρξής σου έχει μετακινηθεί, μετατεθεί έξω από σένα, και όμως - τώρα είσαι πιο στερεός και πιο σίγουρος.

Γ) Η ερωτική σχέση, όταν ιδρυθεί και ευδοκιμήσει, είναι και για τους δύο όρους της ευφροσύνη και δημιουργική, γόνιμη σε έργα που τιμούν τον άνθρωπο. Χαρίζει ευτυχία και αυτοπεποίθηση, παρορμά σε δράση θετική, φωτίζει τη ζωή με ένα εσωτερικό φως. Αντίθετα, η επιθυμία, όταν μένει χωρίς έλεγχο, όρεξη άπληστη και τυφλή, κατεβάζει χαμηλά το επίπεδο των απαιτήσεων, εμπνέει μικρόχαρες σκέψεις, οδηγεί στη βαναυσότητα, στην πνευματική στειρότητα, στην ηθική αναπηρία. Γίνεται ο φαύλος κύκλος μιας διαλεκτικής που, όταν μας παρασύρει ο τροχός της, ζούμε – όπως λέει ο Kierkegaard – δίπλα από τον εαυτό μας, όχι μέσα στον εαυτό μας. Ούτε πλήρωση λοιπόν πραγματική μπορούμε να περιμένουμε από την άνευ όρων παράδοσή μας στην επιθυμία, ούτε ευτυχία.

Δ) Η επιθυμία δημιουργεί σχέσεις απρόσωπες, ενώνει όλους μέσα στην ανωνυμία (μας εξισώνει προς τα “κάτω”). Αντίθετα, ο έρωτας είναι σχέση που συνάπτεται μόνο μεταξύ ορισμένων, επώνυμων προσώπων (μας

διαφοροποιεί προς τα “άνω”). Άλλο σωματοψυχική οργανική υπόσταση και άλλο ύπαρξη προσωπική. Η πρώτη είναι μια φυσική έννοια, μονάδα μέσα σε πλήθος ομοειδών όντων · η δεύτερη είναι έννοια ηθική, άτομο με πνευματικές ανάγκες και αξιώσεις, με δική του ιστορία, ιδιόρρυθμο και ανεπανάληπτο. Πρόσωπο δεν είναι “ο οποιοσδήποτε”, αλλά “κάποιος”, μορφή ορισμένη από την τροχιά της προσωπικής ζωής και σφραγισμένη από το πεπρωμένο της, συνείδηση ηθική, πνευματική φυσιογνωμία με τη δική της τοποθέτηση απέναντι στα μεγάλα προβλήματα της ζωής.» (Παπανούτσος Π. Ε., 1984, σελ. 85-87).

Από τη μεριά του, ο Carotenuto υποστηρίζει ότι ο ερωτευμένος, αντικρίζοντας το αγαπημένο πρόσωπο, νιώθει ένα αίσθημα απίστευτης πληρότητας και συγχρόνως έχει την εντύπωση ότι ως εκείνη τη στιγμή ζούσε σε κατάσταση στέρησης, καθώς η παρουσία του αγαπημένου προσώπου είναι πηγή ευεξίας που μοιάζει να έχει ανεξάντλητες δυνατότητες. Η πείρα μοιάζει να μας λέει ότι είναι η *προσέγγιση* που προκαλεί όλη αυτή την αναστάτωση. Μας αιχμαλωτίζει κάτι ή κάποιος προς τον οποίο στρέφεται το βλέμμα μας. Στην πραγματικότητα, όμως, ο έρωτας ζει και τρέφεται από αυτό που συμβαίνει σε μας, μέσα μας. Το πρόσωπο στο οποίο έχει προσηλωθεί το βλέμμα και η επιθυμία μας, αποκτά για μας μοναδική σημασία. Είναι αναντικατάστατο, γιατί μόνο εκείνο μπορεί να ανακαλέσει τις πιο ενδόμυχες, βαθιές και ιδιαίτερες διαστάσεις μας. (Carotenuto A., 2002). Συνεχίζοντας, ο Παπανούτσος γράφει ότι, αντίθετα προς την επιθυμία που δεν “εκλέγει” τον εταίρο, ο έρωτας απαιτεί τη θερμή και αμοιβαία προσήλωση επωνύμων, “εκλεκτών” όντων που υψώθηκαν έως τη στάθμη της προσωπικής ύπαρξης χάρη στην προσωπικότητα και το ηθικό τους ποιόν.

«Ε) Οι σχέσεις που συνάπτονται με την επιθυμία είναι “κατά συμβεβηκός” - τμηματικές, προσωρινές, τυχαίες · και για τούτο, όταν ο δεύτερος όρος αλλάζει (άλλο “αντικείμενο”, δηλαδή, παίρνει τη θέση του

προηγούμενου), η κατάσταση δεν μεταβάλλεται ριζικά, αλλά εξακολουθεί να είναι όπως και πριν (η τυχόν διαφορά περιορίζεται στο βαθμό της ικανοποίησης). Αντίθετα, ο ερωτικός είναι δεσμός *''αναγκαίος''* - ολικός, διαρκής και ουσιαστικός, επειδή ανάμεσα στα πρόσωπα που ενώνει υπάρχει ένα είδος *''προκαταστημένης αρμονίας''*: αμοιβαία κατανόηση και εκτίμηση, παραδοχή κοινών μέτρων, αναγνώριση κοινής κλίμακας αξιών, συνεργασία σε ένα κοινό πρόγραμμα ζωής. Ο ένας αισθάνεται, σκέπτεται, θέλει δια του άλλου, σα να υπάρχει *μια* ευαισθησία, *μια* συνείδηση, *μια* βούληση μοιρασμένη σε δύο πρόσωπα, σα να είναι το ένα πρόσωπο συνέχεια και συμπλήρωση του άλλου. Μόνο στον έρωτα μιλούμε για *''ολοκλήρωση''* της προσωπικής ύπαρξης.» (Παπανούτσος Π. Ε., 1984, σελ. 87).

Και τις πέντε αυτές αντιθέσεις τις έχει, με τους κορυφαίους εκπροσώπους της, αναγνωρίζει η πνευματική μας παράδοση. Ενδεικτικά είναι τα εγκώμια που γίνονται στον έρωτα από τους πρωταγωνιστές του Πλατωνικού «Συμποσίου». Άλλοτε – λέγει ο ποιητής του *''Πλούτου''* (Συμπόσ. 189c κ.π.) – οι άνθρωποι δεν είχαν τη σημερινή τους μορφή, αλλά ήταν ολοστρόγγυλοι, σαν δύο σώματα κολλημένα πρόσωπο με πρόσωπο, το κεφάλι και το σώμα σφαιρικό, τέσσερα τα χέρια και τέσσερα τα πόδια. Ήταν λένε όντα φοβερά *''έκαναν επιδρομές στον Όλυμπο και απειλούσαν τους θεούς. Κι εκείνοι τότε άρχισαν να σκέπτονται πώς να απαλλαγούν από αυτά τα επικίνδυνα πλάσματα. Η λύση ήταν η εξής: έκοψαν το σώμα τους στα δύο, κατακόρυφα, και το κάθε κομμάτι έγινε ανεξάρτητο. Από την ώρα εκείνη χρονολογείται η ερωτική αγωνία. Δεν μπορούν πια οι άνθρωποι να σκαρφαλώσουν στον ουρανό, αλλά δεν μπορούν και να ζήσουν έτσι ανάπηροι στη γη. Μόνη σωτηρία είναι να βρει ο καθένας το άλλο του μισό κομμάτι και να ενωθεί μαζί του. Ψάχνει, λοιπόν, να το συναντήσει και όταν αξιωθεί να το ανακαλύψει (λίγοι το κατορθώνουν), σμίγει μαζί του, ξαναγίνεται ολόκληρος και είναι ευτυχής.*

Όσο δεν το βρίσκει, υποφέρει – γιατί είναι κομματιασμένος, λειψός. Έρωτας είναι ακριβώς αυτός ο καημός για συμπλήρωση, η λαχτάρα της ολοκλήρωσης.

Ο έρωτας – λέει ο Σωκράτης – είναι “τόκος εν καλώ” (207a – 209e). Τα ζωντανά όντα χρειάζονται ένα ταίρι νέο, ακμαίο, όμορφο για να σμίξουν μαζί του και να γεννήσουν. Όλοι είμαστε, κατά κάποιο τρόπο, “εγκύμονες” και θέλουμε να λευθερωθούμε, να βγάλουμε δηλαδή από πάνω μας το πολύτιμο φορτίο που γλυκά μας βαραίνει – αναζητούμε, λοιπόν, το “ωραίο” ον που θα μας βοηθήσει να “γεννήσουμε”. Γιατί εκτός από τη σωματική, υπάρχει και η ψυχική κύηση. Σε όσους εγκυμονούν ψυχικά, η θέα και η προσπέλαση μιας άσχημης, φτωχής και δειλής ψυχής ενεργεί ανασχετικά, και επειδή εμποδίζονται έτσι να λευθερωθούν, υποφέρουν. Όταν, όμως, αυτά τα άτομα συναντήσουν ένα ωραίο και πλούσιο, δροσερό και γενναίο πνεύμα, οιστρηλατούνται από τον έρωτα, γεννούν και λυτρώνονται: δημιουργούν σπουδαία έργα, “αγάλματα” αλήθειας, ομορφιάς και αρετής. Ο έρωτας, λοιπόν, είναι εκείνος που κρατάει τον άνθρωπο σε εγρήγορση και ετοιμότητα, αυτός γίνεται πηγή ανεξάντλητη πνευματικής δημιουργίας. Αλλά γιατί η ερωτική λαχτάρα να υπάρχει σε όλα τα έμβια όντα (στον άνθρωπο με μεγαλύτερη ένταση και διάρκεια) και να μην τα αφήνει να ησυχάσουν; Επειδή ο έρωτας – όπως λέγει πάλι ο Σωκράτης – είναι “πόθος αθανασίας”. Δεν καταλύεται με άλλο τρόπο ο θάνατος παρά μόνο με τη δημιουργία νέων όντων που θα συνεχίσουν και θα ανανεώνουν τη ζωή. Όταν, μάλιστα, τα παιδιά που γεννιούνται από την ερωτική ένωση είναι όχι θνητά, αλλά ευγενή προϊόντα του πνεύματος, τότε με τον έρωτα ο άνθρωπος κερδίζει την αληθινή αθανασία.

Ο Παπανούτσος θεωρεί μεγάλη δυστυχία για τον άνθρωπο να μη γευτεί στη ζωή του το μεγάλο αγαθό του έρωτα – ακόμη μεγαλύτερη να πιστέψει ο ίδιος ότι αξιώθηκε να το αποκτήσει και αργότερα να

διαψευστεί. Η ψυχοπαθολογία έχει μελετήσει τις διαταραχές της υγείας και του χαρακτήρα, που προέρχονται από την ελλειπτική ή ανώμαλη λειτουργία του sex. Η φροϋδική ανάλυση υπήρξε στο κεφάλαιο τούτο αποκαλυπτική ` έδειξε ότι από τους αναχαιτισμούς, τις μεταμορφώσεις και τις παροχετεύσεις της σεξουαλικής ορμής προκαλούνται μεγάλοι κλυδωνισμοί στην ψυχοσωματική υπόσταση του πολιτισμένου ανθρώπου. Αφού λοιπόν η επιθυμία, που μπορεί και απρόσωπα να ικανοποιηθεί, είναι ικανή να πλήξει σοβαρά (και κάποτε ανεπανόρθωτα) την ισορροπία ενός οργανισμού, όταν εμποδίζεται, απωθείται ή παίρνει στην εκδήλωσή της δρόμο στραβό, εύκολα φαντάζεται κανείς πόσο βαθύς μπορεί να είναι ο κλονισμός που φέρνει σε έναν ευαίσθητο άνθρωπο η ερωτική στέρηση ή απογοήτευση. Ο πληγωμένος φτάνει κάποτε έως την απάρνηση της ζωής, τον εκούσιο θάνατο ` ή έως την ψυχική συρρίκνωση, τον πνευματικό μαρασμό. Σε χειρότερη θέση από τον ανέραστο και τον ανολοκλήρωτο άνθρωπο δε, βρίσκεται ο ψευδολοκληρωμένος ή ο κακολοκληρωμένος άνθρωπος ` εκείνος ο άνθρωπος που είχε πιστέψει ότι βρήκε την ερωτική πλήρωση και ξαφνικά ανακάλυψε έντρομος, μέσα του ή στα αισθήματα του αγαπημένου προσώπου, ότι η ευτυχία αυτή ήταν μια φαντασίωση που θύμα της έπεσε πρώτος αυτός, παρασύροντας στην πλάνη και τον σύντροφό του. Η τραγική διάψευση των ελπίδων μπορεί να έχει συνέπεια όχι μόνο τη φυσική κατάρρευση, αλλά και το ηθικό γκρέμισμα. Την ώρα εκείνη ο άνθρωπος που δυστύχησε έχει το πικρό αίσθημα ότι η ύπαρξή του έχασε την αξία της, ότι και αυτός και η ζωή του και ο κόσμος (των πραγμάτων και των ιδεών) δεν έχει πια κανένα νόημα.

Ο έρωτας πάντα είναι μια σχέση απόλυτης αμοιβαιότητας ` συνδέει δύο πρόσωπα που το καθένα έχει ελεύθερα εκλέξει το άλλο, και είναι πάντοτε πρόθυμο να χαρίζεται στον άλλο, χωρίς ποτέ να συλλογίζεται ή να υπολογίζει την αμοιβή, γιατί έχει τη συνείδηση ότι, οσαδήποτε κι αν δώσει, προσφέρει λιγότερα από όσα παίρνει. Σε αυτή τη σχέση, η ανταπόκριση

και η συμφωνία είναι τόσο αυθόρμητη, πλήρης και ανεπιφύλακτη, ώστε να δίνει την εντύπωση ότι από πριν έχει γίνει (αζήτητη, αυτονόητη) η υπερκάλυψη των αμοιβαίων παραχωρήσεων. Εάν η ανταπόκριση δεν υπάρχει, στη διάθεση και στην πράξη και των δύο προσώπων, δεν μπορεί να γίνει λόγος για έρωτα. Και είναι όχι μόνο ανεπίτρεπτο, αλλά και μάταιο να την επιδιώξει κανείς με την πονηριά ή τη βία ` γιατί αυτά είναι όπλα του εγωισμού και ο εγωισμός φυγαδεύει τον έρωτα. Όταν αντιληφθούμε ότι παρά την προσφορά μας δεν συναντούμε ειλικρινή και αμέριστη ανταπόκριση στο πρόσωπο της εκλογής μας, τούτο είναι σημάδι φανερό ότι δε βρισκόμαστε στο σωστό δρόμο, δεν χτυπάμε την πόρτα που θα ανοίξει. Όσο γρηγορότερα το καταλάβουμε, τόσο καλύτερα θα είναι και για τον άλλο και για μας. Περισώζουμε μαζί με την ψυχική ησυχία μας και την προσωπική μας αξιοπρέπεια. Είναι λάθος να νομίζουμε ότι εάν επιμείνουμε, πιέσουμε, κάνουμε πιο συστηματικά την ``πολιορκία`` μας, θα κατακτήσουμε το είδωλό μας. Η τακτική αυτή, ίσως, να είναι αποτελεσματική στο επίπεδο της επιθυμίας, όχι όμως και στο επίπεδο του έρωτα.

Ο έρωτας, μάλιστα, μοιάζει με τη ελευθερία στο εξής: είναι ένα προνόμιο που πρέπει διαρκώς να αποδεικνύεις - στην πράξη - ότι το αξίζεις. Δεν μπορείς να πεις: ``ο νόμος ή η κοινωνία αναγνωρίζει την ελευθερία μου, επομένως είμαι ελεύθερος``. Την ελευθερία του είναι υποχρεωμένος ο άνθρωπος να την κατακτά κάθε μέρα, κάθε ώρα, κάθε στιγμή, όχι μόνο διεκδικώντας με πάθος το δικαίωμα τούτο, αλλά πείθοντας με τα έργα του ότι του ανήκει. Το ίδιο συμβαίνει και στον έρωτα. Και εμείς και το αγαπημένο πρόσωπο πρέπει διαρκώς να κατακτάμε αυτό το μέγα αγαθό της ζωής, με το μόνο τρόπο που του ταιριάζει: γινόμενοι άξιοί του. Ο ερωτικός δεσμός είναι αβρός, εύθραυστος ` η ηθική έκπτωση (όχι η σωματική αναπηρία), η πνευματική νοθεία (όχι των φρένων η νόσος) του ενός από τα δύο μέλη, ακόμη και η απλή υποψία

της μιας ή της άλλης προδοσίας, αρκεί για να τον σπάσει. Για να διατηρηθεί στερεός, έχει ανάγκη από διαρκώς μεγαλύτερα κεφάλαια τρυφερότητας και στοργής, εμπιστοσύνης και εκτίμησης, αφοσίωσης και θαυμασμού, που να τα καταθέτουν χωρίς φειδώ και τα δύο μέρη. Εκείνο από τα δύο που θα υστερήσει, από κομψασμό ή ολιγωρία, στην αδιάκοπη προσφορά, δεν έχει διόλου να ωφεληθεί εάν επικαλεστεί ‘‘κεκτημένα δικαιώματα’’. Γιατί ο αληθινός έρωτας είναι ένα αέναο παρόν, όχι παρελθόντος αναμνήσεις. Υπάρχει μόνο ως μια διαρκώς ανανεωόμενη κατάκτηση. Και κερδίζεται με τις θυσίες που απαιτεί μια νίκη ακριβή. Έτσι δίνεται στον άνθρωπο κάθε είδος ευτυχίας. (Παπανούτσος Π. Ε., 1984).

### **3. ii) Ο σαρκικός έρωτας**

#### **α) Τι είναι το σεξ;**

Το σεξ είναι η έκφραση της ανθρώπινης επιθυμίας και ικανοποίησης, στην προσδοκία της επιλογής ενός συντρόφου. Η ικανοποίηση και η απόλαυση είναι το κίνητρο και η ανάγκη της ανθρώπινης ζωής και της σχέσης των συντρόφων. Η σεξουαλικότητά μας έρχεται με τη γέννηση του ενστίκτου, οργανώνεται με την ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση και διεκδικείται με την αναζήτηση ενός άλλου ανθρώπου.

#### **β) Ποιες είναι οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας;**

Οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας, όπως αναφέραμε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, είναι τέσσερις: η φάση της επιθυμίας, της



διέγερσης, του οργασμού και της χαλάρωσης (ηρεμίας). Η ολοκληρωμένη σεξουαλική δραστηριότητα προϋποθέτει την αλληλοδιαδοχή όλων των φάσεων.

### **γ) Ο σεξουαλικός κύκλος της γυναίκας**

*Υπάρχουν διαφορές στις φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας ανάμεσα στον άνδρα και τη γυναίκα;*

Η σημαντικότερη διαφορά εντοπίζεται στη μικρή χρονική διάρκεια της φάσης της διέγερσης στον άνδρα, σε αντίθεση με τη γυναίκα, στην οποία απαιτείται μεγαλύτερος χρόνος διέγερσης.

*Είναι φυσιολογικό ένας άνδρας να μη μπορεί να έχει επανειλημμένες σεξουαλικές επαφές;*

Στον άνδρα, μετά από τον οργασμό του, ακολουθεί μια ανερέθιστη περίοδος. Η διάρκεια αυτής της περιόδου είναι διαφορετική για κάθε άνδρα. Επίσης, αυτή η περίοδος μεγαλώνει με την αύξηση της ηλικίας, χωρίς αυτό να σημαίνει την εγκατάσταση μιας δυσλειτουργίας.

*Ποια είναι η φυσιολογική συχνότητα σεξουαλικών επαφών;*

Η συχνότητα αποτελεί μέρος της ερωτικής έκφρασης του ζευγαριού. Η ποιότητα της ερωτικής ζωής και η ικανοποίηση που αποκομίζει το ζευγάρι δεν εξαρτώνται από τον αριθμό των σεξουαλικών επαφών. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/attitude.asp>).

## **δ) Η πρώτη φορά - Οι πρώτες σεξουαλικές επαφές ενός καινούργιου ζευγαριού**

Οι πρώτες σεξουαλικές επαφές ενός ζευγαριού χαρακτηρίζονται συνήθως από έντονη επιθυμία, ερωτική έλξη και ενθουσιασμό, στοιχεία τα οποία ευοδώνουν τη σεξουαλική απόδοση και αφήνουν άριστη ανάμνηση στους δύο συντρόφους. Είναι, όμως, επίσης, πιθανό οι πρώτες σεξουαλικές επαφές να μην είναι από τις καλύτερες, τουλάχιστον λειτουργικά. Αυτό το γεγονός μπορεί να αποθαρρύνει και να απογοητεύει τους δύο συντρόφους, αν και οι λόγοι των μετρίων επιδόσεων είναι προφανείς. Το άγχος επίδοσης, κυρίως του άντρα, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να μη διατηρεί άνετα την στύση του ή να εκσπερματίζει γρήγορα ή καθόλου. Παράλληλα, η γυναίκα μπορεί να έχει δυσκολίες στην ερωτική της διέγερση ή να μη φτάσει σε οργασμό. Το άγχος επίδοσης που υπάρχει στις πρώτες ερωτικές συναντήσεις ενός ζευγαριού, κρύβει το φόβο απόρριψης του καθένα και την αγωνία για την επιβεβαίωσή του μέσα στη σχέση. (Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο, [χ.χ.], άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.sexmedic.gr/proti\\_fora.htm](http://www.sexmedic.gr/proti_fora.htm)).

## **ε) Ο έρωτας θέμα χρονοβιολογίας**

Άλλοι έχουν όρεξη για σεξ μόνο το βράδυ. Άλλοι, πάλι, το προτιμούν το πρωί. Η ερωτική μας ζωή, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο τομέα, επηρεάζεται από το ρολόι που χτυπάει μέσα στο σώμα μας. Το γνωρίζουμε ακόμη και από την προσωπική μας εμπειρία: ορισμένες εποχές του χρόνου μας κάνουν να νιώθουμε πιο σέξι. Πιο συγκεκριμένα, η άνοιξη και το καλοκαίρι, τότε που τα ρούχα πέφτουν εύκολα και τα κορμιά

κυκλοφορούν ελεύθερα, ανεβάζει κατακόρυφα τη σεξουαλικότητά μας. Τώρα πια αυτή η διαπίστωση έχει αποδειχτεί και επιστημονικά.

Η μεγαλύτερη διάρκεια της ημέρας την άνοιξη και το καλοκαίρι κάνει την υπόφυση (το κέντρο του εγκεφάλου που δίνει τις εντολές για την παραγωγή των ορμονών) να αυξάνει τα επίπεδα της *μελατονίνης*. Εφόσον, λοιπόν, πρόκειται για την ορμόνη της καλής διάθεσης, μας προετοιμάζει ψυχολογικά να χαρούμε τη ζωή. Επίσης, επηρεάζει έτσι το ενδοκρινολογικό σύστημα, ώστε να αυξάνει την παραγωγή τεστοστερόνης. Η τεστοστερόνη, τόσο στους άντρες, όσο και στις γυναίκες, είναι η ορμόνη του σεξ και της επιθυμίας. Γι' αυτό το λόγο, η συχνότητα των επαφών αυξάνεται ιδιαίτερα τους ανοιξιάτικους και τους καλοκαιρινούς μήνες, με αποτέλεσμα να έχουμε πολλές γεννήσεις παιδιών μέσα στο χειμώνα.

Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι διάθεση για σεξ την ίδια ώρα. Μερικά, μάλιστα, ζευγάρια έχουν πρόβλημα συντονισμού μεταξύ τους, καθώς οι επιθυμίες τους δεν συναντιούνται χρονικά. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες γενικές παρατηρήσεις που δείχνουν ότι η όρεξη των αντρών κορυφώνεται νωρίς το πρωί, μεταξύ οκτώ και εννιά. Εκείνη την ώρα τα επίπεδα της τεστοστερόνης στο αίμα τους είναι σχεδόν διπλάσια από ό,τι στις υπόλοιπες φάσεις της ημέρας. Στις γυναίκες το ενδοκρινολογικό σύστημα λειτουργεί έτσι, ώστε η κορύφωση της γονιμότητάς τους να συμβαίνει από τις 10.00 το βράδυ μέχρι τα μεσάνυχτα: τότε είναι μεγαλύτερη η δυνατότητά τους να συλλάβουν. Γι' αυτό τα ζευγάρια που προσπαθούν να αποκτήσουν παιδιά καλό είναι να ρυθμίζουν έτσι τη διάθεσή τους, ώστε να "συναντιούνται" ερωτικά τα βράδια στο κρεβάτι τους.

Καθώς το σεξουαλικό ρολόι του καθενός χτυπάει σε διαφορετικούς ρυθμούς από του άλλου, τα ζευγάρια χρειάζονται ένα προκαταρκτικό στάδιο για να εναρμονιστούν προτού προχωρήσουν στο κυρίως παιχνίδι. Είναι καλό, λοιπόν, να ξαπλώνουν για μερικά λεπτά μαζί, ο ένας δίπλα στον άλλο, έτσι ώστε να συγχρονιστούν οι ρυθμοί τους. Τα δεξιά

ημισφαίρια των εγκεφάλων τους εναρμονίζονται και η αναπνοή τους συντονίζεται. Σιγά-σιγά, παρασύρουν ο ένας τον άλλο στην ερωτική διέγερση και παραδίνονται στις ορμές τους. Μέσα από τη διαδικασία της όσφρησης, τα ενδοκρινολογικά τους συστήματα "επικοινωνούν": τα επίπεδα των ορμονών του ενός επηρεάζουν βιολογικά τις ορμόνες του άλλου κι έτσι, η λειτουργία των δύο οργανισμών εναρμονίζεται. Για να επιτύχουμε κάτι τέτοιο, χρειάζονται τουλάχιστον δέκα λεπτά κοντινής επαφής. Η διαδικασία της προσέγγισης, φυσικά, συνοδεύεται από προκαταρκτικά χάδια και παιχνίδια. Τα αγγίγματα είναι ο κατεξοχήν τρόπος να διευκολύνουμε το συγχρονισμό ανάμεσα στα σώματα. Ακόμη και από την άποψη της αναπαραγωγής, έχει φανεί ότι αυξάνουν τις πιθανότητες της επιτυχίας.

Όσο κι αν σας φαίνεται τεμπελιά ή χάσιμο χρόνου, ένα Σαββατοκύριακο στο κρεβάτι είναι το καλύτερο "δώρο" που μπορείτε να κάνετε στη σχέση σας. Ιδιαίτερα για ζευγάρια που δουλεύουν σε διαφορετικά ωράρια κι έτσι αποσυγχρονίζονται, είναι σημαντικό να βρίσκουν ελεύθερο χρόνο το Σαββατοκύριακο, ώστε να ξαναβρούν τον κοινό τους ρυθμό. Χαλάρωση στο κρεβάτι ή τον καναπέ, ένα κοινό μπάνιο στη μπανιέρα, ένα ρομαντικό δείπνο ή ένα αισθησιακό μασάζ κάνουν τον οργανισμό του ενός να συντονίζεται με του άλλου. Όσο περισσότερο χρόνο περνάει μαζί το ζευγάρι, τόσο πιο καλά θα "συνεννοούνται" σε ορμονικό επίπεδο κι έτσι, θα "συνεννοούνται" με επιτυχία και στον έρωτα. (Κράια Α., 2004, άρθρο στο ίντερνετ: <http://new.e-go.gr/woman/article.asp?catid=6538&subid=2&pubid=459257>)

## στ) Το σεξ του μέλλοντος

Τρισδιάστατοι ερωτικοί σύντροφοι δημιουργημένοι από υπολογιστές και ακτίνες λέιζερ, τηλεχειριζόμενοι οργασμοί, "αθλητικοί" αγώνες σεξ, απτικά ερεθίσματα και οσμές μέσω Ίντερνετ, κούκλες-ρομπότ, σούπερ Βιάγκρα, καθώς και άλλα πολλά...

Σε μερικά χρόνια, για να φτάσει κάποιος σε οργασμό, θα αρκεί να πατά ένα είδος τηλεχειριστηρίου. Ένα ραδιοσήμα θα ενεργοποιεί τον ηλεκτρονικό διεγέρτη, στο μέγεθος πιστωτικής κάρτας, ο οποίος θα είναι τοποθετημένος κάτω από το δέρμα του ενός γλουτού και θα συνδέεται με τη σπονδυλική στήλη. Η διέγερση, σύμφωνα με τον ερευνητή που μελετά αυτό το σύστημα, τον Αμερικανό χειρουργό-αναισθησιολόγο Στιούαρτ Μελόι, είναι εξασφαλισμένη και έντονη. Παράλληλα, οι νέες τεχνικές εικονικής πραγματικότητας θα καταστήσουν δυνατό το τρισδιάστατο σεξ εξ αποστάσεως, με όλο και πιο λεπταίσθητες απτικές εντυπώσεις. Αφροδισιακές κρέμες, απόγονοι του Βιάγκρα, θα εξασφαλίζουν αισθήματα ηδονής στα μέτρα των ατομικών αναγκών του καθενός μας. Σταδιακά, το σεξ θα βγει από τις κρεβατοκάμαρες και θα μετατραπεί - σύμφωνα με ορισμένους κοινωνιολόγους - σε ένα είδος σπορ, με δημόσιες εμφανίσεις, αγώνες και πρωταθλήματα. Αυτό το μαζικό "τεχνοσέξ" θα είναι προσιτό σε όλους και δε θα σχετίζεται με την αναπαραγωγή. Δύσκολες εποχές για τη συζυγική πίστη...

Σύμφωνα με το ζωολόγο Ρόμπιν Μπέικερ, συγγραφέα του βιβλίου "Το Σεξ στο Μέλλον", οι άντρες και οι γυναίκες θα επιδίδονται ελεύθερα στο σεξ μόνο για την απόλαυσή τους, ακόμα κι αν οι εραστές τους βρίσκονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά. Σύμφωνα με τη Τζούντιθ ΜακΚέι, σύμβουλο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και συγγραφέα του "Ατλαντα της Ανθρώπινης Σεξουαλικής Συμπεριφοράς", η επιλογή των σεξουαλικών συντρόφων θα γίνεται πιθανότατα από έναν κατάλογο με

τρισδιάστατα ολογράμματα ανθρώπων. Χάρη σε ειδικούς αισθητήρες που θα "ενθέτουμε" στο σώμα μας, όπως με το piercing, θα μπορούμε στο μέλλον να έχουμε περαιτέρω σεξουαλικές σχέσεις και μέσω υπολογιστή συνδεδεμένο με το Ίντερνετ. (2001, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.focusmag.gr/articles/view-articles.rx?oid=782>).

### **ζ) Το σεξ και ο εγκέφαλος: ο ρόλος των γονιδίων**

Τι είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε και να συμπεριφερόμαστε σαν άνδρες ή σαν γυναίκες; Ή, γιατί ενώ κάποιοι έχουν ανδρικά γεννητικά όργανα, εντούτοις θέλουν να συμπεριφέρονται σαν γυναίκες;

Η σεξουαλική συμπεριφορά του κάθε ατόμου δεν εξαρτάται μόνο από την ανατομία των σεξουαλικών του οργάνων. Η σεξουαλική ταυτότητα εξαρτάται από τα γονίδια στον εγκέφαλο που ρυθμίζουν τις τάσεις και προτιμήσεις μας. Αυτό σημαίνει ότι η επιλογή του να είναι κάποιος ομοφυλόφιλος ή τραβεστί δεν είναι απλά εκούσιο, αλλά κάτι που εξαρτάται και από το γονιδιακό περιεχόμενο του εγκεφάλου. Μέχρι σήμερα, η κλασική αντίληψη είναι ότι η σεξουαλική διαφοροποίηση του εγκεφάλου εξαρτάται ευθέως από τις ορμόνες που παράγονται από τις ωοθήκες στις γυναίκες και από τους όρχεις στους άνδρες. Οι ορμόνες αυτές δρουν και προωθούν τη συμπεριφορά και νευρολογική ανάπτυξη που είναι χαρακτηριστικές για το κάθε φύλο ξεχωριστά.

Η τεστοστερόνη και οι μεταβολίτες της προκαλούν την ανάπτυξη του εγκεφάλου σύμφωνα με το ανδρικό πρότυπο ενώ, παράλληλα, εμποδίζουν τη νευρολογική διαφοροποίηση και τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, σύμφωνα με το γυναικείο πρότυπο. Τελικά, όμως, πρόσφατες έρευνες έφεραν στην επιφάνεια στοιχεία που δείχνουν ότι οι ορμόνες των όρχεων και των ωοθηκών δεν καθορίζουν από μόνες τους,

όπως νομίζαμε μέχρι σήμερα, τις διαφορές στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στη συμπεριφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Σύμφωνα με έρευνες από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, υπάρχουν γονίδια στον εγκέφαλο τα οποία, προτού ακόμη σχηματιστούν οι ωοθήκες και οι όρχεις, ρυθμίζουν τη σεξουαλική διαφοροποίηση του εγκεφάλου και είναι καθοριστικά στη δημιουργία των διαφορών που υπάρχουν μεταξύ των ανδρών και των γυναικών.

Για να ελέγξουν το γεγονός αυτό, οι ερευνητές μελέτησαν σε πειραματόζωα τις διαφορές που υπήρχαν μεταξύ των γονιδίων στον εγκέφαλο σε αρσενικά και θηλυκά ζώα. Διαπίστωσαν ότι, προτού ακόμη σχηματιστούν οι όρχεις ή οι ωοθήκες, υπήρχαν 54 διαφορετικά γονίδια μεταξύ των αρσενικών και θηλυκών πειραματόζωων. Από αυτά, τα 18 παράγονταν σε πιο υψηλά επίπεδα στους εγκεφάλους των αρσενικών ζώων, ενώ 36 παράγονταν περισσότερο από εγκεφάλους θηλυκών ζώων.

Παράλληλα, ανακάλυψαν ότι ακόμη και στα πρόωρα στάδια, οι εγκέφαλοι των αρσενικών και θηλυκών ζώων διαφέρουν σε πολλά σημεία τόσο ανατομικά όσο και λειτουργικά. Για παράδειγμα, οι εγκέφαλοι των θηλυκών ζώων φαίνονται πιο συμμετρικοί σε σύγκριση με αυτούς των αρσενικών. Η αυξημένη συμμετρία μπορεί να βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να εξηγεί την καλύτερη προφορική έκφραση σε άτομα γένους θηλυκού και μάλλον γι' αυτό το λόγο, οι γυναίκες μπορούν να εκφράζουν, σε μερικές περιπτώσεις, καλύτερα τα αισθήματά, τους σε σύγκριση με τους άνδρες.

Η αναγνώριση και ταυτοποίηση γονιδίων που είναι διαφορετικά μεταξύ των αρσενικών και θηλυκών εγκεφάλων, πριν από τη δημιουργία των ωοθηκών και των όρχεων, υποδηλώνουν ότι υπάρχουν γενετικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική διαφοροποίηση του εγκεφάλου. Οι έρευνες στον τομέα αυτό συνεχίζονται και έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Φαίνεται, λοιπόν, ότι ίσως το πώς νιώθει ο καθένας σχετικά με

τη σεξουαλική του ταυτότητα, δεν έχει σχέση μόνο με τα γεννητικά του όργανα, αλλά ότι είναι στον εγκέφαλο, με βάση τα δικά του γονίδια, που ο κάθε άνθρωπος αισθάνεται κατά πόσο, πράγματι, το φύλο του αντιστοιχεί σε αυτό που επιθυμεί. (2003, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1132](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1132)).

### **3. iii) Η ερωτική επιθυμία**

#### **α) Τι συμβαίνει με τις ορμόνες μας, όταν ερωτευόμαστε;**

Κάποιοι ερευνητές ισχυρίζονται πως όταν ερωτευόμαστε, οι ορμόνες στο αίμα μας παρουσιάζουν αξιοσημείωτες αλλαγές. Στους άνδρες, για παράδειγμα, η ορμόνη τεστοστερόνη που, μεταξύ άλλων, αυξάνει την επιθετικότητα και τη σεξουαλική ορμή, μειώνεται. Αντίθετα, στις γυναίκες, η τεστοστερόνη που, συνήθως, βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα και είναι υπεύθυνη για τη σεξουαλική ορμή των γυναικών, αυξάνεται. Και στα δύο φύλα αυξάνεται σημαντικά η κορτιζόνη που είναι η κατ' εξοχήν ορμόνη του στρες.

Το περίεργο γεγονός ότι η τεστοστερόνη μειώνεται στους άνδρες, ενώ αυξάνεται στις γυναίκες, ερμηνεύεται από τους ερευνητές αυτούς ως μια προσπάθεια της φύσης να μειώσει τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Η μείωση των διαφορών συμβάλλει στη σύναψη στενών και ισχυρών σχέσεων μεταξύ των ερωτευμένων.

Σε έρευνες με ερωτευμένους που εξέταζαν τη δραστηριοποίηση νευρικών κυκλωμάτων στον εγκέφαλο, φάνηκε ότι υπάρχει αδρανοποίηση των κυκλωμάτων εκείνων που σχετίζονται με την άσκηση κριτικής προς τους άλλους ανθρώπους και την κοινωνία γενικότερα.



Με τη σειρά τους, οι ορμονικές αλλαγές και η απενεργοποίηση της κριτικής διάθεσης του εγκεφάλου, βοηθούν στη διαμόρφωση καλύτερων και πιο στενών σχέσεων στο ερωτευμένο ζευγάρι. Εξάλλου, είναι γνωστό ότι οι ερωτευμένοι τυφλώνονται από την αγάπη τους και δε βλέπουν τα λάθη ή τις ατέλειες του αγαπημένου ή της αγαπημένης τους.

Τα συμπεράσματα αυτά προκύπτουν από την ανακάλυψη Ιταλών ερευνητών, σχετικά με τις μεταβολές της τεστοστερόνης στα δύο φύλα, κατά τον έρωτα. Στη σχετική έρευνα, εξετάστηκαν τα επίπεδα ορμονών σε 12 άνδρες και 12 γυναίκες που δήλωσαν ότι ήταν ερωτευμένοι για 6 μήνες. Τα αποτελέσματα από τους 24 ερωτευμένους συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα αποτελέσματα από 24 άλλους άνδρες και γυναίκες που είτε ήταν μόνοι ή είχαν σταθερές μακροχρόνιες σχέσεις.

Ορισμένοι επιστήμονες, εκφράζοντας κριτική για τα ευρήματα και τα συμπεράσματα των Ιταλών αυτών ερευνητών, δηλώνουν ότι οι αλλαγές της τεστοστερόνης που παρατηρούνται πιθανόν να οφείλονται σε έντονη σεξουαλική δραστηριότητα. Σχετικά, αναφέρουν ότι η περίοδος του έρωτα άλλωστε, συνοδεύεται και από έντονο και συχνό σεξ.

Οι Ιταλοί ερευνητές, όμως, απέκλεισαν το ενδεχόμενο αυτό, διότι τα άτομα που ήταν στην ομάδα των 24 που δεν βρισκόντουσαν σε ερωτική φάση, είχαν ανάλογη σεξουαλική δραστηριότητα. Εξάλλου, προηγούμενες έρευνες έδειξαν στους άνδρες ότι το έντονο και συχνό σεξ, αυξάνει την τεστοστερόνη στο αίμα.

Δυστυχώς, όμως, όπως γνωρίζουμε, η ευτυχία του αρχικού έρωτα δε διαρκεί για πάντα. Με τον ίδιο τρόπο που εμφανίζονται οι ορμονικές αλλαγές, κατά την έναρξη του έρωτα, εξαφανίζονται όταν περάσουν από ένα έως δύο χρόνια.

Οι Ιταλοί ερευνητές μέτρησαν, επίσης, τα επίπεδα τεστοστερόνης στα ερωτευμένα ζευγάρια από ένα μέχρι δύο χρόνια, μετά την έναρξη του έρωτά τους και βρήκαν ότι η τεστοστερόνη επέστρεψε στα φυσιολογικά

της επίπεδα. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι αυτό που για αιώνες οι άνθρωποι ήξεραν, ότι η αγάπη μας κάνει περίεργα και τρελά πράγματα, τώρα εξηγείται με ορμονικές αλλαγές και με τροποποιήσεις της δραστηριότητας του εγκεφάλου.

Οι ανακαλύψεις αυτές έχουν πολλές προεκτάσεις. Αρχικά μας επιτρέπουν να καταλάβουμε καλύτερα τι συμβαίνει μέσα μας, όταν μας χτυπά ο έρωτας. Παράλληλα, όμως, ορισμένοι γιατροί βλέπουν εδώ την ευκαιρία για θεραπευτικές παρεμβάσεις σε άτομα που έχουν δυσκολίες στο να συνάψουν ερωτικές σχέσεις ή ακόμη στο να έχουν μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή. (2004, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1312](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1312)).

## **β) Οι ανδρικές σεξουαλικές ορμόνες και οι γυναίκες**

Άλλοι πάλι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι, όταν οι άνδρες βλέπουν μια γυναίκα για πρώτη φορά, τα επίπεδα της ανδρικής σεξουαλικής ορμόνης, τεστοστερόνης, που κυκλοφορά στο αίμα τους, παρουσιάζουν αύξηση. Όσο πιο ελκυστική βρίσκουν μια γυναίκα οι άνδρες, τόσο περισσότερο αυξάνεται η τεστοστερόνη στο αίμα τους. Παράλληλα, ασυνείδητα η συμπεριφορά τους επηρεάζεται από την ορμονική αυτή αύξηση. Προσπαθούν να εντυπωσιάσουν τη γυναίκα και συχνά, φαίνεται, ότι εκείνη είναι σε θέση να αντιληφθεί τις προσπάθειες αυτές. Μάλιστα, όσο πιο ψηλή είναι η απότομη αύξηση της τεστοστερόνης, τόσο πιο πολύ ο άνδρας εντείνει τις προσπάθειές του να εντυπωσιάσει τη γυναίκα και τόσο πιο πολύ αυτή το αντιλαμβάνεται.

Η ορμονική αυτή αλλαγή εκδηλώνεται στους άνδρες ακόμη και μετά από συνηθισμένες συναντήσεις με γυναίκες. Η αύξηση των επιπέδων της τεστοστερόνης μπορεί να ανέλθει και μέχρι 30% του κανονικού επιπέδου

στο αίμα. Όταν οι άνδρες βλέπουν έναν άλλο άνδρα, συνήθως δεν παρατηρείται το ίδιο φαινόμενο.

Οι διαπιστώσεις αυτές προκύπτουν από έρευνες επιστημόνων του πανεπιστημίου του Σικάγο, οι οποίοι θέλησαν να εξετάσουν τι συμβαίνει στις ορμόνες των ανδρών, όταν βλέπουν μια γυναίκα. Μέτρησαν στο σάλιο φοιτητών, την τεστοστερόνη μετά από συνάντηση που είχαν για πρώτη φορά με μια νεαρή γυναίκα. Η τεστοστερόνη μετρήθηκε και πριν από τη συνάντηση όπως, επίσης, και όταν οι φοιτητές έβλεπαν έναν άνδρα.

Είναι αξιοσημείωτο, εκτός από τα άλλα ευρήματα, το γεγονός ότι αυτοί που η νεαρή γυναίκα αντιλαμβανόταν ότι έκαναν τις περισσότερες ενέργειες για να την εντυπωσιάσουν, ήταν αυτοί που είχαν και τις πιο υψηλές αυξήσεις τεστοστερόνης στο αίμα τους.

Η τεστοστερόνη επηρεάζει άμεσα, φυσικά, την ανδρική ερωτική ορμή. Επίσης, στα αρσενικά ζώα η ορμόνη αυτή έχει μια ανάλογη δράση. Τα ενθαρρύνει να αρχίζουν ερωτοτροπίες με θηλυκά ζώα και να εμπλέκονται σε σεξουαλικές πράξεις. Η αύξηση, όμως, της τεστοστερόνης στο αίμα των ζώων, συνδυάζεται και με αύξηση της επιθετικότητας. Δεν αποκλείεται κάτι ανάλογο να συμβαίνει και στους άνδρες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι ο εγκέφαλος διαμέσου ορμονικών ρυθμίσεων, προγραμματίζει βιολογικές αλλαγές, όπως επίσης και τροποποιήσεις της συμπεριφοράς για να διευκολύνει τα ζευγαρώματα και τις ερωτικές σχέσεις.

Πρέπει να τονίσουμε ότι και άλλες ανάλογες έρευνες έδειξαν ότι η τεστοστερόνη στο αίμα των ανδρών αυξάνεται, όταν βλέπουν ερωτικές ταινίες.

Αντίθετα, στους παντρεμένους άντρες, η τεστοστερόνη βρίσκεται σε χαμηλότερα επίπεδα σε σύγκριση με αυτούς που είναι ελεύθεροι. Ακόμη, μεταξύ των παντρεμένων, αυτοί που έχουν παιδιά έχουν ακόμη χαμηλότερη τεστοστερόνη. Φαίνεται ότι η φύση μερίμνησε ούτως ώστε, οι

ελεύθεροι άνδρες να έχουν πιο ψηλά επίπεδα τεστοστερόνης για να διευκολύνεται η διαδικασία της σύναψης σχέσεων, ερωτοτροπιών και τελικά σεξουαλικών σχέσεων. Αντίθετα, σε αυτούς που είναι παντρεμένοι και έχουν παιδιά και όπου η σταθερότητα είναι σημαντικός παράγοντας για τη σχέση και για τα παιδιά, τα επίπεδα τεστοστερόνης έχουν την τάση να είναι χαμηλότερα. Αυτό βοηθά στο να είναι οι άνδρες πιστοί στη σύντροφό τους. (2003, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1147](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1147)).

### **γ) Ποια η διαφορά ερωτικής διάθεσης μεταξύ άνδρα και γυναίκας;**

Υπάρχουν ορισμένες διαφορές στη γένεση και τη διατήρηση της ερωτικής διάθεσης ανάμεσα στα δύο φύλα, οι οποίες είναι περισσότερο ποιοτικές και λιγότερο ποσοτικές. Έχουν σχέση φυσικά με τη διαφορετική ψυχοσύνθεση των δύο φύλων, το ρόλο βιολογικών παραγόντων (όπως οι διαφορετικές ορμόνες, η ύπαρξη του κύκλου στη γυναίκα κ.λπ.) και τις διαφορετικές προσδοκίες από τη σεξουαλική επαφή. Αυτές οι διαφορές εκφράζονται με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, στη γένεση της ερωτικής επιθυμίας του άνδρα υπάρχει μεγαλύτερη συμμετοχή της αίσθησης της όρασης, ενώ στη γυναίκα υπάρχει μεγαλύτερη συμμετοχή της ακοής και της αφής. Η ερωτική επιθυμία στον άνδρα έχει περισσότερο σχέση με την αναμενόμενη ικανοποίηση από την "κατάκτηση" της συντρόφου του, ενώ η ερωτική επιθυμία της γυναίκας έχει περισσότερο σχέση με την αναμενόμενη ικανοποίηση από την ύπαρξη ισχυρού συναισθηματικού στοιχείου στην επαφή με το σύντροφό της. Παλιότερα, υπήρχε η άποψη ότι οι άνδρες έχουν ισχυρότερες σεξουαλικές ορμές από τις γυναίκες. Σήμερα, πιστεύεται ότι αυτή η άποψη δεν ανταποκρίνεται

στην πραγματικότητα και ότι οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι, γενικά, οι άνδρες τείνουν να υπερτονίζουν την ερωτική τους επιθυμία, ενώ οι γυναίκες τείνουν να τη συγκαλύπτουν. (Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο, [χ.χ], άρθρο στο ίντερνετ: <http://new.e-go.gr/woman/article.asp?catid=6538&subid=2&pubid=490731>).

Οι γυναίκες, όταν απαντούν ερωτήσεις αναφορικά με τη σεξουαλική τους δραστηριότητα δε λένε την αλήθεια. Αυτό συμβαίνει επειδή αντιλαμβάνονται ορισμένα πράγματα που αναμένονται από αυτές από την κοινωνία γενικότερα κι έτσι, προσαρμόζουν τις απαντήσεις τους. Οι άνδρες αναφέρουν ότι η σεξουαλική τους δραστηριότητα αρχίζει σε μια πιο νεαρή ηλικία, ότι κάνουν πιο συχνά σεξ και ότι έχουν περισσότερους ερωτικούς συντρόφους από ό,τι οι γυναίκες.

Σύμφωνα με μια ενδιαφέρουσα έρευνα που έγινε από επιστήμονες στο Οχάιο, η διαφορά αυτή είναι τεχνητή. Όπως ήδη αναφέραμε, οι γυναίκες είναι ευαίσθητες αναφορικά με το τι αναμένει η κοινωνία από αυτές. Έτσι, σε έρευνες, όταν απαντούν σε ερωτήσεις, είναι λιγότερο ειλικρινείς όσον αφορά τις σεξουαλικές τους δραστηριότητες, γιατί νιώθουν την πίεση να δείχνουν ότι είναι λιγότερο επιπόλαιες ή αχαλίνωτες σε θέματα σεξ, σε αντίθεση με τους άνδρες. Προτιμούν να δείχνουν αυτό που αναμένεται από αυτές, δηλαδή ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για μόνιμες στενές σχέσεις, χωρίς περιστασιακή και ασύδοτη σεξουαλική συμπεριφορά.

Τα συμπεράσματα αυτά προέκυψαν από ερωτηματολόγια που έγιναν σε 201 ζευγάρια φοιτητών, ανδρών και γυναικών, που δεν ήταν παντρεμένοι. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τις σεξουαλικές τους εμπειρίες, την ηλικία της πρώτης φοράς που έκαναν σεξ και τη γενικότερη σεξουαλική συμπεριφορά τους.

Οι απαντήσεις δόθηκαν κάτω από διαφορετικές συνθήκες. Σε μια από τις συνθήκες αυτές, τα άτομα μιας ομάδας φοιτητών, ήταν

συνδεδεμένοι με πολυγράφο, ο οποίος ανιχνεύει όταν κάποιος λέει ψέματα. Σε μια δεύτερη ομάδα, οι απαντήσεις ήταν εντελώς ανώνυμες. Στην τρίτη ομάδα φοιτητών, δινόταν η εντύπωση ότι ο ερευνητής θα μπορούσε να δει τις απαντήσεις των συγκεκριμένων ατόμων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που φοβόντουσαν ότι πιθανόν κάποιος ερευνητής που θα τις αναγνώριζε, θα έβλεπε τις απαντήσεις τους, δήλωσαν ότι είχαν κατά μέσο όρο 2,6 εραστές στη ζωή τους. Εκείνες που ήταν σίγουρες για την ανωνυμία τους δήλωναν ότι είχαν 4,4 εραστές στη ζωή τους. Στους άνδρες δεν παρατηρήθηκε αυτή η διακύμανση, ενώ εκείνοι που ήταν σίγουροι για την ανωνυμία τους δήλωναν περίπου 4 γυναίκες εραστές στη ζωή τους. Αντιθέτως, όταν δεν ήταν σίγουροι για την ανωνυμία δήλωναν ότι είχαν σεξουαλικές σχέσεις με 3,7 γυναίκες στη ζωή τους.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι όταν οι γυναίκες ήταν σίγουρες ότι κανείς δεν θα ήξερε για τις απαντήσεις τους, δήλωναν πιο ελεύθερα την πραγματικότητα αναφορικά με τη σεξουαλική τους δραστηριότητα. Όταν, όμως, φοβόντουσαν ότι κάποιος θα μάθαινε τη δική τους πραγματικότητα για τη σεξουαλική τους ζωή, τότε προσάρμοζαν τις απαντήσεις τους, κι επειδή η κοινωνία δεν αναμένει από τους άνδρες την ίδια συμπεριφορά, αυτοί απαντούσαν χωρίς φόβο για τη δική τους σεξουαλική ζωή. (2003, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1043](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1043)).

Υπάρχουν μεγάλες διακυμάνσεις και διαφορές όσον αφορά τη σεξουαλική επιθυμία μεταξύ των ανθρώπων. Η σεξουαλική επιθυμία και ορμή δεν παραμένουν πάντοτε στα ίδια επίπεδα σε κάθε άνθρωπο. Οι συνθήκες της ζωής επηρεάζουν διαχρονικά τη σεξουαλική επιθυμία στους ανθρώπους.

Μέσα σε ένα ζευγάρι, όταν υπάρχουν μικρές διαφορές της σεξουαλικής επιθυμίας, το πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα με

τρόπο τέτοιο που να μην υπάρξουν δυσκολίες στη σχέση. Εάν, όμως, η διαφορά του επιπέδου επιθυμίας για σεξ είναι μεγάλη, τότε είναι πιθανόν να προκύψουν αρνητικές συνέπειες στη σχέση. Στις περιπτώσεις αυτές, ο ένας από τους δύο που έχει τη λιγότερη διάθεση για σεξ, νιώθει την υποχρέωση να κάνει κάτι που δε νιώθει ή δεν θέλει πραγματικά να κάνει. Η κατάσταση αυτή μπορεί μακροχρόνια να οδηγήσει σε προστριβές, θυμό και το χειρότερο να μειώσει ακόμη περαιτέρω την επιθυμία για σεξ. Παράλληλα, ο ένας από τους δύο μέσα στο ζευγάρι που έχει την περισσότερη διάθεση για σεξ, συχνά αρχίζει να νιώθει ότι το ταίρι του δεν τον αγαπά στο βαθμό που θα έπρεπε και δημιουργούνται αισθήματα στέρησης και απόγνωσης. Λόγω των αισθημάτων αυτών, το άτομο με τη μεγαλύτερη επιθυμία για σεξ, μπορεί να αρχίζει να πιέζει πιο συχνά και πιο έντονα για σεξ. Αναπόφευκτα τα δυο αντίθετα αυτά φαινόμενα, προκαλούν ένα φαύλο κύκλο, όπου στον ένα αυξάνεται η επιθυμία για σεξ, ενώ στον άλλο μειώνεται ακόμα περισσότερο.

Η αντιμετώπιση μιας τέτοιας αρνητικής κατάστασης στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού δεν είναι εύκολη. Οι θεραπευτικές στρατηγικές που χρειάζονται είναι σύνθετες. Σε πολλές περιπτώσεις, η βοήθεια ενός ειδικού θεραπευτή μπορεί να είναι πολύτιμη. Αρχικά, η αξιολόγηση του προβλήματος θα πρέπει να δείξει κατά πόσο υπάρχουν βαθύτερες διαταραχές στη σχέση μεταξύ των δύο, οι οποίες εκφράζονται μεταξύ άλλων και από τη μείωση του σεξουαλικού ενδιαφέροντος στον ένα από τους δύο. Στις περιπτώσεις αυτές, χρειάζεται αντιμετώπιση και σταδιακή επίλυση των γενικότερων προβλημάτων στη σχέση. Η βελτίωση των προβλημάτων αυτών θα βοηθήσει και στην ομαλοποίηση των σεξουαλικών τους σχέσεων.

Πολλές φορές, όμως, η μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας στον ένα από τους δύο δεν είναι αποτέλεσμα άλλων βασικών διαταραχών στις σχέσεις μεταξύ των δύο. Επίσης, η μείωση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα

κάποιων γεγονότων της καθημερινής ζωής που επηρεάζουν περισσότερο τον έναν από τους δύο. Στις περιπτώσεις αυτές, το πρόβλημα είναι παροδικό και μετά από ένα χρονικό διάστημα υποχωρεί. Η ειλικρινής και καλόπιστη συζήτηση του θέματος, κάτω από καλές συνθήκες την κατάλληλη στιγμή, μπορεί να επιδράσει καταλυτικά στην επίλυση του προβλήματος.

Το άτομο με τη χαμηλότερη διάθεση για σεξ, δεν πρέπει να πιέζεται από το ταίρι του για να συμμετέχει σε μια συνουσία την οποία δεν επιθυμεί. Από την άλλη, είναι καλό το άτομο που έχει την επιθυμία για σεξ, να νιώθει ότι οι δικές του ανάγκες λαμβάνονται υπ' όψη από τον ή τη σύντροφό του.

Ένας τρόπος για να επιτευχθεί μια μείωση της έντασης που θα είναι πολύ καλή και για τους δύο είναι, όταν εκείνος από τους δύο με τη χαμηλότερη σεξουαλική διάθεση παρέχει σεξουαλική ικανοποίηση στο ταίρι του που το επιζητά, με εναλλακτικούς τρόπους, χωρίς συνουσία. Η χρήση άλλων τεχνικών επιτρέπει να μην υποχρεώνεται αυτός ή αυτή με τη χαμηλότερη επιθυμία για σεξ, να έρχεται σε συνουσία τη στιγμή που δεν το θέλει. Η μέθοδος αυτή μπορεί να προκαλεί ευχαρίστηση στον ένα με τη χαμηλή διάθεση, διότι βλέπει ότι έχει ικανοποιήσει το ταίρι του. Παράλληλα, αυτός ή αυτή με τη μεγαλύτερη επιθυμία για σεξ, βλέπει ότι ο σύντροφος ή η σύντροφός του ενδιαφέρεται για αυτόν και φροντίζει για την εκπλήρωση των σεξουαλικών του αναγκών.

Η μέθοδος αυτή σε αρκετά ζευγάρια, οδηγεί στη μείωση της έντασης και στην αύξηση της επιθυμίας για σεξ στο άτομο που αρχικά είχε το χαμηλό επίπεδο. Επίσης, μειώνεται η πίεση προς αυτό για συχνότερη σεξουαλική δραστηριότητα. Σίγουρα η λύση αυτή δεν είναι αποτελεσματική για όλες τις περιπτώσεις. Υπάρχουν άτομα που δε νιώθουν να κάνουν οτιδήποτε σεξουαλικό, εάν δε βρίσκονται στην κατάλληλη ψυχολογική κατάσταση. Επίσης, μπορεί να νιώθουν ότι είναι λάθος



οποιαδήποτε σεξουαλική ικανοποίηση που προκύπτει χωρίς τη συνουσία. Χρειάζεται υπομονή, κατανόηση και ειδική αντιμετώπιση, ανάλογα με τα ειδικά χαρακτηριστικά της κάθε περίπτωσης. Δεν υπάρχει μια μαγική λύση για όλους, αλλά η ειλικρινής επικοινωνία μεταξύ των δύο και η βοήθεια από ειδικούς θεραπευτές μπορούν να επιλύσουν το πρόβλημα αυτό στις περισσότερες περιπτώσεις. (2003, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1095](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1095)).

#### **δ) Το πάθος και ο παράφορος έρωτας**

Έκσταση, μαγεία και εγκατάλειψη συνθέτουν την αίσθηση του πάθους στην ερωτική σχέση. Εκτός αυτής της τριλογίας, το πάθος μας γυρίζει πίσω στα χρόνια της αθωότητας, τότε που άφοβα παιδιά δοκιμάζαμε εμπειρίες, αγνοώντας φόβους και κινδύνους. Και ήταν αυτές οι εμπειρίες, που μας δίδαξαν τα περισσότερα πράγματα, μας έκαναν δυνατούς και τολμηρούς, μας βοήθησαν να έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητές του. Αθωότητα και σοφία, λοιπόν, η αίσθηση του πάθους, μας οδηγεί να περάσουμε τα όρια της λογικής, εκείνης της λογικής που μας υπαγορεύει να συμπεριφερόμαστε "τρέλά και απίστευτα".

Η σοφία βρίσκεται ακριβώς σε αυτό το πέρασμα από τη λογική, δηλαδή τις καθιερωμένες αντιλήψεις και συμπεριφορές, σε μια άλλη διάσταση, σε μια άλλη μάθηση και αυτογνωσία. Στη διάσταση του πάθους θα καταρρεύσει κάθε δυσπιστία, θα γεννηθεί η πλήρης εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του άλλου, θα εγκαταλειφθεί το "εγώ" και οι αποχρώσεις του φόβου. Με αυτή την έννοια, το πάθος δεν είναι ψευδαίσθηση, είναι μια τολμηρή και νέα εμπειρία: μαθαίνουμε να διακινδυνεύουμε, χωρίς το φόβο της απόρριψης ή της απώλειας, που μας κάνει συγκρατημένους και

προσεκτικούς. Είναι παράδοξο το πάθος, μια εκούσια πειθαρχία, καταφέρνει να αποδομήσει κάθε στρατηγική, που αναπτύσσουμε για να αποφύγουμε τον πόνο από το ερωτικό κάλεσμα. Αντίθετα, το βιώνουμε άφοβα, άσχετα αν δεν έχει το τέλος του καλού παραμυθιού.

Το πάθος, όπως όλα τα συναισθήματα, μοιράζεται ανάμεσα στους ερωτευμένους. Αν νιώθει πάθος μόνο ο ένας, δε θα παραμείνει για πολύ στη σχέση. Όμως, το άγγιγμά του θα είναι φευγαλέο, αν δεν εγκαταλειφθούμε στις αστείρευτες δυνάμεις της ψυχής και αν δεν υπάρξει προσπάθεια κι από τους δυο ερωτευμένους να το διατηρήσουν, αποφεύγοντας: να πολώνουν τη σχέση τους, φέρνοντας ξανά στην επιφάνεια τις εγωιστικές αντιλήψεις τους, να μην τηρούν τα όρια της αυτονομίας τους, που θα τους επιτρέπουν να συναντώνται σαν αιώνιοι ερωτευμένοι. Να υπηρετούν, με τη θέλησή τους, την ανανέωση της σχέσης. (Λασσιθιωτάκη Μ., 2001, άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.eportal.gr/v5/woman/erotasz sxeseis/9377oz\\_200604189377.php3](http://www.eportal.gr/v5/woman/erotasz sxeseis/9377oz_200604189377.php3)).

Στον παράφορο έρωτα, όλα τα συναισθήματα εκφράζονται με υπερβολή και αντιθετικότητα: ηδονή, έμπνευση, έκσταση, μαζί με πόνο, μίσος και θυμό. Ο Έρωτας, άλλωστε, σαν παιδί των θεών Άρη και Αφροδίτης, φέρνει μαζί του τον πόλεμο, την πολιορκία και την καταστροφή.

Το ερωτικό συναίσθημα κινείται σε έναν άξονα έντασης, που μπορεί να βιωθεί με πολλούς λογικούς περιορισμούς, αλλά φτάνει μέχρι το διονυσιακό πάθος. Μια ενδιαφέρουσα αιτία του παράφορου συναισθήματος φαίνεται να είναι ένα συγκεκριμένο στάδιο ζωής, μια πολύ προσωπική αναστάτωση, που απαιτεί μεγάλη ποσότητα ενέργειας, για να μπορέσει κάποιος να κάνει ανατροπές. Δεν είναι τυχαίο ότι, πολλοί άνθρωποι ερωτεύονται παράφορα, κάτω από πολύ συγκεκριμένες προσωπικές και πιεστικές συνθήκες ζωής, τότε που χρειάζονται φτερά για

να πετάξουν. Και όσο μεγαλύτερο είναι το προσωπικό πρόβλημα και οι πιέσεις του, άλλο τόσο έντονη είναι και η εκστατική εμπειρία. Σε αυτή την περίπτωση, ο παράφορος έρωτας είναι η ώθηση και το κίνητρο για να απελευθερωθούν τεράστιες δυνάμεις θάρρους, διακινδύνευσης και αποφασιστικότητας. Έτσι, ο πόθος για ένα συγκεκριμένο πρόσωπο αφυπνίζει ένα κομμάτι του εαυτού μας, κρυμμένο και άγνωστο, που μας οδηγεί να δούμε τί θέλουμε και τί δεν θέλουμε, στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Ο ερωτευμένος περνά μια οδυνηρή δοκιμασία, επειδή καλείται να αντιμετωπίσει τη σύγκρουση με τις επιθυμίες του, αλλά και τις ενοχές από τις υποχρεώσεις που έχει δημιουργήσει. Ουσιαστικά, λοιπόν, πρόκειται για μια απόδραση, μια διαμαρτυρία, που οδηγεί σε μια ακόμη ευκαιρία αυτογνωσίας.

Ο παράφορος έρωτας κρύβει τη σαγήνη, αλλά και τον τρόμο της απώλειας: κανένας άλλος δεν είναι ικανός, εκτός από το συγκεκριμένο πρόσωπο, να μας χαρίσει την ευτυχία, κανένας άλλος δε μπορεί να μας οδηγήσει στην "έξοδο" από την οδύνη μιας ζωής που ανατρέπεται.

Όμως, η αντοχή του στο χρόνο θα ξεθωριάσει. Μόνο νέες προσαρμογές, ελιγμοί και αμοιβαίες παραχωρήσεις, διαφορετικής έντασης και ποιότητας συναισθήματα θα δώσουν την ευκαιρία να διατηρηθεί μια σχέση που υπήρξε παράφορη. (Λασσιθιωτάκη Μ., 2001, άρθρο στο ίντερνετ:

[http://www.woman.eportal.gr/v5/woman/erotasz\\_sxeseis/15723oz\\_2007042415723.php3](http://www.woman.eportal.gr/v5/woman/erotasz_sxeseis/15723oz_2007042415723.php3)).

### **ε) Ο έρωτας έχει ημερομηνία λήξης**

Ο νέος μας σύντροφος είναι ό,τι καλύτερο μας έχει συμβεί. Περνάμε το χρόνο μας μαζί του, είναι ο καλύτερος εραστής που είχαμε ποτέ και οι

σεξουαλικές μας επιδόσεις ξεπερνούν τις πιο τρελές μας προσδοκίες. Όλα δείχνουν, ότι -επιτέλους- βρήκαμε αυτό που ψάχναμε μια ζωή και είμαστε σίγουρες πως θα κρατήσει για πάντα. Όλα αυτά, στην αρχή.

Μετά από έξι μήνες, οι απόψεις μας αναθεωρούνται. Αυτό, τουλάχιστον, ισχυρίζονται οι επιστήμονες: το αχαλίνωτο πάθος έχει ημερομηνία λήξης, η οποία με στατιστική ακρίβεια δεν ξεπερνά τους έξι μήνες. Ο κύκλος της έντονης ερωτικής επιθυμίας έχει κλείσει και εμείς ερχόμαστε αντιμέτωποι με τα χαμηλά ποσοστά επιδόσεων. Αρνούμαστε να παραδεχθούμε την αλήθεια, ψάχνουμε δικαιολογίες, σκεφτόμαστε ότι πρόκειται για ένα μικρό διάλειμμα.

Η πραγματικότητα, όμως, έρχεται να διαψεύσει κάθε μας ελπίδα. Ακόμη και για εκείνους που προτιμούν να παίζουν το ρόλο του "άπιστου Θωμά", οι επιστήμονες δίνουν την απάντηση. Έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η σεξουαλική επιθυμία δε μπορεί παρά να έχει διάρκεια μερικών μόνο μηνών. Αυτό συμβαίνει, γιατί το στοιχείο εκείνο που μας κάνει ασυγκράτητους στην αρχή μίας σχέσης δεν είναι παρά η επιθυμία μας να γνωρίσουμε το σώμα του συντρόφου μας, τις προτιμήσεις του, τις αντιδράσεις του στις δικές μας ερωτικές κινήσεις. Επιπλέον, με ένα νέο σύντροφο ζούμε καινούριες εμπειρίες και "εξερευνούμε" ένα νέο κόσμο. Η περίοδος, όμως, που μπορούμε να παίξουμε τους "μικρούς εξερευνητές" δεν μπορεί να κρατήσει για πάντα. Κάποια στιγμή, ο άλλος παύει να είναι terra incognita και η σχέση μας περνά σε δεύτερη φάση ανάπτυξης. Τώρα, το αν θα είναι πιο ουσιαστική, εξαρτάται. Από τι; Από μία φυσιολογική εξέλιξη στην ιστορία μας: τις συναισθηματικές και εγκεφαλικές μας ανάγκες και το βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται. Και αυτό, γιατί είναι διαφορετικό το να εμφανιζόμαστε στο σύντροφό μας εν αδαμιαία περιβολή και διαφορετικό να του δινόμαστε ψυχή τε και σώματι. Άλλωστε, όταν γυμνωνόμαστε συναισθηματικά, νιώθουμε και πιο ευάλωτοι απέναντί του. Σε αυτό το σημείο, υπεισέρχεται η σημασία της

συναισθηματικής και ψυχολογικής κάλυψης και της επικοινωνίας ως παράγοντες ικανοποιητικής σεξουαλικής δραστηριότητας.

Σύμφωνα, μάλιστα, με τον ψυχολόγο P. Στέρνμπεργκ, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο του Γέιλ, ο οποίος διατύπωσε τη θεωρία της αγάπης, το πάθος είναι ο παράγοντας που διαφοροποιεί τον έρωτα από τις άλλες μορφές αγάπης, αλλά είναι και εκείνος που ξεθωριάζει πιο γρήγορα. Για να μπορέσουμε, λοιπόν, να διατηρήσουμε την ερωτική επιθυμία μετά το διάστημα των έξι μηνών, θα πρέπει στη σχέση μας να υπάρχουν τα τρία βασικά της στοιχεία: το πάθος, η οικειότητα και η δέσμευση. Υπό ορισμένες πάντα προϋποθέσεις. Αν, για παράδειγμα, εμείς θέλουμε περισσότερη οικειότητα και ο σύντροφός μας περισσότερο πάθος και λιγότερη δέσμευση, τότε μπορεί ο "ιδανικός μας σύντροφος" να ανήκει σε εκείνη την κατηγορία ανθρώπων που δεν αναζητούν παρά υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης και τεστοστερόνης.

Η αλήθεια, όμως, είναι, ότι πέρα από τις θεωρητικές προσεγγίσεις περί έρωτος, πάθους και σεξ, όλα είναι θέμα διάθεσης και, γιατί όχι, φαντασίας. Εξάλλου, ο έρωτας είναι μοναδικός, το πάθος μοιραίο και το σεξ επιτυχημένο, όταν ικανοποιεί και τους δύο, χωρίς ή με ημερομηνία λήξης. (2002, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.anekdota.dyndns.org/jotd16/0509.html>).

### **3. iv) Έρωτας και γάμος**

Όλοι σχεδόν οι παρατηρητές συμφωνούν ότι ο θεσμός του γάμου αντιμετωπίζει κρίση σήμερα. Οι περισσότεροι αναλυτές συνδέουν την κρίση με διάφορους παράγοντες και αναγκαιότητες της καθημερινότητας που οδηγούν στην εξασθένηση των αισθημάτων μεταξύ του ζευγαριού.

Όμως, μια νέα μελέτη της Αμερικανίδας ιστορικού Stephanie Coontz κυριολεκτικά ανατρέπει τις παραδοσιακές απόψεις σχετικά με τα αίτια της κρίσης του γάμου. Η Αμερικανίδα ιστορικός υποστηρίζει ότι η κρίση δεν οφείλεται σε διάφορες σημερινές κοινωνικοοικονομικές συγκυρίες, αλλά στην κυρίαρχη αντίληψη σύμφωνα με την οποία, ο έρωτας θα πρέπει να είναι ο κυριότερος λόγος για την ένωση δύο ανθρώπων με τα δεσμά του γάμου. Η ανάδειξη του έρωτα ως της πιο σημαντικής παραμέτρου του γάμου οδηγεί ταυτόχρονα και στην υπονόμηση του θεσμού.

Η άποψη ότι ο γάμος θα πρέπει να βασίζεται στον έρωτα πρωτοεμφανίζεται στα τέλη του 18ου αιώνα και συνεχίζεται με μικρές παραλλαγές μέχρι σήμερα. Τον 18ο αιώνα οι άνθρωποι άρχισαν να υιοθετούν, για πρώτη φορά, την επαναστατική νέα ιδέα ότι τα αισθήματα θα πρέπει να παίζουν τον κυρίαρχο ρόλο στον γάμο και ότι οι νέοι άνθρωποι θα πρέπει να επιλέγουν τους συντρόφους τους στη βάση των συναισθημάτων τους.

Μέχρι τον 18ο αιώνα, οι περισσότερες κοινωνίες θεωρούσαν ότι ο γάμος ήταν ένας πολύ σοβαρός πολιτικός και οικονομικός θεσμός και, κατά συνέπεια, δεν μπορούσε να αφηθεί στις ελεύθερες επιλογές των νέων. Θεωρείτο ότι θα ήταν πολύ ανεύθυνο να βασίσει κανείς μια τέτοια σοβαρή απόφαση - όπως του γάμου - σε κάτι τόσο εφήμερο, όπως τα αισθήματα και ο έρωτας.

Ο γάμος δεν είχε ως στόχο να ενώσει δύο άτομα με δεσμούς αγάπης και οικειότητας. Αντίθετα, στόχος του γάμου ήταν να αποκτήσει κανείς χρήσιμα πεθερικά, καθώς και πολιτικά και οικονομικά πλεονεκτήματα.

Μόνο τα τελευταία 200 έτη, καθώς άλλοι οικονομικοί και πολιτικοί θεσμοί σταδιακά υποκαθιστούσαν πολλές από τις λειτουργίες που πριν εκπληρούσε ο θεσμός του γάμου, άρχισαν οι Ευρωπαίοι και οι Αμερικανοί να βλέπουν τον γάμο ως μια προσωπική και ιδιωτική υπόθεση που είχε ως κύριο στόχο να ικανοποιήσει συναισθηματικές και σεξουαλικές ανάγκες.

Όμως, η στιγμή που επικρατεί η νέα επαναστατική άποψη για τον γάμο είναι, ταυτόχρονα, και η στιγμή που ο θεσμός του γάμου αρχίζει να υπονομεύεται και να αποσταθεροποιείται. Από τη στιγμή που επικράτησε η ιδέα ότι ο έρωτας θα πρέπει να είναι ο κυριότερος λόγος για την ένωση δύο ανθρώπων, έγινε φανερό ότι οι ίδιες αξίες που αυξάνουν την ικανοποίηση των ανθρώπων σε μια γαμήλια σχέση υπονόμειναν και τη σταθερότητα του γάμου ως θεσμού. Η ιδέα ότι ο γάμος θα πρέπει να βασίζεται στον έρωτα συνεπάγεται ότι ο γάμος δεν έχει πλέον λόγο ύπαρξης από τη στιγμή που ο έρωτας πεθάνει.

Επίσης, αν σύμφωνα με τη νέα αντίληψη ο έρωτας - και όχι κοινωνικοοικονομικοί λόγοι - ήταν ο κυριότερος λόγος μιας σχέσης, τότε οι άνθρωποι θα μπορούσαν να δημιουργήσουν σχέσεις με νόημα και εκτός γάμου και δεν θα ήταν απαραίτητο να οικοδομηθεί η κοινωνία γύρω από την έννοια του παντρεμένου ζευγαριού. (Μίχας Τ., 2005, άρθρο στο ίντερνετ:

<http://tmichas.wordpress.com/2006/10/16/%CE%A0%CF%8E%CF%82-%CE%BF-%CE%AD%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B1%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AD%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B5%CF%88%CE%B5-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B3%CE%AC%CE%BC%CE%BF/>, 14/3/2007, Ελευθεροτυπία).

Ο Dominionian γράφει ότι ο έρωτας αναπτύσσεται, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται το άλλο πρόσωπο ως μία ευκαιρία για γρήγορη ανάπτυξη του εαυτού του, εφόσον ο άλλος διαθέτει τα επιθυμητά χαρακτηριστικά που θα διευρύνουν τον εαυτό, αλλά και εφόσον υπάρχει, φυσικά, αμοιβαία συμπάθεια και διάθεση για τη δημιουργία ερωτικής σχέσης. Με όποιο τρόπο κι αν ερωτεύεται κανείς, πάντως, το στάδιο του έρωτα είναι ένα στάδιο γεμάτο ενθουσιασμό, με μία αίσθηση χαράς και απόλαυσης, με αυξημένη την επίγνωση του εαυτού και του άλλου – ενός άλλου, βέβαια,

εξιδανικευμένου. Αυτή η εξιδανίκευση σημαίνει ότι υπάρχουν κοινές εμπειρίες, ότι τονίζονται τα θετικά χαρακτηριστικά της σχέσης, ενώ τα αρνητικά μειώνονται. Είναι και τα δύο άτομα έτοιμα και πρόθυμα να συγχωρήσουν και να ξεχάσουν, αλλά και να απολαύσουν, σαφώς, τον κοινό τους χρόνο. Αυτή είναι η κατάσταση της έκστασης, με την οποία το ζευγάρι εισέρχεται στο γάμο και προσδοκά να μείνει έτσι για πάντα.

Τι γίνεται, όμως, αλήθεια, όταν οι δύο σύντροφοι πάρουν τελικά την απόφαση να ζήσουν για πάντα μαζί υπό τα δεσμά του γάμου; Η πραγματικότητα, δυστυχώς, αποδεικνύει συνήθως, ότι δε μπορεί να συμβαδίσει με τη ρομαντική εκείνη εικόνα που θέλει το ζευγάρι αιώνια ερωτευμένο... Τα ιλιγγιώδη ύψη του έρωτα δεν μπορούν να διατηρηθούν για δεκαετίες και η επιστροφή της ερωτικής ικανοποίησης, μετά την αναχώρηση των παιδιών από το σπίτι, υποδηλώνει ότι, παρόλο που τα παιδιά είναι μια πηγή ικανοποίησης, είναι επίσης και αυτά που αμβλύνουν την οικειότητα ανάμεσα στο ζευγάρι.

Φυσικά υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην ελάττωση της ικανοποίησης. Η συνήθεια, για παράδειγμα, παίζει καταλυτικό ρόλο: όταν ένα πολύ θετικό ερέθισμα επαναλαμβάνεται συχνά, τότε αυτό οδηγεί στη μείωση της διέγερσης που προκαλεί. Έτσι, η εμφάνιση του συντρόφου - ανεξάρτητα από το πόσο όμορφος/η είναι - γίνεται όλο και λιγότερο διεγερτική εκτός κι αν το ζευγάρι φανεί εφευρετικό, προκαλώντας νέες διεγέρσεις, κάθε φορά, με το να εισάγει νέα ερεθίσματα στη σχέση του. Αυτό, μάλιστα, εξηγεί και γιατί οι εξωσυζυγικές σχέσεις, όσο ενοχλητικές κι αν είναι για τη συζυγική σχέση, γίνονται στόχος αναζήτησης προκειμένου τα άτομα να βιώσουν μια νέα διέγερση.

Όμως η συνήθεια φυσικά, δεν είναι ο μόνος λόγος που το ζευγάρι βιώνει μειωμένο έρωτα και διέγερση. Γιατί με το πέρασμα του χρόνου, οι δύο σύζυγοι πρόκειται να δοκιμαστούν σε νέες καταστάσεις όπως στο



οικονομικό άγχος, στα πεθερικά, σε σοβαρές ασθένειες, σε αλλαγές κατοικίας, στη γήρανση και σε τόσα άλλα καθημερινά γεγονότα. Άλλα από αυτά θα αντιμετωπιστούν επαρκώς, άλλα όμως θα αποτελέσουν πηγή απογοήτευσης, γεγονός που επιβαρύνει τη σχέση και μειώνει την εμπειρία της απόλαυσης.

Επιπλέον, από διάφορες μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι όσο πιο νέο είναι το άτομο όταν παντρεύεται, τόσο πιο πιθανό είναι να αλλάξει πεποιθήσεις και αξίες στα χρόνια που ακολουθούν, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα που ο ένας από τους δύο (ή και οι δύο) να αναλογίζονται πικραμένοι: ``Δεν είναι αυτός ο άνθρωπος που παντρεύτηκα.``. Οι αλλαγές σε ένα γάμο, επίσης, μπορεί να οφείλονται και στο γεγονός ότι, κατά τη διάρκεια της ερωτοτροπίας, γυναίκες και άντρες, επιστρατεύουν τη θέλησή τους, ώστε να είναι εξαιρετικά καλοί, συνεργατικοί, τρυφεροί, σέξυ, θέληση που όμως δε διατηρούν, όταν περάσουν στη ρουτίνα και την καθημερινότητα του γάμου...

Ας μην ξεχνάμε, τέλος, ότι οι άνθρωποι έχουν ανάγκες που αποζητούν εκπλήρωση. Έτσι, με την πάροδο του χρόνου, όταν ο αμέριμος έρωτας φεύγει, συνειδητές και περισσότερο ασυνείδητες ανάγκες αναδύονται και φορτώνουν τους δύο συντρόφους, οι οποίοι αρχίζουν πλέον να βλέπουν ο ένας τον άλλο, σαν ένα πρόσωπο γεμάτο με ανάγκες και απαιτήσεις, ένα πρόσωπο διαφορετικό από αυτό που γνώρισαν και παντρεύτηκαν. Αυτές οι ασυνείδητες ανάγκες για συναισθηματική φροντίδα και ασφάλεια, θέτουν υψηλές απαιτήσεις, για τις οποίες δεν υπήρχε ανάλογη προειδοποίηση στην αρχή του γάμου.

Παρόλο, πάντως, που πολλά ζευγάρια εξακολουθούν να συζούν σήμερα, με την ελπίδα να προλάβουν τις επακόλουθες δυσκολίες του γάμου, αυτό δε φαίνεται να τους δίνει κάποια ιδιαίτερη πιθανότητα να ξεπεράσουν όλα τα προβλήματα που οδηγούν στη μείωση της ικανοποίησης (συναισθηματικής και ερωτικής), με το πέρασμα του χρόνου.

Γιατί πέρα από τα παιδιά, το ζευγάρι πρέπει να αντιμετωπίσει τις αλλαγές των αξιών και των πεποιθήσεών τους, τη διάλυση του ενθουσιασμού από τη συνήθεια, την πρόκληση πολλών άλλων καταστάσεων ακόμα που μπορεί να απογοητεύσουν, καθώς και τις νέες ανάγκες που αναδύονται από το ασυνείδητο. Όλα αυτά, βέβαια, αποτελούν μια τεράστια πρόκληση στη σχέση και αρκετά ζευγάρια υποκύπτουν στην πίεση.

Είδαμε, λοιπόν, πώς «η εκστατική κατάσταση του έρωτα φθίνει σταδιακά, κατά τη χρονική περίοδο της ανατροφής των παιδιών και φτάνει στο ναδίρ της στη φάση της εφηβείας τους, σημείο από το οποίο υπάρχει μια κλιμάκωση σε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, που τα κατανοούμε ως αγάπη.» (Dominian J., 1998, σελ. 61).

## 4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο

### ‘‘Η αγάπη’’

*Όταν η αγάπη σου γνέφει ακολούθησε τη,  
κι ας είναι ο δρόμος της δύσκολος και απότομος.*

*Κι όταν τα φτερά της σε τυλίζουν, παραδώσου,  
ακόμα κι αν το σπαθί, που κρύβεται κάτω από τα πούπουλα,  
μπορεί να σε τραυματίσει...*

*Κι όταν σου μιλήσει, πίστεψε τη,  
ακόμα κι αν η φωνή της μπορεί να καταστρέψει τα όνειρα σου,  
όπως ο Βοριάς ερημώνει τον κήπο.*

#### **4. i) Τι είναι η αγάπη**

Ο άνθρωπος από τη στιγμή που έρχεται στη ζωή νιώθει έντονα την επιθυμία για συνένωση, για ενότητα με τους συνανθρώπους και το περιβάλλον του. Από βρέφος, το άτομο αναζητά τη φροντίδα και τη στοργή όσων βρίσκονται γύρω του. Ο Fromm (1979, σελ.29) δίνει εξήγηση για την ανάγκη αυτή, λέγοντας πως η επιθυμία για συνένωση οφείλεται στην αγάπη. Η αγάπη κρατά την ανθρώπινη φυλή ενωμένη, το γένος, την οικογένεια, την κοινωνία. Παρόλο, όμως, που η αγάπη χαρακτηρίζεται έμφυτη ανάγκη, είναι μια ικανότητα που πρέπει να αναπτυχθεί και να αξιοποιηθεί. Κανείς δε μεγαλώνει με τρόπο τέτοιο, ώστε να είναι απόλυτα λογικός στον προγραμματισμό του για αγάπη.

«Γνωρίζουμε όλοι την Αγάπη. Κάθε γενιά είχε τους ποιητές και τους τραγουδιστές της για να την υμνούν, τους μισάνθρωπους και τους κυνικούς της για να την πολεμούν, τους φιλόσοφους και τους ψυχολόγους για να την ερμηνεύσουν. Κανείς δεν αρνείται ότι η αγάπη υπάρχει. Αλλά αμφισβητούμε το τι ακριβώς είναι.» (Dreikurs, 1974, σελ. 15). Έτσι ξεκινάει ο Dreikurs να μιλάει για το θέμα της αγάπης, κατανοώντας πόσο δύσκολο είναι να αναφερθεί κανείς σε αυτήν, με συγκεκριμένους όρους και στοιχεία.

Ο Peck μιλώντας για την αγάπη αναφέρει, «έχω πλήρη επίγνωση του γεγονότος, ότι επιχειρώντας να εξετάσουμε την αγάπη θα αρχίσουμε να παίζουμε με ένα μυστήριο. Κατά μία πολύ ουσιαστική έννοια, θα προσπαθήσουμε να εξετάσουμε αυτό που είναι αδύνατο να εξεταστεί και να γνωρίσουμε αυτό που είναι αδύνατο να γνωριστεί. Η αγάπη είναι πάρα πολύ μεγάλη, πάρα πολύ βαθιά για να μπορέσει ποτέ να κατανοηθεί ή να μετρηθεί ή να περιοριστεί στο πλαίσιο των λέξεων.» (Peck, 1988, σελ.79).

Την ίδια άποψη έχει και ο Μπουσκάλια, λέγοντας πως «η αγάπη είναι πολλά πράγματα, ίσως πάρα πολλά, για να μπορέσουμε να την καθορίσουμε. Έτσι, κάποιος που επιχειρεί να της δώσει έναν ορισμό διατρέχει τον κίνδυνο της αοριστολογίας, της θολότητας και τελικά δεν οδηγείται πουθενά.» (Buscaglia, 1989, σελ. 77). Συνεχίζει, λέγοντας πως η αγάπη μας φαίνεται φανταστικό κατασκεύασμα - την ονομάζουμε αυταπάτη, όπιο του πνεύματος, ιδεαλιστική σκέψη και αντιεπιστημονική ψευδαίσθηση.

Είναι σχεδόν αδύνατο να εξηγήσουμε τί είναι η αγάπη και γιατί διαφέρει από τα άλλα συναισθήματα. Ένα είναι σίγουρο, ότι η αγάπη είναι καθαρά ένα συναίσθημα και ότι δεν έχει να κάνει με τη λογική. Η αγάπη υπάρχει, δεν μπορεί κανείς να την αγνοήσει ή να την προσπεράσει. Έρχεται και φεύγει όποτε θέλει. Η αγάπη είναι ένα θερμό συναίσθημα και εκφράζει τη σταθερή επιθυμία αυτού που αγαπάει να διακινδυνεύει για τον αγαπημένο του άνθρωπο και να μένει μαζί του, στα καλά και στα άσχημα. Όταν κάποιος αγαπάει και αγαπιέται, με αυτό τον τρόπο, νιώθει ασφαλής, ευχαριστημένος και χαρούμενος.

Η αγάπη είναι μια λέξη που στο άκουσμά της δημιουργούνται ποικίλα συναισθήματα, σχηματίζονται πολλές εικόνες και προκαλούνται πολύ διαφορετικές αντιδράσεις για τον καθένα χωριστά. Η ίδια δεν μπαίνει σε καλούπια και δεν είναι μοναχά μια έννοια. Κάτι που μπορεί εύκολα κανείς να παρατηρήσει, μελετώντας τη σχετική με την αγάπη βιβλιογραφία, είναι πως υπάρχουν ελάχιστες επιστημονικές μελέτες γύρω από αυτήν. Η αγάπη αναφέρεται κυρίως σε έργα λογοτεχνικά, ποιητικά, υμνείται περισσότερο από τον καλλιτεχνικό κόσμο. Σύμφωνα με τον Μπουσκάλια, ο Sorokin αναφέρει ότι «τα λογικά μυαλά emphaticά δυσπιστούν σχετικά με τη δύναμη της αγάπης. Το αποκαλούμε αυταπάτη, όπιο για το μυαλό του λαού, ιδεαλιστικές ανοησίες, αντιεπιστημονική απάτη». Ένας άνθρωπος που αγαπά δεν αρκείται στο να είναι μοναδικός,

να αναπτύσσει τη μοναδικότητά του και να παλεύει να τη διατηρεί. Θέλει να είναι ο σπουδαιότερος, γιατί καταλαβαίνει ότι αυτό μπορεί να το δώσει και στους άλλους. Το δεύτερο κεντρικό χαρακτηριστικό ενός ανθρώπου που αγαπάει είναι ότι είναι αυθόρμητος και ότι μπορεί και απελευθερώνεται από τις ετικέτες. Η αγάπη είναι κάτι που μαθαίνεται και αφού η αγάπη μαθαίνεται, ο καθένας την έχει ζήσει και μάθει διαφορετικά και θα τη μεταδώσει διαφορετικά. Γι' αυτό, κατά βάθος, η αγάπη είναι μια ανταλλαγή.

Όλοι έχουμε ανάγκη να μας αγαπούν, έχουμε ανάγκη να μας αγγίζουν, να μας ακουμπούν, χρειαζόμαστε κάποια εκδήλωση της αγάπης, αφού εκείνη είναι ο σίγουρος δρόμος προς το υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας, που είναι ικανός να φθάσει ο άνθρωπος. Η αγάπη είναι ζωή, σε όλες τις μορφές της κι αν χάσεις την αγάπη, λένε, πως χάνεις τη ζωή. Ο Erick Fromm γράφει για την κοινότητα και την αγάπη πως «η βαθύτερη ανάγκη του ανθρώπου είναι να ξεπεράσει τη χωριστή του ύπαρξη. Να βγει από τη φυλακή της μοναξιάς του. Η πλήρης αποτυχία αυτού του στόχου σημαίνει παραφροσύνη.» (Μπουσκάλια, 1988, σελ.269).

Ο Μπουσκάλια, όπως είπαμε, αναφέρει πως «η αγάπη είναι μία συναισθηματική αντίδραση που τη μαθαίνουμε. Είναι μια αντίδραση σε κάθε ομάδα ερεθισμών και συμπεριφορών που έχουμε μάθει. Εξαρτιέται από το ποιοί αντιδρούν σε αυτήν, πώς ανταποκρίνονται και σε ποιο βαθμό ανταποκρίνονται στην εκφρασμένη αγάπη του άλλου. Η αγάπη είναι δυναμική αλληλεπίδραση που τη ζούμε με το κάθε δευτερόλεπτο της ζωής μας, ολόκληρη τη ζωή μας.» (Μπουσκάλια, 1972, σελ. 78).

Αντίθετα, ο Dreikurs (1974) θεωρεί πως η αγάπη δεν είναι συναισθηματική αντίδραση, αλλά συγκίνηση. Όταν η ικανοποίηση ή η ασφάλεια κάποιου άλλου ατόμου είναι ίδια με την ασφάλεια ενός, τότε η κατάσταση της αγάπης είναι υπαρκτή. Ο Καβακάς υποστηρίζει ότι «αγάπη σημαίνει πως ελεύθερα και αβίαστα αποφασίζω, με τη θέλησή μου, να

προτιμήσω και να προσκολληθώ ή να αφοσιωθώ σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο ή σκοπό που το θεωρώ σημαντικό και του δίνω μεγάλη αξία. Η αγάπη είναι μία ενέργεια θέλησης και όχι παθητική, συναισθηματική κατάσταση.» (Καβακάς, 1980, σελ. 130). Αντίθετα, η Vilar πιστεύει πως η αγάπη «είναι ολοκληρωτική και αμφίπλευρη υποταγή.» (Vilar, 1986, σελ.28). Ο Μπέρτραντ Ράσελ (1977) συμφωνεί στο ότι η αγάπη προϋποθέτει πως η επαφή μεταξύ δύο ανθρώπων δε σημαίνει μια απλή σχέση, αλλά ότι η επαφή είναι πολύ στενή και χαρακτηρίζεται από ένταση.

«Αγάπη σημαίνει να αφοσιώνεσαι χωρίς εγγυήσεις, να προσφέρεις τον εαυτό σου ολοκληρωτικά, με την ελπίδα ότι η αγάπη σου θα γεννήσει αγάπη στο αγαπημένο σου πρόσωπο. Η αγάπη είναι μια πράξη πίστης και όποιος έχει λιγοστή πίστη, έχει και λιγοστή αγάπη.» (Μπουσκάλια, 1972, σελ.83 ) «Η αγάπη μακροθυμεί, αγαθοποιεί· η αγάπη δεν επαίρεται, δεν αυθαδιάζει, δεν ασχημονεί, δε ζητεί τα εαυτής, δεν παροξύνεται... Πάντα ανέχεται, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομένει. Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει.» [Προς Κορινθίους, Ά Επιστολή (κεφ.13, παρ.4-13)].

Τέλος, ο Peck θεωρεί «πως η αγάπη είναι μια δεσμευτική, μυαλωμένη υπόθεση αν και απορρίπτει εντελώς τη συναισθηματική φύση της αγάπης. Προϋποθέτει δόσιμο, αυτοθυσία, προσωπική εργασία, ώστε να κάνει το άτομο ευτυχισμένο. Μόνο με αυτόν τον τρόπο, δίνει ευτυχία η αγάπη στο ζευγάρι, στηρίζει τη σχέση και τη βοηθά να ξεπεράσει τις δυσκολίες. Η αληθινή, ασφαλής αγάπη στηρίζει το άτομο, βοηθά στην προσωπική του εξέλιξη και στη δημιουργία υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.» (Peck, 1988, σελ. 115). «Η αγάπη έχει πάντα ανοιχτή την αγκαλιά της . Αν κλείσεις την αγκαλιά σου γύρω από την αγάπη, τότε θα ανακαλύψεις ότι σου έμεινε να αγκαλιάζεις μόνο τον εαυτό σου.» (Μπουσκάλια, 1972, σελ. 82).

Μετά από τη συνοπτική μελέτη της έννοιας της αγάπης, κατανοούμε πως η αγάπη είναι μια πολυδιάστατη έννοια και ότι η ύπαρξή της προϋποθέτει πολλά. Η αγάπη θεωρείται ότι είναι κινητήριο δύναμη στη ζωή του ανθρώπου και αίτιο για τη δημιουργία ανθρώπινων σχέσεων. Είναι το συναίσθημα συμπάθειας, επιθυμίας, οικειότητας προς τον συνάνθρωπο, αλλά και προς την ίδια τη ζωή. Η αγάπη, φυσικά, έχει και άμεση σχέση με το ζήτημα του γάμου, γιατί είναι εκείνη που ενώνει δύο άτομα και αυτή που τα ωθεί στην ολοκλήρωση της σχέσης τους, δηλαδή το γάμο. Στη σημερινή εποχή, ένας από τους κυριότερους λόγους που παντρεύεται ένα ζευγάρι είναι η αγάπη που νιώθουν μεταξύ τους οι σύζυγοι.

#### **4. ii) Τα είδη της αγάπης**

Ο Μπέρτραντ Ράσελ θεωρεί πως η αγάπη δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε κάποιο πρόσωπο, αλλά είναι προσανατολισμός, είναι στάση ζωής κι έτσι, σχετίζεται με πρόσωπα, αντικείμενα, ιδέες και αντιλήψεις. Γι' αυτό και υπάρχουν διάφορα είδη αγάπης που θα εξεταστούν στη συνέχεια. Μπορούμε να αγαπάμε τους άλλους με διάφορους τρόπους. Κι ακόμα, η αγάπη μας για τους άλλους μπορεί να μεγαλώνει όσο περισσότερο τους γνωρίζουμε. Πάντως, η αγάπη συνήθως, αρχίζει με την αγάπη για τον εαυτό μας. Αυτό μπορεί να ακούγεται παράξενο, γιατί επικρατεί η εντύπωση πως οι άνθρωποι που αγαπάνε τον εαυτό τους είναι εγωιστές. Οι άνθρωποι που είναι σίγουροι για τον εαυτό τους και ξέρουν την αξία τους, δεν ανησυχούν μήπως δεν είναι αρκετά καλοί για τους άλλους (σε αντίθεση με τους εγωιστές). Έτσι, αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να αγαπήσουν και τους άλλους. Σέβονται το πρόσωπο που γνωρίζουν καλύτερα – δηλαδή, τον εαυτό τους - και μπορούν έπειτα



να προσφέρουν τον ίδιο σεβασμό και στους άλλους. Τα παιδιά μαθαίνουν τον αυτοσεβασμό ή την αγάπη για τον εαυτό τους από την οικογένειά τους κι από όλους όσους βρίσκονται γύρω τους. Όταν σε αγαπάνε και σε σέβονται, μαθαίνεις πως είσαι ένα πρόσωπο με αξία.

Ένα άλλο είδος αγάπης είναι η γονική αγάπη, η αγάπη που νιώθουν δηλαδή οι γονείς για τα παιδιά τους. Ακόμα κι όταν οι γονείς τιμωρούν το παιδί και πιστεύουν ότι αυτό που έκανε είναι στραβό ή κακό, εξακολουθούν παρόλ' αυτά να το αγαπούν σαν άτομο. Τα παιδιά, με τη σειρά τους, αγαπούν τα αδέρφια, αγαπούν τους γονείς τους και αγαπιούνται και μεταξύ τους (κι ας μην το αντιλαμβάνονται). Αγαπούν επίσης τους παππούδες, τα ζώα τους, τα παιχνίδια τους, και άλλα. Οι ηλικιωμένοι αγαπούν, εκτός των άλλων, και τις αναμνήσεις. Αγάπη της μητέρας προς το παιδί αναφέρεται ως η ευθύνη που νιώθει η ίδια απέναντι σε αυτό. Η αγάπη αυτή είναι εντελώς ανιδιοτελής, καθώς δε ζητά τίποτα για αντάλλαγμα. Γι' αυτό είναι και το είδος της αγάπης που δύσκολα επιτυγχάνεται ανάμεσα στους υπόλοιπους ανθρώπους. Ο Μπέρτραντ Ράσελ, επίσης, θεωρεί τη μητρική αγάπη ως την αγάπη για το αδύνατο. «Η μητρική αγάπη είναι μια χωρίς όρους επιβεβαίωση της ζωής του παιδιού και των αναγκών του.» (Μπέρτραντ Ράσελ, 1977, σελ. 255). Σύμφωνα με τον Μπουσκάλια, οι γονείς μας, μας έμαθαν να αγαπάμε και είναι οι πρώτοι δάσκαλοι της αγάπης, χωρίς αυτό να σημαίνει πάντα πως είναι και οι καλύτεροι... (Buscalia, 1988).

Εκτός, λοιπόν, από τον αυτοσεβασμό και τη γονική αγάπη υπάρχει και το είδος της αγάπης που μπορεί να νιώθουμε για ένα πολύ στενό φίλο. Θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε φιλία. Είμαστε ευτυχισμένοι όταν είμαστε μαζί, μπορούμε να μιλήσουμε μαζί του για τα πάντα και ο καθένας μας βοηθάει τον άλλο να ζήσει μια πιο γεμάτη ζωή.

Ένα άλλο είδος αγάπης γεννιέται ανάμεσα στους ανθρώπους που συνεργάζονται σε μια δουλειά που την πιστεύουν και τη χαίρονται. Οι

άνθρωποι που μοιράζονται ένα χόμπυ, όπως είναι η συλλογή γραμματοσήμων ή ένα ενδιαφέρον, όπως είναι η μουσική, μπορεί να πλησιάζουν ο ένας τον άλλον πάνω σε ένα κοινό στόχο, και να νιώθουν ένα είδος αγάπης ο ένας για τον άλλον. Το είδος αυτό της αγάπης το ονομάζουμε *συντροφικότητα*. Ο άνθρωπος που αναγνωρίζει την ειδική αξία του καθενός στον κόσμο και που αγαπάει όλους τους ανθρώπους έχει μια *αδερφική αγάπη*. Ένας τέτοιος άνθρωπος συχνά θέλει να βοηθάει τους άλλους, κοντινούς και μακρινούς. Υπάρχει τώρα άλλο ένα είδος αγάπης, πολύ ισχυρό. Ένας άντρας και μια γυναίκα – ή, καμιά φορά, δύο άντρες ή δύο γυναίκες – που νιώθουν ερωτευμένοι δηλαδή, όταν υπάρχει έντονη σεξουαλική έλξη του ενός προς τον άλλον, μια σφοδρή έλξη προς το σώμα του άλλου προσώπου. (Μπένσον Τζόνσον Κ., Τζόνσον Ε., 1980).

Στα είδη της αγάπης συγκαταλέγεται και η *θρησκευτική* μορφή αγάπης, η αγάπη προς το θείο. Σύμφωνα με τον Μπέρτραντ Ράσελ (1977), η αγάπη προς το θεό οφείλεται στην ανάγκη του ανθρώπου να εξηγήσει το άγνωστο και να στηρίξει την ύπαρξή του. Εκφράζει την ανάγκη του ατόμου να ξεπεράσει το χωρισμό και να πετύχει τη συνένωση. «Η αγάπη στο Θεό είναι ανιδιοτελής και δοτική.» (Dominian, 1998, σελ.20).

#### **4. iii) Αγάπη και συζυγική ζωή**

Είναι γεγονός πως ο έρωτας και η αγάπη οδηγεί πολλές φορές στο γάμο, στην πιο στενή και στοργική σχέση με ένα σύντροφο του άλλου φύλου, που εκφράζεται συνήθως με την φυσική έλξη, τη συντροφικότητα και με την απόφαση να κάνουν παιδιά. (Γραμμένος Ε., 1977).

Η ερωτική αγάπη από την οποία διακατέχονται αυτοί οι δύο άνθρωποι, εκφράζεται ως βαθιά επιθυμία για πλήρη συνταύτιση και ένωση

με το άλλο πρόσωπο. Από την ίδια της τη φύση η αγάπη είναι αποκλειστική και όχι παγκόσμια κι είναι, ίσως, ο πιο απατηλός τύπος αγάπης που υπάρχει. Δε θα πρέπει, όμως, η ερωτική αγάπη να συγχέεται με τη συναρπαστική εμπειρία του να ερωτεύεσαι, με την αιφνίδια κατάρρευση των φραγμών που υπήρχαν μεταξύ των δύο ξένων, ως εκείνη τη στιγμή, προσώπων. Αυτή όμως «η εμπειρία της ξαφνικής εξοικείωσης είναι από την ίδια της τη φύση λιγότερη. Αφού ο ξένος γίνει ένα οικείο πρόσωπο, δεν υπάρχουν πια φραγμοί να υπερνικηθούν, ούτε το ξαφνικό πλησίασμα για να επιτευχθεί. Το άτομο που αγαπάμε το γνωρίζουμε τόσο καλά όσο τον εαυτό μας. Ή μάλλον, θα έλεγα, ίσως τόσο λίγο όσο και τον εαυτό μας.» (Dominian 1998, σελ.20).

Είναι αυτή η αγάπη που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο γάμο και αναφέρεται στον αυτοσεβασμό, τη γονική ή προστατευτική αγάπη, τη συντροφικότητα, και το σεξουαλικό έρωτα. Ένας γάμος μπορεί να αρχίσει μόνο με την ύπαρξη της σεξουαλικότητας και με το πέρασμα του χρόνου, - εφόσον οι δύο άνθρωποι ζουν μαζί, ενδιαφέρονται και προσέχουν ο ένας τον άλλον - η αγάπη τους πιθανότατα θα μεγαλώσει και θα γίνει πιο ολοκληρωμένη, ικανοποιώντας τις ανάγκες τους και για συναισθηματικό έρωτα. (Μπένσον Τζόνσον Κ., Τζόνσον Έ., 1980).

Αυτός ο συναισθηματικός έρωτας και η σεξουαλική επιθυμία είναι στο μυαλό των περισσότερων ανθρώπων ζευγαρωμένα με την ιδέα της αγάπης και εύκολα οδηγούνται στο λαθεμένο συμπέρασμα, ότι αγαπάνε ο ένας τον άλλο όταν ποθούνται σωματικά. Απεναντίας, αυτή η μορφή αγάπης που επικρατεί στο γάμο μπορεί να εμπνεύσει πραγματικά την επιθυμία για σεξουαλική ένωση. Ωστόσο, χωρίς αγάπη αυτή η "ένωση" αφήνει το ζευγάρι τόσο ξένους τον ένα με τον άλλο, όσο και πριν. Κάποτε, τους κάνει να ντρέπονται ή και να μισούν ο ένας τον άλλο, γιατί όταν η αυταπάτη φεύγει, νιώθουν ακόμα πιο δυνατά, από πριν, την αποξένωσή τους. (Dominian, 1998).

Η ερωτική αγάπη είναι αποκλειστική στο αγαπημένο πρόσωπο, όμως αναφέρεται σε όλο το ανθρώπινο γένος, σε κάθε τι που είναι ζωντανό. Είναι αποκλειστική μόνο με την έννοια ότι μπορούμε να συνενώσουμε, ολοκληρωτικά και έντονα, τον εαυτό μας με ένα μόνο πρόσωπο. Η ερωτική αγάπη αποκλείει την αγάπη για όλους, με την έννοια της ερωτικής συνένωσης και της συμπόρευσης σε όλους τους δρόμους της ζωής, αλλά όχι και με την έννοια της βαθιάς αδελφικής αγάπης. Η ερωτική αγάπη, αν είναι αγάπη, προϋποθέτει ότι αγαπάμε από την ουσία της ύπαρξής μας και νιώθουμε το άλλο άτομο στην ουσία της δικής του ύπαρξης. Το να αγαπάς κάποιον δεν είναι μόνο ένα δυνατό συναίσθημα, είναι μια απόφαση, μια κρίση, μια υπόσχεση. Αν η αγάπη ήταν μόνο ένα συναίσθημα, δε θα υπήρχε βάση για την υπόσχεση μιας παντοτινής αγάπης. Το συναίσθημα έρχεται και παύεται.

Μιλώντας για ερωτική αγάπη, αναφερόμαστε σε μια εντελώς ατομική έλξη, μοναδική ανάμεσα σε δύο συγκεκριμένα πρόσωπα, ενώ η άλλη άποψη, πως η ερωτική αγάπη δεν είναι τίποτα άλλο παρά μόνο μια πράξη θέλησης, είναι επίσης σωστή, ή όπως θα μπορούσε να διατυπωθεί ταιριαστά, η αλήθεια δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο. (Fromm E., 1978). Ο Μπέρτραντ Ράσελ αναφέρει πως η ερωτική αγάπη είναι η επιθυμία για πλήρη συνταύτιση και ένωση με κάποιο άλλο πρόσωπο και ότι έγκειται στα κοινά σημεία και των δύο ατόμων, στην ψυχική ενότητα και την σεξουαλική έλξη. (Μπέρτραντ Ράσελ, 1977). Παράλληλα, ο Dominionian αναφέρει πως είναι «μια έντονη έλξη προς τον/ την σύντροφο, μια επιθυμία για σεξουαλική οικειότητα, για μια πολύ στενή επαφή και πλήρη αποκάλυψη του εαυτού.» (Dominian, 1998, σελ.19).

Αυτή η αγάπη, που επικρατεί στο γάμο, βασίζεται σε τρία κυρίως συστατικά: την οικειότητα, το πάθος και την απόφαση για δέσμευση. Η *οικειότητα* σημαίνει στενή σχέση, συναισθηματική υποστήριξη, εκτίμηση, επικοινωνία, εμπιστοσύνη, κατανόηση και επαφή. Το *πάθος* σχετίζεται με

τη σεξουαλική έλξη, τη σωματική επαφή που συμπληρώνουν μια σχέση αγάπης. Τέλος, η απόφαση για *δέσμευση* σημαίνει τη συνειδητοποίηση του ατόμου για τα αισθήματα που τρέφει προς το σύντροφό του και την επιθυμία του να παραμείνει σε αυτήν τη σχέση. Με βάση τα τρία αυτά στοιχεία, που αλληλοσυμπληρώνονται, η αγάπη μπορεί να είναι αποδειχθεί πολύ λειτουργική και δημιουργική για το ζευγάρι. (Dominian, 1998).

Παρατηρούμε σύμφωνα με διάφορες έρευνες ότι «η αγάπη βελτιώνει ουσιαστικά τους ανθρώπους, σε όλους τους τομείς. Η υγιής συζυγική ζωή προσφέρει πλεονεκτήματα για την ψυχική και σωματική υγεία. Η ισχυρή αφοσίωση του ενός προς τον άλλο στο ζευγάρι και η καλή ποιότητα επικοινωνίας μεταξύ των δύο, είναι θεμελιώδη χαρακτηριστικά μιας υγιούς συζυγικής ζωής.

Η διάρκεια ζωής των παντρεμένων είναι μεγαλύτερη σε σύγκριση με αυτούς που μένουν μόνοι. Οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, η κίρρωση του ήπατος και οι αυτοκτονίες, παρατηρούνται σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό μεταξύ των παντρεμένων.

Η καλή ποιότητα της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, που είναι βασικό στοιχείο της ευεξίας, συναντάται συχνότερα στους παντρεμένους ανθρώπους, παρά σε αυτούς που ζουν μόνοι. Έρευνες έχουν δείξει ότι η εν λόγω διαπίστωση ισχύει για όλη τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων, ενώ οι ειδικοί επισημαίνουν πολλούς παράγοντες που επιδρούν θετικά στους παντρεμένους, όπως το δίκτυο κοινωνικής στήριξης και αλληλοβοήθειας.» ([x.x], άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1910](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910)).

#### **4. iv) Γιατί αγαπάμε;**

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο των ανθρώπων, όταν νιώθουν αγάπη μεταξύ τους; Ή ακόμη, τί συμβαίνει σε αυτούς που δεν μπορούν να αγαπήσουν; Ερωτήματα τέτοια, όπως και άλλα, που αφορούν τις ορμονικές και χημικές ρυθμίσεις που λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο, όταν υπάρχει αγάπη, έρωτας, και σεξουαλική έλξη, μεταξύ των ανθρώπων, έχουν απασχολήσει πολύ τους ερευνητές, κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Τα πρώτα ευρήματα μας επιτρέπουν να κατανοήσουμε καλύτερα ορισμένες πτυχές των ανθρωπίνων σχέσεων.

Η ορμόνη οξυτοκίνη, η οποία βοηθά στο να δημιουργηθούν και να εδραιωθούν δεσμοί αγάπης μεταξύ μητέρας και παιδιού, ενεργεί με ανάλογο τρόπο και μεταξύ των ερωτευμένων. Για το λόγο αυτό, μερικοί την αποκάλεσαν *''ορμόνη της αγάπης''*. Η οξυτοκίνη απελευθερώνεται κατά την διάρκεια του τοκετού και κατά τον οργασμό. Εκκρίνεται από τον υποθάλαμο στο κεντρικό νευρικό σύστημα και αποθηκεύεται στην υπόφυση. Η ορμόνη αυτή συμβάλλει στη δημιουργία των συσπάσεων της μήτρας, στην έκκριση του γάλακτος και στην αγγειοδιαστολή. Σύμφωνα με ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, η οξυτοκίνη βοηθά στη θεμελίωση μόνιμων δεσμών, μεταξύ ερωτευμένων, μετά από τον αρχικό ενθουσιασμό που παρατηρείται σε μία νέα ερωτική σχέση. Η ορμόνη επηρεάζει επίσης μεγάλο βαθμό νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο. Δημιουργεί δισεκατομμύρια νέα κυκλώματα μεταξύ των νευρικών κυττάρων, σε ορισμένες δομές του εγκεφάλου.

Μερικοί άνθρωποι πιθανόν να μην είναι τόσο ευαίσθητοι στη δράση της οξυτοκίνης, λόγω του ότι μπορεί να έχουν στα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου τους λιγότερους υποδοχείς για την οξυτοκίνη. Οι άνθρωποι

αυτοί πιθανόν να έχουν δυσκολίες στο να διατηρούν μακροχρόνιους επιτυχημένους δεσμούς με άλλα άτομα.

Σε έρευνες που έκαναν επιστήμονες σε ζώα, φάνηκε ότι η οξυτοκίνη είναι πολύ σημαντική στη δημιουργία και εδραίωση της μητρικής συμπεριφοράς. Ιδιαίτερα αναφέρεται το παράδειγμα του αρουραίου των πεδιάδων, ο οποίος δημιουργεί μόνο μια ερωτική σχέση που διατηρεί μόνιμα για όλη τη ζωή του. Ο αρουραίος των πεδιάδων, που είναι ένα πολύ κοινωνικό ζώο, έχει μια έντονη σεξουαλική δραστηριότητα, κατά τις πρώτες 48 ώρες του ζευγαρώματός του. Η εμπειρία αυτή είναι η πρώτη του σεξουαλική επαφή, αλλά και η πρώτη σχέση και θα τη διατηρήσει για όλη του την ζωή. Ο αρουραίος αυτός, σε αντίθεση με τον αρουραίο των ορεινών περιοχών, έχει πολλούς υποδοχείς στα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου για την οξυτοκίνη. Κατά τις πρώτες ώρες της σεξουαλικής δραστηριότητας, εκκρίνονται στον εγκέφαλο μεγάλες ποσότητες οξυτοκίνης. Η δράση της οξυτοκίνης στον εγκέφαλο, διαμέσου των υποδοχέων της, επιτρέπει τη δημιουργία μόνιμων δεσμών μεταξύ των αρσενικών και θηλυκών ζώων. Οι επιστήμονες, χρησιμοποιώντας μεθόδους που καταστέλλουν τους υποδοχείς της οξυτοκίνης, διέκοψαν το φυσιολογικό αυτό μηχανισμό. Το αποτέλεσμα ήταν να μην μπορούν να υπάρξουν πια μόνιμοι δεσμοί μεταξύ των ζώων. Στους αρουραίους των ορεινών περιοχών δεν παρατηρείται η δημιουργία μόνιμων δεσμών, λόγω φυσικά των λιγοστών υποδοχέων στα νευρικά κύτταρα για την οξυτοκίνη.

Δεν έχει γίνει ακόμη κατανοητό γιατί η παρετεταμένη έκθεση στην οξυτοκίνη μπορεί να προκαλεί τόσο σημαντικές και μακροχρόνιες αλλαγές στη συμπεριφορά. Η κατανόηση των μηχανισμών που εμπλέκονται, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε νέα φάρμακα που θα μπορούν να επηρεάζουν τη ψυχική διάθεση και τη συμπεριφορά. Όπως κάθε άλλη επιστημονική και ιατρική πρόοδος, έτσι και η πρόοδος στον τομέα αυτό, μπορεί να συνοδεύεται από θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις. Όμως, ακόμη δεν

ξέρουμε ποιες θα είναι οι προεκτάσεις της χορήγησης φαρμάκων ή μεθόδων που θα μπορούν να επηρεάζουν ή να αλλοιώνουν τις ορμονικές ή χημικές ρυθμίσεις των ανθρωπίνων σχέσεων, όπως η αγάπη, ο έρωτας και το σεξ.

Ανεξάρτητα από αυτές τις επιφυλάξεις που θα πρέπει, βέβαια, να ληφθούν πολύ σοβαρά υπόψη, οι έρευνες συνεχίζονται όχι μόνο για την οξυτοκίνη, αλλά και για άλλες ορμόνες ή χημικές ουσίες που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά μας, σε σχέση με τον έρωτα, το σεξ και την αγάπη.

Εκτός από την οξυτοκίνη, η ντοπαμίνη και η τεστοστερόνη είναι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική ορμή, την ενεργητικότητα, τα αισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης και ανταμοιβής. ([x.x], άρθρο στο ίντερνετ: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1910](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910)).

#### **4. ν) Διαφορά αγάπης - έρωτα**

Μια ακόμα σύγχυση που παρατηρείται κατά την εξέταση του φαινομένου της αγάπης, είναι η διάκριση της έννοιας της αγάπης από αυτής του έρωτα. Άλλοι θεωρούν την αγάπη και τον έρωτα ταυτόσημες έννοιες, άλλοι κάτι τελείως διαφορετικό και άλλοι θεωρούν τις έννοιες αλληλοσυμπληρούμενες.

Ο Καβακάς αναφέρει ότι ο «έρωτας είναι το συναίσθημα που δημιουργείται σε ένα άτομο για κάποιο άτομο του άλλου φύλου ή και αμοιβαία, σε δύο διαφορετικού φύλου άτομα, που τα κάνει να αισθάνονται μια ειδική, ευχάριστη έκπληξη και επιθυμία του ενός για τον άλλον. Οι ερωτευμένοι χαίρονται και απολαμβάνουν τη συντροφιά, την αξία και



γενικά τη σωματική και ψυχική προσφορά του άλλου.» (Καβακάς, 1980, σελ.127-128).

Ο Dominican θεωρεί τον έρωτα ως «έκφραση αγάπης γεμάτη ένταση και πάθος». Η διαφωνία που υπάρχει για τις δύο αυτές έννοιες, αφορά στην ποιότητα του συναισθήματος του έρωτα και κατά πόσο αυτό μοιάζει με το συναίσθημα της αγάπης.

Ο ίδιος συγγραφέας διαχωρίζει την αγάπη από τον έρωτα, θεωρώντας την, όμως ισάξιο συναίσθημα και παράγοντα που εξασφαλίζει έναν επιτυχημένο γάμο και σχέση. (Dominican, 1998). Το ίδιο υποστηρίζει και ο Dreikurs, ο οποίος αναφέρει ότι «ο έρωτας είναι σκοπός που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος σαν μέλος της ανθρώπινης κοινωνίας. Είναι εκείνο που ο καθένας μας ονομάζει έρωτα κάθε δυνατή συγκίνηση, έστω και αν γεννιέται για αφοσίωση ή για υπεροχή, για ευτυχία ή για δυστυχία.» (Dreikurs, 1974, σελ. 24). Ο Μπέρτραντ Ράσελ συμπληρώνει ότι η λέξη ``έρωτας``, όταν χρησιμοποιείται σωστά «δεν αναφέρεται σε μια οποιαδήποτε σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα, αλλά μόνο τσε εκείνη τη σχέση που περιέχει πολύ αίσθημα και που είναι και ψυχολογική και σωματική. Η σχέση αυτή μπορεί να φτάσει σε οποιοδήποτε βαθμό έντασης.» (Μπέρτραντ Ράσελ, 1977, σελ.251).

Αντίθετα, ο Καβακάς (1980) υποτιμά την αξία του συναισθήματος του έρωτα, θεωρώντας το εγωκεντρικό, αφού το άτομο θέλει το σύντροφό του για δικό του, θέλει την αποκλειστικότητά του. Ο έρωτας είναι παρορμητικός και έτσι, πάνω σε ένα τέτοιο συναίσθημα δε μπορεί να στηριχτεί κάποια σχέση, αφού ο αρχικός ενθουσιασμός σιγά-σιγά χάνεται και η σχέση οδηγείται σε διάλυση. Οι ερωτευμένοι στηρίζουν τη σχέση τους στη σεξουαλική έλξη και επιθυμίες. Στην ίδια κατεύθυνση, ο Peck (1988) υποστηρίζει πως η αγάπη είναι μια διαρκής αυτοδιευρυνόμενη εμπειρία, ενώ ο έρωτας δεν είναι. Σκοπός του ατόμου, όταν ερωτεύεται είναι να βάλει τέλος στη μοναξιά του και όχι να αναπτυχθεί πνευματικά. Ο

ίδιος συγγραφέας, μάλιστα, θεωρεί το ρομαντικό έρωτα ως τρομερό ψέμα. Δε συμφωνεί με τη νοοτροπία των ανθρώπων που υποστηρίζουν τον παραμυθένιο έρωτα και αυτού του είδους την έλξη. Γι' αυτόν, ο έρωτας είναι «το προσωρινό γκρέμισμα που συνιστά το ερωτικό αίσθημα, είναι μία στερεότυπη απόκριση των ανθρώπινων όντων στη διαμόρφωση εσωτερικών σεξουαλικών ενορμήσεων και εξωτερικών σεξουαλικών ερεθισμάτων, που χρησιμεύει για την αύξηση των πιθανοτήτων σεξουαλικού ζευγαρώματος και δεσμού, έτσι που να προάγει την επιβίωση του είδους.»

Ο Μπέρτραντ Ράσελ θεωρεί την αγάπη και τον έρωτα ταυτόσημες έννοιες. Έτσι, δίνοντας τον ορισμό της αγάπης χρησιμοποιούν τη λέξη έρωτας. (Μπέρτραντ Ράσελ, 1977).

Από τη σχετική βιβλιογραφία, όμως, συμπεραίνεται ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα του έρωτα και της αγάπης, όπως επίσης υπάρχουν διαφωνίες για το πώς ακριβώς τα συναισθήματα αυτά σχετίζονται μεταξύ τους.

Τέλος, γνωρίζοντας πως η έλλειψη αγάπης αποτελεί την κύρια αιτία σοβαρών νευρώσεων και ψυχώσεων, καλό θα ήταν να εξετάσουμε τα παρακάτω:

1. «Δεν μπορεί κανένας να δώσει κάτι που δεν το κατέχει. Για να προσφέρει αγάπη, πρέπει να κατέχεις αγάπη.
2. Δεν μπορεί κανένας να διδάξει κάτι που ο ίδιος δεν καταλαβαίνει. Για να διδάξεις την αγάπη, πρέπει να κατανοείς την αγάπη.
3. Δεν μπορεί κανένας να μάθει κάτι που δεν έχει μελετήσει. Για να μελετήσεις την αγάπη, πρέπει να είσαι δεκτικός στην αγάπη.
4. Δεν μπορεί κανένας να αξιολογήσει κάτι που δεν αναγνωρίζει. Για να αναγνωρίσεις την αγάπη, πρέπει να είσαι δεκτικός στην αγάπη.

5. Δεν μπορεί κανένας να έχει αμφιβολίες σχετικά με κάτι που θέλει πολύ να εμπιστευτεί. Για να εμπιστευτείς την αγάπη πρέπει να έχεις πειστεί για την αγάπη.
6. Δεν μπορεί κανένας να παραδεχτεί κάτι που σ' αυτό δεν ενδίδει. Για να ενδώσεις στην αγάπη πρέπει να είσαι ευάλωτος απέναντι της.
7. Δεν μπορεί κανένας να ζήσει κάτι που δεν έχει πρώτα αφιερώσει τον εαυτό του σε αυτό. Για να αφιερώσεις τον εαυτό σου στην αγάπη, πρέπει πάντα να ωριμάζεις μέσα στη χαρά και μέσα στη γαλήνη, ζώντας την.» (Μπουσκάλια, 1988, σελ. 52,72).

Το να ζει κανείς, επομένως, μέσα στην αγάπη είναι μια πολύ μεγάλη πρόκληση της ζωής, γιατί απαιτεί περισσότερη λεπτότητα, ευελιξία συναισθηματικότητα, κατανόηση, αποδοχή, ανεκτικότητα, γνώση και δύναμη από οποιαδήποτε άλλη ανθρώπινη προσπάθεια ή συναίσθημα. (Μπουσκάλια, 1988).

## 5<sup>ο</sup> Κεφάλαιο

### “Ο γάμος”

*«Για να πετύχει ο γάμος δεν απαιτείται απλώς να βρούμε το σωστό άτομο. Πρέπει να είμαστε και εμείς το σωστό άτομο...»*

Ραβίνος Μ.Ρ. Μπρίνκερς

## **5. i) Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου**

Η ψυχανάλυση δείχνει ότι υπάρχουν βαθιοί ασυνείδητοι λόγοι, που παίζουν τον ρόλο τους στην επιλογή του ερωτικού συντρόφου και που εξηγούν γιατί δύο άτομα αισθάνονται μια αμοιβαία ικανοποίηση. (Κλαϊν Μ., Ρίβιερ, Τ. 1990).

Τα κριτήρια επιλογής συντρόφου διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία του ατόμου και έχουν άμεση σχέση με τα παιδικά βιώματα. Οι σχέσεις με τους γονείς, τα πρότυπα που διαμορφώνει το παιδί, το κοινωνικό περιβάλλον, είναι παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης του ατόμου και την διαμόρφωση των κριτηρίων επιλογής συντρόφου.

Ο Freud (1974) αναφέρει τη δική του άποψη για τον τρόπο με τον οποίο ένας άνδρας επιλέγει την ερωτική του σύντροφο· βασισμένος στην άποψη του οιδιπόδειου συμπλέγματος, υποστηρίζει πως τα αισθήματα ενός άντρα για μια γυναίκα επηρεάζονται πάντοτε από τον πρώτο του δεσμό με τη μητέρα του.

Στον έρωτα συμβαίνει ένας άντρας να επιλέγει ως σύντροφό του μια γυναίκα, που έχει εξωτερικά χαρακτηριστικά τελείως διαφορετικά από εκείνα της μητέρας του. Ωστόσο, αν και η εμφάνιση της αγαπημένης του γυναίκας είναι ίσως τελείως διαφορετική, η φωνή της ή ορισμένα στοιχεία της προσωπικότητας θα αντιστοιχούν στις πρωταρχικές εντυπώσεις από τη μητέρα του και θα ασκούν πάνω του μια ιδιαίτερη έλξη. Ή πάλι, ακριβώς επειδή θέλει να αποφύγει μια πολύ δυνατή προσκόλληση στη μητέρα του, ο άντρας θα επιλέξει μια σύντροφο που δε θα της μοιάζει σε τίποτα. (Κλαϊν Μ., Ρίβιερ Τ., 1990).

Σύμφωνα με τον Freud, ο άντρας επιλέγει τη σύντροφό του με βάση τρία κριτήρια, τα οποία ο ίδιος ονομάζει όρους. Ο πρώτος όρος, λοιπόν,

ονομάζεται «ζημιωμένος τρίτος». Αυτό σημαίνει πως ο άντρας δε διαλέγει ποτέ μια γυναίκα που είναι ελεύθερη και διαθέσιμη, αλλά μία που είναι ήδη δεσμευμένη με κάποιον άλλον. Με βάση την ψυχαναλυτική εξήγηση, η περίεργη αυτή διαδικασία επιλογής συντρόφου, προέρχεται από την παιδική καθήλωση της τρυφερότητας προς τη μητέρα και αποτελεί μια από τις εξόδους από αυτήν την καθήλωση. Συγκεκριμένα για τον όρο του «ζημιωμένου τρίτου», παρατηρείται ότι το παιδί που αναπτύσσεται μέσα στην οικογένεια συμπλέκεται ερωτικά με τη μητέρα έτσι, βλέποντας πως η μητέρα ανήκει σεξουαλικά στον πατέρα, αρχίζει να τον θεωρεί εχθρό και στήνει σενάρια πως θα μπορούσε να πάρει την μητέρα από αυτόν.

Ο δεύτερος όρος ορίζεται ως «πορνεία του εκλεγμένου αντικειμένου». Αυτό σημαίνει πως η αγνή γυναίκα δεν έχει γοητεία και δεν αποτελεί τόσο αντικείμενο ερωτικού πόθου, όσο μια σεξουαλικά κακόφημη, μια γυναίκα της οποίας το ήθος είναι αμφίβολο. Σύμφωνα με την φροϋδική άποψη, αυτό οφείλεται και πάλι στις υποσυνείδητες σεξουαλικές φαντασιώσεις που τρέφει το αγόρι προς τη μητέρα. Γνωρίζοντας πως η μητέρα του είναι πολύ ηθική και πιστή, φαντασιώνεται ερωτικές καταστάσεις, που μόνο αν ήταν άπιστη θα μπορούσε να πραγματοποιήσει. Έτσι, το πρότυπο αυτό αποτυπώνεται στη συνείδηση.

Ένας τρίτος τύπος επιλογής συντρόφου χαρακτηρίζεται από την τάση του άντρα για διάσωση της συντρόφου. Ο άντρας πιστεύει ότι η αγαπημένη του τον έχει ανάγκη, πως κινδυνεύει από κάτι και πρέπει να τη σώσει. Το φαινόμενο αυτό έχει τις ρίζες του στο γονικό σύμπλεγμα. Το παιδί μεγαλώνοντας θέλει να ανταποδώσει στη μητέρα του την ύπαρξή του, να δείξει ευγνωμοσύνη για το ότι τον μεγάλωσε. Η ανάγκη αυτή εμφανίζεται υποσυνείδητα στον τρόπο που φέρεται στην ερωτική του ζωή. (Freud S., 1974).

Παρόμοιοι παράγοντες επεμβαίνουν στην επιλογή που κάνει και η γυναίκα. Η εντύπωση που της είχε κάνει ο πατέρας της, τα αισθήματά της

γι' αυτόν, ο θαυμασμός, η εμπιστοσύνη, κ.λπ., μπορούν να παίξουν βασικό ρόλο στην επιλογή ενός ερωτικού συντρόφου.

Σε μια επιτυχημένη ερωτική σχέση, τα ασυνείδητα των δύο συντρόφων βρίσκονται σε αντιστοιχία. Ο άντρας αναζητά μια σύντροφο που να μοιάζει στη μητέρα του και η γυναίκα αντίστοιχα αναζητά έναν πατρικό σύντροφο. Το ασυνείδητο φτιάχνει συνδυασμούς διαφορετικούς από αυτούς της συνείδησης. Κάποιες εντυπώσεις έχουν αποτυπωθεί στο υποσυνείδητο και είναι αυτές που επηρεάζουν τις ερωτικές σχέσεις και εξηγεί το λόγο που κάποιος νιώθει μεγαλύτερη ερωτική έλξη για κάποιο πρόσωπο παρά για κάποιο άλλο. (Κλάιν Μ., Ριβιέρ Τ., 1990).

Ο σχηματισμός μιας ερωτικής σχέσης είναι μια περίπλοκη διαδικασία στην οποία επεμβαίνουν και άλλοι παράγοντες εκτός από τις αρχικές επιδράσεις και τις υποσυνείδητες επιρροές. Ο άνθρωπος καθημερινά ζει εντελώς διαφορετικές καταστάσεις που οδηγούν στην αναδιαμόρφωση των κριτηρίων που έχει για την επιλογή συντρόφου. Πιο συγκεκριμένα, τα κριτήρια μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

α) Εξωτερικά κριτήρια – πρακτικά: Έχει να κάνει με την εμφάνιση και, γενικά, ό,τι αφορά τις αισθήσεις μας, συμπεριλαμβάνοντας και στοιχεία, όπως η φωνή, οι κινήσεις, η μυρωδιά, η οικονομική θέση, το μορφωτικό επίπεδο, η κοινωνική θέση, η ηλικία, η υγεία, και άλλα.

β) Χαρακτηριστικά προσωπικότητας: Βαθμός αυτονομίας–εξάρτησης, ενεργητικότητα–παθητικότητα, ενδοστρέφεια–εξωστρέφεια, πώς χειρίζεται τη δύναμη, όταν την έχει και πώς αντιδρά όταν δεν την έχει, επίπεδο ηρεμίας–άγχους, βαθμός κοινωνικότητας–μοναχικότητας, βαθμός σεξουαλικότητας, νοημοσύνη, ικανότητα προσαρμογής, προθυμία να ρισκάρει, και άλλα.

γ) Απόψεις: Αφορά την πολιτική τοποθέτηση, τη θρησκευτική τοποθέτηση, τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι, απόψεις για τους ρόλους

άντρα–γυναίκας, για τη μονογαμικότητα, για το αν θέλει παιδιά και πόσα, για το ποιος θα έχει την ευθύνη τους, για απόψεις σε σχέση με τους συγγενείς, για απόψεις σχετικά με τη διαχείριση του χρήματος, για το ποιος θα την έχει, κ.λπ.. (Πιντέρης Γ., 1983).

Φαίνεται, λοιπόν, πως η επιλογή συντρόφου δεν είναι ποτέ τυχαία. Είναι πάρα πολλοί οι παράγοντες και οι προσωπικές απαιτήσεις που επηρεάζουν την τελική απόφαση επιλογής συντρόφου.

Από τη στιγμή που το άτομο καταλαβαίνει τον εαυτό του και αρχίζει να διαμορφώνει τις αντιλήψεις του για τη ζωή και τους γύρω του, αυτόματα και ασυνείδητα σχηματίζονται και τα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία θα επιλέξει τον μελλοντικό σύντροφο ή σύζυγο. Και φυσικά, η επιλογή του συντρόφου είναι κάτι καθαρά προσωπικό και υποκειμενικό και αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος που επιλέγει κάποιος τον σύντροφό του, καθώς η τελική απόφαση επηρεάζει την έκβαση όλης της ζωής του.

Στα παραπάνω, ο Πιντέρης (1983) προσθέτει και την αγάπη ως καθοριστικό παράγοντα επιρροής για την επιλογή συντρόφου, καθώς αποτελεί κίνητρο και βάση μιας σχέσης.

## **5. ii) Σεξουαλικότητα και συντροφικότητα**

Όπως αναφέραμε παραπάνω, ένα από τα κριτήρια της επιλογής συντρόφου είναι ο βαθμός της σεξουαλικότητας. Θεωρούμε σκόπιμο να αναφέρουμε κάποια επιπλέον στοιχεία για το κριτήριο αυτό. Η σεξουαλική επαφή αποτελεί πολύ σημαντική δύναμη, ώστε να κρατηθεί η σχέση ζωντανή. Είναι μια ισχυρή εκδήλωση αγάπης και αφοσίωσης μεταξύ των συντρόφων. Ο Beck (1996) υποστηρίζει πως κανένα άλλο στοιχείο δεν



κρύβει τόσες πολλές συμβολικές σημασίες. Η καλή σεξουαλική ζωή είναι ενδεικτικό της υγιούς σχέσης ανάμεσα στο ζευγάρι. Επίσης, σύμφωνα με τον Πιντέρη Γ. (1988), κάθε άνθρωπος δικαιούται να ικανοποιείται, όταν κάνει έρωτα και να έχει τις προτιμήσεις του για το πότε, για το πού, με ποιον και πώς θέλει να κάνει έρωτα.

Σε μερικές, όμως, σχέσεις τα προβλήματα στην σεξουαλική επαφή μπορεί να γίνουν αιτία για περισσότερα προβλήματα και δημιουργία συγκρούσεων. Ένα ζευγάρι μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα στη σεξουαλική σχέση για διάφορους λόγους που θα αναφερθούν στη συνέχεια.

«Μια σοβαρή αιτία που δημιουργεί προβλήματα στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού είναι τα ταμπού που χαρακτηρίζουν τους δύο συντρόφους. Μέχρι πρόσφατα, η σεξουαλική πράξη θεωρούνταν αμαρτία και κατακριτέα. Όλοι οι σεξουαλικά ανικανοποίητοι στο γάμο έχουν μεγαλώσει με ένα ταμπού ενάντια στο σεξ.» (Satir V., 1989, σελ. 153). Ο Dreikurs (1979) αναφέρει πως αιτία της δημιουργίας των ταμπού στο σεξ είναι η κοινωνική δομή, η ιδέα του ατόμου για το αντίθετο φύλο, καθώς και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις για το θέμα αυτό. Τα ταμπού προκαλούν δυσκολίες στην επαφή του ζευγαριού, καθώς η σεξουαλική επαφή είναι τυπική και ίσως καταναγκαστική.

Ένας άλλος παράγοντας που δημιουργεί προβλήματα στη σεξουαλική ζωή είναι οι διαφορετικές αντιλήψεις για το σεξ, μεταξύ των ανδρών και των γυναικών. Πολλοί άντρες βλέπουν το σεξ σαν μέσο επιβεβαίωσης και οι γυναίκες σαν μέσο εκμετάλλευσης. Ο Pittman F (1995) υποστηρίζει πως, συχνά οι άντρες και οι γυναίκες υπερτιμούν το σεξ. Οι άντρες δηλαδή θεωρούν τη σεξουαλική πράξη ως έκφραση δύναμης, ενώ οι γυναίκες ως κάτι που τους παίρνουν οι άντρες, βάζοντάς τις έτσι σε πολλές δοκιμασίες. Επίσης, οι γυναίκες συνδέουν το σεξ με την

τρυφερότητα και τη στοργή, ενώ οι άντρες με την απελευθέρωση της σεξουαλικής τους ενέργειας. (Dominian J., 1998).

Η συχνότητα και η διάρκεια της συνουσίας έχουν συμβολική σημασία. Συνήθως οι άντρες επιθυμούν πιο συχνή επαφή από τις γυναίκες, που τους αρκεί και μόνο ένα χάδι. Η επιθυμία του άντρα για συχνή σεξουαλική επαφή δεν επιβεβαιώνει την αγάπη της συντρόφου του, επειδή συχνά θεωρεί πως ο σύντροφός της την εκμεταλλεύεται σωματικά. Έτσι, αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται σύγκρουση αντιλήψεων για τον σκοπό της σεξουαλικής επαφής. (Beck A, 1996).

Άλλη μια αιτία προβλημάτων είναι οι λανθασμένες εντυπώσεις που έχουν οι σύντροφοι για τις σεξουαλικές επιθυμίες του συντρόφου τους. Ο Πιντέρης αναφέρει πως ο μέσος άνθρωπος δε μπορεί να συνεννοηθεί με τον ερωτικό του σύντροφο, καθώς το σεξουαλικό του λεξιλόγιο είναι φτωχό και δεν του επιτρέπει να εκφράσει στο σύντροφό του τις σεξουαλικές του επιθυμίες. Άλλο ένα σφάλμα που αναφέρει ο ίδιος συγγραφέας είναι η εντύπωση του ατόμου, πως ο σύντροφος ξέρει ακριβώς τι θέλει στο σεξ και πως δε χρειάζεται να του το πει αυτός. Όμως, πολλές φορές, ο σύντροφος δεν μπορεί να καταλάβει με ακρίβεια τις επιθυμίες του άλλου και μπορεί να κάνει κάτι λάθος, με αποτέλεσμα την απογοήτευση του άλλου συντρόφου. (Πιντέρης Γ., 1998).

Ένας ακόμα λόγος προβλημάτων είναι η οργανική σεξουαλική δυσλειτουργία. Τα πιο συνήθη προβλήματα είναι η πρόωρη εκσπερμάτωση και η ανικανότητα στους άντρες και στις γυναίκες η επίπονη συνουσία, η ανεπαρκής διέγερση και η απουσία οργασμού. (Dominian J., 1998).

Τα αίτια αυτά αποτελούν σειρά αντικειμενικών και αυθεντικών προβλημάτων, τα οποία ίσως προκαλέσουν δυσκολία σε δύο συντρόφους και ίσως οδηγήσουν στη μείωση της σεξουαλικής επαφής. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό δύο άτομα να γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους,

έτσι ώστε οι σεξουαλικές τους σχέσεις να γίνονται βαθμιαία ολοένα και πιο ικανοποιητικές, κάτι που είναι απαραίτητο για μια υγιή σχέση.

### **5. iii) Είδη γάμου**

«Ο γάμος ορίζεται ως η ειδική εκείνη τελετή με την οποία συνίσταται και αναγνωρίζεται μια νόμιμη γενετήσια ένωση, που θα οδηγήσει στη δημιουργία μιας οικογένειας. Πρόκειται, δηλαδή, για μια “διαβατήρια τελετουργία”, η οποία σφραγίζει το πέρασμα του ατόμου από μια κατάσταση σε μια άλλη, κάτι που φαίνεται κι από το γεγονός ότι ο έγγαμος θεωρείται κοινωνικά ώριμος. Η τελετουργική έννοια του γάμου ανταποκρίνεται επομένως και στην επίσημη θεμελίωση του οικογενειακού θεσμού και μπορεί να οριστεί ως η κοινωνικά αναγνωρισμένη ένωση δύο ετερόφυλων προσώπων που χαρακτηρίζεται από (α) την αμοιβαία πρόθεση μακρόχρονης διατήρησής της, (β) την κατά κανόνα συνοίκηση των συζύγων, (γ) τη ρύθμιση των γενετήσιων σχέσεων μεταξύ των συζύγων και των υπόλοιπων προσώπων, εντός και εκτός της οικογένειας, (δ) την αμοιβαία πρόθεση αναπαραγωγής, (ε) την οικονομική συνεργασία των δύο συζύγων και (στ) την από κοινού ανάληψη υποχρεώσεων διατροφής, ανατροφής και αποκατάστασης των κοινών τέκνων. Ως γενετήσια ένωση, λοιπόν, ο γάμος λύνεται με δύο τρόπους, είτε με το θάνατο ενός των συζύγων είτε με την οριστική αποχώρηση από τη γενετήσια ένωση του ενός από τους δύο συζύγους (διαζύγιο).» (Τσαούσης Δ., 2001, σελ. 438).

Ως θεσμός ο γάμος χωρίζεται σε διάφορα είδη, τα κυριότερα των οποίων είναι τα εξής:

**Θρησκευτικός γάμος:** αφορά τη νόμιμη ένωση δύο προσώπων που τελείται από ιερέα (με ιερολογία), με βάση τους κανόνες του θρησκευόμενου ή δόγματος, στο οποίο πιστεύουν οι μελλόνυμφοι.

**Πολιτικός γάμος:** ο γάμος που τελείται στο δημαρχείο με ληξιαρχική πράξη ενωπίων αντιπροσώπων της δημοτικής αρχής. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002, Κριαρά Ε., 2003)

**Κλειστός γάμος:** ο γάμος που έχει περιορισμένο αριθμό προσκεκλημένων. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002)

**Ανοικτός γάμος:** ο γάμος που έχει πλήθος καλεσμένων. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002). Επίσης, πρόκειται για ένα σχήμα γάμου, όπου οι σύζυγοι έχουν μεν εξωσυζυγικές σχέσεις, αλλά αναγνωρίζουν τη σχέση που έχουν μεταξύ τους (ως σύζυγοι), σαν πρωταρχική σημασία στη ζωή τους. (Μουσοπούλου Π., 2003)

**Λευκός γάμος:** συμβατική νόμιμη ένωση ζευγαριού, χωρίς να έχουν συζυγικές σχέσεις μεταξύ τους, έτσι ώστε απλά να φαίνονται παντρεμένοι. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002)

**Μικτός γάμος:** ο γάμος που γίνεται ανάμεσα σε πρόσωπα διαφορετικών θρησκευμάτων. (Κριαρά Ε., 2003)

**Ομαδικός γάμος:** «πρόκειται για ένα σχήμα γάμου, όπου η αποκλειστικότητα των σεξουαλικών σχέσεων δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένο άτομο, αλλά στα μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας. Ο ομαδικός γάμος είναι, κατά κάποιον τρόπο, μια μορφή κοινόβιου, η λογική κατάληξη των αρχών και ιδεολογιών του κοινού βίου. Μια κατάληξη, όμως, που δεν αποδείχθηκε ικανοποιητική, δεν χαρακτηρίζεται από μακροβιότητα και ούτε προβλέπεται να διεκδικήσει στο άμεσο μέλλον κάποια θέση μεταξύ των σοβαρών εναλλακτικών της συμβατικής οικογένειας σχημάτων.» (Μουσοπούλου Π., 2003, σελ. 103-104)

**Συντροφικός γάμος:** ο γάμος αυτός δίνει έμφαση στην αμοιβαία στοργή, τα κοινά ενδιαφέροντα, ενώ η αγάπη παίζει πρωτεύοντα ρόλο.

**Θεσμικός γάμος:** ο σύζυγος σε αυτό το γάμο είναι η κεφαλή της οικογένειας και ο πρέσβης της στον έξω κόσμο, ενώ η γυναίκα τεκνοποιεί, ανατρέφει τα παιδιά και είναι η νοικοκυρά του σπιτιού. Στα ζευγάρια αυτά, οι σύζυγοι συνήθως δεν τρέφουν τόσο έντονα συναισθήματα ο ένας για τον άλλο, είναι όμως προσκολλημένοι στους ρόλους που θα πρέπει να αντεπεξέλθουν. Αν οι ρόλοι αυτοί ασκούνται καλά και μένουν και οι δύο πιστοί, τότε τόσο η κοινωνία όσο και οι ίδιοι θεωρούν ότι ο γάμος τους είναι καλός. (Dominian J., 1998)

**Μοργανατικός γάμος:** ο νομικά έγκυρος γάμος που συνάπτεται ανάμεσα σε μέλος βασιλικής οικογένειας (γόννο ευγενούς οίκου) και κάποιον που δεν ανήκει σε βασιλική οικογένεια (χαμηλότερης κοινωνικής τάξης). Σε έναν τέτοιο γάμο, η σύζυγος δε γίνεται κοινωνικά ισότιμη με τον σύζυγο και τα τέκνα δεν έχουν κληρονομικά δικαιώματα στους τίτλους του πατέρα. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002, Κριαρά Ε., 2003)

**Ανταλλαγή συντρόφων:** πρόκειται περί "σεξ για ψυχαγωγία και όχι για αναπαραγωγή", χωρίς κανενός είδους συναισθηματική δέσμευση. Έχει να κάνει με μια πρακτική που είναι «ουσιαστικά ιδιωτική και συμπληρωματική των συμβατικών μορφών» οργάνωσης του ιδιωτικού βίου – ένας τρόπος ζωής που δεν γίνεται γνωστός στους γείτονες.

**Ομοφυλόφιλος γάμος:** ο γάμος μεταξύ ενηλίκων του ίδιου φύλου. (Μουσούρου Π., 2003)

**Αργυρός γάμος:** επέτειος των 25 χρόνων έγγαμης συμβίωσης.

**Χρυσός γάμος:** επέτειος των 50 χρόνων έγγαμης συμβίωσης.

**Αδαμάντινος γάμος:** επέτειος των 60 χρόνων έγγαμης συμβίωσης. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002, Κριαρά Ε., 2003)

## **5. iv) Βασικές προϋποθέσεις γάμου**

Καθώς το άτομο πλησιάζει προς την ενήλικη ζωή είναι όλο και πιο σημαντικό να γίνει αποδεκτό στην ευρύτερη κοινωνία και να βρει μια υπεύθυνη θέση μέσα σε αυτή. Το άτομο μαθαίνει να δουλεύει, να συντηρεί τον εαυτό του, να εξερευνά σε μεγαλύτερη έκταση το κοινωνικό και φυσικό του περιβάλλον και, αφού αποκτήσει περισσότερες εμπειρίες στις στενές σεξουαλικές σχέσεις, έλκεται όλο και περισσότερο στην ιδέα μιας μονιμότερης σχέσης, η οποία μπορεί να καταλήξει σε γάμο. (Τσιαντής Γ., Μανωλόπουλος Σ., 1987).

Εφόσον ο γάμος αποτελεί πολύ σοβαρή υπόθεση στη ζωή του ατόμου και αφού η επιστήμη προσφέρεται να βοηθήσει, ας αναφέρουμε ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να αποφασίσει κάποιος ένα τέτοιο σοβαρό διάβημα στη ζωή του.

Η πρώτη βασική προϋπόθεση του γάμου είναι η *βιολογική ωριμότητα*. Η βιολογική ωριμότητα προϋποθέτει κατάλληλη σωματική διάπλαση, ικανότητα για ορισμένες σεξουαλικές ικανοποιήσεις, εκπληρώσεις αναγκών, κ.λπ.. Η βιολογική ωριμότητα έχει το χαρακτηριστικό πως γίνεται χωρίς τη συνειδητή συμμετοχή του ατόμου, χωρίς τη συνειδητή αντίδραση του ατόμου, δηλαδή ο άνθρωπος που γεννιέται φυσιολογικά, αυτόματα, θα φτάσει σε μια πληρότητα βιολογική, είτε το θέλει είτε δεν το θέλει, φτάνει να σιτίζεται.

Η δεύτερη βασική προϋπόθεση είναι η *πνευματική ωριμότητα*. Η πνευματική ωριμότητα είναι η νευρολογική και ψυχολογική διαδικασία που αναφέρεται στην εξέλιξη και ολοκλήρωση της νοημοσύνης και αυτή πάλι εξελίσσεται χωρίς την ενεργό συμμετοχή του ανθρώπου. Ο άνθρωπος, δηλαδή, θα βιώσει όλο το μηχανισμό της σκέψης, θα περάσει όλα τα στάδια της νοημοσύνης – στάδια του Piaget – αν δεν υπάρξουν εμπόδια

του περιβάλλοντος (βρεφοκομεία, ορφανοτροφεία) και όταν φτάσει στην ηλικία των 16 χρόνων θα έχει αναπτύξει άρτια τον μηχανισμό της σκέψης, χωρίς να έχει μεσολαβήσει η συνειδητή συμμετοχή του.

Έχουμε, λοιπόν, την βιολογική ωριμότητα, την πνευματική ωριμότητα και τέλος την *ψυχολογική ωριμότητα*, δηλαδή την ολοκληρωμένη υπεύθυνη προσωπικότητα (εξισορρόπηση των σχέσεων, παραδοχή και σεβασμός της προσωπικότητας και των αναγκών του άλλου, διάθεση φιλίας και συντροφικότητας, αμοιβαία υπευθυνότητα απέναντι στα προβλήματα ζωής και άλλα). Από την άποψη αυτή, η ψυχολογική ωριμότητα είναι η κατάκτηση και ο στόχος ταυτόχρονα, για μια ικανοποιητική συντροφική – συζυγική ζωή. (Χουρδάκη Μ, 1982).

Τέλος, μια δευτερεύουσα προϋπόθεση σύμφωνα με την Χουρδάκη Μ. (1982) αποτελεί και η σεξουαλική έλξη, η οποία είναι θέμα περισσότερο ενστίκτου και βιολογίας. Ο Ντόλατζας Θ. (2005, σελ. 213) αναφέρει ότι «τη σεξουαλική επιθυμία και διάθεση την προκαλεί η παρουσία ενός ελκυστικού συντρόφου, που μέσα από τις αισθήσεις μας (όραση, αφή, ακοή, γεύση, όσφρηση), αναπτύσσεται το κύμα του πόθου και της ηδονής που είναι αποτέλεσμα αυτής της διάθεσης για σεξ».

Συνεχίζοντας, ο ίδιος συγγραφέας γράφει ότι η σεξουαλική επιθυμία είναι το Α και το Ω στο σεξ. Σεξουαλική επιθυμία έχουμε όλοι μας λίγο πολύ, αλλά διαφέρει από κοινωνία σε κοινωνία, από άνθρωπο σε άνθρωπο, από ηλικία σε ηλικία και επηρεάζεται άμεσα από τον τρόπο ζωής μας και τον σεξουαλικό μας σύντροφο. Πολλοί αυνανίζονται σε καθημερινό επίπεδο, δείχνοντας έτσι μια αχόρταγη διάθεση για σεξ, ενώ άλλοι έχουν υποτονία και αραιωμένες σεξουαλικές πράξεις με τον σύντροφό τους. Οι άνδρες συνήθως εκφράζονται περισσότερο και κάνουν το πρώτο βήμα με τη γυναίκα τους, αλλά αυτό είναι κάτι που έχει φροντίσει να προκαλέσει και η γυναίκα από πριν. (Ντόλατζας Θ., 2005). Η σεξουαλική έλξη είναι σοβαρή προϋπόθεση, για να μπορέσει ένα ζευγάρι να στηρίξει το

ψυχολογικό του οικοδόμημα. Θεωρείται πιο σημαντική για τη γυναίκα, γιατί ο άντρας δε χρειάζεται απαραίτητα τη συναισθηματική έλξη δεμένη με τη σεξουαλική, η γυναίκα όμως θέλει να αισθάνεται και το συναίσθημα, όταν πρόκειται να πραγματοποιήσει μια ικανοποιητική σεξουαλική επαφή. Έτσι, για τον άντρα μπορεί να είναι ευκολότερη υπόθεση, για τη γυναίκα αντίθετα είναι πιο περίπλοκη, ανάλογα πάντα με τον τύπο της, γιατί μια γυναίκα που δεν αισθάνεται τον άντρα κοντά της από σεξουαλική πλευρά, απομακρύνεται και από άλλα. (Χουρδάκη Μ, 1982).

## **5. v) Η ερωτική ζωή μέσα στον γάμο - Δυσκολίες**

Το σεξ σύμφωνα με την Χουρδάκη Μ., Μαρούδα Α. και Σταύρου Μ. (1989), δεν αποτελεί απλώς μια βιολογική λειτουργία για τον άνθρωπο, αλλά αποτελεί και ψυχική διεργασία. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες απολαμβάνουν την σεξουαλική πράξη, όταν αυτή είναι πλαισιωμένη από συναίσθημα, ψυχική επαφή και τρυφερότητα. Διότι μόνο ο συνδυασμός της σεξουαλικής και της συναισθηματικής έλξης μπορεί να προσφέρει στο ζευγάρι την πλήρη χαρά και ικανοποίηση. Επειδή όμως η σεξουαλική διάθεση και λειτουργία είναι πολύ ευαίσθητη, εύκολα μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες. (Χουρδάκη Μ, Μαρούδα Α, Σταύρου Μ, 1989).

Πριν από τον γάμο, σύμφωνα με τον Ασκητή, υπάρχει έντονο ενδιαφέρον του ενός προς τον άλλο. Η σεξουαλική επιθυμία είναι έντονη και αυτό ίσως να οφείλεται στο ότι όλοι δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό, προσέχουν την εμφάνισή τους, προσπαθούν να αρέσουν στο σύντροφό τους, προσπαθούν να κατανοήσουν τυχόν προβληματισμούς του συντρόφου τους, κ.ά.. «Μέσα στο γάμο όμως, πολλές φορές, συμβαίνει οι δύο σύντροφοι να επαναπαύονται. Θεωρούν ότι το πάθος θα υπάρχει όπως



και πριν, νιώθουν ότι "τόρα πια βολεύτηκαν", ότι δε χρειάζεται να προσπαθούν να κρατήσουν ζωντανό το ενδιαφέρον του ενός προς τον άλλον, εφόσον πλέον είναι ζευγάρι. Παραμελούν την εικόνα τους, μπαίνουν σε μια εικόνα συμβιβασμού, ξεχνούν τα "θέλω" τους χωρίς να προσπαθούν να αρέσουν στο σύντροφό τους. Μπαίνουν στη λογική του "παντρεμένου ατόμου" που δε "χρειάζεται" πια να καταφεύγει σε τρόπους που θα κρατήσουν το ενδιαφέρον της σχέσης ψηλά. Παράλληλα, οι γρήγοροι και γεμάτοι ρυθμοί της ζωής, όπου ο άνδρας και η γυναίκα αναζητούν και διεκδικούν την καριέρα τους, δουλεύουν πολλές ώρες με αποτέλεσμα όταν γυρίζουν σπίτι να νιώθουν κουρασμένοι ή να σκέφτονται τί άφησαν πίσω τους ατελείωτο, ενώ για σεξ ούτε λόγος. Η επιθυμία συντροφικότητας που εκφράζεται με λανθασμένους τρόπους, ή ζήλια που είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει σε μια σχέση, η οικονομική ανασφάλεια, η μονοτονία-ρουτίνα, η έλλειψη επικοινωνίας, η έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων, η "συνήθεια", η "ασφάλεια", το "βόλεμα", η παραμέληση της εμφάνισης, η συνταξιοδότηση είναι μερικοί από τους λόγους που δημιουργούν ένταση στη ζωή του ζευγαριού.» (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Σύμφωνα με τον Ντόλατζα (2005), τα τελευταία χρόνια, πολλές μελέτες έχουν στραφεί στην απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας που εμφανίζουν οι σύγχρονοι άνθρωποι. Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι οι άνθρωποι των πόλεων χάνουν όλο και περισσότερο τις φυσικές τους αισθήσεις, εγκλωβίζονται μέσα σε ένα κακό ψυχικό περιβάλλον που παράγει άγχος, ανία και κοινωνική ανασφάλεια. Παράλληλα, το χρήμα και η μιζέρια σκοτώνουν τη σεξουαλική επιθυμία. Άλλο σεξουαλικό πρόβλημα είναι ο φόβος, π.χ. για το χάσιμο μιας στύσης στον άνδρα ή μια αγωνία οργασμού για τη γυναίκα. Αυτά μπορεί να μειώσουν τη διάθεση για σεξ. Για τους λόγους αυτούς, πολλά ζευγάρια προφασίζονται πονοκέφαλο,

κούραση, ψυχική πτώση και αυτό συμβαίνει επειδή φοβούνται το ενδεχόμενο μιας σεξουαλικής αποτυχίας.

Επιπλέον, μια μικρή γκρίνια του τύπου “δεν σου αρέσω;”, “μήπως υπάρχει κάτι άλλο στη ζωή σου;” και η χρέωση ότι τον αποφεύγει κ.ά., μπορεί να έχει πολύ χειρότερα αποτελέσματα, γιατί ο άλλος σύντροφος που χρεώνεται τη μειωμένη σεξουαλική διάθεση, αυτοενοχοποιείται ότι πρέπει να κάνει σεξ με τον σύντρόφό του, που τον παραμελεί και δεν εκπληρώνει τα “συζυγικά του καθήκοντα”. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση των συντρόφων. Ο “ένοχος” πρέπει να δείξει την επιθυμία του, χάνοντας έτσι το αυθόρμητο θέλω του, ο άλλος σύντροφος ο “εγκαταλελειμμένος”, αισθάνεται την απόρριψη και τον φόβο ότι πια δεν προκαλεί το σεξουαλικό ενδιαφέρον του συντρόφου του. (Ντόλατζας Θ, 2005).

Έτσι, χάνει ο ένας σύντροφος την ψυχοσυναισθηματική του ισορροπία και το σεξουαλικό του ενδιαφέρον, χάνεται το πάθος στη σχέση, μειώνεται η ερωτική επιθυμία και στα δύο φύλα, οι σεξουαλικές επαφές γίνονται αραιότερες, υπάρχει έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων, παρατηρούνται διαταραχές στον οργασμό των γυναικών, επίσης στυτικές διαταραχές (δεν είναι λίγοι οι άνδρες που ενώ λειτουργούν σεξουαλικά σε μια εξωσυζυγική σχέση δεν λειτουργούν ικανοποιητικά με τη σύζυγό τους). (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Ο Beck αναφέρει ότι, στην άρνηση του συντρόφου τους για σεξουαλική επαφή, οι σύζυγοι νιώθουν απόρριψη, ίσως και προσβολή, διότι εκλαμβάνεται από αυτούς ως μήνυμα μείωσης της αγάπης και της αφοσίωσης. Αυτό πάλι έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία προβλημάτων σε μια σχέση (Beck A, 1996). Παράλληλα, η έλλειψη επικοινωνίας, οι καυγάδες, η ένταση και η ρουτίνα στιγματίζουν και κλονίζουν με τη σειρά τους τον γάμο.

Η εγκυμοσύνη είναι ένας άλλος παράγοντας που επιβαρύνει την σεξουαλική ζωή του ζευγαριού. Η γυναίκα βλέποντας το σώμα της να αλλάζει, τα κιλά της να αυξάνονται, αρχίζει να νιώθει άσχημη, μη επιθυμητή σεξουαλικά, ενώ φορτώνεται συγχρόνως το άγχος της εγκυμοσύνης και της υγείας του μωρού. Ο άνδρας από την πλευρά του νιώθει περίεργα, βλέποντας το σώμα της συντρόφου του να αλλάζει, φοβάται να την πλησιάσει ερωτικά, νιώθει ότι χάνει τα πρωτεία ή ότι είναι παραμελείται. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Από την άλλη όμως, αισθάνεται και υπερηφάνεια, γιατί η εγκυμοσύνη αποτελεί απόδειξη της αρρενωπότητας, της σεξουαλικής του επάρκειας και καταλληλότητας. (Παρασκευόπουλος Ι., 1985).

Υπάρχουν ωστόσο λίγες περιπτώσεις εγκυμοσύνης, στην διάρκεια των οποίων τα σεξουαλικά αισθήματα και οι δραστηριότητες δεν αλλάζουν. Όταν όμως αυτά αλλάζουν, τελικά, αυτό εξαρτάται και από το πόσο επιθυμητή είναι μια εγκυμοσύνη. Πάντως, το ζευγάρι μπορεί να συνεχίσει τις σεξουαλικές του δραστηριότητες, με αλλαγές στην τεχνική, στην εκλογή της κατάλληλης στιγμής και ερωτικής στάσης, καθώς και άλλα, ανάλογα πάντοτε με την ιδιοσυγκρασία του. (Λήνορ Τίφερ, 1982).

Τις περισσότερες φορές, η γυναίκα στην εγκυμοσύνη της εκφράζει την σεξουαλικότητά της με θετική αίσθηση προς το σύντροφο, επιζητώντας περισσότερο την σεξουαλική επαφή μαζί του και για λόγους ψυχολογικούς, αισθανόμενη ότι εκείνος απομακρύνεται μπροστά στο σώμα της που αλλάζει. Βέβαια, υπάρχει και κάποιο ποσοστό γυναικών που, όταν η εγκυμοσύνη είναι πιο προχωρημένη εκφράζει σεξουαλική ψυχρότητα και αρνείται τις σεξουαλικές επαφές. Και όμως, ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις, η σεξουαλική ζωή του ζευγαριού μπορεί να συνεχιστεί μέχρι τον 8<sup>ο</sup> μήνα, εφόσον η εγκυμοσύνη κυλάει φυσιολογικά και ο

γυναικολόγος δεν έχει επισημάνει κάποιον κίνδυνο. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Σύμφωνα με τη Λήνονορ Τίφερ (1982), οι σεξουαλικές επιθυμίες των γυναικών είναι μειωμένες κατά το πρώτο και τελευταίο τρίμηνο και αυξημένες κατά το μεσαίο τρίμηνο. Πολλά ζευγάρια αποφεύγουν την σεξουαλική επαφή, επειδή φοβούνται ότι υπάρχει πιθανότητα βλάβης του εμβρύου, είτε από τον δυνατό σπασμό της επαφής, είτε από τις συσπάσεις της μήτρας που είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο του οργασμού. Οι φόβοι αυτοί είναι αβάσιμοι, εκτός από τις περιπτώσεις εγκυμοσύνης που διατρέχουν κάποιο κίνδυνο για άλλους λόγους.

Μετά την γέννα – την περίοδο της λοχείας (περίοδος μετά τον τοκετό), η γυναίκα συνήθως δεν έχει μεγάλη ανάγκη για σεξ, εφόσον πρωτεύοντα ρόλο έχει για αυτήν το μωρό της. Ο σύζυγος νιώθει απορριπτέος από τη σύζυγό του που, ενώ της ζητάει σεξ, αυτή δεν του δίνει σημασία και τρέχει να φροντίσει το μωρό της. Ας μην ξεχνούν και οι δύο σύντροφοι ότι αυτή είναι μια φάση μετά τη γέννα που θα ξεπεραστεί, αρκεί να μην λειτουργήσουν εγωιστικά, γιατί και οι δύο χρειάζονται στήριξη στα άγχη και τις αγωνίες γύρω από το νέο μέλος της οικογένειας.

Την περίοδο της γαλουχίας (θηλασμός), η σεξουαλικότητα της γυναίκας επανέρχεται σιγά–σιγά και με την προσπάθεια του άντρα–συντρόφου να της δείχνει την επιθυμία του και να της εκφράζει, όχι απαιτητικά την ανάγκη του για σεξουαλική συνεύρεση, αλλά με γοητεία και αισθησιασμό να της θυμίζει την σεξουαλικότητά της. Την περίοδο αυτή το ζευγάρι δοκιμάζεται και απομακρύνεται, αφού η γυναίκα–μητέρα ασχολείται αρκετά με το μικρό της και, όταν μάλιστα είναι πρωτότοκο, θα χρειαστεί και μια περίοδο δικής της προσαρμογής στις νέες ανάγκες που δημιουργήθηκαν. Αποτέλεσμα αυτού είναι πολλές φορές, η μητέρα να κοιμάται με το παιδί, ενώ ο άνδρας φαίνεται να εισπράττει έναν δεύτερο

ρόλο στα ενδιαφέροντα και τις φροντίδες της. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Σύμφωνα με τον Ντόλατζα, η γυναίκα οφείλει να είναι αντικείμενο του πόθου για τον άνδρα της και δε θα πρέπει να αισθάνεται άσχημα, γιατί ο άνδρας της θέλει να την βλέπει έτσι. Όταν κάνει παιδιά, συνήθως, αφήνεται και δεν προσέχει την εμφάνισή της, δίνοντας έμφαση στην μητρότητά της. Με αυτόν τον τρόπο, όμως, χάνει σταδιακά την θηλυκότητά της, κάτι που κάνει τον άνδρα της να χάνει το σεξουαλικό του ενδιαφέρον για αυτήν, γεγονός που συμβαίνει αναπόφευκτα στα χρόνια του γάμου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προκαλείται θυμός στη γυναίκα, δημιουργώντας έτσι το ξεκίνημα ενός πολέμου που θα οδηγήσει σε απομάκρυνση των σεξουαλικών επαφών του ζευγαριού. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Επίσης, η ύπαρξη των παιδιών δυσκολεύει και ελαττώνει τις σεξουαλικές επαφές του ζευγαριού. Υπάρχουν πολλοί που έχουν την πεποίθηση ότι ένα παιδί μπορεί να φτιάξει μια σχέση. Αυτό, όμως, είναι λάθος. Η προσδοκία της σκέψης αυτής ματαιώνεται, καθώς οι δυσλειτουργίες μιας σχέσης δε διορθώνονται με την έλευση ενός παιδιού. (Χουρδάκη Μ., Μαρούδα Α., Σταύρου Μ., 1989). Επιπλέον, μόλις γίνουν γονείς μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι τα σεξουαλικά τους πρότυπα αλλάζουν, ίσως λόγω των νέων ευθυνών, ίσως επειδή ο χρόνος που είχαν πριν λιγοστεύει. Επειδή όμως ταυτόχρονα νιώθουν και πιο ώριμοι στα μάτια της κοινότητας, ανησυχούν, πλέον, μην εκτεθούν σε απροκάλυπτες διαχύσεις μπροστά στα παιδιά τους, νιώθουν ότι πρέπει να πάρουν σοβαρότερες αποφάσεις στη ζωή τους, κ.ά.. Εξαιτίας αυτών και άλλων λόγων, η ένταση, ο τόνος της σεξουαλικής δραστηριότητας και η συχνότητά της συχνά μειώνεται, μετά τον ερχομό των παιδιών. (Λήνορο Τίφερ, 1982).

Κανονικά, όπως υποστηρίζουν η Χουρδάκη, Μαρούδα, Σταύρου, «με την απόκτηση του παιδιού, το ζευγάρι πρέπει να περνάει από την δυαδική σχέση στην τριαδική. Αν οι σχέσεις της οικογένειας παραμένουν δυαδικές, θετικά ή αρνητικά φορτισμένες (π.χ. σχέση μάνας–παιδιού, πατέρα–παιδιού, ζευγαριού και όχι ζευγαριού με παιδί), αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την συναισθηματική απομάκρυνση των συζύγων και στη συνέχεια την έλλειψη εποικοδομητικής επικοινωνίας και συνεργασίας των γονέων για την εξασφάλιση των απαιτούμενων συνθηκών για τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού». (Χουρδάκη Μ., Μαρούδα Α., Σταύρου Μ., 1989, σελ. 94).

Μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας μέσα στο γάμο μπορεί να προκληθεί και από κάποιες περιοδικές σωματικές και ψυχικές ασθένειες (καρδιολογικά προβλήματα, διαβητικά άτομα, ψυχοσθένειες, τραυματισμοί νωτιαίου, τύφλωση και κώφωση, πνευματική καθυστέρηση, νευρολογικές διαταραχές, καρκίνος, φλεγμονές, νευρική ανορεξία, βουλιμία, κ.ά.). (Τίφερ Λήνορ, 1982, Ντόλατζας Θ., 2005). Επίσης, μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας μπορεί να επέλθει και από αρνητικές παρενέργειες που προκαλούν διάφορα υπερτασικά φάρμακα στη σεξουαλική ζωή, όπως τα ηρεμιστικά και άλλα. Σύμφωνα με την Χουρδάκη, πολλά ανδρόγυνα δεν ολοκληρώνουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις, γιατί έχουν αναστολές από παλαιότερη συνήθεια αναντισμού και χρειάζονται θεραπεία, ώστε να ξεπεράσουν το στάδιο αυτό, που είναι ένα στάδιο εφηβείας, παιδικής ηλικίας και ώριμου βίου (Χουρδάκη Μ., 1982). Τέλος, η έκπτωση της λειτουργίας των γεννητικών οργάνων μπορεί επίσης να επιφέρει αλλαγές στην ερωτική ζωή του ζευγαριού. Για τις γυναίκες ορίζεται ως εμμηνόπαυση και για τους άνδρες ως ανδρόπαυση (έχει γίνει ανάλυση των όρων αυτών σε προηγούμενο κεφάλαιο). (Ντόλατζας Θ., 2005).

## **5. vi) Τρόποι αντιμετώπισης ερωτικών δυσκολιών**

Προηγουμένως αναφερθήκαμε στις δυσκολίες που εμφανίζονται στο πλαίσιο ενός γάμου, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά την ερωτική ζωή ενός ζευγαριού. Για τον λόγο αυτό, θα αναφερθούμε στο υποκεφάλαιο αυτό, στους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών αυτών.

Πολλοί άνθρωποι στην προσπάθειά τους να ξεφύγουν από τις παραπάνω δυσκολίες και να επιβεβαιώσουν την σεξουαλικότητά τους, οδηγούνται στην απιστία. Η απιστία είναι μέσα στο παιχνίδι του έρωτα και μπορεί να είναι ψυχική, πνευματική και σωματική. Μάλιστα, η απιστία θεωρείται ότι είναι και κομμάτι κάθε ζωντανής σχέσης, είτε ως φαντασία, είτε ως πραγματικό γεγονός. Η υπερβολική αφοσίωση στη δουλειά, η προσπάθεια για οικονομική επιτυχία, η βαριεστημάρα και η απόσταση, είναι μερικοί μόνο από τους λόγους για να "ξεφύγει" κάποιος από μια σχέση, ακόμη και χωρίς να αναζητάει την περιπέτεια με τρίτους. Όσο πιο νέος δεσμεύεται ένας άνδρας με τις ευθύνες του γάμου, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να νιώσει αργότερα την επιθυμία να δοκιμάσει κάτι διαφορετικό, ενώ οι πιθανότητες είναι λιγότερες για όσους αρχίσουν τη συζυγική τους ζωή από τα 30 και μετά, που και πάλι οι πιθανότητες αυτές ποτέ δε μηδενίζονται.

Όσο πιο ώριμος και έμπειρος είναι κάποιος, όταν ξεκινά μια σχέση, τόσο πιο πιθανό είναι να ξέρει τι ζητάει και πώς να το βρει στη σχέση του. Οι γυναίκες, από την άλλη, απιστούν για αυτοεπιβεβαίωση, για να δοκιμάσουν κάτι το διαφορετικό, για εκδίκηση ή γιατί έχει επέλθει κορεσμός από τον γάμο.

Όσοι θεωρούν ότι βιώνουν μια μέτρια-καλούτσικη σχέση, έχουν πολύ λίγες πιθανότητες να παρασυρθούν σε "περιπέτειες", ενώ τέλος όσοι

επιθυμούν μια καλή και ζωντανή σχέση και το παλεύουν, έχουν πιο πολλές πιθανότητες να μείνουν πιστοί και να μην αναζητήσουν καμία άλλη διέξοδο. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Υπάρχει και ένας αριθμός ατόμων που αποφασίζει να φτάσει στο διαζύγιο, δίνοντας με αυτόν τον τρόπο μια λύση στις τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν στο θέμα της ερωτικής ζωής. Έτσι, ο χωρισμός αυτός ίσως υποδηλώνει μια διέξοδο που βρίσκουν οι άνθρωποι στη σύγκρουση ανάμεσα στην επιθυμία για ποικιλία και την επιθυμία για μια παραδοσιακή μορφή γάμου και αφοσίωσης. Κι αυτό, διότι μετά το διαζύγιο, οι περισσότεροι είτε ξαναπαντρεύονται είτε έχουν ερωτικούς συντρόφους, ώστε να βεβαιώνονται ότι εξακολουθούν να είναι ελκυστικοί και ικανοί για σεξουαλική επαφή, κάτι που δεν είχαν πριν στον γάμο τους. (Τίφερ Λήνορ, 1982).

Σύμφωνα με τον Ασκητή και οι δύο σύντροφοι θα πρέπει να είναι ενήμεροι, ότι ο γάμος από μόνος του δεν μονιμοποιεί μια σχέση, ούτε εγγυάται μια λαμπρή σεξουαλική ζωή. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες θα πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους. Αν προσπαθήσουν να δουν τον εαυτό τους πιο θετικά, χάσουν τα περιττά κιλά τους, φροντίζουν έτσι και τον γάμο τους. Θα πρέπει να είναι πιο ανοιχτοί, όχι μόνο στην ωραία εμφάνιση του συντρόφου τους, αλλά και στην δική τους, να αγοράζουν καινούργια ρούχα και εσώρουχα, να προσπαθούν να κάνουν όλα όσα έκαναν πριν από το γάμο, να μην υποτιμούν την ιδέα ενός ρομαντικού ταξιδιού ή δείπνου, να ακούνε τις ανάγκες τους, κ.ά.. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Ο Ντόλατζας υποστηρίζει πως η γυναίκα αποτελεί έναν σημαντικό κρίκο στη διατήρηση της σεξουαλικής επιθυμίας του άνδρα της. Πρέπει να του ελκύει το ενδιαφέρον, αλλά και τη ζήλια. Και οι δύο σύντροφοι δε θα πρέπει να ξεχνούν ότι, για να διατηρηθεί η σεξουαλική διάθεση μέσα στη σχέση τους, πρέπει ο πόθος να αναπαράγεται μέσα από την ανανέωση και



τη συνεχή ερεθισματική φάση των εικόνων μιας φαντασίωσης. Η γυναίκα δεν έχει το αισθητήριο του πόθου που έχει ο άνδρας, αλλά ο δικός της πόθος είναι να την ποθεί ο άνδρας της. (Ντόλατζας Θ., 2005).

Έχει αποδειχθεί ότι τα ζευγάρια που μοιράζονται τις σεξουαλικές τους φαντασιώσεις έχουν καλύτερη σεξουαλική ζωή, γιατί αυτές αυξάνουν το σεξουαλικό ένστικτο, κάνοντας το σεξ πιο διεγερτικό, επιτρέπουν το αδύνατο και το ανεπίτρεπτο και, τέλος, απελευθερώνουν την ένταση, βοηθώντας να ξεπεραστούν ορισμένες σεξουαλικές φοβίες. Το ίδιο συμβαίνει και με τον ερωτικό λόγο, ο οποίος περιγράφει τη φαντασίωση του μυαλού, μέσα από προτάσεις ερωτικού πάθους, οι οποίες μεν μπορεί να θεωρηθούν ταμπού και να δημιουργήσουν ενοχές, αλλά όμως τελικά λειτουργούν καταλυτικά στην καλύτερη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού, γιατί ανάβουν τον πόθο του ενός για τον άλλο, διεγείροντάς τον σεξουαλικά. Επομένως, ο συνδυασμός του ερωτικού λόγου και των σεξουαλικών φαντασιώσεων διεγείρουν περισσότερο και τους δύο συντρόφους και τους βγάζουν από τη ρουτίνα και τη μονοτονία της σχέσης τους.

Πολύ σημαντικό, επίσης, είναι οι δύο σύντροφοι να διατηρούν το ερωτικό foreplay (ερωτικό παιχνίδι πριν από τη σεξουαλική επαφή) και το afterplay (το στάδιο μετά τον οργασμό), γιατί όπως αυτά αποτελούσαν πηγή ευχαρίστησης πριν από τον γάμο τους, έτσι και τώρα είναι πολύ σημαντικά, καθώς οι σύντροφοι μπορούν να δουν ο ένας τον άλλον, να μιλήσουν, να χαϊδευτούν, να νιώσουν τρυφερότητα και να απολαύσουν το ότι είναι μαζί.

Την περίοδο της εγκυμοσύνης και οι δύο σύντροφοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι θα συμβούν αλλαγές και θα πρέπει να είναι ανάλογα προετοιμασμένοι γι' αυτές. Να μη θεωρήσουν, δηλαδή, ότι ο σύντροφός τους δεν τους βλέπει πια ερωτικά, σε περίπτωση που δεν υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για σεξουαλικές δραστηριότητες. Κι από την άλλη, επίσης, θα

ήταν καλό το ζευγάρι να θυμάται ότι η σεξουαλική επαφή τους φέρνει πιο κοντά και τους δυναμώνει συναισθηματικά.

Η ύπαρξη παιδιών δε θα πρέπει να ελαττώνει τις σεξουαλικές τους επαφές από φόβο μην τυχόν και εκτεθούν στα παιδιά. Οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να περάσουν στα παιδιά τους το μήνυμα, ότι πρέπει η πόρτα του υπνοδωματίου να κλείνει, ότι πρέπει να χτυπούν πριν μπουν μέσα και ότι ο χώρος αυτός δεν τους ανήκει. (Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

Σε σχέση με τις σωματικές ασθένειες, μια αρρώστια όπως το έμφραγμα, μια πάθηση του θυροειδούς, ένας σακχαρώδης διαβήτης, μια ψυχική ασθένεια, καθώς και άλλα, δε θα πρέπει να αφήνει το ζευγάρι να τραυματίζουν σοβαρά τη σεξουαλική του επιθυμία, αλλά να ξέρει ότι με την αγάπη, την κατανόηση, την υπομονή και τη γνώση, θα μπορέσει να την επαναφέρει ξανά.

Όλα τα παραπάνω, αν τα ακολουθήσουν όσοι βρίσκονται μέσα σε έναν γάμο, τότε έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρχίσουν πάλι να απολαμβάνουν την ερωτική ζωή με τον σύντροφό τους, ενώ θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν κάθε δυσκολία που ίσως εμφανιστεί από 'δω και πέρα, διατηρώντας έτσι την σεξουαλική τους επιθυμία.

«Η σεξουαλική επιθυμία είναι το θεμέλιο και η αρχή μιας σεξουαλικής επαφής, είναι το συναίσθημα και το αισθητήριο όλων των παραμέτρων του σεξ. Ως βασική προϋπόθεση έχουν τον καλό ψυχισμό, αλλά και την καλή βιολογία του ανθρώπου.» (Ντόλατζας Θ., 2005, σελ. 215).

Τέλος, όπως είπαμε, το ζευγάρι είναι απαραίτητο να είναι "εφευρετικό" στο σεξ, να έχει καλή επικοινωνία, να έχει το δικό του ερωτικό λόγο και τις δικές του σεξουαλικές φαντασιώσεις που θα το

μεταφέρουν πέρα από το γνώριμο και ανιαρό πια κρεβάτι του σεξ.  
(Ασκητής Θ., 2003, άρθρο στο ίντερνετ: <http://www.askitis.gr/gamos.asp>).

# Μέρος Β΄

# **1. Έρευνα**

## **i) Σημαντικότητα έρευνας**

Έχοντας μελετήσει βιβλιογραφικά την ερωτική ζωή του ανθρώπου, σε όλες τις ηλικιακές φάσεις και ειδικότερα την ερωτική αυτή έκφραση μέσα στο γάμο, θεωρήσαμε σημαντικό να εκπονήσουμε έρευνα, συλλέγοντας πληροφορίες από ειδικούς. Οι πληροφορίες αυτές αναφέρονται στην εμπειρία των ειδικών, σχετικά με την συχνότητα των περιστατικών που καταφεύγουν σε αυτούς για βοήθεια και έχουν σχέση με τους παράγοντες που επηρεάζουν την ερωτική ζωή του ανθρώπου, κατά την πορεία του γάμου.

## **ii) Στόχος έρευνας**

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί η σεξουαλική έκφραση του ανθρώπου μέσα στο γάμο και κυρίως να εμβαθύνουμε στους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την πορεία της σεξουαλικής ζωής.

## **iii) Ερευνητικές υποθέσεις**

- Ο παράγοντας "ψυχοσωματική υγεία" και "έκπτωση λειτουργίας των γεννητικών οργάνων" πώς επηρεάζει τη σεξουαλική διάθεση και λειτουργία μέσα στο γάμο.

- Η σχέση του συναισθηματικού έρωτα και της σεξουαλικής διάθεσης μέσα στο γάμο.
- Η αγάπη σε συνάρτηση με το σεξουαλικό ενδιαφέρον στο γάμο.
- Η διεύρυνση της οικογένειας ως παράγοντας επιρροής της σεξουαλικής διάθεσης μέσα στο γάμο.

## **2. Μεθοδολογία έρευνας**

### **i) Είδος έρευνας**

Απευθυνθήκαμε σε 12 ειδικούς (ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι), προκειμένου να διεξάγουμε ποιοτική έρευνα και εφόσον θα ήταν δύσκολο και ίσως αναποτελεσματικό να προσεγγίσουμε τα ίδια τα ζευγάρια. Η επιλογή τους έγινε με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Θεωρήσαμε δεδομένο ότι έχουν επαγγελματική εμπειρία με παντρεμένα ζευγάρια με τέτοιου είδους προβλήματα και ότι έτσι, θα μπορούσαν να δώσουν απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα της πτυχιακής μας εργασίας.

### **ii) Δείγμα**

Γνωρίζουμε ότι το δείγμα μιας οποιασδήποτε έρευνας σχετίζεται με τους στόχους της. Έτσι, λοιπόν, ένας από τους βασικούς στόχους της μελέτης αυτής αφορά τη διερεύνηση των ενδεχόμενων παραγόντων που επηρεάζουν την ερωτική ζωή μέσα στο γάμο.

Επομένως, προκειμένου να γίνει η διερεύνηση αυτών των παραγόντων απευθυνθήκαμε σε ειδικούς–επιστήμονες της ψυχικής υγείας (2 ψυχίατροι, 4 κοινωνικοί λειτουργοί, 7 ψυχολόγοι). Το δείγμα αυτό αποτελούν 12 ειδικοί, 6 από την περιοχή της Πάτρας και 6 από την περιοχή του Αργινίου.

### **iii) Εργαλείο της έρευνας**

Το εργαλείο που διαλέξαμε για να ερευνήσουμε τους στόχους της παρούσας μελέτης είναι η μέθοδος της ημιδομημένης συνέντευξης. Οι συνεντεύξεις αυτές πραγματοποιήθηκαν κατόπιν ραντεβού, ορισμένες από αυτές μαγνητοσκοπήθηκαν, ενώ άλλες καταγράφηκαν μέσω σημειώσεων.

Επιλέχθηκε η μέθοδος της συνέντευξης με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, λόγω του ότι οι ερωτήσεις αυτές προσφέρουν τη δυνατότητα της άμεσης επικοινωνίας και επαφής με τον ειδικό. Έτσι, οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου βοήθησαν σε μια πιο σφαιρική προσέγγιση του θέματος, εφόσον έδωσαν τη δυνατότητα για επιπλέον συζήτηση, εμβάθυνση και κατανόηση των πληροφοριών.

### **iv) Άξονες (ερωτήσεων) συνεντεύξεων**

Οι συνεντεύξεις με όλους τους/ τις ειδικούς ψυχικής υγείας βασίστηκαν σε τέσσερις άξονες πάνω στους οποίους έγιναν οι ερωτήσεις. Πιο συγκεκριμένα:

- Παράγοντες ψυχοσωματικής υγείας, καθώς και έκπτωση λειτουργίας των γεννητικών οργάνων (ανδρόπαυση-εμμηνόπαυση) που επηρεάζουν τη σεξουαλική διάθεση και λειτουργία μέσα στο γάμο.

- ο Συναισθηματικός έρωτας και σεξουαλική διάθεση στη ζωή του ζευγαριού.
- ο Η αγάπη σε σχέση με το σεξουαλικό ενδιαφέρον.
- ο Η διεύρυνση της οικογένειας (παιδιά) ως παράγοντας επιρροής της σεξουαλικότητας του ζευγαριού.

### **ν) Διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας**

Η διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας έγινε βάσει των αξόνων και των συγκεκριμένων ερευνητικών ερωτημάτων και έτσι δεν παρουσιάστηκαν ιδιαίτερες δυσκολίες στην προσέγγιση των ειδικών. Κατόπιν σχετικής ενημέρωσής τους επί του θέματος, ορίζαμε τηλεφωνικά τα ραντεβού. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε συνάντηση στον εργασιακό τους χώρο, όπου διεξήχθη και η συνέντευξη. Καθ' όλη τη διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν πολύ πρόθυμοι να συνεργαστούν και να μας βοηθήσουν για την διεκπεραίωση της έρευνάς μας. Ο χρόνος των συνεντεύξεων κυμαινόταν περίπου στα σαράντα πέντε λεπτά (45').

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι το θέμα της πτυχιακής προκαλούσε ιδιαίτερο ενδιαφέρον στους ειδικούς, γεγονός που φάνηκε από την προθυμία τους να μας εξυπηρετήσουν, αφήνοντάς μας ανοιχτό το ενδεχόμενο μιας εκ νέου συνεργασίας μαζί τους, σε περίπτωση που το χρειαζόμασταν.



### **3. i) Αποτελέσματα έρευνας**

Από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Πάτρας και του Αγρινίου, μέσω της συνεργασίας με τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας διαπιστώθηκαν τα εξής:

Σχετικά με τον πρώτο άξονα, που αφορά τον τρόπο με τον οποίο ο παράγοντας της ψυχοσωματικής υγείας και της έκπτωσης λειτουργίας των γεννητικών οργάνων, επηρεάζει τη σεξουαλική διάθεση μέσα στο γάμο, οι ειδικοί μας τόνισαν πως ο παράγοντας αυτός επιδρά διαφορετικά στο κάθε ζευγάρι που πάει εκεί. Αυτό συμβαίνει, γιατί όπως μας είπαν, άλλοι πανικοβάλλονται και άλλοι καταφεύγουν στην εύρεση λύσεων για το πρόβλημα που τους παρουσιάζεται. Κι αυτό, γιατί κάθε ζευγάρι έχει την δική του προσωπικότητα και βλέπει με το δικό του τρόπο τα πράγματα. Η πλειοψηφία των περιστατικών, όμως, που απευθύνονται στους ειδικούς αναφέρει συνήθως ότι η σεξουαλική του διάθεση επηρεάζεται, όταν προκύπτει οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας (ψυχοσωματικό) σε έναν από τους δύο ή και στους δύο.

Πιο συγκεκριμένα, όλοι οι ειδικοί μας αναφέρουν ότι ο κυριότερος παράγοντας που επηρεάζει τα ζευγάρια και τα οδηγεί εκεί είναι το άγχος και η κατάθλιψη. Τρεις στους δέκα μας ανέφεραν προβλήματα καρδιάς, ενώ δύο ανέφεραν τον διαβήτη και προβλήματα στα γεννητικά όργανα. Καθώς, λοιπόν, αυτά δημιουργούν στο άτομο αισθήματα μειωμένης ενεργητικότητας, ανησυχίας και εκνευρισμού, έχει σαν αποτέλεσμα να οδηγούν και στη μειωμένη σεξουαλική επιθυμία και επαφή.

Την περίοδο πάλι της ανδρόπαυσης και της εμμηνόπαυσης τα ζευγάρια συμπεριφέρονται ανάλογα με την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, με το πόσο ολόκληροι νιώθουν, αλλά και με το πώς βιώνουν τη φάση αυτή, είτε ως εξέλιξη είτε ως απώλεια. Συνήθως, τα πιο πολλά ζευγάρια

εμφανίζουν μείωση της επιθυμίας για σεξ. Οι άνδρες, κυρίως, πανικοβάλλονται για τη στύση τους (αυτό το επιβεβαιώνουν επτά ειδικοί), ενώ γι' αυτό, ένα μικρό ποσοστό ανδρών (αναφέρουν τέσσερις στους δώδεκα ειδικούς) καταφεύγει σε άλλους συντρόφους προκειμένου, όπως λένε, να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους. Μεγάλο ποσοστό γυναικών, αναφέρουν πέντε ειδικοί, πηγαίνουν γιατί νιώθουν ότι έχει μειωθεί η θηλυκότητά τους και ότι δεν είναι πια όμορφες και επιθυμητές, ενώ ένας ικανοποιητικός αριθμός αναφέρει ότι κάνει πιο άνετα σεξ την περίοδο αυτή, λόγω του ότι δεν υπάρχει κίνδυνος εγκυμοσύνης. Η ενημέρωση για τις αλλαγές αυτές σύμφωνα με τους ειδικούς βοηθάει πολύ και μας αναφέρουν ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο ενημερωμένες, σε σχέση με τους άνδρες σε τέτοια θέματα.

Επιπλέον, το ζευγάρι περνά κι άλλες δοκιμασίες σε αυτή τη φάση ζωής, όπως το ότι τα παιδιά μεγαλώνουν και φεύγουν κάποια στιγμή από το σπίτι (''άδεια φωλιά''). Κι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μεγάλος αριθμός ζευγαριών ή να έρχεται τελικά πιο κοντά ή να οδηγείται στο διαζύγιο, γιατί θεωρώντας τη σχέση τους άδεια ή χωρίς νόημα. Έχει αποδειχθεί ότι τα ζευγάρια που δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη σχέση τους εφ' όλης της ύλης, παρουσιάζουν εφευρετικότητα, επικοινωνούν και αποδέχονται ο ένας τον άλλον, τότε καταφέρνουν να διατηρήσουν και τη σεξουαλική τους διάθεση οποιοδήποτε πρόβλημα και αν εμφανιστεί στη ζωή τους. Γεγονός που όλοι οι ειδικοί μας επιβεβαίωσαν, μέσα από τα περιστατικά με τα οποία έχουν έρθει σε επαφή.

Περνώντας στο δεύτερο άξονα που αφορά τον συναισθηματικό έρωτα σε σχέση με τη σεξουαλική διάθεση, μέσα από την εμπειρία των ειδικών φάνηκε ότι πρόκειται για δύο απόλυτα συνυφασμένες έννοιες. Έχει διαπιστωθεί ότι, ζευγάρια που έρχονται στους ειδικούς, νοιάζονται ο ένας για τον άλλον, θέλουν να είναι ερωτικοί μεταξύ τους και να δείχνουν και οι δύο ενδιαφέρον. Κι έτσι, είπαν σχεδόν όλοι οι ειδικοί ότι, καταφέρνουν να

αντιμετωπίσουν κάθε δυσκολία, διατηρώντας τον συναισθηματικό έρωτα περισσότερο ή και για πάντα και έχοντας ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις. Ωστόσο, το πόσο εύκολο είναι αυτό να διατηρηθεί στα ζευγάρια εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που προκύπτουν στο κάθε ζευγάρι (π.χ. έλλειψη επικοινωνίας, ρουτίνα της καθημερινότητας, κ.ά.). Υπάρχουν ζευγάρια που έχουν ερωτική ζωή ολοκληρωμένη, γιατί συνδέουν το σεξ μαζί με τον έρωτα - κάτι που συμβαίνει κατά πλειοψηφία στα πρώτα, κυρίως, χρόνια του γάμου - ενώ υπάρχουν ζευγάρια που έχουν σεξουαλικές επαφές, χωρίς να εμπλέκουν το συναίσθημα, κάτι που εκπροσωπεί ζευγάρια μεγαλύτερης ηλικίας.

Πάντως, οι ειδικοί λένε ότι ο λόγος που τα ζευγάρια αποφασίζουν να απευθυνθούν σε εκείνους δεν είναι τόσο η απουσία συναισθηματικού έρωτα, αλλά περισσότερο κάποιο σωματικό ή οργανικό πρόβλημα υγείας που συνδέεται και δυσκολεύει τη σεξουαλική δραστηριότητα. Έτσι, αρχικά τα ζευγάρια ενδιαφέρονται να λύσουν κατά προτεραιότητα προβλήματα που είναι πιο απτά και έπειτα, αν υπάρχει πρόβλημα-αίτημα για την απουσία συναισθηματικού έρωτα το δουλεύουν με τον ειδικό, στον οποίο απευθύνθηκαν.

Είναι αλήθεια, όμως, ότι υπάρχουν πολλά ζευγάρια που υποτιμούν την αξία του συναισθήματος, του ερωτικού παιχνιδιού, το στάδιο μετά τον οργασμό, τις σεξουαλικές φαντασιώσεις και τον ερωτικό λόγο και ενώ ιδανικό θα ήταν να απευθύνονται σε ειδικούς για το λόγο αυτό, συχνά βλέπουμε ότι, μετά τον γάμο, τα θεωρούν παρελθόν, καταδικάζοντας οι ίδιοι τελικά την ερωτική και σεξουαλική σχέση με το σύντροφό τους.

Συνεχίζοντας στον τρίτο άξονα που αναφέρεται στην αγάπη, σε συνάρτηση με το σεξουαλικό ενδιαφέρον, οι ειδικοί με βάση πάντα την εμπειρία τους λένε ότι η αγάπη είναι αυτή που παραμένει, τελικά, στα περισσότερα ζευγάρια. Στα ζευγάρια νεότερης ηλικίας, όμως, αυτό δεν προσφέρει και τόση ικανοποίηση, συνήθως, γιατί θεωρούν ότι ο έρωτας

που είχαν πριν το γάμο και που τώρα έχει χαθεί κάνει το σεξ μια ανιαρή δραστηριότητα και κάτι τέτοιο δεν τους αρκεί, όπως αναφέρουν. Η αγάπη με το πέρασμα του χρόνου, πάντως, τότε που το σεξ αρχίζει να μειώνεται, λόγω ψυχοσωματικών προβλημάτων ή φυσικής φθοράς του οργανισμού, συνήθως δυναμώνει και τα ζευγάρια την εκφράζουν στους ειδικούς, κυρίως με τη συντροφικότητα, την αλληλοκατανόηση και την φροντίδα που δείχνουν μεταξύ τους. Σε αυτή την φάση, άλλωστε, όπως λένε και οι ειδικοί, οι σύντροφοι δείχνουν να ενδιαφέρονται και για άλλα πράγματα και όχι μόνο για το σεξ.

Καταλήγοντας στον τελευταίο άξονα, που αφορά την διεύρυνση της οικογένειας ως παράγοντα επιρροής της σεξουαλικής διάθεσης, σύμφωνα με τα όσα αναφέρουν οι ειδικοί, πολλά ζευγάρια δηλώνουν ότι οι σεξουαλικές τους σχέσεις διαταράσσονται. Βέβαια, οι αλλαγές κατά πλειοψηφία των περιστατικών έχουν σχέση κάθε φορά, με το πόσο έτοιμο είναι το ζευγάρι για τον ερχομό ενός παιδιού, σε ποια φάση του γάμου τους έρχεται, σε ποια ηλικιακή φάση του ζευγαριού, αλλά και πόσο επιθυμητό είναι το παιδί. Υπάρχουν, αρκετά ζευγάρια για παράδειγμα, που αν και είναι πάρα πολύ καλά μεταξύ τους και είναι πολύ ώριμα, ο ερχομός ενός παιδιού αποτελεί γι' αυτούς μια τεράστια αλλαγή, καθώς περνούν από μια φάση τάξης σε μια φάση αταξίας (οικονομική επιβάρυνση, χάσιμο ύπνου, χάσιμο ελευθερίας, κ.ά.). Δεν είναι λίγα, όμως, και τα ζευγάρια που κάνουν παιδιά με την ελπίδα ότι θα καλυτερεύσει η σχέση τους, κάτι το οποίο βέβαια, όχι μόνο δεν ισχύει, αλλά αντιθέτως θα λέγαμε, όπως έχει φανεί, μονάχα μια σχέση ποιότητας μπορεί πραγματικά να φτιάξει και να ωριμάσει το παιδί.

Πολλά ζευγάρια έρχονται, πάντως, σε ειδικούς, επειδή πέφτουν στην παγίδα, όταν γίνονται γονείς να ξεχνούν τους ρόλους τους ως σύζυγοι-εραστές και μετά χρειάζονται πάλι, με προσπάθεια, να διαχωρίσουν μέσα τους ότι μια σχέση λειτουργεί στον άξονα της αλληλεπένδυσης, της

ουσιαστικής επικοινωνίας και κατανόησης, της υπευθυνότητας και των κοινών στόχων. Όσο τα ζευγάρια παραβλέπουν αυτά τα στοιχεία, θα βλέπουμε ότι αυξάνονται και οι πιθανότητες φθοράς στη σχέση τους. Γι' αυτό και αρκετοί γονείς, στην προσπάθεια τους να προστατεύσουν την ερωτική τους σχέση από την παρουσία των παιδιών, απευθύνονται σε ειδικούς ή ψάχνουν άλλους τρόπους, ζητώντας συμβουλές για τη σχέση τους.

## **ii) Συζήτηση - Συμπεράσματα**

Μέσα από τις συνεντεύξεις (ερευνητικό μέρος) που πραγματοποιήθηκαν με τους ειδικούς και σε σύγκριση με το θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας, προέκυψαν τα εξής:

Σε σχέση με τον πρώτο άξονα (παράγοντας ψυχοσωματικής υγείας και έκπτωσης λειτουργίας των γεννητικών οργάνων και πώς επηρεάζει τη σεξουαλική διάθεση και λειτουργία μέσα στο γάμο) διαπιστώθηκε ότι τη σεξουαλική ζωή ενός παντρεμένου ζευγαριού την επηρεάζουν οποιεσδήποτε ψυχοσωματικές ασθένειες που προσβάλλουν το ζευγάρι (κατάθλιψη, καρδιά, διαβήτης, άγχος, κ.ά.), η καθεμία με το δικό της τρόπο και βαθμό. Το πώς το άτομο θα χειριστεί τις αλλαγές αυτές, όπως φάνηκε, έχει πάρα πολύ μεγάλη σημασία και εξαρτάται κυρίως από την προσωπικότητά του και την ενημέρωσή του γύρω από αυτές τις αλλαγές. Αξίζει εδώ να αναφερθεί ότι και στο θεωρητικό, αλλά και στο ερευνητικό κομμάτι αναφέρεται ως ένα από τα κυριότερα προβλήματα το άγχος, το οποίο σκοτώνει την σεξουαλική επιθυμία και στους δύο συντρόφους, καθώς είναι υπεύθυνο και για άλλες επιπτώσεις στο άτομο (αϋπνίες, νεύρα, κατάθλιψη, ψυχοφάρμακα, κ.ά.).

Η εμμηνόπαυση και η ανδρόπαυση επίσης, αν και φέρνουν αλλαγές, αυτό που έγινε κατανοητό τόσο με την έρευνα όσο και με το θεωρητικό μέρος είναι ότι, οι αλλαγές αυτές σαφώς δεν είναι ίδιες σε όλα τα ζευγάρια.

Άλλα ζευγάρια αντιδρούν αρνητικά, γιατί θεωρούν ότι χάνουν πράγματα, άλλα το βλέπουν ως κάτι φυσιολογικό, ενώ πολλές φορές η ερωτική επιθυμία πολλών συντρόφων μπορεί και να μεγαλώνει. Σχετικά με το θέμα αυτό, για άλλη μια φορά η θεωρία ταυτίζεται με την έρευνα στο γεγονός ότι, αν και στη φάση αυτή παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας και εμφανίζονται διάφορες ψυχοσωματικές ασθένειες, εντούτοις η σεξουαλική διάθεση και λειτουργία μπορεί να συνεχιστεί, προσφέροντας ικανοποίηση, όταν τα άτομα που βρίσκονται σε αυτή τη φάση καταβάλλουν από κοινού προσπάθεια (φροντίζοντας τους εαυτούς τους, γυμνάζοντας το σώμα τους, αναπτύσσοντας θετική διάθεση, παίρνοντας συμβουλές από γιατρούς κ.ά.). (Ντόλατζας Θ., 2005).

Συνεχίζοντας στον δεύτερο άξονα (συναισθηματικός έρωτας και σεξουαλική διάθεση) αποδείχθηκε ότι, ο συνδυασμός και των δύο είναι αυτός που προσφέρει τη μεγαλύτερη απόλαυση σε δύο συντρόφους. Επομένως, σύμφωνα και με τον Ασκητή (2003, άρθρο στο ίντερνετ), όσο το παντρεμένο ζευγάρι εφευρίσκει τρόπους να αντιμετωπίζει τα προβλήματα που προκύπτουν, ώστε να μπορεί να διατηρεί τη σεξουαλική του έλξη και διάθεση τόσο ο συναισθηματικός έρωτας θα συνεχίζει να υπάρχει στο ζευγάρι. Από την άλλη, όμως, μεριά είδαμε ότι αυτό δεν είναι κάτι εύκολο κι ότι εξαρτάται πολύ από το πόσο καλή διάθεση έχει το ζευγάρι, να προσπαθεί συνεχώς για να διατηρήσει κάτι πολύ ξεχωριστό και σπάνιο στις μέρες μας. Αν πάλι ο ένας από τους δύο συντρόφους καταβληθεί από τα προβλήματα που συχνά προκύπτουν και υποτιμήσει την αξία του συναισθήματος τότε, είδαμε ότι αυτόματα καταδικάζει ο ίδιος τον εαυτό του και τον σύντροφό του σε μια ερωτική ρουτίνα και αδιέξοδο. Φτάνει τότε, όπως αποδείχτηκε, πολλές φορές, στο σημείο να κάνει έρωτα

απλά και μόνο από οργανική-ορμονική ανάγκη ή επειδή το θεωρεί "καθήκον" του απέναντι στον άλλο σύντροφο.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι φάσεις του γάμου που είναι πιο ευάλωτες στη μείωση του ερωτικού ενδιαφέροντος είναι συνήθως υποκειμενικές και φυσικά εξαρτώνται από την ξεχωριστή ιδιοσυγκρασία του κάθε ζευγαριού. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι μικρός αριθμός ζευγαριών παρουσιάζει μείωση ερωτικού ενδιαφέροντος από τα πρώτα κιόλας επτά χρόνια του γάμου, όπου συνήθως προκύπτει και ο ερχομός του πρώτου παιδιού, σε συνάρτηση με αυτό αλλά και με άλλους παράγοντες, προκαλώντας περιόδους μεταβατικές, οι οποίες επηρεάζουν φυσικά και την ερωτική τους σχέση.

Γενικότερα, τα ζευγάρια πάντως σπάνια καταφεύγουν στους ειδικούς, λόγω απουσία έρωτα συναισθηματικού, επειδή δηλαδή δεν είναι πια ερωτευμένα. Περισσότερο πηγαίνουν να τους συμβουλευτούν, γιατί μπορεί να έχει προκύψει κάποιο οργανικό, σεξουαλικό πρόβλημα που να εμποδίζει την ικανοποιητική ολοκλήρωση της σεξουαλικής πράξης. Παρόλ' αυτά, μαζί με το οργανικό πρόβλημα έμμεσα (και φυσικά κάποιες φορές άμεσα), μπορεί να δουλευτεί και το θέμα του έρωτα, μέσω της συμβουλευτικής που, ούτως ή άλλως, ο ειδικός προσφέρει κατά τις συνεδρίες. Έτσι, το ζευγάρι όταν ολοκληρώνει τη θεραπεία του επιτυχώς, φεύγει ικανοποιημένο και συναισθηματικά ανανεωμένο, έτοιμο για νέες ερωτικές περιπλανήσεις.

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι τα ζευγάρια δε θα πρέπει να απογοητευτούν αν μια μέρα, διαπιστώσουν ότι ο έρωτάς τους τελικά και τα καρδιοχτύπια τους εγκατέλειψαν. Κι αυτό γιατί, ο έρωτας τους πιθανότατα, μέσα σε όλα αυτά τα χρόνια, έχει απλά μεταλλαχθεί. Όπως αναφέρει και ο Dominian (1998) και σύμφωνα με τους ειδικούς, οι ίδιοι οι άνθρωποι και οι σκέψεις τους, με τον καιρό αλλάζουν και ωριμάζουν. Έτσι και η ιδέα τους για τον έρωτα και το ερωτικό συναίσθημα που νιώθουν για τον σύντροφό

τους αλλάζει και μετουσιώνεται σε κάτι πιο βαθύ, ακόμα πιο ουσιαστικό και δυνατό· μετατρέπεται σε αγάπη κι από 'δω και πέρα, αυτή θα τους ενώνει δυνατά. Το αν όμως θα εξακολουθήσει το ζευγάρι να ποτίζει τακτικά την αγάπη τους και με δόσεις έρωτα, σε ανύποπτο χρόνο και στιγμή, διατηρώντας στη ζωή τους τις εκπλήξεις της στιγμής, αυτό θα ήταν το ιδανικό...

Στον τρίτο άξονα (η αγάπη σε συνάρτηση με το σεξουαλικό ενδιαφέρον), μελετώντας τη σχετική βιβλιογραφία και μέσα από την συνεργασία μας με τους ειδικούς διαπιστώσαμε πως, η αγάπη είναι ένα από τα συναισθήματα που εξακολουθεί να υφίσταται, ακόμα και με την πάροδο πολλών χρόνων. Τις περισσότερες φορές, μάλιστα, αυξάνεται και ιδίως όσον αφορά τις μεγαλύτερες ηλικίες. Ο Peck (1998) αναφέρει ότι η αγάπη υπάρχει, όταν και οι δύο σύντροφοι εισπράττουν την ασφάλεια και την ικανοποίηση μεταξύ τους. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώθηκε και από τους περισσότερους ειδικούς, οι οποίοι μέσα από τα περιστατικά τους διαπιστώνουν, ότι η αγάπη υπάρχει μόνο στα ζευγάρια που υπάρχει αμοιβαία ευχαρίστηση και ασφάλεια, βοηθώντας τους να ξεπερνούν οποιοσδήποτε δυσκολίες εμφανίζονται στη ζωή τους. Τέλος, η Μπένσον Τζόνσον Κ., Τζόνσον Ε. (1980) αναφέρουν ότι μια σχέση δεν αρχίζει με την αγάπη, αλλά ότι η αγάπη έρχεται με το πέρασμα των χρόνων στη ζωή ενός ζευγαριού. Γι' άλλη μια φορά συμφωνούν και οι ειδικοί, έχοντας επιπλέον παρατηρήσει μέσα από την εμπειρία τους ότι αυτό είναι κάτι αρκετά συνηθισμένο στα ζευγάρια, καθώς στην αρχή μιας σχέσης οι δύο σύντροφοι δεν γνωρίζονται καλά-καλά και γι' αυτό δεν μπορούν ακόμα να αγαπιούνται από τόσο νωρίς. Έτσι, αρχικά τουλάχιστον, η αγάπη απουσιάζει, έρχεται όμως αργά ή γρήγορα μέσα από την ομαλή εξέλιξη της σχέσης και είναι αυτή τελικά που παραμένει και ενώνει το ζευγάρι.

Καταλήγοντας στον τελευταίο άξονα (η διερεύνηση της οικογένειας ως παράγοντας επιρροής της σεξουαλικής διάθεσης μέσα στο γάμο), είναι



γεγονός ότι η ύπαρξη των παιδιών προκαλεί αλλαγές στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού. Αυτό αποδείχθηκε τόσο από την θεωρία όσο και από τους ειδικούς πως, όταν οι άνθρωποι κάνουν παιδιά, είτε λόγω των νέων ευθυνών τους είτε επειδή ο χρόνος που είχαν πριν λιγοστεύει είτε επειδή ανησυχούν μην εκτεθούν σε διαχύσεις μπροστά στα παιδιά τους, καθώς και άλλα, έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνουν την ένταση, τον τόνο και την συχνότητα της σεξουαλικής τους δραστηριότητας. (Λήονορ Τίφερ, 1982). Αυτό είναι κάτι που έχει σχέση με το πώς το ζευγάρι έχει δομήσει τη σχέση του με το παιδί, αλλά και μεταξύ τους και όχι τόσο με την ηλικία που έχει το παιδί-παιδιά. Δηλαδή και σύμφωνα και με την Χουρδάκη Μ., Μαρούδα Α., Σταύρου Μ. (1989), το ζευγάρι με την απόκτηση του παιδιού είναι απαραίτητο να περνάει από τη δυαδική σχέση στην τριαδική. Δεν πρέπει οι σχέσεις να παραμένουν δυαδικές (μάννα – παιδί, πατέρας - παιδί, ζευγάρι και όχι παιδί), γιατί αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα τη συναισθηματική απομάκρυνση των συζύγων από το παιδί και την έλλειψη ικανοποιητικής συνεργασίας τους για την κάλυψη των κατάλληλων συνθηκών για τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξή του. Για τους λόγους αυτούς, είναι σημαντικό το ζευγάρι να προσπαθεί συνδυάζει το ρόλο του γονέα και το ρόλο του συζύγου–εραστή, επειδή πρόκειται για ρόλους πολύ ουσιαστικούς και καθοριστικούς στη ζωή του ανθρώπου. Παράλληλα με αυτό, ο Ασκητής Θ. (2003, άρθρο στο ίντερνετ) συμπληρώνει τις απόψεις των ειδικών, λέγοντας πως οι γονείς θα πρέπει να βάλουν κάποιους όρους στα παιδιά τους, ώστε να διαφυλάξουν την ερωτική τους ζωή (π.χ. η πόρτα του υπνοδωματίου να κλείνει, τα παιδιά να χτυπούν πριν μπουν, ο χώρος αυτός να μην τους ανήκει, κ.ά.).

## Βιβλιογραφία

### Ξένη βιβλιογραφία

- Beck A., 1996, "Δεν αρκεί μόνο η αγάπη", εκδόσεις: Πατάκη, Αθήνα
- Brazelton Berry T., 1996, "Τα αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου", εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Bromley B.D., 1966, "The Psychology of Human Ageing pencuinbooks Ltd Harmonds Wortne Middle Sex", England
- Carotenuto A., 2002, "Έρωσ και Πάθος", ε' έκδοση, εκδόσεις: Ίταμος, Αθήνα
- Cole M., Cole S., 2002, "Η ανάπτυξη των παιδιών (Η αρχή της ζωής, Εγκυμοσύνη, Τοκετός, Βρεφική ηλικία)", τόμος Α', μετάφραση: Σόλμαν Μ., εκδόσεις: Δαρδανός Γιώργος, Αθήνα
- Conger J., 1981, "Η εφηβική ηλικία, μια καταπιεσμένη γενιά", μετάφραση: Σόλμαν Μ., εκδόσεις: Αθανάσιος Ψυχογιός, Αθήνα
- Dominian J., 1998, "Μαθήματα γάμου", εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Dreikurs R., 1974, "Η πρόκληση του γάμου", εκδόσεις: Κέδρος, Αθήνα
- Freud S., 1974, "Ψυχολογία της ερωτικής ζωής", μετάφραση: Βάμβαλης Γ., εκδόσεις: Επίκουρος, Αθήνα
- Fromm E., 1978, "Η τέχνη της αγάπης", εκδόσεις: Μπουκουμάνη, Αθήνα
- Goldstein M., 1979, "Σεξουαλικό Λεξικό", εκδοτικός οίκος: Α. Α. Λιβάνη, Αθήνα
- Hens Diedrick, 1973, "Η καταπιεστική οικογένεια", εκδόσεις: Επίκουρος, Αθήνα

- Herbert M., 1999, ''Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας'', εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Jamine Chassequet Smiyer, 1991, ''Γυναικεία σεξουαλικότητα'', εκδόσεις: Νεφέλη, Αθήνα
- Laplanche J., Pontalis J. B., 1996, ''Λεξιλόγιο της Ψυχανάλυσης'', β' έκδοση, εκδόσεις: Κέδρος, Αθήνα
- Peck S., 1988, ''Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος'', εκδόσεις: Κέδρος, Αθήνα
- Pittman F., 1995, ''Ο άνδρας σε κρίση'', μτφ.: Ζώτος Α., εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Satir V., 1989, ''Πλάθοντας ανθρώπους'', εκδόσεις: Κέδρος, Αθήνα
- Schneider S., 1999, ''Το κορίτσι στην εφηβεία'', εκδόσεις: Πατάκη, Αθήνα
- Vilar E., 1986, ''Το πολύγαμο φύλο'', εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα
- Άντον – Αντρέας Γκούα, 1972, ''Σεξουαλικότητα και πορνογραφία (ο οργανωμένος αποπροσανατολισμός)'', εκδόσεις: Επίκουρος, Αθήνα
- Βίννικοτ Ν., 1988, ''Το παιδί, η οικογένεια και ο εσωτερικός του κόσμος'', εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα
- Γουϊκς Τζ. Φράνσις, 1982, ''Ο εσωτερικός κόσμος της παιδικής ηλικίας'', εκδόσεις: Γλάρος, Αθήνα
- Έρικσον Έ., 1975, ''Η παιδική σεξουαλικότητα και η κοινωνία'', εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα
- Κλάιν Μ., Ριβιέρ Τ., 1990, ''Η αγάπη και το μίσος, η ανάγκη της επανόρθωσης'', εκδόσεις: Κονιδάρη, Αθήνα
- Κορτώ Α., 2000, ''Το τετράγωνο'', εκδόσεις: Εξάντας, Αθήνα
- Λήνονορ Τίφερ, 1982, ''Η ανθρώπινη σεξουαλικότητα – Ο κύκλος της ζωής'', Αθήνα
- Λόουεν Α., 1979, ''Αγάπη και οργασμός'', εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα

Μπένσον Τζόνσον Κ., Τζόνσον Ε., 1980, 'Η αγάπη, το σεξ και η ανάπτυξη', μετάφραση: Λιώμη Μ., εκδόσεις: Γλάρος, Αθήνα

Μπέρτραντ Ράσελ, 1977, 'Η εκπαίδευση του παιδιού', εκδόσεις: Σ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα

Μπουσκάλια Λ., 1972, 'Η αγάπη', εκδόσεις: Γλάρος, Αθήνα

Μπουσκάλια Λ., 1988, 'Να ζεις, να αγαπάς και να μαθαίνεις', εκδόσεις: Γλάρος, Αθήνα

Μπρύκνερ Χ., 1976, 'Τι απαντάς όταν το παιδί σου σε ρωτάει'

Μπρόνισλαβ Μαλινόφσκι, 1976, 'Σεξουαλικότητα και καταπίεση στην πρωτόγονη κοινωνία', εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα

Μύλντορφ Μπερνάρ, 1980, 'Σεξουαλικότητα και θηλυκότητα', εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα

Ντολτό Φρανσουάζ, Ντολτό Κατρίν, 1998, 'Έφηβοι, προβλήματα και ανησυχίες', εκδόσεις: Πατάκη, Αθήνα

Ρίτσαρντς Μ., 1982, 'Η βρεφική ηλικία (Ο κόσμος του νεογέννητου)', εκδόσεις: Αθανάσιος Ψυχογιός, Αθήνα

Σιμόν ντε Μπωβουάρ, 1979, 'Το δεύτερο φύλο', εκδόσεις: Γλάρος, Αθήνα

Τίφερ Λ., 1982, 'Η ανθρώπινη σεξουαλικότητα, Ο κύκλος της ζωής', Αθήνα

Φρόυντ Σ., 2005, 'Εισαγωγή στην ψυχανάλυση', εκδόσεις: Γκοβόστη, Αθήνα

Χάντφελντ Άρθουρ Τζαίμς, 1979, 'Παιδικότητα και εφηβεία', μετάφραση: Λιώμη Μ., εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα

## Ελληνική βιβλιογραφία

Αλεξάνδρου Κ., [χ.χ.], "Οι διαταραχές συμπεριφοράς (στην προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία), εκδόσεις: Δανιά, Αθήνα

Αναστασιάδης Β., 1993, "Ψυχοπαιδαγωγική της εφηβικής ηλικίας", Αθήνα

Ασκητής Θ., 2000, "Η σεξουαλική αφύπνιση της εφηβείας", 3<sup>η</sup> έκδοση, εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα

Ασκητής Θ., 2003, άρθρο από την εφημερίδα "Το Βήμα": "Η μικρή εγκυκλοπαίδεια του sex, Νο 6 - Έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας"

Γκίκας Σ., 1995, "Λεξικό Εννοιών Γενικής Παιδείας", εκδόσεις: Σαββάλας, Αθήνα

Γραμμένος Ε., 1977, "Η αγάπη", εκδόσεις: Μπουκουμάνη, Αθήνα

Ζακόπουλος Ν., 1980, "Σεξουαλικό λεξικό", τόμος 5<sup>ος</sup>, εκδόσεις: Αφοί Βλάσση, Αθήνα

Καβακάς Α., 1980, "Συναισθήματα και πώς επηρεάζουν τη ζωή μας", εκδόσεις: Λυχνία, Αθήνα

Κακαβούλης Α., 1995, "Σεξουαλική ανάπτυξη και αγωγή", εκδόσεις: Κακαβούλης Κ., Αθήνα

Καφετζόπουλος Ε., 1999, "Ο σεξουαλικός πίθηκος", εκδόσεις: Κάτοπτρο, Αθήνα

Κρεατσάς Γ., 1989, "Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση", εκδόσεις: Δωρικός, 2<sup>η</sup> έκδοση, Αθήνα

Κριαρά Ε., 2003, "Νεοελληνικό Λεξικό", εκδόσεις: Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα

Κρουσταλλάκης Γ., [χ.χ.], "Διαπαιδαγώγηση, πορεία ζωής", Αθήνα

Κωνσταντίνου Α., [χ.χ.], "Οι διαταραχές συμπεριφοράς (στην προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία)", εκδόσεις: Δανιά, Αθήνα

- Ματακιάς Α., 2005, "Λεξικό Εννοιών", ε' έκδοση, εκδόσεις: Πελεκάνος, Αθήνα
- Ματσανιώτης Ν., 1994, "Εμείς και το παιδί μας", εκδόσεις: Χριστάκη, Αθήνα
- Μουσούρου Π., 2003, "Κοινωνιολογία της σύγχρονης οικογένειας", Αθήνα
- Μπαμπινιώτης Γ., 2002, "Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας", εκδόσεις: Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα
- Ντόλατζας Θ., 2005, "Ο Γιατρός σας απαντά: Έρωτας και σεξ", εκδόσεις: Λίγκας Εκδοτική, Αθήνα
- Παπαδόπουλος Ν., [χ.χ.], "Ψυχολογία", 2<sup>η</sup> έκδοση, Αθήνα
- Παπανούτσος Π. Ε., 1984, "Πρακτική φιλοσοφία", 2<sup>η</sup> έκδοση, εκδόσεις: Δωδώνη, Αθήνα-Γιάννινα
- Παρασκευόπουλος Ι., 1985, "Εξελικτική Ψυχολογία (Η ψυχική ζωή από την σύλληψη ως την ενηλικίωση – Προγεννητική περίοδος)", τόμος 1, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος Ι., 1985, "Εξελικτική Ψυχολογία (Η ψυχική ζωή από την σύλληψη ως την ενηλικίωση – Προσχολική ηλικία)", τόμος 2, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος Ι., 1985, "Εξελικτική Ψυχολογία (Η ψυχική ζωή από την σύλληψη ως την ενηλικίωση – Σχολική ηλικία)", τόμος 3, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος Ι., Μπεζεβέγκης Η., Γιαννιτσάς Ν., Καραθανάση Α., 1995, "Διαφυλικές σχέσεις (εισηγήσεις στο σεμινάριο κατάρτισης εκπαιδευτικών – Στελεχών σε θέματα σεξουαλικής αγωγής και ισότητας των φύλων)", εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος Ι., 1999, «Εφηβεία, ωριμότητα και τρίτη ηλικία», εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Πιντέρης Γ., PhD, 1983, "Συντροφικότητα και αυτονομία στις σχέσεις του ζευγαριού", εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα

- Πιντέρης Γ., 1988, "Τα δικαιώματά σου (στην οικογένεια, στην δουλειά, στον έρωτα, στην παρέα)", εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα
- Πουλοπούλου Ε. Η., 1999, "Έλληνες ηλικιωμένοι πολίτες, Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον", εκδόσεις: Έλλην, Αθήνα
- Τεγόπουλος – Φυτράκης, [χ.χ.], "Μικρό Ελληνικό Λεξικό", τελευταία έκδοση, εκδόσεις: Αρμονία Α.Ε., Αθήνα
- Τσαούσης Δ., 2001, "Η κοινωνία του ανθρώπου, Εισαγωγή στην κοινωνιολογία", εκδόσεις: Gutenberg, Αθήνα
- Τσιαντής Γ., Μανωλόπουλος Σ., 1987, "Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής", εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα
- Χανιώτη Φ., 1992, "Εγχειρίδιο Γηριατρικής", Ιατρικές εκδόσεις Λίγκας, Αθήνα
- Χουρδάκη Μ., 1982, "Οικογενειακή ψυχολογία", εκδόσεις: Γρηγόρη, Αθήνα
- Χουρδάκη Μ., Μαρούδα Α., Σταύρου Μ., 1989, "Θέματα προετοιμασίας για γάμο – Συμβίωση και σχέσεις στην οικογένεια", εκδόσεις: Πανελλήνιος Σύνδεσμος Σχολών Γονέων – Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα
- Χριστοδούλου Γ., Κονταξάκης Β., 2000, "Η τρίτη ηλικία", εκδόσεις: Βήτα, Αθήνα

### Ανακτήσεις από το Ίντερνετ

- Ασκητής Θ., 2003, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://www.askitis.gr/attitude.asp>, 24/10/2006
- Ασκητής Θ., 2003, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.askitis.gr/triti\\_ilikia.asp](http://www.askitis.gr/triti_ilikia.asp), 03/12/2006

Ασκητής Θ., 2003, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1072](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1072), 03/12/2006

Ασκητής Θ., 2003, "Σεξ και σεξουαλική συμπεριφορά", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.askitis.gr/attitude.asp>, 03/12/2006

Ασκητής Θ., 2003, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://www.askitis.gr/pge.asp>, 03/12/2006

Ασκητής Θ., 2003, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://www.askitis.gr/gamos.asp>, 24/10/2006

Ασκητής Θ., 2004, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1303](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303), 03/12/2006

Ασκητής Θ., 2004, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1273](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1273), 03/12/2006

Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο, [χ.χ.], "Η πρώτη φορά", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.sexmedic.gr/proti\\_fora.htm](http://www.sexmedic.gr/proti_fora.htm), 03/12/2006

Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο, [χ.χ.], "Το σωστό timing της ερωτικής διάθεσης", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://new.e-go.gr/woman/article.asp?catid=6538&subid=2&pubid=490731>,  
31/08/2006

Κράια Α., 2004, "Σεξ, θέμα χρονοβιολογίας", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://new.e-go.gr/woman/article.asp?catid=6538&subid=2&pubid=459257>,  
19/03/2007

Λαζαράτου-Λεβειδιώτη Ε., "Η σεξουαλικότητα των παιδιών και των εφήβων/ Σεξουαλική συμπεριφορά: Νηπιακή και παιδική ηλικία", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://health.in.gr/parents/Article.asp?ArticleId=19082&CurrentTopicId=19044&IssueTitle=%C3%EF%ED%E5%DF%F2%2D%D0%E1%E9%E4%E9%DC>, 03/12/2006.



Λασσιθιωτάκη Μ., 2001, "Το πάθος", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.eportal.gr/v5/woman/erotasoz\\_sxeseis/9377oz\\_200604189377.php3](http://www.eportal.gr/v5/woman/erotasoz_sxeseis/9377oz_200604189377.php3), 31/08/2006

Λασσιθιωτάκη Μ., 2001, "Παράφοροι έρωτες", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
[http://www.woman.eportal.gr/v5/woman/erotasoz\\_sxeseis/15723oz\\_2007042415723.php3](http://www.woman.eportal.gr/v5/woman/erotasoz_sxeseis/15723oz_2007042415723.php3), 31/08/2006

Μίχας Τ., 2005, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://tmichas.wordpress.com/2006/10/16/%CE%A0%CF%8E%CF%82-%CE%BF-%CE%AD%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B1%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AD%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B5%CF%88%CE%B5-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B3%CE%AC%CE%BC%CE%BF/>, 14/3/2007

Ορφανού Μ., 2007, "Σεξ από το τηλέφωνο", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.body.gr/display.php3?cat=4&id=1124>, 31/08/2006

2001, "Το σεξ του μέλλοντος", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://www.focusmag.gr/articles/view-articles.rx?oid=782>, 31/08/2006

2001, "Με το στόμα γεμάτο φιλιά", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=783>, 31/08/2006

2002, "Το αχαλίνωτο πάθος έχει ημερομηνία λήξης", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.anekdota.dyndns.org/jotd16/0509.html>, 31/08/2006

2003, "Οι γυναίκες και η αλήθεια για το σεξ", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1043](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1043), 31/08/2006

- 2003, "Οι διαφορές στη σεξουαλική επιθυμία μέσα στο ζευγάρι", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1095](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1095), 20/01/2007
- 2003, "Το σεξ και ο εγκέφαλος: ο ρόλος των γονιδίων", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1132](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1132), 31/08/2006
- 2003, "Οι ανδρικές σεξουαλικές ορμόνες και οι γυναίκες", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1147](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1147)
- 2004, "Όταν ερωτεύεστε, τι συμβαίνει με τις ορμόνες σας;", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1312](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1312), 31/08/2006
- 2005, "Βρείτε την αδελφή ψυχή", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.sxeseis.gr/viewthread.php?fid=24&tid=6906&action=printable>, 31/08/2006
- [x.x], "Η ορμόνη της αγάπης", διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1910](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910), 14/02/2006.