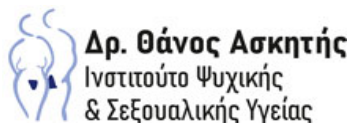


Debate: Σεξουαλική Αδράνεια: Είναι πλέον συχνή!



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM



Δρ. Θάνος Ασκητής
Ινστιτούτο Ψυχικής
& Σεξουαλικής Υγείας



Ρόδος,
27 Μαΐου, 2023

Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία



31^ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Ψυχιατρικής

www.psychiatriccongress.gr



25-28
Μαΐου
2023

Ξενοδοχείο Rodos Palace

Ρόδος



**Τουλάχιστον
θα χάσω
στη Ρόδο!**



Μα φυσικά!!

Σεξουαλική αδράνεια (sexual inactivity)

Επιπολασμός

N= 14.623

Ηλικιακό εύρος: 16-74 έτη

Σεξουαλικά αδρανείς (19%):

16% άνδρες

22% γυναίκες



Bahnsen, M. K. et al. (2022). Physical and Mental Health Problems and Their Associations With Inter-Personal Sexual Inactivity and Sexual Dysfunctions in Denmark: Baseline Assessment in a National Cohort Study. *The journal of sexual medicine.*

Ueda, P., & Mercer, C. H. (2019). Prevalence and types of sexual inactivity in Britain: analyses of national cross-sectional probability survey data. *BMJ open.*

Σεξουαλική αδράνεια (sexual inactivity)

Ορισμός

Η απουσία κολπικής, στοματικής ή πρωκτικής επαφής και αναφέρεται σε άτομα που είτε δεν είχαν ποτέ σεξουαλική επαφή (sexually inexperienced), είτε δεν έχουν στην παρούσα φάση.



Bahnsen, M. K. et al. (2022). Physical and Mental Health Problems and Their Associations With Inter-Personal Sexual Inactivity and Sexual Dysfunctions in Denmark: Baseline Assessment in a National Cohort Study. *The journal of sexual medicine.*

Ueda, P., & Mercer, C. H. (2019). Prevalence and types of sexual inactivity in Britain: analyses of national cross-sectional probability survey data. *BMJ open.*

Οι 3 μορφές της σεξουαλικής αδράνειας

**1. Στο ζευγάρι, όπου έχουν μειωθεί
το σεξουαλικό ενδιαφέρον
και οι σεξουαλικές του επαφές**

**Στο άτομο που δεν σκέφτεται
το σεξ, λόγω φόβου απόρριψης,
ύπαρξης ιατρικού / ψυχιατρικού
προβλήματος, πολιτισμικών
πεποιθήσεων**

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.



Οι 3 μορφές της σεξουαλικής αδράνειας

**2. Στο άτομο που
αυνανίζεται,
στρέφεται στο πορνό
και το διαδίκτυο,
κάνει συστηματική
χρήση/κατάχρηση ουσιών**

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.



Οι 3 μορφές της σεξουαλικής αδράνειας

**3. Στο ζευγάρι
με σεξουαλικό πρόβλημα,
που οδηγείται στην
σεξουαλική απομάκρυνση
και την συναισθηματική
αποσύνδεση**

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.





**Η σεξουαλική αδράνεια
είναι σαν να έχω
το κλειδί της πόρτας,
που δεν θέλω
να την ανοίξω...**

Έχουν βυθιστεί οι άνθρωποι στην σεξουαλική αδράνεια;

Ναι



**Μειώθηκαν
οι σεξουαλικές επαφές μας
κατά 40%!!**

2020-2023

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ., MOS 2



by eggpanels

3 ορόσημα στις διαπροσωπικές σχέσεις

Οικονομική κρίση

Σεξουαλική
αδράνεια

Πανδημία

Κοινωνική κρίση

10 παράγοντες που οδήγησαν σε σεξουαλική αδράνεια

1. Αλλαγή του ρόλου των δύο φύλων (φοβικός άνδρας)
2. Αυστηρά κριτήρια επιλογής συντρόφου (απαιτητική γυναίκα)
3. Ναρκισσισμός-απουσία δεσμού
4. Ασυνεννοησία, θυμός, βία
5. Πρώιμη έναρξη σεξουαλικής ζωής

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023



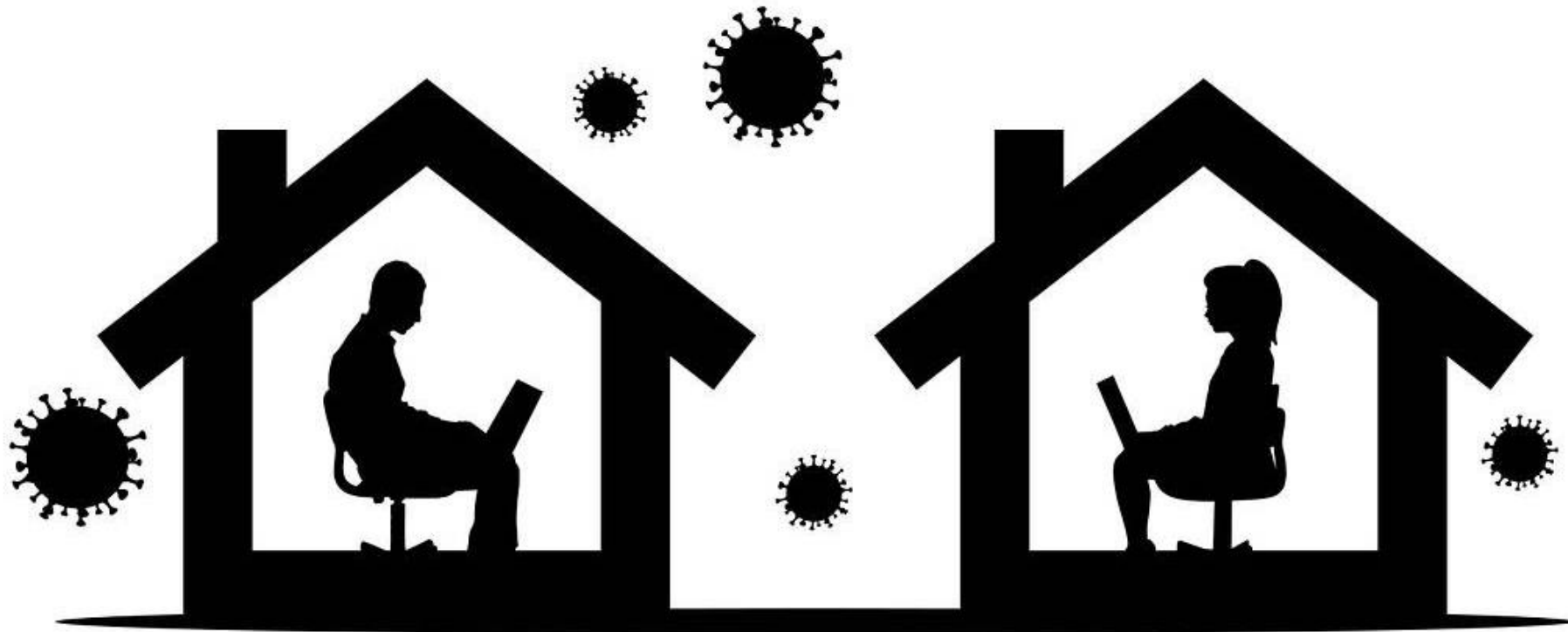
10 παράγοντες που οδήγησαν σε σεξουαλική αδράνεια

6. Διαδίκτυο: πορνό, απαντητική ταχύτητα, ψηφιακή επικοινωνία
7. Χρήση τοξικών ουσιών και αλκοόλ
8. Ανθυγιεινός τρόπος ζωής
9. Οικονομική ανασφάλεια
10. Επιδείνωση ψυχικής υγείας

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023



Πώς έχει εκφραστεί η σεξουαλική αδράνεια τα τελευταία 3 χρόνια;



1.3.2023-14.3.2023
Διαδικτυακή έρευνα
Facebook και site Ι.Ψ.Σ.Υ.

Πώς ο άνδρας
«βλέπει» τη γυναίκα σήμερα;
N=180 άνδρες
Μ.Ο. ηλικίας: 34 ετών

- Το 64% απαντάει ότι έχει δυσκολέψει η επικοινωνία ανάμεσα στον άνδρα και στη γυναίκα.
- Το 87% απαντάει ότι σήμερα ο άνδρας φλερτάρει λιγότερο!

«Τεστ αντοχής, η σχέση δοκιμάζεται»

20/3/2020 έως 30/04/2020

Το διάστημα της καραντίνας

N=2350 άτομα

Κυρίαρχη ηλικία : 31 έως 50 ετών

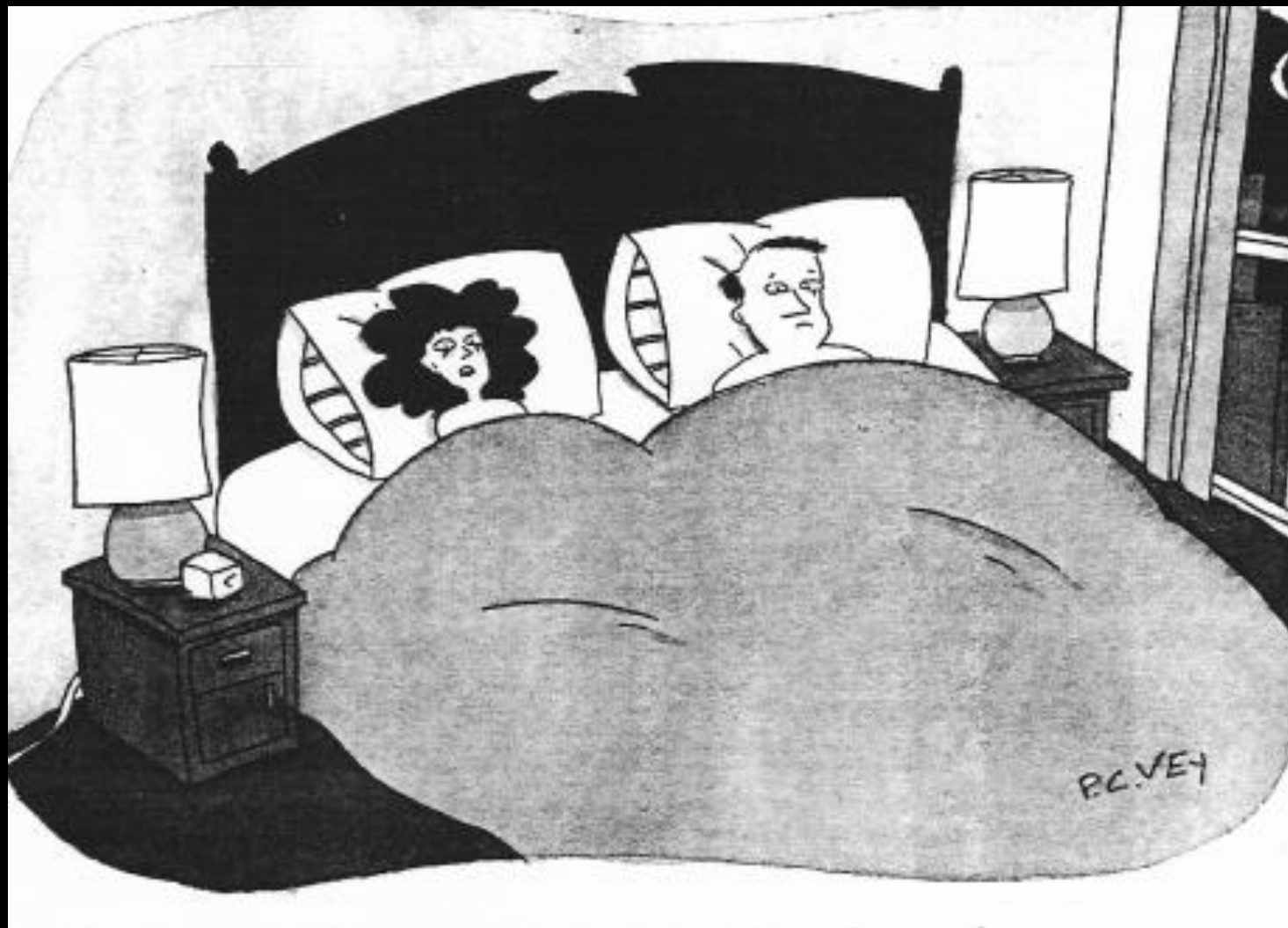
Αποτελέσματα



40% των έγγαμων είχαν μειωμένη ή καθόλου σεξουαλική ζωή

25% των ζευγαριών δεν κοιμήθηκε στο ίδιο κρεβάτι

Μη θυμώνεις, αν θέλαμε καλό σεξ,
πιθανόν να παντρευόμασταν άλλα άτομα...



Η σεξουαλική ζωή των ζευγαριών κατά την πανδημία

N= 1356 (50.5% γυναίκες) Μ.Ο.: 33 έτη

- Το 31% των συμμετεχόντων δήλωσε μειωμένη σεξουαλική επιθυμία.
- Το 41% είχε μειωμένη συχνότητα σεξουαλικών επαφών.



Karsiyakali, N., Sahin, Y., Ates, H. A., Okucu, E., & Karabay, E. (2021). Evaluation of the sexual functioning of individuals during the COVID-19 pandemic: an internet-based nationwide survey study. *Sexual medicine*.

2019 vs 2020: Σεξουαλικές δυσλειτουργίες

N= 124 (73.4% γυναίκες)
Μ.Ο. ηλικίας: 34 έτη

	Άνδρες	Γυναίκες
Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία:	18.2%	26.4%
Μειωμένη διέγερση:	12.1%	20.9%
Δυσκολία επίτευξης οργασμού:	6.1%	17.6%
Μειωμένη συχνότητα σεξ. επαφών:	24.2%	30.8%
Μειωμένη σεξ. ικανοποίηση:	6.1%	15.4%



Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., & Fontanesi, L. (2020). *Changes in Sexuality and Quality of Couple Relationship During the COVID-19 Lockdown. Frontiers in Psychology, 11.*

Συσχέτιση Covid-19 και Στυτικής Δυσλειτουργίας (Erectile Dysfunction)

N= 100 Μ.Ο. ηλικίας 40 έτη

Τα άτομα που είχαν νοσήσει με Covid-19 είχαν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν Στυτική Δυσλειτουργία σε σχέση με όσα δεν είχαν νοσήσει.

Sansone, A., Mollaioli, D., Ciocca, G., Colonnello, E., Limoncin, E., Balercia, G., & Jannini, E. A. (2021). "Mask up to keep it up": Preliminary evidence of the association between erectile dysfunction and COVID-19. *Andrology*, 9(4), 1053–1059.

Συσχέτιση ψυχικής-σωματικής υγείας και σεξουαλικής αδράνειας (Mental-physical health and sexual inactivity)

N= 60.958 Ηλικιακό εύρος: 18-89 έτη (18-34: 28%)

IIEF-5, FSFI-6,

Self-rated mental-physical health

Σεξουαλικά αδρανείς τον τελευταίο χρόνο (n=13.812): 23% άνδρες 32% γυναίκες

Αποτελέσματα

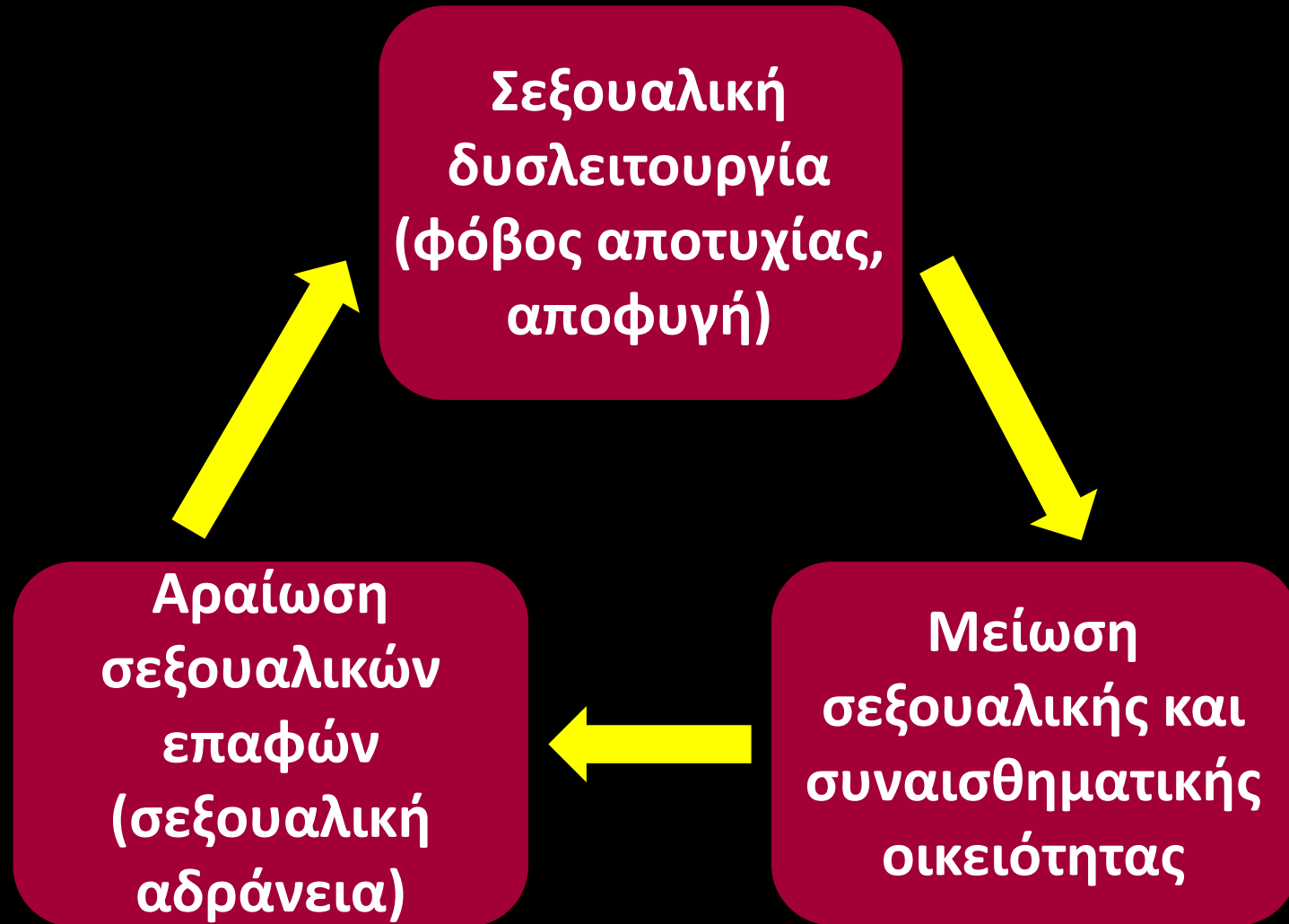
Η χαμηλότερη ποιότητα ψυχικής-σωματικής υγείας (καρδιαγγειακά νοσήματα, αγχώδης συμπτωματολογία, συναισθηματικές διαταραχές) συσχετίστηκε με:

- Σεξουαλική αδράνεια
- Μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης σεξουαλικών δυσλειτουργιών



Bahnsen, M. K., et al., 2022. Physical and Mental Health Problems and Their Associations With Inter-Personal Sexual Inactivity and Sexual Dysfunctions in Denmark: Baseline Assessment in a National Cohort Study. *The journal of sexual medicine*.

Από το σεξουαλικό πρόβλημα στην αδράνεια



N= 14.623 Ηλικιακό εύρος:16-74 έτη

Οι σεξουαλικά αδρανείς είχαν:

- Σεξουαλική αποφυγή λόγω σεξουαλικής δυσλειτουργίας:
22% άνδρες
18% γυναίκες



Μάιος 2023

Facebook και site Ι.Ψ.Σ.Υ.

**Η εικόνα
της σεξουαλικής μας ζωής**

N=380

Γυναίκες: 63%

Μ.Ο. ηλικίας: 47 ετών

Άγαμοι: 20%

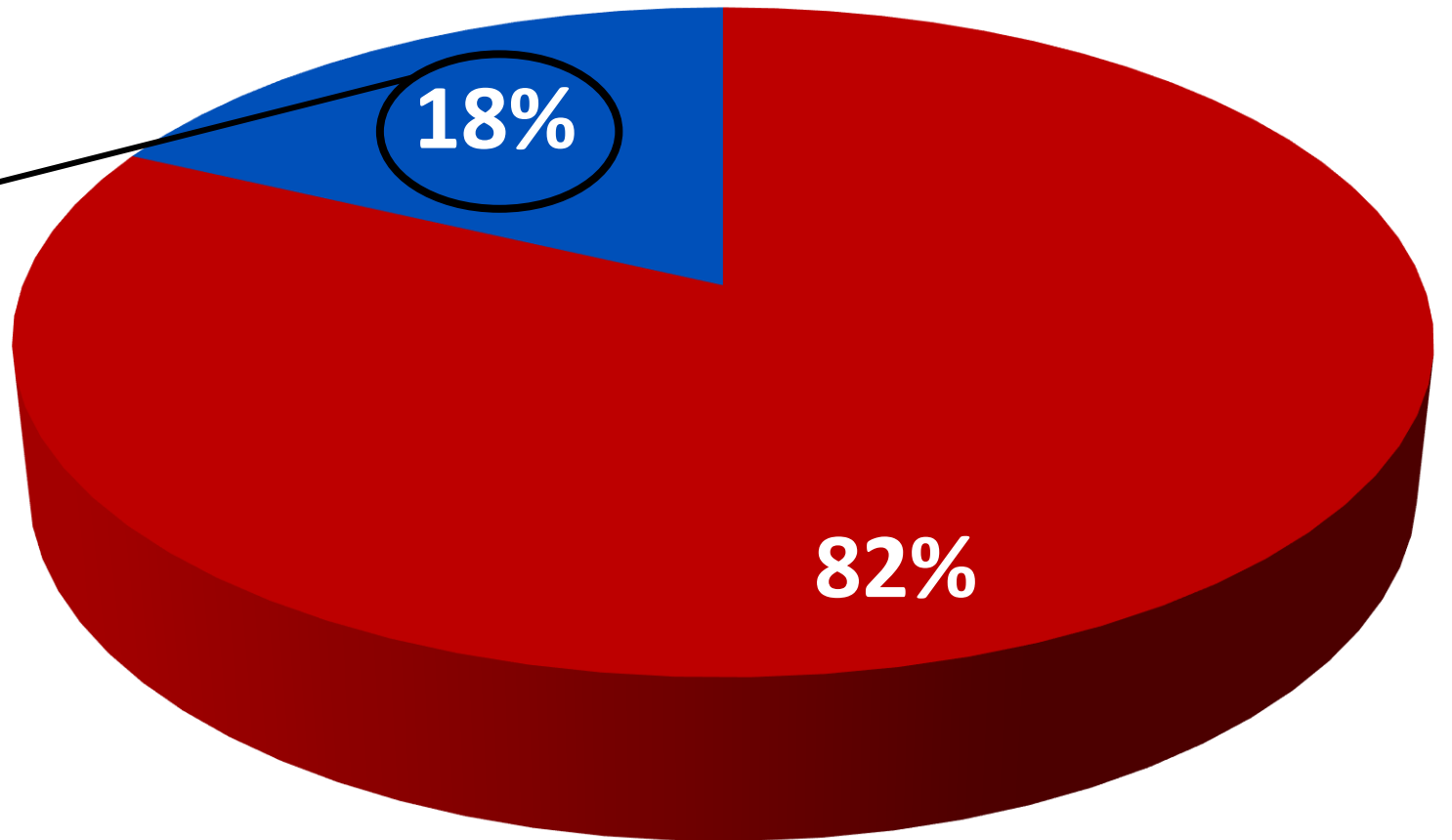
Έγγαμοι: 42%

Συμβίωση: 8%

Άτεκνοι: 30%

1. Έχετε σύντροφο;

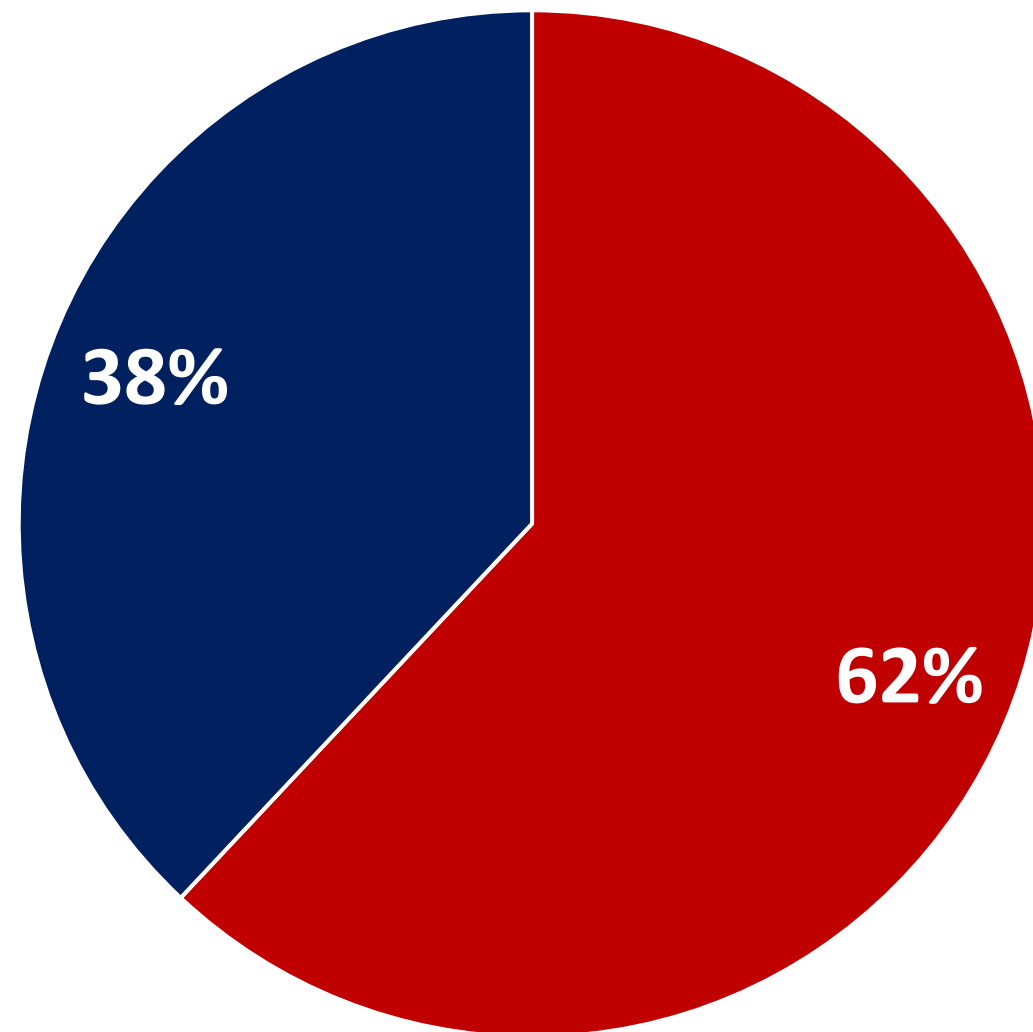
**Το 50%
δεν αναζητά
νέες γνωριμίες!**



■ Ναι ■ Όχι

2. Έχετε σεξουαλική ζωή;

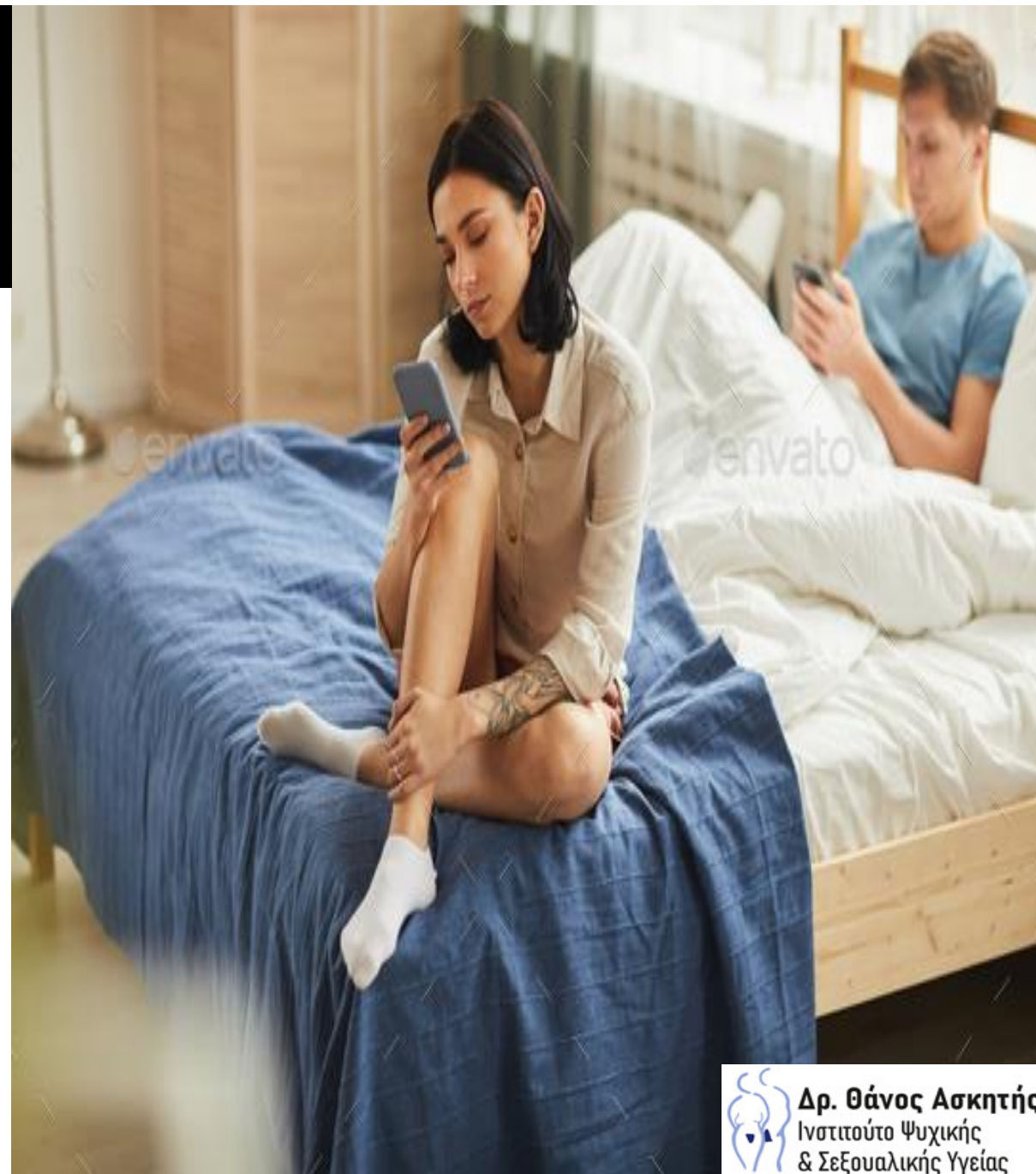
- **Ναι (σεξ με σταθερό/ευκαιριακό σύντροφο)**
- **Όχι (καμία σεξουαλική δραστηριότητα, αναντισμός με/χωρίς πορνό)**



3. Πώς έχει επηρεαστεί η συχνότητα των σεξουαλικών σας επαφών;

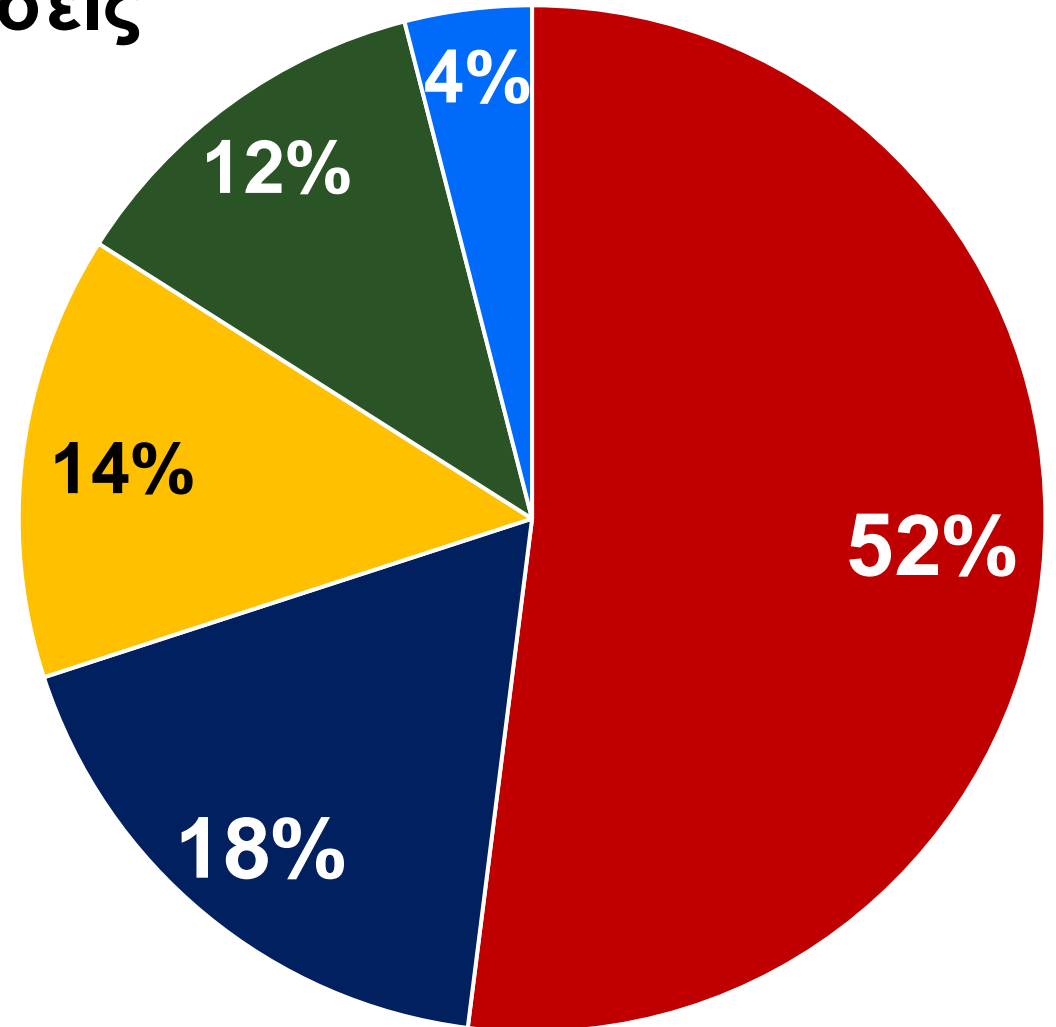
Το 65% απαντάει
ότι μειώθηκε!

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023

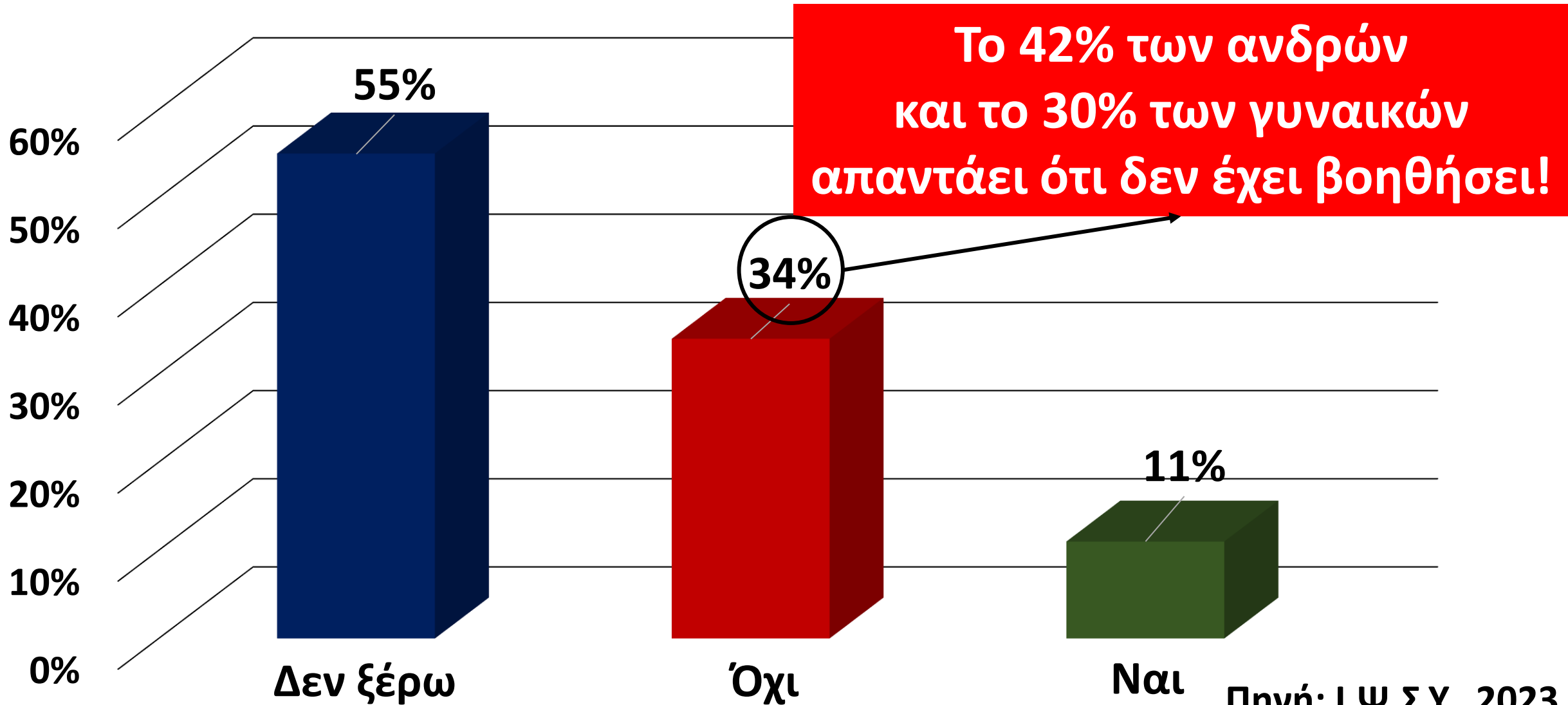


4. Το σεξ έχει επηρεαστεί αρνητικά κυρίως λόγω:

- Δυσκολίας στις διαπροσωπικές σχέσεις (γνωριμίες, φλερτ, επικοινωνία)
- Επικαιρότητας (πόλεμος, βία)
- Οικονομικών προβλημάτων
- Εργασιακής ανασφάλειας
- Αντίκτυπου πανδημίας (ψυχικά προβλήματα)



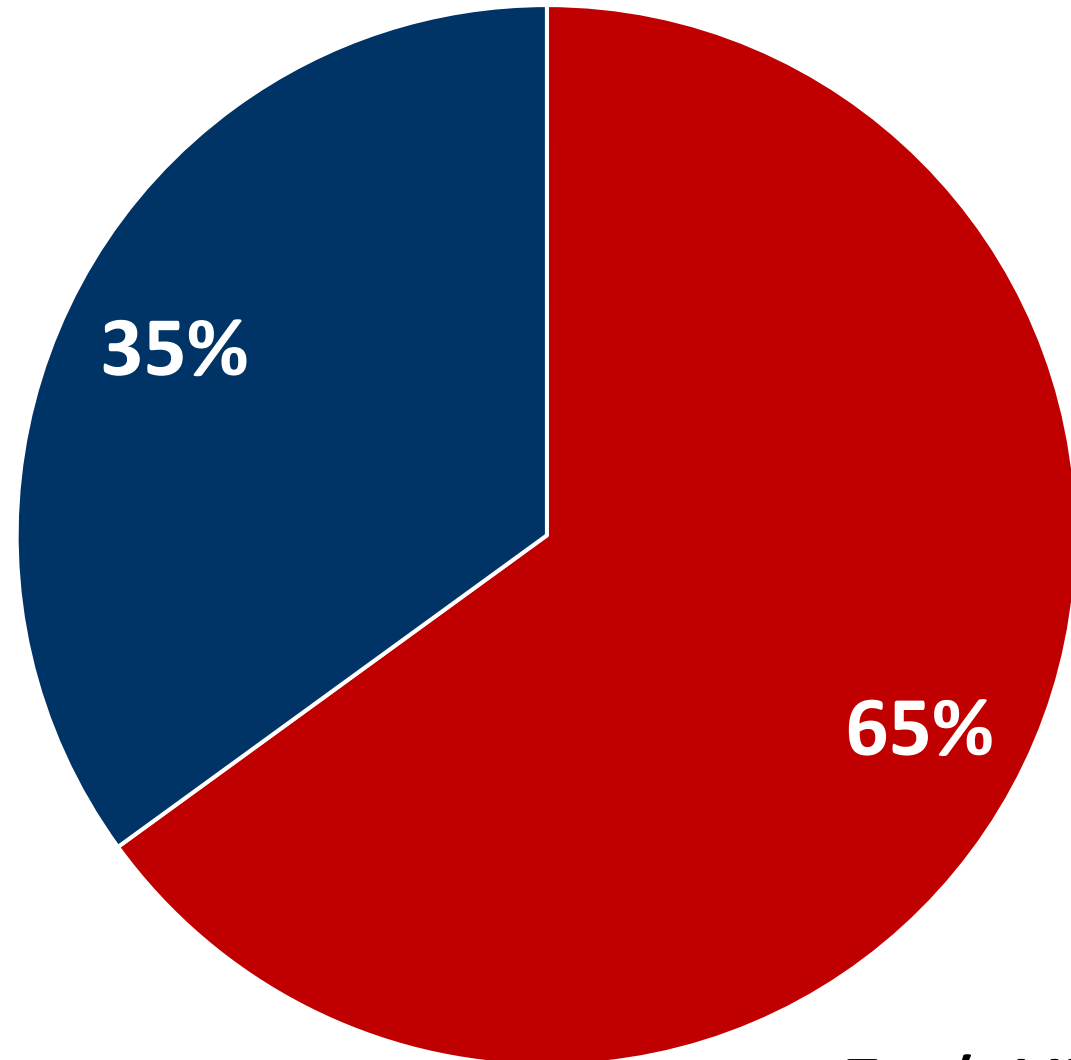
5. Κατά την γνώμη σας, το κίνημα #me too έχει βοηθήσει την σεξουαλική σας ζωή;



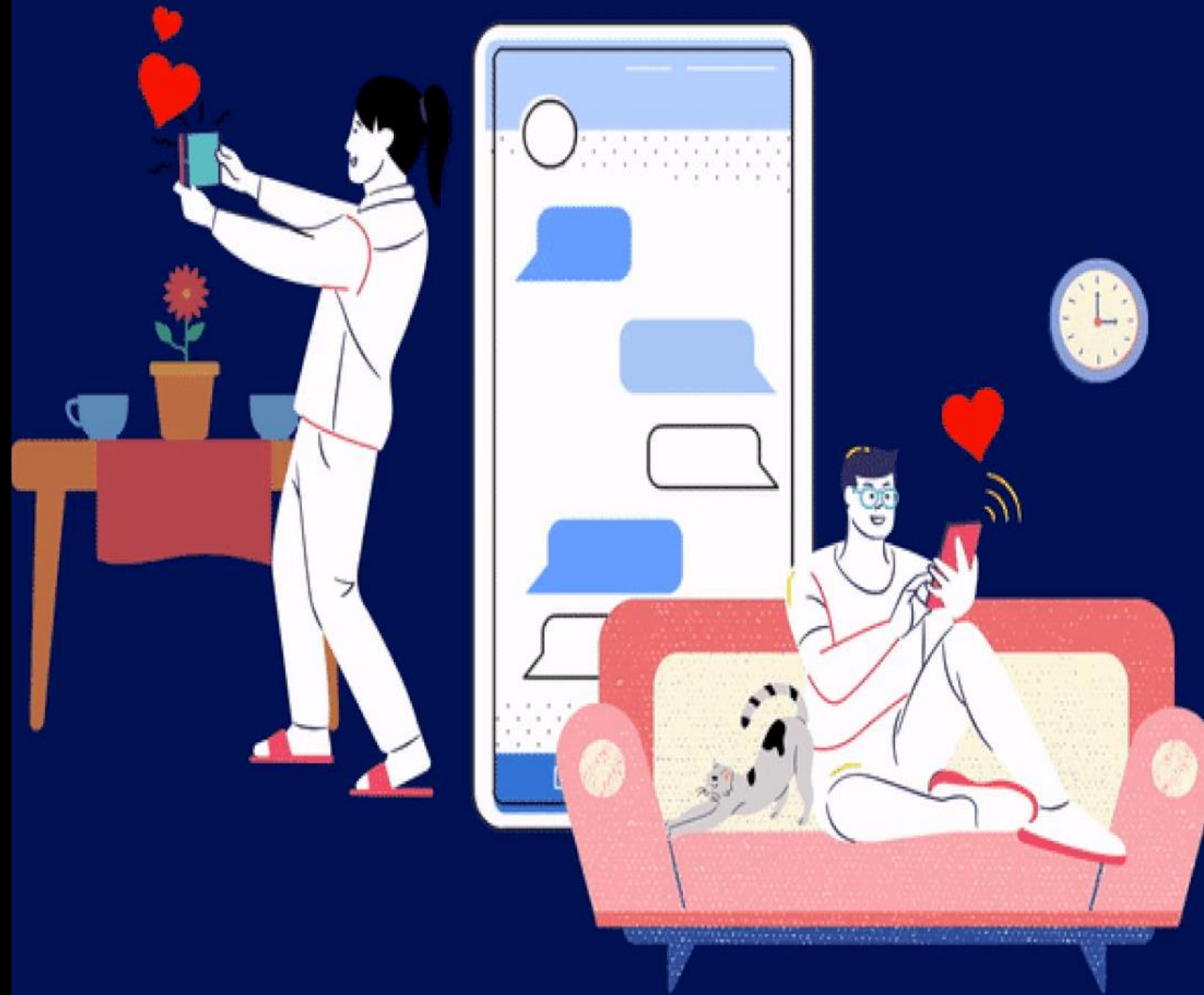
6. Πιστεύετε πως η εποχή μας χαρακτηρίζεται από σεξουαλική αδράνεια;

■ **Ναι**

■ **Όχι**



Διαδίκτυο και σεξουαλικότητα



«Οδηγίες χρήσης»: η απομυθοποίηση του σεξ



Πάρε Master στο Σεξ
με τους Masters of Sex

Women's Health

VICE ΑΡΘΡΑ ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ LGBTQ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΩΝΗ NSFW + Περισσότερα

NSFW | Κείμενο Sirin Kale, Φωτογραφίες: Steph Willson | 06 October 2016, 7:00am

Μαθαίνοντας πώς να Έρθεις σε Οργασμό Χωρίς να Ακουμπήσεις τον Εαυτό σου

VICE ΑΡΘΡΑ ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ LGBTQ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΩΝΗ NSFW + Περισσότερα

NSFW | Κείμενο Mark Hay | 07 August 2018, 6:30am

Πώς να Αντέχεις Περισσότερη Ώρα στο Σεξ, Σύμφωνα με Άνδρες Πορνοστάρ

«Απλώς, πολλή εξάσκηση».

Share  



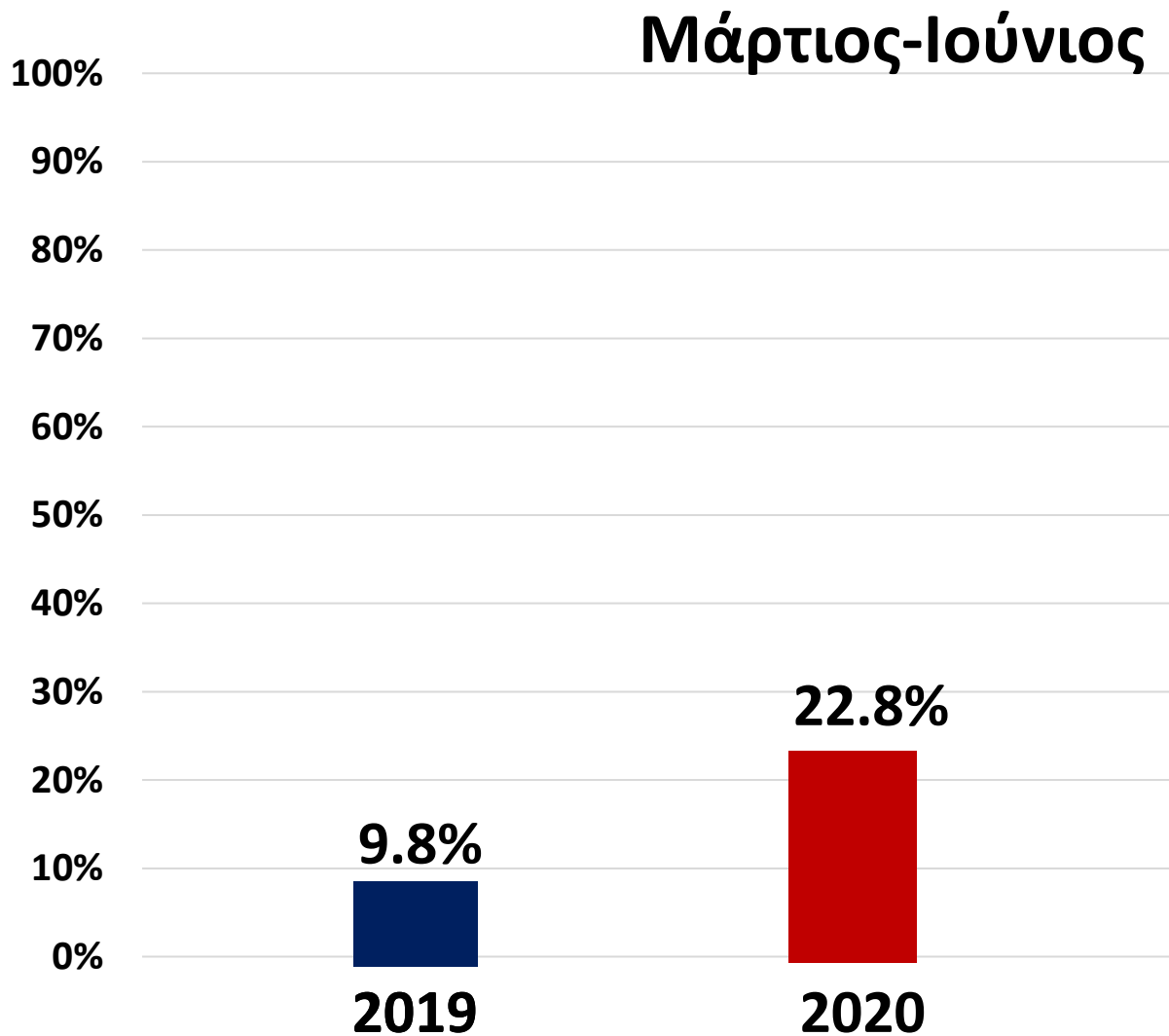


Σεξουαλικότητα, διαδίκτυο και πανδημία

**2021: Σύμφωνα με τον ιδρυτή
του OnlyFans
500.000 νέοι χρήστες
εγγράφονται κάθε μέρα,
ξεπερνώντας τους 26 εκ.**



Αύξηση παρακολούθησης πορνό (Pornhub)



Cerdán Martínez V, Villa-Gracia D, Deza N. Pornhub searches during the Covid-19 pandemic. *Porn stud [Internet]*. 2021;8(3):258–69.

Νέες Τεχνολογίες & Σεξουαλικότητα



Πού πάμε τελικά;





Sponsored by



Συμπερασματικά, η σεξουαλική αδράνεια εκφράζεται μέσα από την μείωση στα εξής:

- **Ποιότητα**
συχνότητα, περιεχόμενο, διάρκεια
- **Πρωτοβουλία**
«όταν ξεχνιόμαστε...»
- **Σεξουαλικός λόγος**
«δεν μιλάμε...»
- **Σκηνικό-σκηνοθεσία**
«δεν φτιάχνουμε εικόνες...»



**ΔΕΘΗΚΑ, ΜΩΡΟ ΜΟΥ.
ΚΑΙ ΤΩΡΑ;**

**ΤΩΡΑ, ΤΙΠΟΤΑ.
ΚΟΙΜΗΣΟΥ!**



**Ιδού η Ρόδος...
Ιδού και το πήδημα!**

**Σας ευχαριστώ πολύ!
Θάνος Ε. Ασκητής**





**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987



Κάλεσε στη

Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

Δευτέρα έως Παρασκευή

11:00-14:00 & 16:00-17:00

Μίλα για το πρόβλημα σου ...

Μάθε πως μπορείς να βρεις λύση και

διεκδίκησέ την τώρα...

