**12 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ**

Δημήτρης Χατζηχρήστου

καθ. Ουρολογίας Α.Π.Θ., πρόεδρος ΙΜΟΠ

Εύη Κυράνα

Ψυχολόγος Υγείας, Σεξολόγος, Υπεύθυνη ΚΕ.Σ.Α.Υ.

Η ανθρώπινη σεξουαλικότητα αποτελεί ένα πεδίο που έχει κατακλυστεί από μύθους, σοφιστείες και ψευδείς πεποιθήσεις.

Οι μύθοι συμβάλλουν στο να δημιουργούνται μη ρεαλιστικές προσδοκίες, γύρω από την έκφραση και εμπειρία της ανθρώπινης σεξουαλικότητας. Οι επιστήμονες που μελετούν την ανθρώπινη σεξουαλικότητα έχουν χρέος να συμβάλλουν στην κατάρριψη των μύθων που μας εμποδίζουν να βιώνουμε τη σεξουαλικότητά μας με αίσθημα ελευθερίας και ασφάλειας.

**Το μέγεθος του πέους**

Τα προβλήματα στην εικόνα σώματος των αντρών αφορούν κυρίως στο μέγεθος του πέους τους. Η εικόνα σώματος αναφέρεται στις σκέψεις που κάνει κάποιος για το σώμα του, καθώς και στις πεποιθήσεις του για το πώς οι άλλοι το αντιλαμβάνονται.

Πολλοί άντρες, επηρεασμένοι από κοινούς μύθους ή από πορνογραφικές ταινίες, διαμορφώνουν μη ρεαλιστικές αντιλήψεις σχετικά με το «φυσιολογικό» μέγεθος του πέους. Επίσης, ο μύθος ότι το μέγεθος παίζει καταλυτικό ρόλο στην ευχαρίστηση της γυναίκας ενισχύει τη σημασία που αποδίδουν οι ίδιοι στο μέγεθος του πέους.

Η εικόνα σώματος επηρεάζει τη σεξουαλική λειτουργία κυρίως μέσα από τις σκέψεις που κυριαρχούν κατά τη διάρκεια της επαφής (Pujols 2010). Όταν, δηλαδή, οι ανησυχίες για το σώμα είναι τόσο έντονες, που διασπούν την προσοχή από τα σεξουαλικά ερεθίσματα, τότε είναι πολύ πιθανή η μείωση της ικανοποίησης και η εμφάνιση δυσλειτουργίας.

Σε πρόσφατη μελέτη, το 21% των γυναικών που ερωτήθηκαν είπε πως το μήκος του πέος είναι «σημαντικό» και μόνο 1% απάντησε πως είναι «πάρα πολύ σημαντικό». Το μήκος ήταν λιγότερο σημαντικό από το πάχος και 32% ανέφερε πως το πάχος είναι σημαντικό.

Οι διακυμάνσεις στο μήκος του πέους καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, κυρίως φυλετικούς. Το μήκος του πέους σε στύση κυμαίνεται από 11 έως 15 εκ. (ο μέσος όρος για τη λευκή φυλή είναι τα 13 εκ.). Η επιστήμη έχει καθορίσει ως παθολογικό μήκος πέους αυτό κάτω από 7 εκ. (το μήκος του κόλπου είναι περίπου 7 εκ.).

Ωστόσο, οι μελέτες συμφωνούν στο ότι το πώς νιώθουμε για το σώμα μας επηρεάζει τη σεξουαλική μας ικανοποίηση πολύ περισσότερο από ό,τι τα αντικειμενικά σωματικά χαρακτηριστικά (Weaver 2006).

**Ο αυνανισμός σταματά**

Η δοξασία ότι ο αυνανισμός είναι επιβλαβής για την υγεία έχει καταρριφθεί εδώ και πολλά χρόνια. Ωστόσο, πολλοί πιστεύουν πως η αυτοϊκανοποίηση είναι φυσιολογική συμπεριφορά, μόνο εφόσον δεν υπάρχει σεξουαλική σύντροφος και δυνατότητα επαφών.

Ωστόσο, τα δεδομένα διαψεύδουν το μύθο αυτό. Μία από τις μεγαλύτερες μελέτες έδειξε πως άνω του 60% των αντρών και 40% των γυναικών αυνανίστηκαν τον τελευταίο χρόνο. Όταν το δείγμα περιορίστηκε σε άτομα που συζούσαν και είχαν σταθερή σχέση, τα ποσοστά ήταν ακόμη μεγαλύτερα: 85% των αντρών και 45% των γυναικών αυτοϊκανοποιούνταν (Laumanetal., 1994). Επιπλέον, τα δεδομένα προοπτικής μελέτης που παρακολούθησε τη συχνότητα αυτοϊκανοποίησης σε διάρκεια 8 ετών έδειξε πως παραμένει σταθερή στο χρόνο, παρότι αυξάνεται η συχνότητα των επαφών (KorcmazCetin, 2008).

**Η ομοφυλοφιλία είναι παθολογική συμπεριφορά**

Από το 1974, η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία έπαψε να χαρακτηρίζει την ομοφυλοφιλία ως ψυχική διαταραχή.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός του ανθρώπου συνήθως δε βιώνεται ως επιλογή αλλά ως ψυχολογική ώθηση να αναπτύξει σχέση συναισθηματική και σωματική με άτομα του ίδιου ή του άλλου φύλου. Ωστόσο, η έκφραση αυτής της ανάγκης προϋποθέτει το να μπορεί κανείς να νιώθει ελευθερία και ασφάλεια. Στις κοινωνίες που χαρακτηρίζονται από προκαταλήψεις και χαμηλό δείκτη ανοχής στη διαφορετικότητα, το αίσθημα της ελευθερίας και της ασφάλειας είναι σε χαμηλά επίπεδα. Ένα τέτοιο περιβάλλον, όμως, δυσχεραίνει την έκφραση των προσωπικών αναγκών. Το δικαίωμα να απολαμβάνει κανείς τις σεξουαλικές του σχέσεις έχει αναγνωριστεί ως ανθρώπινο δικαίωμα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, και όλες οι κοινωνίες οφείλουν να διασφαλίζουν ένα περιβάλλον που σέβεται και προστατεύει τη σεξουαλικότητα του κάθε ανθρώπου. Μόνο μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον μπορούμε να διερευνήσουμε, να κατανοήσουμε και να βιώσουμε τα πρόσωπα της σεξουαλικότητάς μας, χωρίς ενοχές και αρνητικά συναισθήματα.

**Η επιλογή συντρόφου**

**στηρίζεται στη σεξουαλική επίδοση**

Πολλοί άντρες πιστεύουν ότι η σεξουαλική επίδοση είναι ο καθοριστικός παράγοντας για να τους προτιμήσει μία γυναίκα. Ωστόσο, η εξελικτική ψυχολογία έχει δείξει ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται για τους άντρες στους οποίους διακρίνουν χαρακτηριστικά που οι ίδιες αξιολογούν ως σημαντικά για την ανατροφή των παιδιών τους.

Σειρά μελετών του DavidBuss σε 37 χώρες του κόσμου έδειξε πως η ελκυστική εξωτερική εμφάνιση είναι σημαντική και για τα δύο φύλα, αλλά οι άντρες τη θεωρούν σημαντικότερη από ό,τι οι γυναίκες. Όσον αφορά στις οικονομικές δυνατότητες του ή της συντρόφου, η ίδια σειρά μελετών έδειξε ότι θεωρούνται περισσότερο σημαντικές για τις γυναίκες από ό,τι για τους άντρες. Αυτό συνδέεται με την επιθυμία της γυναίκας να εξασφαλίσει την επιβίωση των παιδιών της.

**Οι άντρες είναι πάντα έτοιμοι για σεξ**

Πολλοί άντρες πιστεύουν πως μπροστά σε μία ελκυστική γυναίκα πρέπει πάντα να είναι σε θέση να έχουν στύση. Αυτό δεν είναι αλήθεια, π.χ. μπορεί ο άντρας να αισθάνεται κόπωση, μπορεί να επιθυμεί να αναπτύξει πρώτα οικειότητα και συναισθηματική σχέση με τη γυναίκα, μπορεί να μην επιθυμεί να απιστήσει, να έχει ενοχές ή να μην του αρέσουν οι συγκυρίες κ.ά..

Επίσης, συμβαίνει συχνά να προκαλείται στύση, αλλά να χάνεται κατά τη διείσδυση ή κατά τη διάρκεια της επαφής, πριν από την ολοκλήρωση. Πολλά μπορεί να συμβαίνουν: δεν είχε αρκετή επιθυμία, είχε άγχος να εντυπωσιάσει τη γυναίκα ή απλώς επέδρασαν τυχαίοι λόγοι. Μάλιστα, πρόσφατη μελέτη έδειξε πως οι άντρες που πιστεύουν ότι «πρέπει» πάντα να είναι έτοιμοι είχαν μεγαλύτερα ποσοστά εμφάνισης προβλημάτων στύσης, συγκριτικά με εκείνους που δεν είχαν αυτήν την πεποίθηση (Nobre, 2006).

**Η διάρκεια της σεξουαλικής πράξης είναι 30 λεπτά**

Πολλοί άντρες ανησυχούν για τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Συχνά, έχουν στο μυαλό τους μη ρεαλιστικές προσδοκίες, που δημιουργούν συνεχές άγχος κατά την επαφή.

Πολλές μελέτες έχουν καταγράψει τον χρόνο εκσπερμάτισης αντρών με ή χωρίς πρόβλημα. Τρεις από αυτές δημοσιεύτηκαν στο «Journal of Sexual Μedicine»: η πρώτη (2005) έγινε σε 4 ευρωπαϊκές χώρες και έδειξε πως ο μέσος χρόνος εκσπερμάτισης των αντρών είναι 5,4 λεπτά.

Η δεύτερη στις Η.Π.Α. (2006) έδειξε σε δείγμα 1.500 αντρών πως ο μέσος χρόνος διάρκειας των αντρών με πρόωρη εκσπερμάτιση ήταν 1,8 λεπτά και των αντρών χωρίς πρόβλημα 7,3 λεπτά. Ωστόσο, υπήρχαν άνθρωποι που μπορούσαν να έχουν διάρκεια έως και 25 λεπτά, αλλά ισχυρίζονταν πως είχαν πρόωρη εκσπερμάτιση!

Στην τρίτη μελέτη (2007) που περιελάμβανε μόνο άντρες με πρόωρη εκσπερμάτιση, καταγράφηκε πως το 90% εκσπερμάτιζε σε λιγότερο από 1 λεπτό.

**Το σεξ είναι καθημερινό για τα περισσότερα ζευγάρια**

Ο μύθος ότι το σεξ είναι καθημερινή δραστηριότητα δεν ισχύει για την πλειοψηφία των ζευγαριών. Φαίνεται πως τα περισσότερα ζευγάρια κάνουν σεξ 1-2 φορές την εβδομάδα (Laumann, 1994).

Πρόσφατα, δημοσιεύτηκαν τα αποτελέσματα μελέτης, η οποία κατέγραψε κατά πόσο τα ζευγάρια που βρίσκονται σε σταθερή μακροχρόνια σχέση είναι ικανοποιημένα από τη συχνότητα των σεξουαλικών τους επαφών (Smith, 2011). Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά, διότι μόνο το 46% των αντρών και το 58% των γυναικών ανέφεραν πως ήταν ικανοποιημένοι/ες από τη συχνότητα των σεξουαλικών τους επαφών.

Η συντριπτική πλειονότητα των αντρών που δεν ήταν χαρούμενοι με τη συχνότητα των επαφών τους θα ήθελε να κάνει σεξ πιο συχνά. Από τις γυναίκες που δεν ήταν ικανοποιημένες, τα 2/3 ήθελαν σεξ πιο συχνά και μόνο το 1/3 ήθελε σεξ πιο αραιά.

Το γεγονός ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ζευγαριών δεν ήταν ικανοποιημένο με τη συχνότητα των επαφών δείχνει ότι υπάρχει ένα χάσμα ανάμεσα στις προσδοκίες των ανθρώπων και σε αυτό που τελικά καταφέρνουν να βιώνουν στη σχέση τους.

Το ότι η δυσαρέσκεια ήταν κοινή στα δύο φύλα δείχνει πως το πρόβλημα προκύπτει όχι από διαφορετικά επίπεδα σεξουαλικής επιθυμίας, αλλά από το ότι άλλες ασχολίες και υποχρεώσεις καταλαμβάνουν τον κοινό χρόνο που το ζευγάρι θα μπορούσε να περνάει μαζί.

**Ο άντρας πρέπει να φέρνει τη γυναίκα πάντα σε οργασμό**

Ο άντρας μπορεί μέσω σεξουαλικών πρακτικών και της σχέσης του με τη γυναίκα να συμβάλλει στην ευχαρίστησή της, αλλά δεν έχει τον απόλυτο έλεγχο της κατάστασης. Σημαντικό ρόλο στην ευχαρίστηση της γυναίκας έχει και η ίδια, π.χ. πόσο χαλαρή και ξεκούραστη είναι, πόσο γνωρίζει τι της αρέσει και πόσο άνετα νιώθει να το δείξει στο σύντροφό της, αν κάνει σεξουαλικές σκέψεις κ.ά.. Κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως φύλου, επηρεάζει την ατομική του ευχαρίστηση, καθώς και του ή της συντρόφου του.

Η επίμονη προσπάθεια επίτευξης οργασμού και η επικέντρωση σε αυτόν μπορεί να μειώσει την ευχαρίστηση και των δύο συντρόφων, ακόμη και να καταστρέψει τη σεξουαλική σχέση.

**Η γέννηση του παιδιού ευνοεί τη σεξουαλική ζωή και τη σχέση του ζευγαριού**

Μελέτη σε ζευγάρια που απέκτησαν το πρώτο τους παιδί έδειξε πως, 8 μήνες μετά τον ερχομό του παιδιού, το 50% ανέφερε πως η σεξουαλική του ζωή είναι «κακή» ή «όχι πολύ καλή» και το ένα στα πέντε ήθελε βοήθεια γι' αυτό. Επίσης, το ποσοστό όσων αξιολόγησαν την ποιότητα της σχέσης τους ως «κακή» ή «όχι πολύ καλή» αυξήθηκε, από 1% πριν από τη γέννα, σε 20% 8 μήνες μετά. Τα νέα ζευγάρια πρέπει να προστατεύσουν την προσωπική τους σχέση, εξασφαλίζοντας λίγο χρόνο γι' αυτήν.

Ακόμη και η προσπάθεια για σύλληψη μπορεί να προκαλέσει σεξουαλικά προβλήματα. Η γυναίκα μπορεί να ενδιαφέρεται για σεξ μόνο τις γόνιμες ημέρες, ενώ ο άντρας να καλείται να εκτελέσει το καθήκον του συγκεκριμένη ημέρα και ώρα, με πιθανό αποτέλεσμα μία ψυχογενή σεξουαλική δυσλειτουργία.

**Η χρήση πορνογραφικού υλικού είναι καταστροφική για τη σχέση**

Πρόσφατη μελέτη (Grov 2011) σε 8.376 άτομα έδειξε ότι η μικρή ή μέτρια σε συχνότητα χρήση πορνογραφικού υλικού έχει θετικές συνέπειες στη σχέση του ζευγαριού, αυξάνοντας τη συχνότητα και την ποιότητα του σεξ, καθώς και την εγγύτητα ανάμεσα στο ζευγάρι.

Επιπλέον, η ήπια ή μέτρια χρήση πορνογραφικού υλικού φάνηκε να συσχετίζεται με καλύτερη σεξουαλική επικοινωνία ανάμεσα στο ζευγάρι.

Μελέτη σε 1.291 άτομα που βρίσκονταν σε σταθερή σχέση παρουσίασε ενδιαφέροντα δεδομένα, συγκρίνοντας τη χρήση πορνογραφικού υλικού ως ατομική δραστηριότητα ή ως δραστηριότητα του ζευγαριού (Maddox, 2011).

Περισσότεροι άντρες (76,8%) παρά γυναίκες (31,6%) ανέφεραν ότι βλέπουν πορνογραφικό υλικό ατομικά, αλλά περίπου οι μισοί (44,8%) από τους άντρες και τις γυναίκες ανέφεραν ότι κάποιες φορές βλέπουν πορνογραφικό υλικό με τον/τη σύντροφό τους.

Εκείνοι που χρησιμοποιούσαν πορνογραφικό υλικό πάντα με τον/τη σύντροφό τους είχαν καλύτερη σεξουαλική ικανοποίηση και μεγαλύτερη αφοσίωση στη σχέση, συγκριτικά με εκείνους που το χρησιμοποιούσαν πάντα μόνοι τους.

Είναι εντυπωσιακό ότι τα παγκόσμια έσοδα από τη βιομηχανία παραγωγής πορνογραφίας εκτιμώνται γύρω στα 97 δισ. δολάρια ετησίως, ποσό μεγαλύτερο από το άθροισμα των εσόδων της Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo, AppleandNetflix μαζί!

Το δεδομένο αυτό είναι χρήσιμο, όχι τόσο γιατί αναδεικνύει την υψηλή συχνότητα χρήσης πορνογραφικού υλικού, αλλά περισσότερο γιατί τονίζει πως πίσω από τα σχετικά προϊόντα υπάρχει μία τεράστια βιομηχανία που, προκειμένου να πουλήσει, κατασκευάζει ελκυστικά πρότυπα γυναικών και αντρών, που πολύ απέχουν από το μέσο άνθρωπο!

**Μετά την ηλικία των 60,** **δεν υπάρχει σεξουαλική δραστηριότητα**

Ένα θέμα που απασχολεί όλο και περισσότερο την επιστήμη της σεξουαλικής ιατρικής είναι η σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων. Το θέμα αυτό απασχολεί, διότι στην Ευρώπη, για παράδειγμα, το ποσοστό των ανθρώπων άνω των 60 ετών αναμένεται να αυξηθεί κατά 50% στα επόμενα 30 χρόνια (Kontoula, 2009). Επιπλέον, η έκφραση της σεξουαλικότητας στους ηλικιωμένους έχει συσχετιστεί με καλύτερη κατάσταση της γενικής υγείας, λιγότερη χρήση υπηρεσιών υγείας, καθώς και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Στο πλαίσιο αυτό, πρόσφατα δημοσιεύτηκαν σχετικά δεδομένα από τον πληθυσμό άνω των 65 ετών της Ισπανίας (Palacios-Cena, 2012). Η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε πως ένας σημαντικός αριθμός ηλικιωμένων έχει ενεργή σεξουαλική ζωή.

Συγκεκριμένα, το 63% των αντρών και το 37,4% των γυναικών ανέφεραν πως είχαν σεξουαλική δραστηριότητα. Οι πιο συχνές σεξουαλικές πρακτικές ήταν τα φιλιά, οι αγκαλιές και η συνουσία.

Η μελέτη αυτή συμφωνεί με άλλες σχετικές μελέτες και δείχνει ότι, εφόσον κάποιος ηλικιωμένος άντρας ή γυναίκα έχει σύντροφο και καλή γενική υγεία, είναι πολύ πιθανό να μπορεί να συνεχίσει να απολαμβάνει τη σεξουαλική του ζωή έως τα βαθιά γεράματα.

**Tα σεξουαλικά προβλήματα είναι πιο συχνά στους άντρες**

Τα σύγχρονα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι τα σεξουαλικά προβλήματα είναι πιο συχνά στις γυναίκες από ό,τι στους άντρες. Απλώς, στον άντρα τα σεξουαλικά προβλήματα (π.χ., αδυναμία στύσης ή πρόωρη εκσπερμάτιση) δεν κρύβονται εύκολα.

Ανεξαρτήτως ηλικίας, 40%-50% των γυναικών, σε σχέση με 20%-30% των αντρών, αντιμετωπίζουν τουλάχιστον μία έντονη σεξουαλική δυσλειτουργία. Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες συνδέονται με την ηλικία, αφού όλα τα οργανικά αίτια σε άντρες και γυναίκες είναι απότοκα οργανικών παθήσεων των αγγείων, των νεύρων και των ορμονών. Τα ψυχογενή αίτια, όμως, είναι συχνά σε όλες τις ηλικίες.