

«Χαίρομαι την ερωτική σχέση  
ενώ προστατεύω τη σεξουαλική μου υγεία  
και την ψυχολογική μου ακεραιότητα»

*Ψυχολογική ευαισθητοποίηση και αγωγή για τις σεξουαλικές σχέσεις  
των νεαρών ενηλίκων*

Παναγιώτης Κορδούτης

*Καθηγητής της Κοινωνικής Ψυχολογίας των Διαπροσωπικών Σχέσεων  
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών*

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΛΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Πρόγραμμα σεμιναρίων 2016-17 (Χειμερινό)  
Θεματική ενότητα 101: Ψυχολογία

# Στόχος της ευαισθητοποίησης και αγωγής για τις σχέσεις

*Η προφύλαξη της σωματικής υγείας και της ψυχολογικής ακεραιότητας του ατόμου κατά την ερωτική επαφή και μέσα στις σχέσεις*

## Προϋπόθεση



*Η κατανόηση της ερωτικής σχέσης και προφύλαξης κατά την ερωτική επαφή*

*ή πως οι αποφάσεις μας μέσα σε μία σχέση γίνονται από ατομικές, δυαδικές και από λογικές, παράλογες ακόμα και αυτό-βλαπτικές!*

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν;

Το πιο πρόσκαιρο αλλά ισχυρότατο συστατικό :

1. Το πάθος

Τα άλλα συστατικά:

2. Εγγύτητα-οικειότητα

3. Απόφαση ότι ενδιαφέρομαι/δέσμευση

## 1. Πάθος, φαντασία και διέγερση («είμαι ερωτευμένος/η»)

- Φαντασία και μαγεία, ο άλλος σχεδόν πιο σπουδαίος από τον εαυτό. Η σχέση είναι κάτι το «φανταστικό» και ανταμείβει – χαροποιεί από μόνη της
- Εμμονή, μη ελεγχόμενες σκέψεις – συναισθήματα για τον άλλο, επιθυμία συνεχούς παρουσίας άλλου («μου λείπεις»).
- Ανυπομονησία και ανησυχία, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
- Εναλλασσόμενα έντονα αλλά και αντιφατικά συναισθήματα: έλξη κι απώθηση, αγάπη και φθόνος, μη ανοχή, αγαλλίαση και άγχος, ζήλεια....

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν;
- Πάντα κάτι συμβαίνει, το καινούργιο κι η έκπληξη ανανεώνουν τη σχέση
- Αυτό-αποκάλυψη και ανακάλυψη του άλλου («μυστικός κύκλος εμπιστοσύνης») – η πιο σημαντική λειτουργία του πάθους είναι ότι «ανοίγει» προς τον άλλο τον εαυτό και την εκτίμησή μας για αυτόν (για τον ίδιο μας τον εαυτό)

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ΟΦΕΛΗ

(ή τα δώρα του ερωτικού πάθους)

### ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και τι οφέλη προκύπτουν από αυτή;

- *Χαιρόμαστε!*
- *Αποκτάμε κίνητρο συνύπαρξης με τον άλλο*
- *Μαθαίνουμε τη στενή συνύπαρξη μαζί του*
- *Καταλαβαίνουμε τι είναι εμπιστοσύνη και στήριξη*
- *Ανανεώνουμε τον εαυτό μας! Μαθαίνουμε να είμαστε ένας άλλος εαυτός μαζί με έναν «άγνωστο και διαφορετικό» άλλο. Έτσι ο εαυτός μας εμπλουτίζεται!*
- *Μαθαίνουμε «έναν άλλο κόσμο» και εκφράζουμε τον δικό μας – πόσο καλοί, ικανοί και ωραίοι μπορεί να είμαστε!*
- *Συνειδητοποιούμε τις προσδοκίες μας για έναν ιδανικό άλλο και πόσο «πραγματικές» (ρεαλιστικές) μπορούν να είναι*
- *Δοκιμάζουμε τις επικοινωνιακές μας δυνάμεις και την ικανότητά μας να διαπραγματευόμαστε για να συνυπάρχουμε*

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- *Τον άλλο δεν τον βλέπουμε – ούτε μας βλέπει - σαν αυτό που πραγματικά είναι/είμαστε. Δηλαδή, σαν «πραγματικό» ξεχωριστό άνθρωπο με ανάγκες, ευαισθησίες, επιθυμίες, ανησυχίες, προσωπικά σχέδια, προσωπικά προβλήματα, οικογένεια, κοινωνικές σχέσεις. Ο άλλος είναι αυτός που επιθυμούμε να είναι!!!!*

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • *ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ*

- ◉ *Δεν βλέπουμε τον άλλο σαν κάποιον για τον οποίο τα συναισθήματα και οι πράξεις μας μπορούν να έχουν βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες θετικές ή αρνητικές σε μικρό ή μεγάλο βαθμό*

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Συχνά θεωρούμε αυτονόητο ότι ο άλλος δέχεται ό,τι δεχόμαστε και ό,τι θέλουμε («τον προκαταλαμβάνουμε»), επιχειρούμε να αλλάξουμε ή επιβληθούμε θεωρώντας ότι έχουμε το δικαίωμα και ότι μας έχει δώσει την άδεια να περάσουμε τα όρια του
- Τα θολά προσωπικά όρια και η διείσδυση του κάθε συντρόφου σε αυτά του άλλου είναι αναμενόμενο να συμβούν σε μία ερωτική σχέση ΠΟΤΕ ΟΜΩΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΞΕΚΑΘΑΡΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ!
- Η μαγεία της άρσης των προσωπικών ορίων («αυτό-αποκάλυψη») βρίσκεται στο να τα αίρει κανείς από μόνος του, επειδή θέλει ΝΙΩΘΕΙ ΑΝΕΤΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟ



# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • *ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ*

- *Δεν μπορούμε να φανταστούμε ότι κάτι βλαπτικό για το σώμα μας, την υγεία μας και την ψυχολογική μας ακεραιότητα μπορεί να προέλθει από αυτόν*

## • *ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ;*

- *Απρογραμματίστη εγκυμοσύνη*
- *Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (ΣΜΛ) και μετάδοση HIV με μακροπρόθεσμες συνέπειες για την σωματική και ψυχική υγεία*
- *Ψυχολογική και κοινωνική κακοποίηση*
- *Ψυχολογικός τραυματισμός γύρω από την ερωτική επαφή και τη σχέση που μπορεί να μεταφέρεται σε επόμενες σχέσεις/επαφές*

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ

### ◉ Οι κίνδυνοι είναι

- εύκολο να προκύψουν ακόμη κι αν έχουμε γνώση, ακόμη και εάν έχουμε ατομικά προετοιμαστεί
  - **ΕΑΝ** δεν έχουμε συναίσθηση ότι Η ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΤΙΣ ΚΑΝΕΙ ΔΥΑΔΙΚΕΣ ΑΛΛΑ ΣΥΧΝΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ
  - **ΕΑΝ** δεν νιώθουμε άνετα για την ερωτική επαφή αλλά και για τη σχέση, εάν έχουμε αμφιβολίες και δεν νιώθουμε έτοιμοι
  - **ΕΑΝ** δεν βρούμε τη δύναμη να απαιτήσουμε πρακτικές προφυλάξεις κατά την ερωτική επαφή

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πώς σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ *ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ*

- ◉ Χημική αντισύλληψη (χάπι αντισύλληψης και χάπι της επόμενης μέρας), κατά της εγκυμοσύνης)
- ◉ Αντιρετροϊκή φαρμακευτική αγωγή (Preep ή συστηματική αγωγή), κατά της μετάδοσης του HIV
- ◉ Προφυλακτικό
  - Μόνο το προφυλακτικό προφυλάσσει τριπλά και ταυτόχρονα από την απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη, τον HIV και τις άλλες ΣΜΛ
- ◉ Προσωρινή αποχή και αναβολή
  - (ελάχιστα αξιόπιστος τρόπος αλλά φυσιολογικός και χρήσιμος όταν δεν νοιώθουμε έτοιμοι και έχουμε αμφιβολίες)

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◉ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

### ◉ Οι προφυλάξεις χρειάζονται

- Γνώση της ορθής χρήσης τους (απαιτείται-δεν αρκεί)
- Προσωπική απόφαση για τη χρήση τους (απαιτείται-δεν αρκεί)

1. Πρόταση χρήσης μέσα στη σχέση (απαιτείται - δεν αρκεί)

2. Υπεράσπιση και επιμονή της πρότασης χρήσης όταν ο άλλος αρνηθεί (απαραίτητη)

3. Άρνηση σεξουαλικής επαφής χωρίς προφύλαξη (απαραίτητη)

◉ Τα 1-2-3 τα λέμε και διαπραγμάτευση. Η διαπραγμάτευση όμως μας δυσκολεύει γι' αυτό χρειάζεται προετοιμασία και ψυχολογική δύναμη...

◉ **ΓΙΑ ΤΙ είναι δύσκολη;**

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

- **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΑΦΗ;**
- Γιατί ενώ γνωρίζουμε τους κινδύνους και ενώ πολλές φορές έχουμε αποφασίσει να πάρουμε προφυλάξεις, τελικά, δεν το κάνουμε (δεν το αναφέρουμε καν στον σύντροφο) ή υποχωρούμε στην επιμονή του για απροφύλακτη επαφή!!!

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ⊙ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πώς σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΑΦΗ;**

1. **Γιατί ντρεπόμαστε, ντρεπόμαστε πολύ και μας είναι πιο εύκολο να αφήσουμε να γίνουν όλα σιωπηλά!**
  - Όμως όταν γίνονται όλα σιωπηλά επιβάλλεται η άποψη του ισχυρότερου και του αποφασισμένου και η απόφασή του μπορεί να μην είναι «καλή» για μας. Μπορεί να είναι αποφασισμένος να παραβιάσει τα όριά μας ή/και να μην χρησιμοποιήσει προφυλάξεις
2. **Γιατί δεν έχουμε μάθει να ζητάμε τέτοια πράγματα, δε βρίσκουμε τις λέξεις, είναι αμήχανο και άχαρο...εκτός αυτού το προφυλακτικό φοβίζει και είναι άσχημο...**
  - Όμως πρόκειται για την ακεραιότητά μας. Πρέπει να μάθουμε...κάνοντας... η στιγμιαία αμηχανία μπορεί να έχει μεγάλο προσωπικό κόστος. Μόνο την πρώτη φορά θα είναι αμήχανο....
3. **Γιατί δεν έχουμε προφυλακτικά μαζί...και άλλωστε δεν είμαστε από «αυτούς που έχουνε»....**
  - Ας μην γίνει η επαφή! Ή ας γίνει ασφαλής επαφή, χωρίς διείσδυση και ανταλλαγή υγρών! Αν δύο άνθρωποι ενδιαφέρονται ο ένας για τον άλλον βρίσκεται ο κατάλληλος χρόνος και η προετοιμασία!

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΑΦΗ;

4. Γιατί δεν θέλουμε να ταράξουμε την ατμόσφαιρα της στιγμής με κάτι που μας φαίνεται πως δεν ταιριάζει με τη μαγεία της ερωτικής επαφής
5. Γιατί δεν θέλουμε να δυσαρεστήσουμε το σύντροφο – φοβόμαστε μήπως απομακρυνθεί ή «ξενερώσει»

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

- **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΑΦΗ;**
- 6. Γιατί σκεφτόμαστε τι θα σκεφτεί για μας όταν π.χ. ζητάμε προφυλακτικό (μήπως πει ότι είμαι εύκολος/εύκολη, έχω πολλές εύκολες-εμπειρίες, είμαι άτομο που έχω στο νου μου το σεξ αποκλειστικά...)
- 7. Γιατί φοβόμαστε ότι μπορεί να σκεφτεί πως δεν του έχουμε εμπιστοσύνη
- 8. Γιατί, αντίθετα, θέλουμε – σιωπώντας ή κάνοντας επαφή χωρίς προφυλακτικό – να δείξουμε πως τον εμπιστευόμαστε και είμαστε συναισθηματικά κοντά του!
- 9. Γιατί νομίζουμε ότι η απροφύλακτη επαφή κάνει «πιο σοβαρή και πιο συναισθηματική» τη σχέση



# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

## ◎ Ερωτική σχέση:

- Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πώς σχετίζονται με τις προφυλάξεις;

## • ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΑΦΗ;

10. Γιατί δεν έχουμε εμπειρία...και νοιώθουμε αδύναμοι να ζητάμε πράγματα για μας στη σχέση!
11. Γιατί νοιώθουμε ότι ο άλλος είναι καλύτερος από εμάς και ξέρει καλύτερα...
12. Γιατί δεν πιστεύουμε ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί σε εμάς...
13. Γιατί δεν πιστεύουμε ότι κάτι κακό μπορεί να προέλθει από το «καλό» μας σύντροφο.

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

- ⊙ Ερωτική σχέση:
  - Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις
  - ΕΝΩ ΚΑΤΑΛΑΓΙΑΖΕΙ ΤΟ ΠΑΘΟΣ (δεν κρατά πολύ) ΤΑ ΑΛΛΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, Η ΕΓΓΥΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΒΟΗΘΟΥΝ ΩΣΤΕ...
- ⊙ Η χρήση προφυλάξεων συζητείται άνετα στο ζευγάρι γιατί ο ένας νοιάζεται και προστατεύει τον άλλο.
- ⊙ Τα μέλη του ζευγαριού βλέπουν ο ένας τον άλλο σαν «πραγματικό» πρόσωπο» για το οποίο κάθε συναίσθημα και πράξη του ενός έχει συνέπειες για τον άλλο!
- ⊙ Επικοινωνεί μαζί του, κατανοεί, σέβεται
- ⊙ Δεν επιμένει, δεν παραβιάζει όρια, δεν εξωθεί...
- ⊙ Η καλή διαπραγμάτευση για τις προφυλάξεις δίνει και το μέτρο του πόσο καλή είναι η σχέση του ζευγαριού. Ζητώντας και επιμένοντας στο προφυλακτικό βλέπουμε με ποιόν έχουμε να κάνουμε

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

- ◎ Ερωτική σχέση:
  - Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με τις προφυλάξεις
  - ΤΑ ΑΛΛΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, Η ΕΓΓΥΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ, ΚΑΙ ΕΝΩ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΛΑΓΙΑΣΕΙ ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΩΣΤΕ...
- ◎ Το προφυλακτικό γίνεται εύκολα συνήθεια και περνάει στο υπόβαθρο της επαφής αν αρχίσουμε τη χρήση από την αρχή...
- ◎ Στην πραγματικότητα **ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ** από φόβους και άγχη για δυσμενείς συνέπειες της επαφής
- ◎ Το ζευγάρι μπορεί έτσι να χαρεί την επαφή απερίσπαστο και ανέμελο
- ◎ Αν υπάρχουν φόβοι και άγχη ας προέρχονται από τις ίδιες τις δυσκολίες της σχέσης με τις οποίες τα μέλη της έτσι κι αλλιώς ασχολούνται!

# Κατανόηση της ερωτικής σχέσης, ερωτικής επαφής, προφύλαξης

- ◉ Ερωτική σχέση:
  - Τι είναι, τι συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις τη συνθέτουν και πως σχετίζονται με την αυτοπροστασία μας;
- ◉ Οι σχέσεις χρειάζονται αμοιβαία ευαισθησία και σεβασμό στα εκατέρωθεν προσωπικά μας όρια.
- ◉ Δηλαδή και να ακούμε τον εαυτό μας και τον άλλο αλλά και να ζητάμε - συζητάμε!
- ◉ Οι δεξιότητες που αποκτάει κανείς κάνοντας διαπραγμάτευση για το ζήτημα της αυτοπροστασίας μας και της προστασίας του άλλου κατά την ερωτική επαφή δεν είναι παρά οι ίδιες που φτιάχνουν αξιόλογες σχέσεις, που μας ωριμάζουν και μας πλουτίζουν!

Ευχαριστώ!

# Ψυχολογική ευαισθητοποίηση και αγωγή για τις σεξουαλικές σχέσεις των νεαρών ενηλίκων

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kordoutis, P. (2016). Condom use among Greek adults. The role of sexual debut and relationship characteristics. *Psychology. In press.*

Kordoutis, P. (2015). Psychology of Love and Intimacy. In J. D. Wright (Ed.) *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Elsevier.

Kordoutis, P. (2013). Love, sex and risk. In L. Bormans (ed.) *The World Book of Love* (pp. 294-297). Tiel, Belgium: Lannoo Publishers.

Kordoutis, P. (2012). Relationship ambiance in Greek young adults' dating relationships and condom use. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 6(1).

DOI: <http://interpersona.org/issues/interpersona-6-1-june-2012/>

Κορδούτης, Π. (2010). Ποιότητα στις ανεπίσημες ερωτικές σχέσεις των νέων και προφύλαξη κατά τις σεξουαλικές επαφές τους. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 8, 221-262.

Κορδούτης, Π., Κεσκίνης, Κ., Μπαρμποπούλου, Δ. (2010). Επιζήτηση εγγύτητας στη στενή διαπροσωπική σχέση και υπονόμηση της αυτοπροστασίας της υγείας κατά τις σεξουαλικές επαφές. Στο Στ. Παπαστάμου, Β. Παυλόπουλος, Γ. Προδρομίτης (Επιμ.), *Κοινωνική σκέψη, κοινωνική νόηση και συμπεριφορά*, 29 Έλληνες Κοινωνικοί Ψυχολόγοι ανα-κρίνουν τη επιστήμη τους (σσ. 139-171). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο

Θεμελή, Α., Κορδούτης, Π. (2007) Ατομικές διαφορές στη σύναψη δεσμού κατά την ενήλικη ζωή και σεξουαλικότητα. *Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*, 7, 133-164.

# Ψυχολογική ευαισθητοποίηση και αγωγή για τις σεξουαλικές σχέσεις των νεαρών ενηλίκων

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξανθοπούλου, Δ., Κορδούτης, Π. (2007). Διαπροσωπική επιρροή και αποδόσεις αιτίου κατά την απόφαση χρήσης προφυλάξεων στην ερωτική σχέση. Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, 7, 165-196

Κορδούτης, Π. (2006). Χαρακτηριστικά της ετεροφυλόφιλης ερωτικής σχέσης και προφύλαξη: «Είσαι μεγαλύτερος/η, νιώθω για σένα πάθος, μήπως δεν χρειάζονται τόσες προφυλάξεις;». Στο Π. Σ. Κορδούτης, Β.Γ. Παυλόπουλος, Πεδία έρευνας στην Κοινωνική Ψυχολογία: πολιτισμός, μετανάστευση, οργανισμοί, υγεία-πρόληψη, στενές διαπροσωπικές σχέσεις, σ. 237-266. Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.

Kordoutis, P., Sarafidou, O.J., Loumakou, M., (2005). The social representation of the condom amongst Greek students: an object drawn from social obscurity into the spotlight. *The Hellenic Journal of Psychology*, 2(3), 260-286.

Κορδούτης, Π. (2003). Εφαρμοσμένη έρευνα για την σεξουαλική προφύλαξη και εξέλιξη κοινωνιοψυχολογικής θεωρίας: από το άτομο στη διαπροσωπική σχέση ακι από τη σχέση στον κοινωνικό εαυτό. Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, 5, 145-188.

Kordoutis P.S., Loumakou M., Sarafidou J.O. (2000), Heterosexual relationship characteristics, condom use and safe sex. *AIDS Care*, 12,767-782.

Λουμάκου, Μ., Κορδούτης, Π.Σ., Σαραφίδου, Ε. (2000). Ερωτική Επαφή και Προφύλαξη: Οι Κοινωνικές Αναπαραστάσεις των Νέων. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Κορδούτης Π. Σ. (1999). Διομαδική στρέβλωση στη χρήση πληροφοριών για την πρόγνωση κινδύνου από τον HIV. *Ψυχολογία*, 6(2), 195-212.

# Ψυχολογική ευαισθητοποίηση και αγωγή για τις σεξουαλικές σχέσεις των νεαρών ενηλίκων

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Παναγιώτης Κορδούτης

Καθηγητής της Κοινωνικής Ψυχολογίας των Διαπροσωπικών Σχέσεων  
Τμήμα Ψυχολογίας,  
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

ηλ. ταχ [pkord@otenet.gr](mailto:pkord@otenet.gr) και [kordouti@panteion.gr](mailto:kordouti@panteion.gr)  
ιστότοπος <http://www.kordoutis.gr>  
τηλ./φαξ 2109201708

Γραφείο Ε3  
Κτήριο Ψυχολογίας  
Πάντειο Πανεπιστήμιο  
Λεωφ. Συγγρου 136  
17671 Αθήνα

# Ψυχολογική ευαισθητοποίηση και αγωγή για τις σεξουαλικές σχέσεις των νεαρών ενηλίκων

## ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΡΔΟΥΤΗ

Γεννήθηκε στην Αθήνα. Έλαβε το Πτυχίο της Φιλοσοφικής Σχολής του [Πανεπιστημίου Αθηνών](#) το 1983, το Μάστερ και Διδακτορικό στην Κοινωνική Ψυχολογία από το [Τμήμα Ψυχολογίας του Παν. της Καλιφόρνιας στη Σάντα Μπάρμπαρα των ΗΠΑ](#) το 1986 και 1989 αντίστοιχα, ως υπότροφος Fulbright. Από το 1991 έως το 1995 δίδαξε Κοινωνική Ψυχολογία στο Τμήμα Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ του Α.Π.Θ. και στο Τμήματα Κοινωνικής Εργασίας και Επισκεπτών Υγείας του [Τ.Ε.Ι. Αθηνών](#). Στο ίδιο περίπου διάστημα εργάστηκε ως ερευνητής σε θέματα Κοινωνικής Παιδοψυχολογίας στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία» στην Αθήνα. Από το 1995 έως το 2007 δίδαξε ως Λέκτορας και κατόπιν Επίκουρος Καθηγητής σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο, Κοινωνική Ψυχολογία, Γνωστική Κοινωνική Ψυχολογία, Εφαρμοσμένη Γνωστική Κοινωνική Ψυχολογία και Ψυχολογία των Διαπροσωπικών Σχέσεων στο Τμήμα Ψυχολογίας του [Α.Π.Θ.](#) Έχει συμμετάσχει σε ευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα που σχετίζονται με την άσκηση κοινωνικής επιρροής σε θέματα σεξουαλικής υγείας – πρόληψης. Από το 2007-2012 εργαζόταν ως Αναπληρωτής Καθηγητής και από το 2013 μέχρι σήμερα εργάζεται ως Καθηγητής της Κοινωνικής Ψυχολογίας των Διαπροσωπικών Σχέσεων στο Τμήμα Ψυχολογίας του [Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών](#). Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα επικεντρώνονται σε ζητήματα της ψυχολογίας των στενών διαπροσωπικών σχέσεων και κοινωνικής ψυχολογίας της υγείας που σχετίζονται με τη στενή διαπροσωπική σχέση. Διετέλεσε Ταμίας της [Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας](#) (ΕΛΨΕ) από το 2003-2005 και από το 2011-2013 και μέλος του Δ.Σ. από το 2003-2007 και από το 2013 μέχρι σήμερα. Διετέλεσε επίσης Γραμματέας της [Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχολογίας](#) και Υποδιευθυντής έκδοσης του περιοδικού «New Review of Social Psychology/Nouvelle Revue de Psychologie Sociale». Είναι μέλος της [Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος](#) και της [Διεθνούς Εταιρείας Έρευνας για τις Διαπροσωπικές Σχέσεις \(International Association for Relationship Research](#). Συμμετέχει στην [Εθνική Επιτροπή Ψυχολογίας για το Ευρωπαϊκό Πιστοποιητικό Ψυχολογίας \("Europsy"\)](#). Πρόεδρος του Τμήματος Ψυχολογίας από το 2016.