

ΥΓΕΙΑΣΕΞ



ΝΕΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ.  
ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ  
ΣΤΕΦΑΝΟ ΧΑΝΔΑΚΑ\*

# ΠΟΣΟ ΣΕΞ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟ;

**Κ**άθε μέρα, πέντε φορές το μήνα ή δέκα φορές το χρόνο; Πόσο είναι το «φυσιολογικό»; Η επιστήμη είναι ψυχραιμη, αλλά προειδοποιεί: χωρίς σεξ γινόμαστε πιο ευάλωτοι σε ιώσεις, νιώθουμε περισσότερο άγχος και προκαλούμε την τύχη μας για καρδιακή προσβολή. Μπορεί να μην είναι ο πιο δραματικός παράγοντας στην υγεία μας, αλλά το σεξ κάνει πάντα καλό.

**Ραντεβού το Σάββατο** Η επικρατέστερη άποψη μιλάει για τρεις φορές την εβδομάδα. Στην πραγματικότητα, αυτό που για κάποιους είναι νορμάλ, για άλλους είναι λίγο και οι διαφωνίες για την επιθυμητή συχνότητα είναι το Νο 1 θέμα στη σεξουαλική ατζέντα των ζευγαριών. Για παράδειγμα, το 36% των Αμερικανίδων δηλώνει ότι θα ήθελε σεξ κάθε μέρα, αλλά μόνο το 9% παίρνει αυτό που θέλει. Οι τελευταίες στατιστικές δείχνουν πάντως ότι συνήθως οι άνδρες είναι αυτοί που ζητούν συχνότερα σεξ, χωρίς ανταπόκριση. Η συχνότητα του σεξ μπορεί επίσης να διαφέρει ανάλογα με την ηλικία ή το βιοτικό επίπεδο. Για παράδειγμα, έρευνες έδειξαν ότι το χρήμα βλάπτει σοβαρά το σεξ: άνθρωποι με υψηλότερο εισόδημα το κάνουν σπανιότερα.

**Δύο χρόνια μόνο** Στο ξεκίνημα της σχέσης το σεξ είναι αφθονότερο και δεν χρειάζεται καμία επιστημονική πιστοποίηση γι' αυτό. Οι επιστήμονες πάντως προσπάθησαν να εντοπίσουν πού οφείλονται τα ευχάριστα και πόσο, τελικά, διαρκεί αυτή η παθιασμένη περίοδος.

Έπειτα από μελέτες αποφάνθηκαν πως ο «μήνας του μέλιτος» κρατά δύο χρόνια. Μέσα σε αυτό το διάστημα τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα αγγίζουν το peak της σεξουαλικής τους επιθυμίας χάρη στα αυξημένα επίπεδα ντοπαμίνης, νοραδρεναλίνης και τεστοστερόνης που βρίσκονται στο αίμα τους.

**Κατάχρηση και αποχή** Το πολύ συχνό σεξ δεν βλάπτει σωματικά, αλλά κάποιες φορές η μεγάλη συχνότητα μπορεί να κρύβει ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές που προκαλούν ψυχολογικές ή συναισθηματικές βλάβες. Τα άτομα που είναι εθισμένα στο σεξ θα πρέπει να αναζητήσουν τις αιτίες που τους οδηγούν σε αυτήν τη συμπεριφορά με τη βοήθεια ενός ειδικού. Όσο για την αποχή, ούτε αυτή προκαλεί σοβαρά σωματικά προβλήματα, αλλά και σε αυτή την περίπτωση πρέπει να αναζητήσουμε τις αιτίες που μας κάνουν να απέχουμε από μια τόσο βασική ανάγκη μας. Άτομα που μεγάλωσαν σε οικογένειες που απαξίωναν το σεξ, άτομα που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση ή που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να έχουν χαμηλή λίμπιντο και να βρίσκονται σε μια συνεχή ασυμφωνία διάθεσης με το σεξουαλικό παρτενέρ τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης είναι η ψυχοθεραπεία. Αντίστοιχα, ένας σύμβουλος ζευγαριών θα βοηθήσει όταν η απουσία σεξ προκύπτει από προβλήματα της ίδιας της σχέσης (απιστία ή ανασφάλεια). Η μειω-

μένη διάθεση για σεξ μπορεί να οφείλεται, όμως, και σε απλές αιτίες, όπως κούραση, στρες ή πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Ειδικά για το τελευταίο, που επιστημονικά περιγράφεται ως δυσπαρενία, πρέπει να επικοινωνήσουμε άμεσα με το γυναικολόγο μας σε περίπτωση που το προκαλεί κάποιο παθολογικό αίτιο, όπως ενδομητρίωση ή ωθηκική κύστη.

**Γιατί το σεξ κάνει καλό** Καίει περισσότερες από 100 θερμίδες την ώρα, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και μας σώζει από ιώσεις. Όταν κάνουμε έρωτα το σώμα απελευθερώνει ουσίες που μειώνουν το στρες, παράγει χημικά που δημιουργούν δυνατότερα αισθήματα στοργής στο ζευγάρι και ενεργοποιεί τις ορμόνες που μειώνουν το πάχος και αυξάνουν τους μυς. Άτομα που έκαναν σεξ ακόμα και λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα είχαν πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σε σχέση με άτομα που απείχαν τελείως (τα σεξουαλικά ενεργά άτομα εκτίθενται σε περισσότερους ιούς, με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να δημιουργεί περισσότερα αντισώματα).

**Μύθοι και αλήθειες** Άπαξ και αποφασίσουμε λοιπόν να καρπωθούμε τα οφέλη του τακτικού σεξ, τα συνηθέστερα προβλήματα είναι τα εξής: ότι έχουμε διάθεση αλλά δεν έχουμε παρτενέρ, ότι έχουμε διάθεση αλλά δεν έχει ο παρτενέρ μας ή ότι έχουμε διάθεση αλλά δεν έχουμε χρόνο. Με τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής πολλά ζευγάρια το βρίσκουν δύσκολο να βάλουν το σεξ στο ημερήσιο πρόγραμμα, αφού το πρωί βιάζονται, την υπόλοιπη μέρα δουλεύουν και το βράδυ νυστάζουν. Όταν η λίμπιντο πέφτει, θα πρέπει να δημιουργήσουμε ευνοϊκές για το σεξ συνθήκες, πρώτα απ' όλα απορρίπτοντας μερικούς μύθους, όπως ότι η όρεξη για σεξ είναι ολοκληρωτικά αμοιβαία, ότι και οι δύο θα νιώθουμε την ίδια έλξη το ίδιο δευτερόλεπτο και θα μας συνταράξει ταυτόχρονα και συθέμελα το ίδιο πάθος. Αδύνατο, λένε οι ειδικοί. Είναι σαν το τρικ με τις συνδυαστικές κινήσεις, όταν προσπαθείς με το ένα χέρι να τρίβεις το στομάχι σου και με το άλλο να χτυπάς ρυθμικά το κεφάλι σου. Πώς θα αυτοσυγκεντρωθείς στην προσφορά ηδονής όταν είσαι απασχολημένος να απολαμβάνεις τα χάδια του άλλου; Γι' αυτό καλύτερα καθένας με τη σειρά του. Να χαιρόμαστε την ικανοποίηση που δίνουμε και μετά να χαλαρώνουμε και να αφηνόμαστε στη δική μας. Άλλος ένας μύθος είναι ότι το ιδανικό σεξ είναι το αυθόρμητο σεξ. Ωραίες οι εκπλήξεις, αλλά τα περισσότερα καλά πράγματα στη ζωή προκύπτουν από σωστή προετοιμασία. Όταν και οι δύο δουλεύουν ατελείωτες ώρες ή όταν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι, το σεξ μπαίνει μοιραία στο πλάνο, όπως οι υπόλοιπες δραστηριότητες. Αυτό μπορεί να ακούγεται βαρετό, αλλά οι σωστές απόψεις κάνουν θαύματα και εξάλλου η προσμονή φουρνώνει το πάθος.

**Κάθε χώρα και καημός** Σύμφωνα με την παγκόσμια έρευνα που διεξάγει τα τελευταία εννέα χρόνια η Durex, οι Σκανδιναβοί είναι οι λιγότερο ικανοποιημένοι από τη συχνότητα που κάνουν σεξ –το 52% των Σουηδών και το 53% των Νορβηγών θα ήθελαν να κάνουν συχνότερα. Το 35% των Ελλήνων δηλώνει το ίδιο παράπονο, ενώ οι Κινέζοι, οι Ινδοί και οι Πορτογάλοι είναι οι πλέον ικανοποιημένοι. **mc**

*Ο Στέφανος Χανδακάς, MD MBA PhD, είναι μαιευτήρας-ενδοσκοπικός χειρουργός-γυναικολόγος, επιμελητής του Princess Royal University Hospital στο Λονδίνο και επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου Ιασώ. Για οποιαδήποτε απορία σας, στείλτε e-mail στη διεύθυνση: stefhand@hol.gr*