

Και πότε κινδυνεύει να γίνει νοσηρή;

## Ποια είναι τα κριτήρια μιας υγιούς ερωτικής σχέσης;

Δημοσίευση: 10 Φεβ 2017, 12:23 | Τελευταία ενημέρωση: 10 Φεβ 2017, 12:23



### Αθήνα

**Γράφουν οι: Ρόκκας Κωνσταντίνος, ουρολόγος – ανδρολόγος και Θεοδωρόπουλος Αργύρης, ψυχολόγος – ψυχοθεραπευτής**

Είναι γεγονός ότι όλοι σχεδόν επιθυμούν να δημιουργήσουν μια σχέση, να βρουν ένα σύντροφο με τον οποίο θα νιώθουν ολοκληρωμένοι. Υπάρχει η πεποίθηση, η προσδοκία από τους περισσότερους ανθρώπους ότι μια σχέση μπορεί να φέρει ευτυχία. Ποια είναι όμως τα κριτήρια μιας υγιούς σχέσης; Και πότε άραγε μια σχέση κινδυνεύει να γίνει νοσηρή;

### Επικοινωνία

Καλή επικοινωνία υπάρχει όταν ο ένας σύντροφος μπορεί να μιλήσει στον άλλο ελεύθερα, χωρίς φόβο, δισταγμό ή δεύτερες σκέψεις ότι θα υποστεί

κριτική. Η επικοινωνία προϋποθέτει να υπάρχει ένας πομπός και ένας δέκτης που βρίσκονται σε υγιή αλληλεπίδραση. Να μπορεί ο καθένας δηλαδή να μιλήσει, να εκφράσει τις σκέψεις, τις επιθυμίες του χωρίς να υπάρχει διακοπή, κριτική και ειρωνεία. Παράλληλα, να αισθάνεται ότι αυτά που είπε έγιναν δεκτά και κατανοητά. Ο δέκτης να μπορεί και εκείνος να εκφράζει αυτά που σκέφτεται και νιώθει και να υπάρξει ανταλλαγή απόψεων, χωρίς να προκύπτει ένταση και κατηγόρια. Η ελευθερία του λόγου είναι απαραίτητη και συμβάλλει στο να νιώθει ο καθένας αυθεντικός και ανεξάρτητος, στοιχεία που συμβάλλουν να γίνεται η σχέση λειτουργική και δυνατή. Υπάρχουν πολλά ζευγάρια δυστυχώς που δεν έχουν καταφέρει να μάθουν να επικοινωνούν, κάτι που επηρεάζει αρνητικά και την ερωτική ζωή τους.

### Εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη είναι θεμελιώδες συστατικό μιας καλής σχέσης. Όταν υπάρχει εμπιστοσύνη διαλύονται οι ανασφάλειες και οι φόβοι ότι ο άλλος δε θα είναι πιστός. Αυτό οδηγεί στο να επικρατεί το αίσθημα ασφάλειας και αλληλοεκτίμησης. Στις περιπτώσεις που χάνεται η εμπιστοσύνη καλλιεργείται σιγά σιγά η ζήλια. Η ζήλια «δηλητηριάζει» μια σχέση και καταλήγει ο ένας να υποπτεύεται, να φοβάται και να ελέγχει τον άλλο. Έτσι προκύπτει μια νοσηρή κατάσταση όπου συσσωρεύεται αμφιβολία, θυμός και αρχίζουν να εμφανίζονται οι συγκρούσεις, τα ξεσπάσματα και η αλληλοκατηγορία. Δημιουργείται τελικά ένα άσχημο κλίμα μέσα στη σχέση που επηρεάζει αρνητικά και την ερωτική ζωή του ζευγαριού.

### Αποδοχή

Η αποδοχή του άλλου είναι απαραίτητη για να δημιουργηθεί και να εξελίσσεται μια σχέση. Αποδέχομαι τον άλλο σημαίνει αρχικά ότι τον γνωρίζω ποιος είναι, πώς είναι ο χαρακτήρας του, τα θετικά του στοιχεία αλλά και οι δυσκολίες του και συμφωνώ να είμαι μαζί του για αυτό που είναι. Όταν ο ένας σύντροφος αισθάνεται ότι ο άλλος τον αποδέχεται για αυτό που πραγματικά είναι τότε επικρατεί στη σχέση ένα κλίμα ασφάλειας και αλληλοεκτίμησης. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ο ένας δυστυχώς δεν αποδέχεται τον άλλο και περιμένει ότι θα αλλάξει καθώς ο χρόνος περνά. Όμως αυτό δεν είναι εφικτό και τότε θα επικρατεί η καταπίεση, ο θυμός και η ματαίωση.

### Επιθυμία για βελτίωση/εξέλιξη

Καθώς προχωράει μια σχέση είναι σημαντικό να υπάρχει από τον κάθε σύντροφο η θέληση για προσωπική βελτίωση. Αυτό σημαίνει το άτομο να μην παραμένει στάσιμο, «βαλτωμένο» αλλά να καλλιεργεί, να εξελίσσει τις δυνατότητές του. Αυτό μπορεί να αφορά καθημερινές ασχολίες, όπως να φροντίζουμε το σώμα μας, η γυμναστική, η σωστή διατροφή και άλλες ωφέλιμες συνήθειες. Αντίστοιχα, όσον αφορά την σεξουαλική ζωή, να διατηρείται το ερωτικό ενδιαφέρον ζωντανό, να μην «θάβεται» από τη ρουτίνα της καθημερινότητας. Ο έρωτας είναι σαν ένα άθλημα που χρειάζεται διαρκή εξάσκηση. Μικρά απλά αλλά ουσιαστικά πράγματα, όπως οι μικρές εκπλήξεις, ο αυθορμητισμός μπορούν να αναζωογονούν την ερωτική διάθεση και απόλαυση.

### Υγιής σεξουαλική ζωή

Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες «σαμποτάρουν» την ερωτική ζωή και συμβάλλουν στην απομάκρυνση των συντρόφων. Ο άνδρας είναι πιο ευάλωτος στη στυτική δυσλειτουργία και στην πρόωρη εκσπερμάτιση. Καθώς ο άνδρας μεγαλώνει κινδυνεύει να παρουσιάσει στυτική δυσλειτουργία οργανικής αιτιολογίας (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, καρδιολογικές παθήσεις κ.ά). Πράγματι, μετά τα 50 έτη, εκτιμάται ότι το πρόβλημα αυτό εμφανίζεται σε μεγάλο ποσοστό των μεσήλικων ανδρών. Στους νέους άνδρες η στυτική δυσλειτουργία σχετίζεται με ψυχολογικά αίτια, όπως η ανασφάλεια και το άγχος απόδοσης. Όσον αφορά την πρόωρη εκσπερμάτιση, είναι ένα «επώδυνο» ζήτημα καθώς εμποδίζει την απόλαυση και των δύο ερωτικών συντρόφων. Είναι ένα πρόβλημα «μάστιγα» καθώς ένας στους τρεις άνδρες υποφέρει από αυτό, και μάλιστα νωρίς, από την εφηβική ηλικία ή τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής.

Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες της γυναίκας αφορούν κυρίως τη μειωμένη ερωτική επιθυμία και τη διαταραχή του οργασμού. Η γυναίκα μετά τα 40 γίνεται πιο ευάλωτη στην έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας, δυσλειτουργία που προκαλείται από οργανικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Οι οργανικοί παράγοντες σχετίζονται με ορμονικές διαταραχές (παθήσεις του θυρεοειδούς αδένου, εμμηνόπαυση κ.ά) και ψυχολογικές διαταραχές (κατάθλιψη, άγχος, κακή εικόνα σώματος κ.ά). Η διαταραχή του οργασμού έχει παρόμοια αιτιολογία με τη μειωμένη ερωτική επιθυμία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι πολλές γυναίκες που αντιμετώπιζαν δυσκολία με τον οργασμό σε νεαρή ηλικία, κατάφεραν καθώς μεγάλωναν να βιώνουν πιο έντονους οργασμούς καθώς ένιωθαν πιο «συμφιλιωμένες» με τον εαυτό τους και ιδιαίτερα με την εικόνα του σώματός τους.

\* Ο **Κωνσταντίνος Ρόκκας**, Χειρουργός Ουρολόγος-Ανδρολόγος, είναι υποψήφιος διδάκτορας του Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστημονικός συνεργάτης της Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής, πρώην Ταμίας της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας και μέλος σημαντικού αριθμού επιστημονικών εταιρειών.

\*\* Ο **Αργύρης Θεοδωρόπουλος** είναι ψυχολόγος – ψυχοθεραπευτής, κάτοχος master ψυχολογίας. Ειδικεύεται στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους, των σεξουαλικών δυσλειτουργιών και των προβλημάτων σχέσης.

health.in.gr