

Απιστία και Σεξ Ο Πινόκιο, Ο Ρόκο και η Εμανουέλα

(vlog με Θέκλα Πετρίδου)
13 Ιανουαρίου, 2021

Χάρης Βασιλειάδης
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπευτής

Εισαγωγή

ΔΕΝ θα μιλήσουμε για ηθική σήμερα.

ΔΕΝ είμαστε ούτε μοναχοί ούτε καλόγριες.

Θα μιλήσουμε για **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Θα επικεντρωθούμε στα **ετερόφυλα ζευγάρια** αλλά **πολλά ισχύουν** και για τα **ομόφυλα ζευγάρια**

ΜΕΡΟΣ Α
Ο κόσμος του Πινόκιο



Ποιες είναι οι
τάσεις της
απιστίας
σήμερα;
(1/3)

Όπως λέμε οι τάσεις της μόδας...

- **Ελεύθερη σχέση (open relationship)**
- (μαζί ή χώρια, το ζευγάρι του σαβατοκυριακού στην Γαλλία, swingers parties/clubs κλπ)

Ποιες είναι οι
τάσεις της
απιστίας
σήμερα;
(2/3)

Εγώ είμαι 100%
μονογαμικός/μονογαμική όταν
είμαι σε σχέση

(Είμαι ηφαίστειο, μεταμορφώνομαι
σε παγόβουνο, STOP ΧΩΡΙΖΟΥΜΕ,
Διάδοχος κλπ

Το τραγούδι επαναλαμβάνεται

Ποιες είναι οι
τάσεις της
απιστίας
σήμερα;
(3/3)

- Το ξένο είναι πιο γλυκό

(60% των αντρών θέλουν την
σύντροφο άλλου και 30% των
γυναικών τον σύντροφο άλλου)



Ποια είναι τα
είδη της
απιστίας;
(1/2)

- **One night stand/ friends with benefits** (Σεξ χωρίς ρομάντζο)

Τα πράγματα είναι δύσκολα όταν ένας από τους δυο ερωτευτεί

- **Πλατωνική** (Είμαι ερωτευμένος/η αλλά δεν κάνουμε σεξ)
- **Δύο σε ένα** (Σεξ και ρομάντζο)

Ποια είναι τα
είδη της
απιστίας;
(2/2)

Νευρωνικό δίκτυο στον εγκέφαλο που αφορά:

- την σεξουαλική επιθυμία
- την ρομαντική επιθυμία (πλατωνική αγάπη)
- την προσκόλληση (GAME OVER της σχέσης ειδικά για τις γυναίκες αν απιστήσουν)

Η απιστία συμβαίνει όταν τα τρία αυτά συστήματα **ΔΕΝ** συλλειτουργούν για το ίδιο ταίρι

Αυτός/η που
απιστεί θα το
ξανακάνει;
(1/5)

- Αυτοί που έχουν απιστήσει μια φορά έχουν **3 φορές** την πιθανότητα να απιστήσουν ξανά

Έρευνα στην Γαλλία (2016)

Αυτός/η που
απιστεί θα το
ξανακάνει;
(2/5)

Once a cheater **always** a cheater
(Ο/Η κατασυρροή άπιστος/η)

- Λένε οι φίλοι μας οι Άγγλοι

Αυτός/η που
απιστεί θα το
ξανακάνει;
(3/5)

PRACTICE MAKES PERFECT

- 1 φορά νιώθει ενοχές μήπως και γίνει αντιληπτός
- 2 φορά είναι πιο εύκολο
- 3 φορά Δοκτοράτο

ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ

- Είναι χόμπι για πολλούς
- Κάποιοι όμως δεν θα φτάσουν μέχρι το Δοκτοράτο

ΜΙΑ ΤΟΥ ΚΛΕΦΤΗ ΔΥΟ ΤΟΥ ΚΛΕΦΤΗ

Αυτός/η που
απιστεί θα το
ξανακάνει;
(4/5)

Ο PLAYER (Ο ΠΑΙΚΤΗΣ)

- Ξερόλας
- Ανεξάρτητος
- Απρόβλεπτος
- Θρασύς
- Δυναμικός
- Το Σινικό Τείχος (δεν μπορείς να τον περάσεις)
- Αμέσως στο ψητό
- «goodbye and thanks for all the fish».



Αυτός/η που
απιστεί θα το
ξανακάνει;
(5/5)

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Μια έρευνα στην Αγγλία έδειξε **μόνο το 5%** των ερωτηθέντων πιστεύουν ότι ο σύντροφός τους τους απάτησε ή θα τους απατήσει

Ίσως αυτό να δείχνει ότι **εμπιστευόμαστε πολύ** τους συντρόφους μας

Ποιες
προσωπικότητες
είναι πιθανόν να
απιστήσουν;

- Εξωστρεφείς/Δυναμικοί
- Εγωιστές/Ατομιστές
- Ασυνεπείς
- Συναισθηματικά ασταθείς
- Ανοικτόμυαλοι;
- Αξίες

Έρευνα, Πανεπιστήμιο Bradley, USA

Τί λέει η θεωρία
προσκόλλησης
για την απιστία;
(1/2)

- Η θεωρία προσκόλλησης παρέχει ένα **χρήσιμο πλαίσιο** για την πρόβλεψη της συζυγικής απιστίας.
- Οι περισσότερες έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ προσκόλλησης και απιστίας **σε άγαμα άτομα**

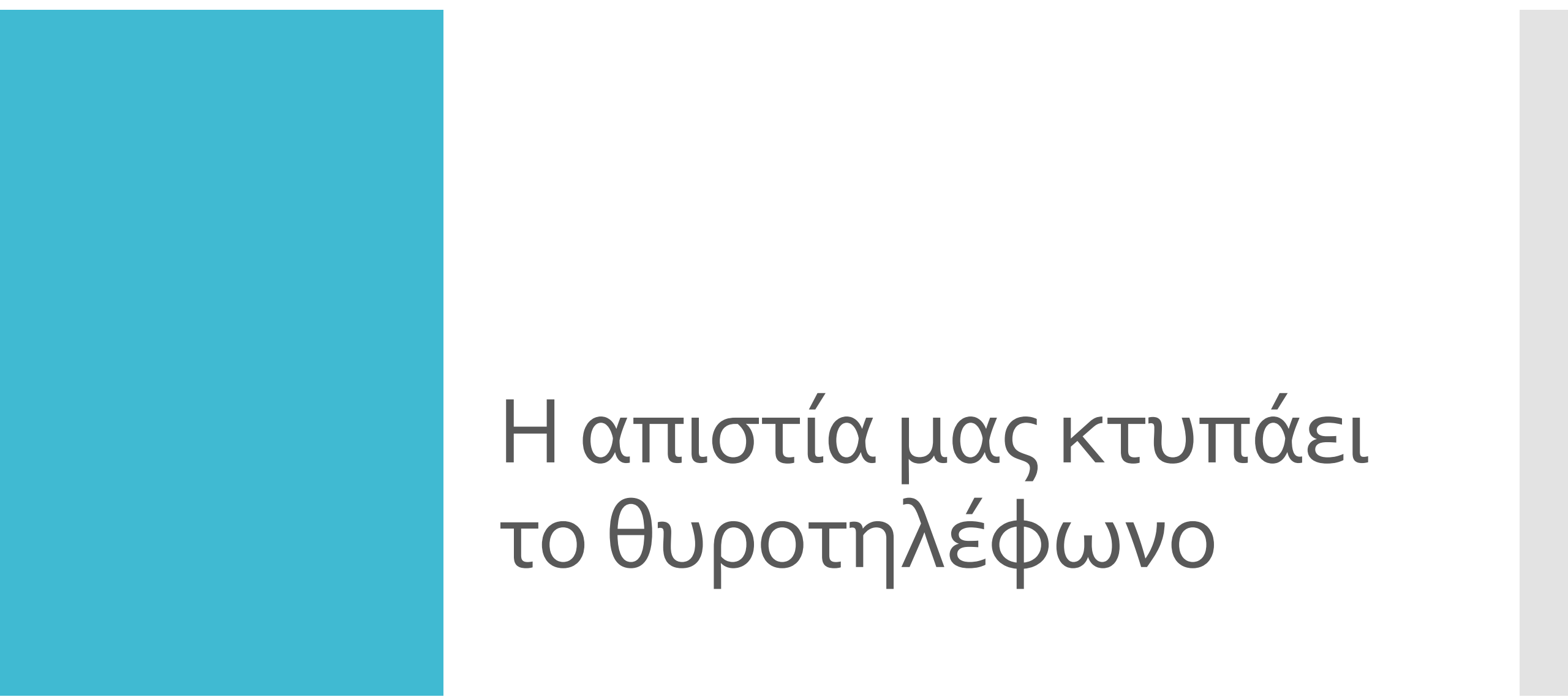
Τί λέει η θεωρία
προσκόλλησης
για την απιστία;
(2/2)

- Το άγχος προσκόλλησης **ΔΕΝ** σχετίζεται με την απιστία
- Η αποφυγή προσκόλλησης **ΔΕΝ** σχετίζεται με την απιστία

Μελέτη για προσκόλληση στην Αγγλία

Υπάρχει
γονίδιο
απιστίας;
Έρευνα

- Η **βαζοπρεσίνη** είναι μια ορμόνη που έχει ισχυρές επιδράσεις στην εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και τον σεξουαλικό δεσμός
- Έτσι είναι λογικό ότι οι μεταλλάξεις στο γονίδιο υποδοχέα της **βαζοπρεσίνης** θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη σεξουαλική συμπεριφορά του ανθρώπου.



Η απιστία μας κτυπάει
το θυροτηλέφωνο

Τί γίνεται όταν
ο σύντροφος
το μαθαίνει;
(1/4)

- Μετά την αρχική αποκάλυψη της απιστίας, συχνά και οι δύο σύντροφοι αρχίζουν να νιώθουν κατάθλιψη, συναισθήματα άγχους και αίσθημα βαθιάς απώλειας.
- Οι αντιδράσεις του συντρόφου που πληγώθηκε, μπορεί να περιλαμβάνουν έντονο στρες με συμπτώματα παρόμοια, με εκείνα της διαταραχής του μετατραυματικού στρες.

Τί γίνεται όταν
ο σύντροφος
το μαθαίνει;
(2/4)

- Στις πιο **συχνές αντιδράσεις** της απώλειας της αθωότητας και των ψευδών υποθέσεων, περιλαμβάνεται η **συνεχής ανάλυση των λεπτομερειών της απιστίας**, η **ανακάλυψη των σημαδιών της προδοσίας** και η **σωματική υπερδιέγερση**, οι **αναδρομές** και οι **διεισδυτικές εικόνες**.
- Το **μεγαλύτερο ψυχικό τραύμα** παρατηρείται στους ανθρώπους που είχαν **τυφλή εμπιστοσύνη** και **στέκονταν ανυποψίαστοι** απέναντι σε κάτι τέτοιο.

Τί γίνεται όταν
ο σύντροφος
το μαθαίνει;
(3/4)

- Ειδικά αν έτρεφαν και **ψευδαισθήσεις, παραβλέποντας συμπεριφορές και αντιδράσεις** του συντρόφου τους, σε μία προσπάθεια **άρνησης της πραγματικότητας**.
- Ο άπιστος σύντροφος ίσως να **φοβάται ότι θα τιμωρείται** για πάντα για την προδοσία του, ενώ παράλληλα **πενθεί για τα χαμένα του όνειρα**, που συνδέονται με την απιστία.
- Με άλλα λόγια, ο καθένας για τους δικούς του λόγους, νιώθουν τα θεμέλια να γκρεμίζονται.

Τί γίνεται όταν
ο σύντροφος
το μαθαίνει;
(4/4)

- Η αλήθεια είναι ότι, μετά την αποκάλυψη μιας απιστίας σε ένα ζευγάρι, είναι πολύ φυσιολογικό να αλλάξουν αρκετά τα πράγματα και να εμφανιστούν έντονα προβλήματα και επαναλαμβανόμενες κρίσεις.
- Η απιστία συνήθως αποτελεί μία αφορμή για να αναδυθούν στην επιφάνεια, όλα όσα μπορεί να υποβόσκουν τόσο καιρό. Το πιο σημαντικό όμως που κλονίζεται σε μία τέτοια αποκάλυψη, είναι η εμπιστοσύνη, καθώς είναι και το πιο δύσκολο κομμάτι να ξανακερδίσει κάποιος σε μία σχέση.

Η απιστία κάνει κακό; (1/3)

- Η απιστία είναι **καταστροφική** για τις σχέσεις – είτε πρόκειται για παντρεμένα ζευγάρια, είτε όχι.
- Η εμπιστοσύνη που πλήττεται και στις δύο περιπτώσεις, χρήζει **άμεση αντιμετώπιση**, προκειμένου να μπορέσει να ξεπεραστεί η κρίση.

Η απιστία κάνει κακό; (2/3)

- **Τα καλά νέα**, ωστόσο, είναι ότι με τη σωστή βοήθεια και την ειλικρινή δέσμευση και των δύο συντρόφων, το ζευγάρι μπορεί, όχι μονάχα να ξεπεράσει την απιστία, αλλά να ισχυροποιήσει και το γάμο του ή τη σχέση του.

Η απιστία
κάνει κακό;
(3/3)

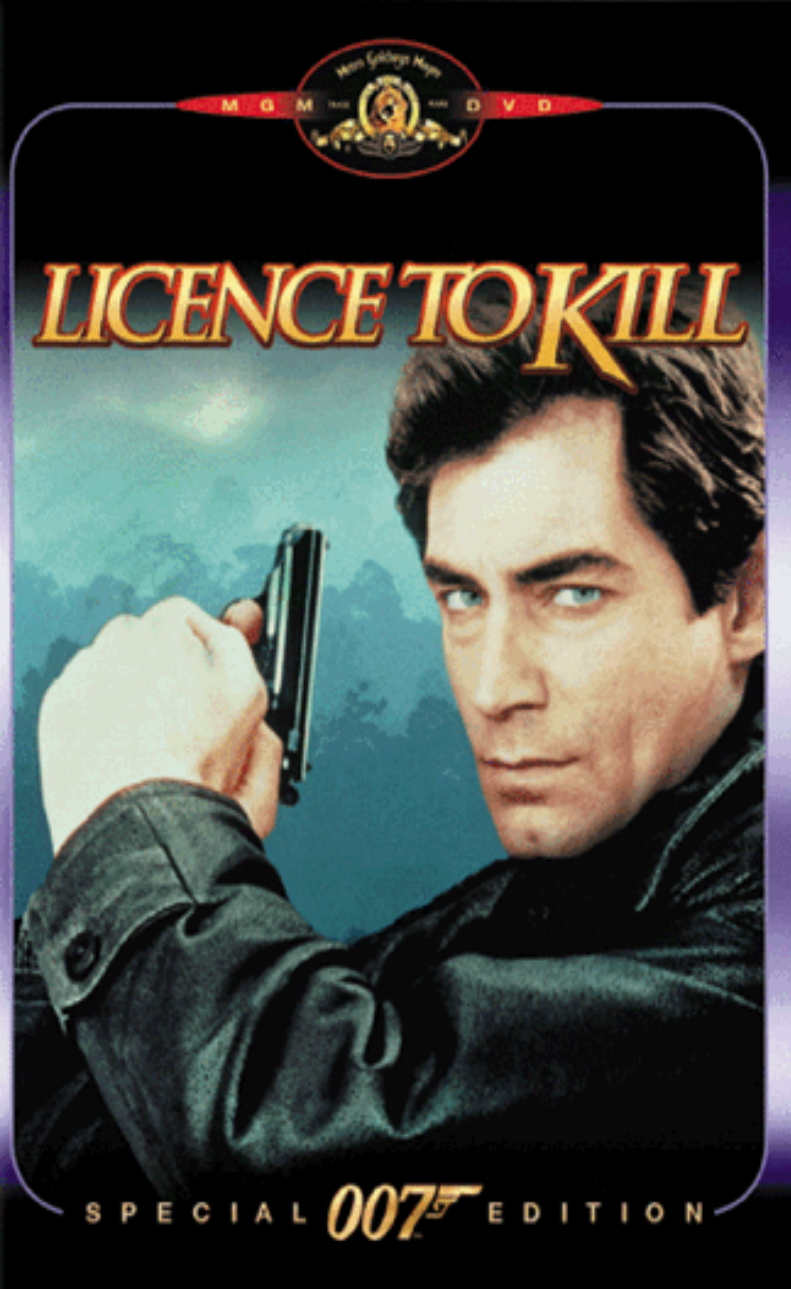
- Από την άλλη, **τα κακά νέα** είναι, πως αν το ζευγάρι δεν προσπαθήσει εγκαίρως να αντιμετωπίσει μία τέτοια κρίση, αυτό σημαίνει πως της επιτρέπει να εξελίσσεται υπογείως, δηλητηριάζοντας ακόμα περισσότερο την υπάρχουσα κατάσταση.

Πώς βλέπουν
οι άντρες και
γυναίκες την
απιστία;

Μια πρόσφατη μελέτη στο **Journal of Sexual and Relationship Therapy** αναφέρει ότι οι **γυναίκες** είναι πιο πιθανό να αναστατωθούν από **συναισθηματική απιστία** και οι **άνδρες** από την **σεξουαλική απιστία**.

Οι γυναίκες ψάχνουν
συναισθηματική πληρότητα

Οι άντρες ψάχνουν
σεξουαλική πληρότητα



**« Ήταν απλά μια
σεξουαλική περιπέτεια.
Εγώ εσένα αγαπώ! »**

Μας μαθαίνουν

**Οι άντρες έχουν το Licence
to 'cheat'**

Τί
εξομολογούνται
άντρες και
γυναίκες;
(1/3)

- «Νιώθω τύψεις. Ποτέ ξανά. Για 5 λεπτά ηδονής δεν θυσιάζω τον γάμο μου. Με ρώτησαν στο reception αν ήθελα παρέα όταν ήμουν σε επαγγελματικό ταξίδι στο εξωτερικό και παρορμητικά είπα ναι »
- «Δεν έπρεπε να το πω. Την πλήγωσα. Είμαστε ακόμη μαζί αλλά ξέρω ότι χάθηκε πλήρως η εμπιστοσύνη»
- «Αν με ρωτούσαν αν θα το ξαναέκανα θα έλεγα ναι. Έλιωνε στα χέρια μου. Έκανε στοματικό και πρωκτικό που η γυναίκα μου αηδιάζει»
-

Τί
εξομολογούνται
άντρες και
γυναίκες;
(2/3)

- *«Έκανα σεξ με την κουμπάρα μας. Δεν ένιωσα ποτέ άσχημα. Τελικά χώρισα και παντρεύτηκα την κουμπάρα »*
- *« Η απιστία μου με βοήθησε να καταλάβω πόσο σημαντική είναι η γυναίκα μου γιατί κόντεψα να την χάσω »*

Τί
εξομολογούνται
άντρες και
γυναίκες;
(3/3)

- «Έχω συναισθήματα για τον Χ αλλά όχι για τον άντρα μου. Μετά από τόσα χρόνια γάμου δεν με ελκύει σεξουαλικά. Κοιμόμαστε σε διαφορετικά δωμάτια»
- «Κύριε Χάρη είμαι εδώ γιατί έχω υποψίες ότι η εξωσυζυγική μου σχέση με απατά με άλλη»
- «Δεν με ικανοποιεί σεξουαλικά για αυτό πάω με άλλους. Δεν νιώθω καθόλου άσχημα»

Πόσο συχνή
είναι απιστία;

Η απιστία είναι ένα από τα πιο **συχνά προβλήματα** για τα οποία τα ζευγάρια ζητάνε τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το **15%** των **γυναικών** και το **25%** των **ανδρών** έχουν μια εξωσυζυγική σχέση εκτός γάμου.

Να το πω; Να μην
το πω ; Να το πω;
Να μην το πω ;
Να το πω; Να μην
το πω ; Να το πω;
Να μην το πω ;
Να το πω; Να μην
το πω ;



Σεξο-μολογήσεις

Αξίζει αν καταστρέψω μια σχέση;

Να το πω ή όχι;

- Αν συμβεί κάτι μόνο μία φορά, είναι απαραίτητο να το πούμε ή όχι;
- Υπάρχουν περιπτώσεις που είναι καλύτερο να μην το πούμε για να προστατεύσουμε τον άλλον, από το να τον πληγώσουμε;
- Η κάθε περίπτωση είναι **ΜΟΝΑΔΙΚΗ**
- Τι είναι σωστό για μένα μπορεί να είναι λάθος για σένα

Ρωτάς τον
άλλον τι
θεωρεί
απιστία όταν
ξεκινάς μια
σχέση;

- Θα ήταν δύσκολο σε μια ρομαντική σχέση να το κάνουμε αυτό...
- Όταν υπάρχει μια υποψία τότε το συζητάμε

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ;

Ποιοι είναι οι
συνήθεις
λόγοι;
(1/3)

Θέλω τον σκύλο χορτάτο και την
πίτα ολόκληρη

Ποιοι είναι οι
συνήθειες
λόγοι;
(2/3)

- **Θυμός:** « Τώρα να δεις τι θα σου κάνω. Με απάτησες θα σε απατήσω »
- **Σεξουαλική επιθυμία:** χαμηλό λίμπιντο συντρόφου. « Εγώ θέλω κάθε μέρα ο σύντροφος μου βαριέται »
- **Έλλειψη αγάπης:** απώλεια πάθους ή του ενδιαφέροντος
- **Παραμέληση:** «Δεν μου δίνει προσοχή, με παραμελεί, δεν με σέβεται, δεν με κάνει να νιώθω ελκυστική»

Ποιοι είναι οι συνήθειες λόγοι; (3/3)

- **Δέσμευση:** ένας σύντροφος δεν είναι τόσο αφοσιωμένος όσο ο άλλος, ή και οι δύο σύντροφοι δεν κατάλαβαν ότι η σχέση ήταν αποκλειστική
- **Ειδικές συνθήκες:** είναι μεθυσμένος, σε διακοπές ή κάτω από ψηλό άγχος
- **Αυτοεκτίμηση:** επιδιώκει να αυξήσει την αυτοεκτίμησή του σεξ με πολλαπλούς συντρόφους
- **Ποικιλία:** Θέλετε να ζήσετε σεξ με όσο το δυνατόν περισσότερους συντρόφους

Ας παίξουμε το παιχνίδι:

Είναι απιστία ή όχι;

Τί είναι η απιστία;

Αν ρωτήσεις 100 ανθρώπους θα σου δώσουν διαφορετικές απαντήσεις

Είναι απιστία
να βλέπεις
ΑΛΛΑ
ΦΥΣΙΚΑ να
μην αγγίζεις;

Αγόρασες ένα έργο τέχνης
Δεν σημαίνει ότι δεν θα
ξαναπάς στο μουσείο να δεις
μια έκθεση

Είναι απιστία ή
να έχουμε
φαντασιώσεις;
πχ με τον Ρόκο η
την Εμανουέλα

« Θα ήθελα για τα επόμενα 10 δευτερόλεπτα να μην σκεφτείς ένα ροζ ελέφαντα.....τα κατάφερους; »

- Η φαντασία δεν ελέγχεται άρα **ΟΧΙ!**
- **25%** των έχουμε φαντασιώσεις τουλάχιστον μια φορά την ημέρα
- **25%** περισσότερο από μια φορά την ημέρα
- Οι άντρες **5 φορές** περισσότερο
- Αν κάνεις σεξ με τον σύντροφο σου και φαντασιώνεσαι τον άλλον; Χμμμμμμ

Sex and romance survey, 2010 USA

Είναι απιστία η
στενή φιλία;

Πιστεύω πως **ΌΧΙ**

- **ΑΛΛΑ** μήπως ο πιστός φίλος/φίλη προκαλεί;
- Έχουν χωρίσει ζευγάρια λόγω ότι ο ένας σύντροφος είχε στενή φιλία με άλλο άτομο
- Ζήλια; Ανασφάλεια;

Είναι απιστία
το ερωτικό
φιλί;
(1/3)

- Το ρομαντικό φιλί του Ρομέο και της Ιουλιέττας
- Το σεξουαλικό φιλί του Ρόκο και της Εμανουέλας

Είναι απιστία
το ερωτικό
φιλί;
(2/3)

Ερωτική σκηνή σε Μεξικάνικη σαπουνόπερα

- Είναι απιστία το φιλί της Rosalinda με τον Juan Antonio Rodriguez de Santiago de Compostela?

Είναι απιστία
το ερωτικό
φιλί;
(3/3)

- Το παιγνίδι **ΜΠΟΥΚΑΛΑ** στα **εφηβικά πάρτυ**
- Τα πρώτα φιλιά
- Το παιγνίδι **ΜΠΟΥΚΑΛΑ** στα **ενήλικα πάρτυ**
- Τα ερωτικά φιλιά
- Το παιγνίδι **ΜΠΟΥΚΑΛΑ** με **τον/την σύντροφο**
- Τα ερωτικά φιλιά και τα χμμμμ
- Το παιγνίδι **ΜΠΟΥΚΑΛΑ** με **τον/την μνηστό/μνηστή**
- Τα ερωτικά φιλιά και τα χμμμμ
- ΚΛΠ

Είναι απιστία να
σκέφτεσαι
άλλον/ην όταν
κάνεις σεξ με
τον/την
σύντροφο σου ;

« Κάνω σεξ με τον σύντροφο μου αλλά
σκέφτομαι τον Ryan Gosling»

« Κάνω σεξ με τον σύντροφο μου αλλά
σκέφτομαι γυναίκες»

Ο αυνανισμός
είναι απιστία;

- Ίσως να υπάρχει μοναξιά
- Σεξ μπροστά στον υπολογιστή
- Αυνανισμός

Το online
φλερτ είναι
απιστία;

- Ακόμα κι αν τα σώματα δεν αγγίζουν ποτέ, **μπορείτε να βλάψετε σοβαρά τη σχέση σας**

Είναι απιστία
το sexting;

Sexting

Στέλνω μέσω τηλεφώνου ή computer sexy μηνύματα και φωτογραφίες-συνήθως selfies από το βόρειο μέχρι το νότιο ημισφαίριο

Είναι απιστία
το sexting;

Για τις γυναίκες ναι για τους άντρες όχι

Είναι απιστία το sexting;

« Μακάρι να ήσουν εδώ» (Βάζει και ένα emoji doggy style!)

« Στείλε μου μια φωτογραφία από τα καυτά σου στήθη»

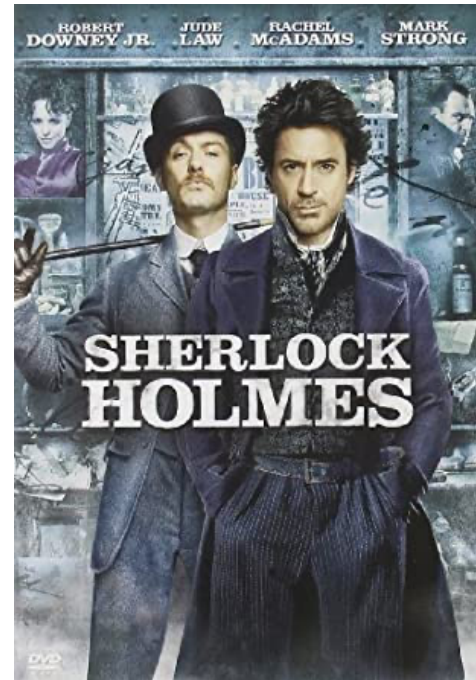
- « Βλέπω το τριχωτό σου στήθος και λιώνω »

Είναι απιστία η
σχέση με την
μάνα του/της
(γονείς);



Σε ένα χωρισμό φταίνει πάντα δύο:
και αυτός και η μάνα του!
ΤΡΙΓΩΝΟΠΟΙΗΣΗ!

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(1/9)



ΣΕ ΕΠΙΑΣΑ ΣΤΑ ΠΡΑΣΑ ΠΟΥΛΛΑΚΙ ΜΟΥ

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(2/9)

- Είναι πάντα αντιληπτό
- Τον ξέρεις τον άλλον

« 100 υποψίες όμως δεν κάνουν μια απόδειξη Ντοστογιέφσκι »

Ποια είναι τα σημάδια της απιστίας; (3/9)

Η εμφάνισή του αλλάζει αισθητά

- Κάνει δίαιτα, γυμνάζεται, αλλάζει το χτένισμά του/της, αλλάζει το στυλ ντυσίματος (πιο μοντέρνο, πιο σπορ, πιο κομψό, πιο σέξι ...), αρχίζει να αποδίδει μεγάλη σημασία στο την εικόνα του/της, την εμφάνισή του/της, τη σιλουέτα του.
- Όταν τον/την ρωτάς για τους λόγους αυτής της αλλαγής, κάνει ερωτήσεις, αρνείται ή ενοχλείται και αποκρίνεται με γενικότητες, όπως "Θέλω να αισθάνομαι καλύτερα" . . .

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(4/9)

Χρησιμοποιεί το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή του "κρυφά" και πιο συχνά.

- Δεν είχε κωδικό πρόσβασης; Έχει τώρα
- Ξοδεύει περισσότερο χρόνο στις οθόνες, σβήνει μηνύματα, ξαφνικά απενεργοποιεί το τηλέφωνό του, το παίρνει μαζί του στο μπάνιο.

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(5/9)

Υπάρχουν στιγμές που ο σύντροφος δεν είναι διαθέσιμος/προσβάσιμος

- Ειδικά όταν εργάζεται αργά το βράδυ, ή ταξιδεύει για δουλειά
- Δεν απαντά στις κλήσεις ή στα μηνύματα

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(6/9)

Ο σύντροφός σας έχει πολύ περισσότερο, ή πολύ λιγότερο, επιθυμία για σεξ

- Μερικοί άπιστοι διπλασιάζουν τη σεξουαλική τους όρεξη και ζητούν σημαντικά τον σύζυγό τους πολύ πιο συχνά, ενώ άλλοι αποφεύγουν, αόριστα, μερικές φορές μέχρι το σημείο να αναστείλουν κάθε σεξουαλική οικειότητα.
- Μια άλλη ένδειξη: οι νέες σεξουαλικές πρακτικές (στάσεις, χάδια, "τεχνικές", φαντασιώσεις) και έχετε την αίσθηση ότι δεν είναι αποτέλεσμα θεωρητικής εκπαίδευσης ...

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(7/9)

Είναι ενοχλημένος ή επιθετικός απέναντί σας ή /
και τη σχέση σας

- **ΕΝΟΧΕΣ**

- Έμμεση ή άμεση κριτική (συχνά μικρές και άδικες)
- Η εχθρότητα, τους βοηθά να έχουν καθαρή συνείδηση, μπορεί επίσης να είναι το πρώτο βήμα για μερικούς ανθρώπους για να βάλουν απόσταση που μπορεί να οδηγήσει σε χωρισμό.
- «Γενναιόδωρη» ενοχή: κομπλιμέντα, δώρα, εκπλήξεις κλπ
- Δημιουργούν καπνό.... Όμως όπου υπάρχει καπνός υπάρχει και φωτιά

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(8/9)

Ουσιαστικές αλλαγές στο πρόγραμμά του/της

- « Θα πάω να περπατήσω »
- « Θα πάω να δω τον Κώστα να πιούμε καφέ »
- « Θα πάω να βοηθήσω την Γιολάντα να κάνει τα μελομακάρουνα και τους κουραμπιέδες »
- Κλπ

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(8/9)

Αν τον/ την ρωτήσετε θα σας δώσει

- **Συνοπτικές/σύντομες** απαντήσεις
- **Αποφεύγει να δώσει εξηγήσεις**
- Πολύ (πάρα πολύ) **λεπτομερείς εξηγήσεις** ακολουθούμενες από πολύ (πολύ) **έντονη επιθετικότητα**

Ποια είναι τα
σημάδια της
απιστίας;
(9/9)

Ανεξήγητα έξοδα

- Πρόσθετες δαπάνες
- Νέα καταναλωτική συμπεριφορά
- πχ δώρα, ταξίδια 'επαγγελματικά', viagra, Spanish fly, σέξυ εσώρουχα για τον εξωσυζυγικό σύντροφο, δερμάτινες μάσκες, toys που τα κρύβεις στο port bagage κλπ

**ΣΗΜΕΡΑ είναι πολύ εύκολο
κάποιος/κάποια να απιστήσει**

**LOVE IS IN THE AIR
SEX IS IN THE AIR**

**Αν ζούσε η Θεά Αφροδίτη σήμερα θα
ήταν πολύ ικανοποιημένη**

Όμως η δέσμευση μπορεί να είναι σέξυ

- Δεν ανησυχείς

ΜΕΡΟΣ Β

Σεξ

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(1/6)

- Το **φανταστικό σεξ** που μας λένε ότι μπορούμε να κάνουμε (εξιδανικευμένο) έχει **διαφορά** με το **πραγματικό σεξ**

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(2/6)

Το « **τέλειο σεξ** » παρουσιάζεται ως μια παθιασμένη συνουσία, γυμνασμένα κορμιά που καταλήγει πάντα σε οργασμό και οι παρτενέρ είναι νέοι σέξυ και ωραίοι

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(3/6)

- Τις υπερβολικά ψηλές προσδοκίες για το ιδανικό σεξ εκμεταλλεύονται η βιομηχανία σεξουαλικών ταινιών, το πληρωμένο σεξ, οι ροζ γραμμές, αγγελίες για παρέα σε σοβαρούς κυρίους, διοργάνωση ιδιωτικών πάρτυ κλπ

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(4/6)

- Είναι εύκολο να κλείσει κάποιος ραντεβού για σεξ με επαγγελματία που προσφέρει τρυφερή συντροφιά (άντρας και γυναίκα)
- Λες και κλείνεις ένα αεροπορικό εισιτήριο ή ξενοδοχείο ή ένα εστιατόριο στο TripAdvisor
- Οι τέλειες τεχνικές κάνουν το τέλειο σεξ

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(5/6)



KAMA SUTRA

Υπάρχει το
τέλειο σεξ;
(6/6)

- Όταν έχουμε ψηλές σεξουαλικές προσδοκίες κοντεύουμε να χάσουμε την αγάπη

Τι είναι το καλό σεξ;

- Το καλό σεξ σε μια υγιή ευτυχισμένη σχέση είναι το σεξ που επιτρέπει και στους δύο συντρόφους να νιώθουν αποδεκτοί
- (συνολικά με τις συναισθηματικές και σωματικές αδυναμίες αλλά και ικανότητες)



Το μυστήριο της σεξουαλικής επιθυμίας

Ταμπού (1/4)

- “Είμαι 40 χρονών, αλλά ακόμα δεν μπορώ να εκφραστή όπως θέλω ερωτικά”:
- Γιατί καταπιέζεται, ακόμα και σήμερα, η σεξουαλικότητά μας;

Ταμπού (2/4)

- Το τι είναι φυσιολογικό όμως στην ερωτική συμπεριφορά εξαρτάται απολύτως από τα δύο άτομα που συμμετέχουν στο ερωτικό παιχνίδι.

Ταμπού (3/4)

- Τα σεξουαλικά ταμπού περιορίζουν σε τεράστιο βαθμό την σεξουαλικότητα και επιδρούν στην σεξουαλική υγεία του ατόμου, αλλά και στην σχέση των δύο συντρόφων.

Ταμπού (4/4)

- Τα σεξουαλικά μυστικά των συντρόφων
- (αυνανισμός, internet sex, fetish)

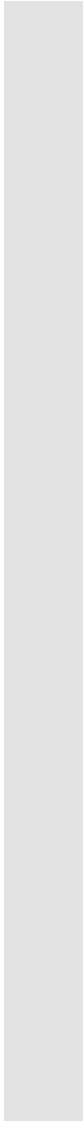

Τι γίνεται αν ο
ένας θέλει
γλυκιά κρέπα
και ο άλλος
αλμυρή;



Γιατί δεν υπάρχει
ικανοποιητική
σεξουαλική
επαφή ή μηδεν;

Συνηθισμένοι λόγοι

- Βαριέται
- Κατάθλιψη
- Συγκρούσεις
- Τιμωρητική στάση
- Στρες, πίεση, άγχος
- Κούραση
- Απιστία
- Αρνητικά συναισθήματα προς τον σύντροφο
- Εθισμός στο πορνό
- Γέννηση μωρού
- Κλπ



**Το πρόβλημα
(συνήθως) είναι
και των δύο**

Το μενού της
βιομηχανίας
του σεξ
(1/2)

- Βιβλία, ιστοσελίδες
- Εργαστήρια σεξ
- Κοπέλλες που βγάζουν τα εσώρουχα τους και βγάζουν 2 euro το λεπτό
- Οι διαφημίσεις έχουν σεξουαλικά υπονοούμενα
- Ερωτικές ειδήσεις (Ρωσσία. Η παρουσιάστρια έβγαζε ένα ένα τα ρούχα της

Το μενού της βιομηχανίας του σεξ (2/2)

- Κλαπ που παρέχουν χορό στα γόνατα
- Stripper gram
- Παράνομα ραντεβού για παντρεμένους (Γαλλία)
- Κλείνεις από το ίντερνετ σεξ όπως κλείνεις αεροπορικό εισητήριο ή ξενοδοχείο (αστεράκια και σχόλια από πελάτες)
- Συνοδοί για γυναίκες και άντρες

Κλπ

Πως συμβάλει
η
πορνογραφία
στην
σεξουαλική
επιθυμία και
απιστία;
(1/4)

- Μειώνει την σεξουαλική επιθυμία στην αληθινή αγάπη και την πραγματικότητα

Πως συμβάλει
η
πορνογραφία
στην
σεξουαλική
επιθυμία και
απιστία;
(2/4)

- Το Google επιτρέπει search
- Το Google: η πόρτα στην χώρα των θαυμάτων

Πως συμβάλει
η
πορνογραφία
στην
σεξουαλική
επιθυμία και
απιστία;
(3/4)

- Η διαφορά του παλιομοδίτικου πορνό και του πορνό στο διαδύκτιο είναι όπως το κρασί και τα οινοπνευματώδη ποτά

(Αμερικάνος Σεξολόγος)

Πως συμβάλει
η
πορνογραφία
στην
σεξουαλική
επιθυμία και
απιστία;
(4/4)

- Ο άντρας μπορεί να έχει μια **virtual** σχέση με μια γυναίκα που πάντα έχει όρεξη για σεξ και πολλές φορές θέλει πολλούς σεξουαλικούς συντρόφους για να ικανοποιηθεί
- Κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει εθισμό

Τι είναι ο σεξουαλικός καταναγκασμός; (1/3)

(DSM-5)

- Επαναλαμβανόμενες και έντονες σεξουαλικές φαντασιώσεις, παρορμήσεις και συμπεριφορές που καταλαμβάνουν πολύ χρόνο και αισθάνεστε σαν να είναι πέρα από τον έλεγχό σας.
- Νιώθετε να κάνετε κάποιες σεξουαλικές συμπεριφορές, νιώθετε την απελευθέρωση της έντασης μετά, αλλά επίσης αισθάνεστε ενοχή ή τύψεις.
- Προσπαθήσατε ανεπιτυχώς να μειώσετε ή να ελέγξετε τις σεξουαλικές φαντασιώσεις, τις παρορμήσεις ή τη συμπεριφορά σας.

Τι είναι ο σεξουαλικός καταναγκασμός; (2/3)

(DSM-5)

- Χρησιμοποιείτε την καταναγκαστική σεξουαλική συμπεριφορά ως απόδραση από άλλα προβλήματα, όπως η μοναξιά, η κατάθλιψη, το άγχος ή το άγχος.
- Συνεχίζετε σεξουαλικές συμπεριφορές που έχουν σοβαρές συνέπειες, όπως η πιθανότητα να αποκτήσετε ή να μεταδώσετε μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη, την απώλεια σημαντικών σχέσεων, το πρόβλημα στην εργασία, την οικονομική πίεση ή τα νομικά προβλήματα.
- Έχετε πρόβλημα να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε υγιείς και σταθερές σχέσεις.

Τι είναι ο
σεξουαλικός
καταναγκασμός;
(3/3)

(DSM-5)

- Οι **τακτικοί καταναλωτές πορνό** αποκόπτονται από την οικογένεια, τους φίλους όσο αυνανίζονται μόνοι μπροστά από ένα υπολογιστή

Τι είναι η παραφιλία; (1/5)

- Η λέξη **παραφιλία** (paraphilia) έχει **ελληνική προέλευση** από το πρόθεμα παρά- και την λέξη φίλια.
- Παραφιλίες είναι **συναισθηματικές διαταραχές** που ορίζονται ως **σεξουαλικά ερεθιστικές φαντασιώσεις, ορμές, ή συμπεριφορές**, που είναι **επαναλαμβανόμενες, έντονες** και συμβαίνουν για μια περίοδο **τουλάχιστον έξι μηνών**.
- Η παραφιλία είναι **διαταραχή** όταν προκαλεί **δυσφορία ή αποτελεί απειλή βλάβης κάποιου άλλου**.

Τι είναι η παραφιλία; (2/5)

- Ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από παραφιλία πιστεύεται ότι είναι δύσκολο να μετρηθεί για διάφορους λόγους.
- Πολλοί άνθρωποι με κάποια από αυτές τις διαταραχές υποφέρουν “σιωπηρά” από ντροπή, ενώ άλλοι επιδίδονται σε παραβατική σεξουαλική συμπεριφορά, επειδή δεν μπορούν να διαχειριστούν την παραφιλία τους.

Τι είναι η παραφιλία; (3/5)

Οι πιο γνωστές παραφιλίες είναι οι εξής:

- **Παιδοφιλία:** σεξουαλική εστίαση στα παιδιά
- **Επιδειξιομανία:** προβολή των γεννητικών οργάνων
- **Ηδονοβλεψία:** σεξουαλική ευχαρίστηση από την παρατήρηση των άλλων κατά τη σεξουαλική πράξη
- **Εφαψιμανία:** άγγιγμα ερωτογόνων περιοχών ενός άγνωστου ατόμου σε μέρη όπου υπάρχει πολυκοσμία)
- **Φετιχισμός:** σεξουαλικές φαντασιώσεις, επιθυμίες, ή συμπεριφορές με τη χρήση άψυχων αντικειμένων)

Τι είναι η παραφιλία; (4/5)

- **Μαζοχισμός:** σεξουαλική διέγερση με τη συνοδεία ταπείνωσης ή πρόκλησης πόνου
- **Σαδισμός:** η αίσθηση σεξουαλικής ευχαρίστησης παράγεται με πράξεις κακοποίησης ή τιμωρίας του ερωτικού αντικειμένου)
- **Παρενδυσιακός φετιχισμός - Τραβεστί:** σεξουαλική διέγερση με παρενδυσία (ρούχα)
- **Υποξυφιλία:** σεξουαλική ή αυτοερωτική ασφυξία

Τι είναι η παραφίλια; (6/6)

- Τα άτομα με παραφιλική διαταραχή ίσως παρουσιάζουν μειωμένη ή ανύπαρκτη ικανότητα για στοργική, αμοιβαία συναισθηματική και σεξουαλική οικειότητα με έναν σύντροφο.

Τελικές σκέψεις

Τελικές σκέψεις

Η απιστία είναι ένα πολύπλοκο
θέμα με πολλούς παραμέτρους

Τελικές σκέψεις

MAKE SEX NOT WAR

- Το σεξ μειώνει το άγχος
- Το σεξ μας βοηθά να έρθουμε πιο κοντά
- Το σεξ είναι μοναδικό για τον καθένα
- Το σεξ κάνει καλό στην υγεία σας

Τελικές σκέψεις

MAKE
LOVE
-not-
WAR



Τελικές σκέψεις

Ο Πινόκιο, η Εμανουέλα και ο Ρόκο
έχουν ζήσει καλά....

Και εσείς εύχομαι να ζήσετε
καλύτερα



The End

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!