

## Γεώργιος Πάγκαλος



Ο **Γεώργιος Πάγκαλος**, MD, FECSM, IDFAPA είναι Ψυχίατρος – Σεξολόγος. Απέκτησε το πτυχίο της Ιατρικής από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.) και αποφοίτησε από τη Στρατιωτική Σχολή Αξιωματικών Σωμάτων. Ολοκλήρωσε της ειδικότητά του στην Ψυχιατρική στην 1<sup>η</sup> Ψυχιατρική Κλινική του Α.Π.Θ. και μετεκπαιδεύτηκε στη Σεξουαλική Ιατρική λαμβάνοντας τον τίτλο του Fellow of the European Committee of Sexual Medicine μετά από επιτυχείς πανευρωπαϊκές εξετάσεις. Εργάζεται ως ιδιώτης ιατρός σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα και ως Επιμελητής της Ψυχιατρικής Κλινικής του 424 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου Εκπαιδεύσεως υπεύθυνος του Ειδικού Ιατρείου Σεξουαλικών Δυσλειτουργιών. Έχει αναγορευτεί σε International Distinguished Fellow της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (APA) για τη συνολική του προσφορά στην επιστήμη και το κοινό καλό. Είναι Μέλος του Τμήματος Ψυχιατρικής και της Διεπιστημονικής Επιτροπής Σεξουαλικής Ιατρικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ειδικευμένων Ιατρών (UEMS). Είναι Πρόεδρος του Κλάδου Στρατιωτικής Ψυχιατρικής της Παγκόσμιας Ψυχιατρικής Εταιρείας (WPA), Γραμματέας της Ελληνοαμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης (HAPA, Inc.) και Ειδικός Γραμματέας της Ένωσης Επαγγελματιών Ψυχιάτρων Ελλάδας. Είναι Αντιπρόεδρος στην Επιτροπή Επικοινωνίας της Διεθνούς Κοινότητας Σεξουαλικής Ιατρικής (ISSM Communication Committee) και συμμετέχει στην Αναθεωρητική Επιτροπή Προτύπων Περίθαλψης της Παγκόσμιας Επαγγελματικής Ένωσης για την Υγεία των Διεμφυλικών (WPATH Revision Committee). Έχει εργαστεί ως επιστημονικός συνεργάτης του ειδικού ψυχοσεξουαλικού ιατρείου της 1<sup>ης</sup> Ψυχιατρικής Κλινικής Α.Π.Θ.. Συμμετέχει στις μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ολοκλήρωση των νέων Διαγνωστικών Οδηγιών για τις Ψυχικές Διαταραχές (ICD-11). Έχει συμμετάσχει ως προσκεκλημένος ομιλητής σε πληθώρα Ψυχιατρικών και Σεξολογικών Συνεδρίων, ενώ παράλληλα εργάστηκε ως κύριος ερευνητής ή μέλος ερευνητικής ομάδας σε εθνικές και διεθνείς κλινικές μελέτες.

### Σεξουαλικά προβλήματα στους Άνδρες

Προβλήματα στη σεξουαλική λειτουργία ανιχνεύονται συχνά στο γενικό πληθυσμό των ανδρών όλων των ηλικιών. Βιολογικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες μπορεί να συνυπάρχουν αλληλοεπιδρώντας μεταξύ τους ως προδιάθεση ή αιτία πρόκλησης και συντήρησης των σεξουαλικών προβλημάτων. Οι ανδρικές σεξουαλικές δυσλειτουργίες περιλαμβάνουν διαταραχές στη στύση και στην εκσπερμάτιση (πρόωρη, επιβραδυμένη, παλίνδρομη κλπ), διαταραχές στο σεξουαλικό ενδιαφέρον, την επιθυμία και τον οργασμό. Πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή ή μετά από αυτή καθώς και προβλήματα στη σεξουαλική λειτουργία ως συνέπεια λήψης φαρμάκων ή χρήσης ουσιών ανήκουν επίσης στις σεξουαλικές δυσλειτουργίες. Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες έχουν ταξινομηθεί διαγνωστικά στις καταστάσεις Υγείας τόσο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όσο και από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία.

Η μη έγκαιρη διάγνωση και κατάλληλη αντιμετώπιση των ανδρικών σεξουαλικών δυσλειτουργιών επιφέρει παραπέρα ψυχολογικές επιπτώσεις και διαπροσωπικές συγκρούσεις που δρουν επιβαρυντικά στην ευημερία του άνδρα και του ζευγαριού. Η θεραπευτική αντιμετώπιση απευθύνεται στο άτομο, σε συνδυασμό αν υπάρχει με το/τη σύντροφο, στο πλαίσιο μιας ολιστικής βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης με σκοπό τη βελτίωση της σεξουαλικής υγείας κάθε άνδρα και την αποκατάσταση της σεξουαλικής ικανοποίησης στη σχέση. Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες με τη διεπιστημονική αξιολόγηση και θεραπεία έχουν πολύ καλά αποτελέσματα βελτίωσης προς όφελος της σεξουαλικής υγείας του ατόμου ως αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής του υγείας και της σεξουαλικότητάς του ως βασικό στοιχείο της προσωπικότητάς του.

## Φερενίδου Φωτεινή



Η **Φωτεινή Φερενίδου** (MD, MSc, FECSM) είναι Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Α.Π.Θ. και συνέχισε τις σπουδές με το Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Εξειδίκευσης της Ιατρικής Σχολής του Α.Π.Θ. στην «Ιατρική Ερευνητική Μεθοδολογία- Κλινική έρευνα» (MSc). Ειδικεύτηκε στην Α΄ Ψυχιατρική Πανεπιστημιακή κλινική του Αιγινήτειου νοσοκομείου Αθηνών, όπου και αποτελεί επιστημονικό συνεργάτη του Ιατρείου Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών. Από το 2017 είναι Διδάκτωρ Ιατρικής του Τομέα Νευροεπιστημών της Ιατρικής σχολής του Α.Π.Θ., ενώ αποτελεί μέλος της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, της Ευρωπαϊκής και της Παγκόσμιας Εταιρείας Σεξουαλικής Ιατρικής (E.S.S.M., I.S.S.M.). Από το 2006 αποτέλεσε επιστημονική συνεργάτης του Κέντρου Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας του Α.Π.Θ. (Ινστιτούτο Μελέτης Ουρολογικών Παθήσεων-ΙΜΟΠ). Το 2011 ολοκλήρωσε το διετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα πάνω στη Θεραπεία των Ψυχοσεξουαλικών διαταραχών του ΕΠΙΨΥ. Επιπλέον, ολοκλήρωσε το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα εκπαίδευσης-εξειδίκευσης “Sexual Medicine Specialist Training Course” της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Σεξουαλικής Ιατρικής (ESSM), και έλαβα την Ευρωπαϊκή εξειδίκευση στον τομέα της Σεξουαλικής Ιατρικής το 2014 (Fellow of the European Board of Sexual Medicine). Αποτελεί μέλος της εκπαιδευτικής και οργανωτικής επιτροπής του Μεταπτυχιακού προγράμματος του ΕΠΙΨΥ ‘Θεραπεία των Ψυχοσεξουαλικών διαταραχών’ και του ΙΜΟΠ (‘Σεμινάρια Κλινικής Σεξολογίας για Ιατρούς’). Από το 2019, είναι ιδρυτικό μέλος, καθώς και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Σεξολογίας και Διαφυλικών σχέσεων ([www.ferenidou.gr](http://www.ferenidou.gr) , [fferenidou@yahoo.com](mailto:fferenidou@yahoo.com))

### Σεξουαλικά προβλήματα στις γυναίκες

Ποιοι παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν ιδιαίτερα τη σεξουαλική λειτουργία των γυναικών; Ποιες φάσεις στη ζωή της γυναίκας και με ποιο τρόπο επηρεάζουν τη σεξουαλική λειτουργία; Από τι συνίσταται η γυναικεία σεξουαλική ανταπόκριση; Ποια είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με τη γυναικεία σεξουαλικότητα; Που μπορεί να οφείλονται; Ποιος είναι ο ρόλος της ψυχικής υγείας στη σεξουαλική υγεία των γυναικών;

## Λουκάς Αθανασιάδης



Ο ψυχίατρος-σεξολόγος και ψυχοθεραπευτής **Λουκάς Αθανασιάδης** αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), ειδικεύθηκε στην ψυχιατρική, εκπαιδεύθηκε με κρατική υποτροφία και εργάστηκε επί σειρά ετών στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου. Είναι κάτοχος διεθνών επιστημονικών πιστοποιήσεων και ενεργό μέλος Επιστημονικών Εταιριών. Είναι ο Πρόεδρος του Κλάδου Σεξουαλικότητας και Διαπροσωπικών Σχέσεων της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρίας. Εργάζεται από το 2005 στο ΑΠΘ και σήμερα κατέχει θέση Καθηγητή Ψυχιατρικής-Ψυχοσεξουαλικότητας στην Α Πανεπιστημιακή Κλινική.

### Σεξουαλικότητα και covid 19

Η πανδημία του covid 19 έχει προκαλέσει, εκτός των άλλων, σοβαρές επιπτώσεις στην σεξουαλική ζωή και στις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Το lockdown, τα μέτρα προφύλαξης, η δυσκολία για νέες γνωριμίες και συναντήσεις δια ζώσης, η αίσθηση του επικείμενου κινδύνου ή και θανάτου, η αύξηση των αγχωδών και καταθλιπτικών εκδηλώσεων, η ένταση στις σχέσεις του ζευγαριού, και ποικίλες κοινωνικο-οικονομικές επιπτώσεις, είναι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της κατάστασης. Η έρευνα γενικά δείχνει ότι οι η σεξουαλική δραστηριότητα με σύντροφο και η ικανοποίηση μειώνονται ενώ μπορεί να αυξηθεί η χρήση πορνογραφικού υλικού και η συχνότητα της αυτοϊκανοποίησης. Προτείνεται σειρά μέτρων για την προφύλαξη από τον ιό στο σεξ. Υπάρχει επίσης ανησυχία για τις επιπτώσεις της μόλυνσης στην σεξουαλική λειτουργία και μετά από την ανάρρωση. Οι προβλέψεις για το μέλλον φαίνεται να είναι μάλλον ευοίωνες.

## Διονύσης Βαϊδάκης



Ο Δρ Βαϊδάκης είναι Γυναικολόγος- Μαιευτήρας, Επίκουρος καθηγητής Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Σπούδασε Ιατρική (MD) στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Semmelweis της Βουδαπέστης και ολοκλήρωσε την ειδικότητά του στην Αθήνα. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Δημόσια Υγεία (MPH) από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας στην Αθήνα και διδακτορικού (Ph.D) από την Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν τη σεξουαλική υγεία, τη γυναικολογική ενδοκρινολογία, τη διατήρηση της γονιμότητας σε ογκολογικούς ασθενείς και εφαρμογές σύγχρονων τεχνολογιών στην αγωγή της υγείας. Από το 2020 κατέχει τη θέση του Επίκουρου καθηγητή του Πανεπιστημίου Λευκωσίας και είναι υπεύθυνος του μεταπτυχιακού προγράμματος της οικογενειακής ιατρικής (Family medicine).

## Χαράλαμπος Κωνσταντινίδης



Ο ιατρός **Χαράλαμπος Κωνσταντινίδης**, MD, FEBU, FECSM, ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ, Διευθυντής ΕΣΥ- ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΕΚΑ), αποφοίτησε από το τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Πατρών το 1996 και το 2004 απέκτησε την ειδικότητα του Χειρουργού Ουρολόγου. Ακολούθησαν μετεκπαιδεύσεις στη Ελλάδα και το εξωτερικό (Γερμανία, Σερβία, Αυστρία) στην χρήση των υπερήχων στην Ουρολογία, στην επανορθωτική χειρουργική των έξω γεννητικών οργάνων, και στην Νευρο-Ουρολογία και τη Σεξουαλική Ιατρική. Απέκτησε τους τίτλους αριστείας FEBU (Fellow of the European Board of Urology) το 2005 και FECSM (Fellow of the European Committee on Sexual Medicine) το 2012. Από τον Αύγουστο του 2006 έως σήμερα υπηρετεί στο Εθνικό Κέντρο Αποκατάστασης στο Ίλιον, στην Αθήνα. Ο κος Κωνσταντινίδης είναι μέλος πολλών επιστημονικών εταιριών. Έχει υπηρετήσει σε πολλές διοικητικές θέσεις επιστημονικών ενώσεων και επιτροπών. Έχει συμμετάσχει σε πληθώρα ελληνικών και διεθνών συνεδρίων και άλλων επιστημονικών συναντήσεων και έχει υπάρξει προσκεκλημένος ομιλητής σε αρκετές από αυτές. Είναι συγγραφέας κεφαλαίων σε επιστημονικά συγγράμματα καθώς και πολλών δημοσιεύσεων σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά. Κύρια πεδία επιστημονικής του έρευνας και ενασχόλησης είναι η νευρο-ουρολογία, ουρο-γυναικολογία και ουροδυναμική καθώς και η ανδρολογία και η σεξουαλική ιατρική.

### Σεξουαλικότητα και Αναπηρία

Οι διαταραχές στη σεξουαλική λειτουργία των ατόμων με αναπηρία έχουν σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τόσο των ιδίων των ατόμων όσο και των συντρόφων τους. Η σεξουαλική λειτουργία επηρεάζεται όχι μόνο δευτεροπαθώς, λόγω της αναπηρίας, αλλά και πρωτοπαθώς λόγω της άμεσης αρνητικής επίδρασης της νευρολογικής διαταραχής στη σεξουαλική λειτουργία. Οι διαταραχές της στύσης ή της εφύγρανσης (στις γυναίκες), η δυσκολία ή αδυναμία επίτευξης εκσπερμάτισης ή/και οργασμού και η υπογονιμότητα είναι καταστάσεις που αντιμετωπίζουν συχνά τα άτομα αυτά. Η αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη σύμφωνα με τις επιθυμίες του ασθενή, και τις ανάγκες του ζευγαριού. Η αλυσίδα: σεξουαλική διέγερση, στύση ή ύγρανση του κόλπου, διείσδυση, οργασμός / εκσπερμάτιση αποτελείται πλέον από κρίκους που δεν συνδέονται σθεναρά μεταξύ τους. Οι ασθενείς θα πρέπει να μετακινηθούν από την σεξουαλική δραστηριότητα που επικεντρώνεται στις «επιδόσεις», σε αυτήν που έχει ως κεντρικό ζητούμενο την ευχαρίστηση και την απόλαυση.

## Γιώργος Φλούδας



**Γιώργος Φλούδας**, Ψυχίατρος, Σεξολόγος. Σπούδασα στη Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Έλαβα την Ψυχιατρική ειδικότητα στο 251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας και στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Σήμερα εργάζομαι στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής ως Επιμελητής Α Ψυχίατρος. Το κύριο αντικείμενο επιστημονικού ενδιαφέροντός μου είναι η Σεξολογία και ασχολούμαι με τη μελέτη και την κλινική αντιμετώπιση θεμάτων Δυσφορίας Φύλου από το 2006. Οργάνωσα και είμαι υπεύθυνος του Ειδικού Ιατρείου Διαχείρισης Ζητημάτων Ταυτότητας και Δυσφορίας Φύλου, που είναι το μοναδικό στο ΕΣΥ με αντικείμενο την υγεία των Διεμφυλικών ανθρώπων. Έκτοτε, έχω κάνει συνεχείς παρεμβάσεις σε επιστημονικά συνέδρια, σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα, αλλά και στην κοινότητα, σε ζητήματα ταυτότητας φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού. Είμαι μέλος του Τμήματος Σεξουαλικότητας και Διαπροσωπικών Σχέσεων, καθώς και του Επιστημονικού Τμήματος Διατροφικών Διαταραχών της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρίας. Επιπλέον, έχω διατελέσει τόσο αναπληρωματικό, όσο και τακτικό μέλος του Επιστημονικού Συμβουλίου στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου στο ίδιο Νοσοκομείο. Επικοινωνία, Τηλ.: 6975937175, email: [gfloudas@icloud.com](mailto:gfloudas@icloud.com), Παρεμβάσεις (ενδεικτικά)

TEDx

[https://www.ted.com/talks/george floudas the wide ranging spectrum of sexuality/up-next](https://www.ted.com/talks/george_floudas_the_wide_ranging_spectrum_of_sexuality/up-next)

Lifo

[https://www.google.gr/amp/s/m.lifo.gr/articles/health-fitness\\_articles/207204/ta-nea-synora-toy-seks-reystotita-fyloy-ethismoi-fovia-apeleytherosi%3famp](https://www.google.gr/amp/s/m.lifo.gr/articles/health-fitness_articles/207204/ta-nea-synora-toy-seks-reystotita-fyloy-ethismoi-fovia-apeleytherosi%3famp)

## Στέλιος Κυμπουρόπουλος



Ο **Στέλιος Κυμπουρόπουλος** είναι Ψυχίατρος, αριστούχος απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής Αθηνών. Έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα της «Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας – Πρόληψης των Ψυχικών Διαταραχών» στο ίδιο Πανεπιστήμιο και έχει λάβει μέρος σε πληθώρα μετεκπαιδεύσεων, με έμφαση στη Σεξουαλική Υγεία (ΕΠΙΨΥ) και την Οικογενειακή-Συστημική Θεραπεία (ΑΚΜΑ). Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα εστιάζονται στην ανθρώπινη σεξουαλικότητα και στην πρόληψη των ψυχοσωματικών διαταραχών, ενώ ιδιαίτερη έμφαση αποδίδεται στη μελέτη του ανθρώπινου εντερικού μικροβιώματος, έναν τομέα που απασχολεί έντονα να τελευταία χρόνια την ιατρική και ευρύτερη επιστημονική κοινότητα στο χώρο της υγείας. Το παρόν διάστημα ασκεί ευρύ κλινικό, ψυχοθεραπευτικό και ερευνητικό έργο, ενώ έχει λάβει σημαντικές διακρίσεις για την προσφορά του στην υγεία, στην επιστήμη και την κοινωνία. Παράλληλα, από τον Μάιο του 2019, ασκεί ενεργό πολιτικό και κοινωνικό έργο ως Ευρωβουλευτής, εκλεγμένος με τη Νέα Δημοκρατία.

### **Σεξουαλικές σχέσεις στον 21ο αιώνα: Ποιο είναι το μέλλον;**

Η ανθρώπινη σεξουαλική έκφραση και συμπεριφορά ως άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανθρώπινη εξέλιξη εντός του κοινωνικού γίνεσθαι, σχεδόν αναπόφευκτα, μεταβάλλεται και αλλάζει στο πέρασμα του χρόνου. Ήδη από τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα, η εντατικοποίηση των επιστημονικών ερευνών πάνω στον τομέα της σεξουαλικότητας, σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη ανάδυση πρωτοπόρων κοινωνικών διεκδικήσεων και ανακαλύψεων (όπως το φεμινιστικό κίνημα, οι νέες αντισυλληπτικές μέθοδοι, η διευκόλυνση του οικογενειακού προγραμματισμού, η ευελιξία γύρω από τα ανθρώπινα συμβιωτικά πρότυπα, κ.α), κατάφεραν να αλλάξουν τον τρόπο, με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονταν και βίωναν τις σεξουαλικές τους σχέσεις. Σήμερα, τα δεδομένα για την ανθρωπότητα έχουν σαφώς και πάλι μετασηματιστεί, με την ψηφιακή επανάσταση να κυριαρχεί, την παγκοσμιοποίηση να διευρύνεται και την οικονομική και κοινωνική ρευστότητα να γίνονται ιδιαίτερα αισθητές, σε μία περίοδο, όπου η ανθρώπινη συνείδηση κατακλύζεται από την υπέρμετρη πληροφόρηση των social και mass media. Κι ενώ στο δυτικό πολιτισμό, καταγράφονται συστηματικές προσπάθειες προάσπισης των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων όλων των κοινωνικών ομάδων ως ένδειξη προόδου, την ίδια στιγμή, ο διάλογος των επιστημόνων γύρω από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διαμεσολάβησης της ανθρώπινης σεξουαλικότητας από τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο φέρνει δυναμικά στο προσκήνιο νέους προβληματισμούς. Αυτά και άλλα πολλά από τα δεδομένα, που προκύπτουν και αφορούν την ιστορική πορεία των ανθρώπινων σεξουαλικών σχέσεων τις τελευταίες δεκαετίες, θα αναλυθούν και θα αποτελέσουν αντικείμενο αναστοχασμού της παρούσας επιστημονικής παρουσίασης.



## Ειρήνη Μηνοπούλου



Η Ειρήνη Μηνοπούλου είναι Κλινική Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, MSc με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος. Εργάζεται σε Ιδιωτικό γραφείο από το 2004 έως σήμερα. Είναι Επιστημονική Συνεργάτης της Α΄Ψυχιατρικής Κλινικής, Παν/μιο Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο από το 2009 έως σήμερα. Είναι Εισηγήτρια & Επόπτρια στο Διετές Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα στη Θεραπεία Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) & της Α΄Ψυχιατρικής Κλινικής Παν/μιο Αθηνών, Ειδικό Ιατρείο Σεξουαλικής Υγείας. Είναι Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Σκέψης και Ψυχοθεραπείας Οικογένειας (ΕΕΣΚΕΨΟ), και Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Σεξολογίας & Διαφυλικών Σχέσεων (ΕΕΣΔΣ). Έχει Ειδίκευση στη Θεραπεία Ζεύγους- Οικογένειας & στην Κλινική Σεξολογία. Είναι Πτυχιούχος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου La Sapienza της Ρώμης, τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας & Ψυχολογία της Κοινότητας και MSc Προαγωγή Ψυχικής Υγείας – Πρόληψη Ψυχιατρικών Διαταραχών της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ. [eiriniminoroulou@gmail.com](mailto:eiriniminoroulou@gmail.com)

### Επικοινωνία στο ζευγάρι

Το ζευγάρι δεν αντανακλά απλά ένα άτομο, αλλά μια δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων, η οποία υπόκειται σε ισορροπίες που μεταβάλλονται συνεχώς. Το εξαγόμενο της σχέσης σχετίζεται άμεσα με την επικοινωνία, που στηρίζεται στο βίωμα και στο μοίρασμα. Δεν μεταβιβάζει μόνο πληροφορίες, αλλά ταυτοχρόνως επιβάλλει συμπεριφορά. Σημαντικό θέμα της επικοινωνίας είναι η εξουσία και η συμβατότητα/ασυμβατότητα των ρόλων που οι σύντροφοι έχουν καταλάβει και διατηρούν, καθώς και της παγίωσης δυσλειτουργικών δυναμικών που οδηγούν στην παρεμπόδιση της ελεύθερης έκφρασης των συναισθημάτων. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα στους συντρόφους τι είδους σχέση θέλουν να έχουν και πώς θέτουν το πλαίσιο αυτής;

## Παναγιώτης Απότσος

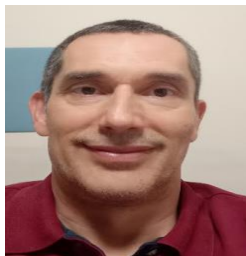


Ο Παναγιώτης Απότσος, είναι Ψυχολόγος (Ε.Κ.Π.Α.), και έχει MSc στην Ψυχική Υγεία (Ανώτατη Νοσηλευτική-ΕΚΠΑ). Εκπαιδεύτηκε στη Διάγνωση και Θεραπεία Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών (ΕΠΙΨΥ) και είναι Κλινικός Ψυχο-Σεξολόγος (ESSM-EFS Certified Psycho-Sexologist). Είναι μέλος της θεραπευτικής ομάδας και Επιστημονικός Συνεργάτης στο Ειδικό Ιατρείο Σεξουαλικής Υγείας του Αιγινήτειου Νοσοκομείου. Έχει την πιστοποίηση EuroPsy, και είναι Ψυχοθεραπευτής –ECP (EAP). Συνεργάζεται με το Κολέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών ICPS, και επίσης ασκεί ιδιωτική πρακτική. Είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Σεξολογίας και Διαφυλικών Σχέσεων και Ταμίας στο Δ.Σ.

### "Η Σεξουαλικότητα των ανδρών μετά τα 60"

Θα αναπτυχθούν οι ενότητες: Παράγοντες που επηρεάζουν την σεξουαλικότητα των ανδρών μετά 60. Φυσιολογικές μεταβολές λόγω ηλικίας: επίδραση στον κύκλο σεξουαλικής ανταπόκρισης. Αλλαγές και υποκειμενικό βίωμα. Σωματική υγεία και σεξουαλικότητα μετά τα 60. Ηλικία και σεξουαλικές δυσλειτουργίες στον άνδρα. Παράγοντες ικανοποίησης.

## Χρήστος Δημητρακόπουλος



Ο **Χρήστος Δημητρακόπουλος** είναι ψυχολόγος/ ψυχοθεραπευτής. Είναι υπεύθυνος των “ψυχολογικού ενηλίκων” και “ψυχοσεξουαλικού” ιατρείων στο Γ.Ν.Π. Τζάνειο. Παράλληλα ιδιωτεύει στον Πειραιά. Έχει αρχίσει και ολοκληρώσει τις σπουδές του στην Μ. Βρετανία μέχρι το διδακτορικό επίπεδο. Έχει εξειδικεύσεις στην σεξουαλική θεραπεία καθώς και στην θεραπεία ζεύγους. Έχει διδάξει στο ΤΕΙ Αθηνών, στρατιωτικές Σχολές, διάφορα ΙΕΚ και ινστιτούτα ψυχοθεραπευτικής κατάρτισης. Συνεργάζεται με το ΕΠΙΨΥ στο σεμινάριο “Ψυχοσεξουαλικές διαταραχές”. Έχει επίσης συμμετάσχει σε προγράμματα σεξουαλικής αγωγής της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τον ενδιαφέρουν ακαδημαϊκά και θεραπευτικά διάφοροι τομείς της σεξουαλικότητας, όπως η σεξουαλική ανάπτυξη των εφήβων, οι διαταραχές στα δύο φύλα και ο φετιχισμός.

### **Η θέση των σεξουαλικών βοηθημάτων (sex toys) στην σεξουαλική διαδικασία**

Στο webinar αυτό θα δούμε ότι η χρήση αντικειμένων και αξεσουάρ στην σεξουαλική διαδικασία γίνεται εδώ και πολλούς αιώνες. Τέτοια βοηθήματα χρησιμοποιούνται στη σεξουαλική θεραπεία αλλά και στην σεξουαλική καθημερινότητα πολλών ανθρώπων και ζευγαριών. Θα εξετάσουμε μαζί τις διάφορες κατηγορίες αυτών των βοηθημάτων και θα δούμε ότι η κατ' ευφημισμό κατηγοριοποίησή τους ως παιχνίδια (sex toys) είναι μόνο ένας από τους ρόλους που μπορούν να εκπληρώσουν.

## Λία Κουμαντάνου



Η Λία Κουμαντάνου είναι αριστούχος απόφοιτος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος Master of Science, με βαθμό «άριστα», στην Κοινωνική Ψυχιατρική – Παιδοψυχιατρική της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Στο ίδιο Πανεπιστήμιο ολοκληρώνει φέτος την διδακτορική της διατριβή. Έχει εκπαιδευτεί και ειδικευτεί στην Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία και στην θεραπεία των Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών και είναι επιστημονική συνεργάτις του Ειδικού Ιατρείου Σεξουαλικής Υγείας και του Ειδικού Ιατρείου Θεραπειών Συμπεριφοράς στην Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών (Αιγινήτειο Νοσοκομείο), με έργο κλινικό, διδακτικό, ερευνητικό. Είναι εισηγήτρια κι επόπτρια στα μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών «Θεραπείες Συμπεριφοράς στις Διαταραχές Άγχους, την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και την Μετατραυματική Διαταραχή Άγχους» και «Η θεραπεία των Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών» (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής – ΕΠΙΨΥ). Από το 2003 ασκεί ιδιωτικά το έργο του ψυχολόγου. Έχει παρουσιάσει σε πολυάριθμα συνέδρια, δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά και συμμετοχές στην συγγραφή επιστημονικών εγχειριδίων. Στα κύρια ενδιαφέροντά της περιλαμβάνονται η μελέτη της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής, η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στις διαταραχές άγχους και θέματα ψυχοσεξουαλικής υγείας.

### **«Άγχος επίδοσης στο σεξ – Πώς το διαχειριζόμαστε»**

Το άγχος είναι ένα χρήσιμο συναίσθημα που έρχεται να μας προστατεύσει από μία ρεαλιστική απειλή. Συχνά ωστόσο, ο μηχανισμός του άγχους ενεργοποιείται σε μη ρεαλιστικά απειλητικές καταστάσεις, ακόμη και σε καθημερινές λειτουργίες. Το άγχος επίδοσης σηματοδοτεί συγκεκριμένα την ανησυχία μας για το αν θα τα καταφέρουμε καλά σε μία κατάσταση κι εκφράζεται σε σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Τι γίνεται όταν το άγχος επίδοσης εμπλέκεται στην σεξουαλική διαδικασία και την παρεμποδίζει? Παρουσιάζονται οι δυσκολίες που προκύπτουν όταν το άγχος επίδοσης παρεισφύει στην σεξουαλική λειτουργία και προτείνονται τρόποι αντιμετώπισης.

## Ηλιάνα Παυλοπούλου



Η **Ηλιάνα Παυλοπούλου** είναι ψυχολόγος, κάτοχος άδειας ασκήσεως επαγγέλματος με ειδίκευση στις αγχώδεις και σεξουαλικές διαταραχές. Εκπαιδεύτηκε στην αποτελεσματική εφαρμογή της θεραπείας συμπεριφοράς στις Διαταραχές Άγχους στη Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών. Σήμερα είναι επιστημονική συνεργάτης και επόπτρια νέων θεραπειών στη προαναφερθείσα μονάδα. Ολοκλήρωσε το διετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Θεραπείες Ψυχοσεξουαλικών Διαταραχών» που οργάνωσε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και εισήχθη στο 2ο έτος με πλήρη υποτροφία. Σήμερα είναι επιστημονική συνεργάτης και επόπτρια νέων θεραπειών στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο – Ιατρείο Σεξουαλικών Διαταραχών. Παρακολούθησε και ολοκλήρωσε το πρόγραμμα εκπαίδευσης στη Σεξουαλική Ιατρική (School of Sexual Medicine 2014) που οργάνωσε η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Σεξουαλικής Ιατρικής (European Society for Sexual Medicine - ESSM -[www.essm.org](http://www.essm.org)). Επιπρόσθετα, συμμετείχε με επιτυχία στις εξετάσεις πιστοποίησης που διοργανώνει η παραπάνω ευρωπαϊκή επιστημονική εταιρία και έλαβε τον τίτλο του ειδικού στη ψυχο-σεξολογία. <https://www.pavloroulou.gr/>

### Σύγχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση των σεξουαλικών προβλημάτων

Η σύγχρονη ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των σεξουαλικών διαταραχών αποτελεί μία σύνθεση παρεμβάσεων από διαφορετικές προσεγγίσεις. Διερευνώνται τα βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά αίτια των σεξουαλικών προβλημάτων και στη συνέχεια εφαρμόζονται θεραπευτικές παρεμβάσεις που κόβονται και ράβονται στα μέτρα κάθε θεραπευόμενου ή κάθε ζευγαριού που αναζητά βοήθεια. Αποτελεί μια ολιγόμηνη διαδικασία με τεχνικές διαφοροποιημένες ανάλογα με το είδος της σεξουαλικής διαταραχής, αν για παράδειγμα πρόκειται για στυτική δυσλειτουργία, πρόωρη εκσπερμάτιση, μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, ή ανεσταλμένο οργασμό στις γυναίκες.

## **Βιβή Σωτηροπούλου**



Η **Βιβή Σωτηροπούλου** είναι Ψυχολόγος, Δρ Ψυχολογίας (Πάντειο Πανεπιστήμιο) και επιστημονικός συνεργάτης της Α' Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Είναι Θεραπεύτρια Συμπεριφοράς, έχει εκπαιδευτεί στη Γνωσιακή Θεραπεία και είναι πιστοποιημένη θεραπεύτρια για την αντιμετώπιση των σεξουαλικών διαταραχών από τους αρμόδιους ευρωπαϊκούς συλλόγους (EFS και ESSM). Συμμετέχει ως εκπαιδευτρια σε δύο προγράμματα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ) σχετικά με τις αγχώδεις και τις σεξουαλικές διαταραχές. Συνεργάζεται ως επόπτρια και θεραπεύτρια με το Ιατρείο Σεξουαλικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Έχει πλούσιο συγγραφικό και ερευνητικό έργο.

### **Σεξουαλική αγωγή – Η συζήτηση της σεξουαλικότητας σε εφήβους**

Η παρούσα εισήγηση απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Στο περιεχόμενο εμπεριέχονται οι βασικοί άξονες πάνω στους οποίους είναι χρήσιμο να ενημερώνονται οι έφηβοι, όπως οι βιολογικές και ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές κατά την εφηβεία, η έννοια της σεξουαλικότητας, η σεξουαλική απάντηση, προβλήματα που μπορούν να προκύψουν στην έκφραση της σεξουαλικότητας σε αυτήν την ηλικία, η έννοια της σχέσης και της δημιουργίας δεσμού. Ο στόχος της παρουσίασης είναι να δοθούν ερεθίσματα, ώστε να ακολουθήσει συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με ερωτήματα που θα διατυπωθούν.