

ΣΧΕΣΗ Η στάση της γυναίκας απέναντι στο στυτικό πρόβλημα του άνδρα

«...ο σύζυγός μου δεν έχει στύση... για μήνες προσπαθώ να τον πείσω να δει κάποιον ειδικό αλλά αρνείται... δεν θέλει καν να το συζητήσει, δεν με πλησιάζει ερωτικά... ίσως φταίω και εγώ... τις πρώτες φορές ξέσπασα έντονα... πίστεψα πως φταίω εγώ που δεν μπορώ να τον ερεθίσω και με έκανε ράκος... δεν ξέρω τι να κάνω...». Το σεξ κατέχει καίριο ρόλο στη σχέση του ζευγαριού, σηματοδοτεί τον τρόπο που οι δύο σύντροφοι αντιλαμβάνονται ο ένας τον άλλον μέσα από τον ανδρικό και το γυναικείο τους ρόλο. Όταν το σεξουαλικό πρόβλημα κτυπήσει την πόρτα, η σχέση του ζευγαριού δοκιμάζεται, και ανάλογα με την προσωπικότητα των συντρόφων και την ποιότητα της σχέσης οι αντιδράσεις ποικίλουν. Το στυτικό πρόβλημα αποτελεί αρκετές φορές αντικείμενο παρερμηνείας από τη γυναίκα, που μεταφράζει τη δική του αδυναμία για επίτευξη σκληρής στύσης ως έλλειψη επιθυμίας απέναντί της, ως απόρριψη... αμέσως «βγάζει νύχια» και του επιτίθεται. Συχνά η πρώτη αντίδραση της γυναίκας που έρχεται αντιμέτωπη με τη χαλαρή στύση του άνδρα - συντρόφου είναι η σκέψη «δεν με θέλει πια». Μια επίσης συνηθισμένη αντίδραση αφορά την υποψία «έχει άλλη». Ως απάντηση στη δική της ανασφάλεια θυμώνει, αντιδρά οργισμένα, τον κατηγορεί και τον χρεώνει. Η γυναίκα λοιπόν προσωποποιεί το πρόβλημα και μέσα από το δικό της άγχος ξεχνάει το δράμα που εκείνος ζει. Η δική της έντονη αντίδραση τον



διαλύει! Ανίκανος να το εξηγήσει, τροπισμένος που ο ανδρισμός του τον πρόδωσε, τρομοκρατημένος πως μπορεί να τη χάσει, μπερδεύεται από την αδυναμία του να προσφέρει «πειστικές» απαντήσεις, κλείνεται όλο και περισσότερο στο καβούκι του. Δεν είναι λίγες οι φορές που ο άνδρας καταλήγει να αποφεύγει τη σεξουαλική συνύφεση ως απάντηση στην απογοήτευση που βιώνει

αλλά και από φόβο ότι εκείνη πάλι θα θυμώσει μαζί του. Σίγουρα και εκείνη από τη πλευρά της νιώθει πληγωμένη και η πρώτη αντανακλαστική αντίδραση δεν είναι ελεγχόμενη. Δημιουργώντας όμως μια αρνητική κατάσταση κτίζει το ήδη τεράστιο ψυχικό του φορτίο. Θα πρέπει λοιπόν να αναφέρουμε πως η στυτική δυσλειτουργία δεν σημαίνει απαραίτητα πως η σύντροφος

δεν είναι πλέον ποθητή, ούτε αποτελεί απόδειξη απιστίας. Ακόμα και αν μια γυναίκα αντέδρασε αρχικά με οργή, δεν χρειάζεται να συνεχίσει με τον ίδιο τρόπο. Μπορεί να αναγνωρίσει την έντονη συμπεριφορά της, να του μιλήσει με ειλικρίνεια και να αναγνωρίσει τον δικό της ρόλο.

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά του νομίματος. Οι γυναίκες εκεί-

ΓΡΑΦΟΥΝ:

Δρ Θάνος Ε. Ασκπής
Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Διδάκτωρ Ψυχιατρικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ιατρικού Κέντρου
Σεξουαλικής Υγείας
&
Θέκλα Βασιλείου
Ψυχολόγος
Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής
Υγείας Θάνου Ασκπής

Δωρεάν Συμβουλευτική
Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας
Δευτέρα-Παρασκευή 12.00-16.00. Τηλέφωνο
77.77.28.77. Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας
Θάνου Ασκπής, Κυριάκου Μάτση 6, Άγιος
Δομέτιος, Λευκωσία.
Τηλ.: 22459555, 22459556 Fax: 22777197,
www.askitis-cy.com

νες που αντιδρούν με ψυχραιμία, υπενθυμίζοντας στον σύντροφο πως είναι δίπλα του και μαζί θα το ξεπεράσουν. Εκείνη είναι που του κρατάει το χέρι καθώς περνούν το κατώφλι του ειδικού, ενημερώνεται, του συμπαραστέκεται. Η δική της θετική στάση και αντίδραση, τον ανακουφίζει, τον ξεμπλοκάρει και τον βοηθά να δει με ψυχραιμία το πρόβλημα. Η γυναίκα που ενισχύει τον σύντροφό της, του δίνει τη δύναμη να βάλει στην άκρη τις ανασφάλειές του και να αναζητήσει τη λύση. Ανεξάρτητα λοιπόν από την αιτιολογία του στυτικού προβλήματος, η αντίδραση της γυναίκας σε αυτό αποτελεί συχνά το κλειδί που, είτε θα βοηθήσει στην επίλυση είτε θα επιδεινώσει το πρόβλημα.

Αντιμέτωποι με τα συναισθήματά μας

Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Στιγμές όπως η απώλεια της θέσης εργασίας εν μέσω οικονομικής κρίσης, η ασεβής συμπεριφορά του προϊσταμένου προς το άτομό μας, η πίεση που δεχόμαστε να τελειώσουμε την εργασία που μας ανατέθηκε μέσα στο προκαθορισμένο χρονικό πλαίσιο, ο οδηγός που προπορεύεται και οδηγά σαν σαλιγκάρι ενώ εμείς βιαζόμαστε, και η αδικαιολόγητη καθυστέρηση στην ουρά εξυπηρέτησης μπορούν να γεννήσουν την ανησυχία και τον θυμό. Ωστόσο, στις πλείστες των περιπτώσεων, καταφέρουμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας χάριν των εκτελεστικών λειτουργιών του προμετωπιαίου φλοιού του



Του
Σπύρου Χρ.
Χαμπή

εγκεφάλου μας. Παρά το μικρό του μέγεθος (2% του σωματικού βάρους), ο εγκέφαλος δέχεται 15% της καρδιακής παροχής, το 20% του οξυγόνου που καταναλώνεται, και αντιπροσωπεύει έως και το 20% της καθημερινής κατανάλωσης γλυκόζης. Η προνομιακή κατανομή πόρων είναι αναγκαία για να είναι σε θέση ο εγκέφαλός μας να εκτελέσει τις χιλιάδες λειτουργίες που καλείται να φέρει εις πέρας καθημερινά. Μερικές από αυτές είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της ζωής, άλλες είναι απαραίτητες για τη σκέψη και τη νόηση. Ωστόσο, καμία από τις μυριάδες εγκεφαλικές λειτουργίες που εκτελούνται καθημερινά δεν προκάλεσε τη φαντασία μας περισσότερο από αυτές που σχετίζονται με τα συναισθήματα. Τα συναισθήματα αποτελούν πολυδιάστατα φαινόμενα τα οποία ενεργοποιούν φυσιολογικές, συμπεριφορικές και υποκειμενικά βιωματικές αποκρίσεις. Στην ουσία, τα συναισθήματα επιτρέπουν την αξιολόγηση της προσωπικής σημασίας ενός συγκεκριμένου γεγονότος. Ως εκ τούτου, τα συναισθήματά μας θεωρούνται ως εσωτερικά κίνητρα τα οποία μας παρακινούν να συμπεριφερθούμε με



τρόπους που διατηρούν τα ευνοϊκά και αντιμετωπίζουν τα δυσμενή αποτελέσματα.

Παρά την προσαρμοστική τους αξία, τα συναισθήματα μπορούν, επίσης, να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία και την υγεία μας. Τα παρατεταμένα αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, η εκθρόπιση και η λύπη έχουν βρεθεί να έχουν μια αξιόπιστη θετική συσχέτιση με τις καρδιακές παθήσεις. Το ίδιο μοτίβο φαίνεται να ισχύει κατά την εξέταση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων στο ανοσοποιητικό σύστημα. Εκτός από την επίδρασή τους στη σωματική υγεία, τα αρνητικά συναισθήματα έχουν, επίσης, συσχετιστεί με την καταθλιπτική συμπτωματολογία και τις διαταραχές του άγχους. Έτσι, η ικανότητά μας να ρυθμίζουμε κατάλληλα τα αρνητικά συναισθήματά μας είναι καίριας σημασίας για τη σωματική

και ψυχική μας υγεία. Διαμέσου του ελέγχου των συναισθημάτων μας προσπαθούμε να αλλοιώσουμε την ένταση και τη διάρκεια του συναισθήματος που βιώνουμε έτσι ώστε να καταφέρουμε να διατηρούμε την ψυχραιμία μας όταν βρισκόμαστε υπό πίεση και να παραμένουμε θετικοί παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε. Μέσω μεθόδων νευροεπιστημονικών, όπως το MRI, έχουμε αρχίσει να αντιλαμβανόμαστε την επίδραση που έχουν οι διάφορες τεχνικές ελέγχου των συναισθημάτων στον εγκέφαλο και τη φυσιολογία μας. Παραδείγματος χάριν, η «γνωστική επανεκτίμηση», μια τεχνική ελέγχου των συναισθημάτων που σκοπό έχει τον επαναπροσδιορισμό της συναισθηματικής σημασίας της κατάστασης, συνδέεται με αυξημένη νευρολογική δραστηριότητα στον πλάγιο προμετωπιαίο φλοιό (dorso and ventro-lateral

prefrontal cortex). Αυτή η διεργασία οδηγεί σε μείωση της νευρολογικής δραστηριότητας σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τα συναισθήματα όπως η αμυγδαλή και η insula. Αυτές οι δύο περιοχές του εγκεφάλου (αμυγδαλή και insula) είναι μέρος του κεντρικού αυτόνομου νευρικού δικτύου (Central Autonomic Network), το οποίο, μεταξύ άλλων, ρυθμίζει τη διέγερση της καρδιακής λειτουργίας. Έτσι, μειώσεις στη δραστηριότητα της αμυγδαλής και της insula συνδέονται με την παρατηρούμενη μείωση στην αντιδραστικότητα της καρδιάς κάτω από συνθήκες συναισθηματικής διέγερσης. Ψυχοφυσιολογικές μέθοδοι, όπως η ανάλυση της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (Heart Rate Variability), μας προσφέρουν τη δυνατότητα να μελετήσουμε τη δυναμική μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού, της αμυγδαλής και της insula, και ως εκ τούτου τη νευρολογική δυνατότητα του ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματά του. Για παράδειγμα, η χαμηλή μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σχετίζεται με σημαντική καθυστέρηση της ανάκαμψης του καρδιακού, ενδοκρινολογικού και ανοσοποιητικού συστήματος μετά από κάποιο περιστατικό το οποίο προκάλεσε συναισθηματική διέγερση. Αντίθετα, άτομα τα οποία επιδεικνύουν υψηλή μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού είναι σε θέση να έχουν καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους. Στο Κέντρο Εφαρμοσμένων Νευροεπιστημών του Πανεπιστημίου Κύπρου έχουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιούμε τέτοιες μεθόδους για να μελετήσουμε τη σχέση ανάμεσα στον εν ζώη εγκέφαλο, τον γνωστικό έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων και τις δυναμικές του κεντρικού αυτόνομου νευρικού δικτύου. Τέτοιες προσπάθειες εστιάζονται στην κατανόηση του νευρολογικού δικτύου που διέπει τον υγιή και προσαρμοστικό έλεγχο των συναισθημάτων αλλά και στις δομικές και λειτουργικές ανωμαλίες που χαρακτηρίζουν τα συναισθηματικά απορρυθμισμένα. Για συμμετοχή σε τέτοιου είδους έρευνες μπορείτε να επικοινωνήσετε στο τηλέφωνο 22895190 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση can@ucy.ac.cy.