

165 χρήσιμες πληροφορίες για την ερωτική ζωή και των περί αυτής

✘ Τι είναι η περιτομή; Τα αλκοόλ και τα ναρκωτικά επηρεάζουν την ερωτική ζωή; Είναι φυσιολογικό να φαντασιώνεται κάποιος κατά την διάρκεια της ερωτικής πράξης; Τι είναι η ονειρώξη; Τι είναι το «όρος της Αφροδίτης»; Το πρωκτικό σεξ εγκυμονεί κινδύνους; Τι είναι ο πριαπισμός; Τι θα πρέπει να γνωρίζουμε για την αντισύλληψη;

Απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα και πολλά περισσότερα, δίνει ο ακόλουθος κατάλογος από χρήσιμες πληροφορίες.

Ελπίζουμε να τον βρείτε κι εσείς χρήσιμο... ☐

1. Το σπέρμα αποτελείται από το σπερματικό υγρό (9/10 του όγκου του) και τα σπερματοζωάρια.
2. Η αποτελεσματικότητα του αντισυλληπτικού χαπιού μπορεί να μειωθεί από εμετούς, έντονες διάρροιες ή από ταυτόχρονη χρήση άλλων φαρμάκων όπως ορισμένα αντιβιοτικά και ηρεμιστικά.
3. Οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας είναι κοινές για τον άντρα και τη γυναίκα είναι η φάση της επιθυμίας, της διέγερσης, του οργασμού και της λύσης.
4. Η χρονική διάρκεια της φάσης της διέγερσης στον άντρα είναι μικρότερη από την αντίστοιχη της γυναίκας.
5. Η ακμή της σεξουαλικότητας ενός άντρα είναι στα 20 του χρόνια, κι αυτό οφείλεται στη μεγαλύτερη παραγωγή τεστοστερόνης.
6. Η ακμή της σεξουαλικότητας στη γυναίκα είναι γύρω στα 30 της χρόνια. Δεν καθορίζεται με ορμονικά κριτήρια όπως στον άντρα, αλλά με ψυχοσυναισθηματικά.
7. Στον άντρα, σε αντίθεση με τη γυναίκα, μετά από τον οργασμό ακολουθεί μια ανερέθιστη περίοδος, στη διάρκεια της οποίας δεν μπορεί να έχει στύση.
8. Η διάρκεια της ανερέθιστης περιόδου μεταξύ δύο επαφών μεγαλώνει όσο αυξάνεται η ηλικία του άντρα.
9. Η φυσιολογική συχνότητα των σεξουαλικών επαφών είναι αυτή που εκφράζει και ικανοποιεί το ζευγάρι.

10. Η απουσία ερωτικής ζωής μπορεί να προκαλέσει έμμεσες ανωμαλίες στην περίοδο.
11. Οι συχνές σεξουαλικές επαφές τονώνουν τους μυς της περιοχής του γυναικείου γεννητικού συστήματος και ιδιαίτερα αυτούς που κλείνουν τον κόλπο την ώρα της σεξουαλικής επαφής.
12. Πολλές γυναίκες ισχυρίζονται ότι ο οργασμός κατά τη διάρκεια της περιόδου τις ανακουφίζει από τους πόνους.
13. Μια γυναίκα μπορεί να προσποιηθεί ότι έχει διέγερση ή οργασμό ενώ ένας άντρας όχι.
14. Μια γυναίκα μπορεί να κρύψει ότι είχε επαφή πριν λίγο με άλλον άντρα, αν έχει κάνει κολπική πλύση ή αν έχει χρησιμοποιήσει προφυλακτικό.
15. Οι συχνές σεξουαλικές επαφές της γυναίκας με διαφορετικούς συντρόφους, αυξάνουν τον κίνδυνο φλεγμονών από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αν δεν χρησιμοποιείται προφυλακτικό.
16. Η φαντασίωση είναι μια φυσιολογική ψυχική λειτουργία τόσο στον αυνανισμό, όσο και κατά τη διάρκεια της ερωτικής επαφής.
17. Η ανατομία των γεννητικών οργάνων έχει άμεση σχέση με τη στάση που προτιμάει η γυναίκα στο σεξ.
18. Το αλκοόλ και τα ναρκωτικά έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στο σεξ.
19. Πολλές φορές τα αίτια των σεξουαλικών δυσλειτουργιών είναι ψυχολογικά.
20. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα από τα οργανικά αίτια σεξουαλικής δυσλειτουργίας στη γυναίκα.
21. Η ακούσια και συνήθως επώδυνη σύσπαση των μυών που περιβάλλουν τον κόλπο της γυναίκας ονομάζεται κολεόσπασμος.
22. Ο επαναλαμβανόμενος και επίμονος πόνος που εμφανίζετε πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη συνουσία ονομάζεται δυσπαρεύνια.
23. Οργανικά αίτια όπως φλεγμονές του κόλπου και του αιδοίου, με συχνότερα αίτια τις τριχομονάδες, τους μύκητες και τον έρπητα μπορούν να προκαλέσουν δυσπαρεύνια.
24. Προϊόντα όπως αντισυλληπτικές κρέμες, προφυλακτικά και κολπικά διαφράγματα μπορούν να προκαλέσουν δυσπαρεύνια.
25. Νυμφομανία ή μητρομανία είναι ένας περιγραφικός όρος που δηλώνει την υπερβολική ή παθολογική επιθυμία μιας γυναίκας για συνουσία.
26. Αν μία έγκυος γυναίκα καταπιεί σπέρμα κοντά στην ημερομηνία τοκετού, είναι δυνατό να προκαλέσει συστολές της μήτρας, γιατί το σπέρμα

περιέχει προσταγλανδίνη, μια ορμόνη που συμμετέχει στην έναρξη του τοκετού.

27. Ένα φυσιολογικό άτομο μπορεί να έχει φαντασιώσεις, όχι μόνο στον αυνανισμό αλλά και όταν κάνει έρωτα.
28. Το Aids μεταδίδεται με τη κολπική και την πρωκτική (σεξουαλική) επαφή, την μολυσμένη σύριγγα, τη μετάγγιση μολυσμένου αίματος και από τη μολυσμένη μητέρα στο παιδί που θα γεννηθεί.
29. Ο ιός των κονδυλωμάτων (HPV) μπορεί να προκαλέσει στον τράχηλο της μήτρας δυσπλασίες, οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να εξελιχθούν σε καρκίνο.
30. Οι γυναίκες που έχουν τον ιό των κονδυλωμάτων πρέπει να κάνουν τεστ Παπανικολάου κάθε έξι μήνες για παρακολούθηση.
31. Οι ομοφυλόφιλες γυναίκες ονομάζονται λεσβίες και σε όλες τις χώρες του κόσμου συχνά δηλώνονται με το ελληνικό γράμμα λάμδα.
32. Βιασμός είναι η διάπραξη σεξουαλικής επαφής σε ένα άτομο ενάντια στη θέληση και τη συγκατάθεσή του.
33. Αν η εκσπερμάτιση γίνει πολύ κοντά στα γεννητικά όργανα της γυναίκας και το σπέρμα κατευθυνθεί προς τον κόλπο υπάρχει πιθανότητα εγκυμοσύνης.
34. Ένα ζευγάρι που επιθυμεί να κάνει παιδί είναι προτιμότερο να κάνει σεξ με την κλασική στάση, με τον άντρα από πάνω και τη γυναίκα ξαπλωμένη. Γιατί με αυτή τη στάση διευκολύνει την επαφή του σπέρματος με τον τράχηλο της μήτρας.
35. Οι συχνές αλλαγές συντρόφων της γυναίκας είναι δυνατό να διεγείρουν ανοσοβιολογικούς μηχανισμούς, οι οποίοι είναι δυνατό να συμμετέχουν στη μείωση της γονιμοποιητικής της ικανότητας.
36. Τα πρώτα συμπτώματα εγκυμοσύνης είναι η καθυστέρηση εμφάνισης της περιόδου, πρήξιμο στο στήθος, αδιαθεσία, τάση προς εμετό και υπνηλία.
37. Υπάρχουν γυναίκες που αναφέρουν συχνότερους και ευκολότερους οργασμούς στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενώ άλλες παραπονιούνται ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα που φθάνουν μέχρι την πλήρη αδυναμία επίτευξης οργασμού.
38. Σε μερικές γυναίκες η εγκυμοσύνη αποτελεί στοιχείο βιολογικής και ψυχολογικής ολοκλήρωσης που τις βοηθάει να έχουν πολύ δυνατούς οργασμούς.
39. Το αντισυλληπτικό χάπι είναι φάρμακο που προφυλάσσει από την εγκυμοσύνη. Περιέχει συνθετικές ορμόνες που μιμούνται τη δράση των

φυσικών γυναικείων ορμονών, αλλά αναστέλλουν την ωορρηξία.

40. Το ενδομητρικό σπινθήρα, τους πρώτους δυο-τρεις μήνες που θα τοποθετηθεί στη γυναίκα, είναι δυνατό να αυξάνει την ποσότητα του αίματος, αλλά και τη διάρκεια της περιόδου.
41. Άντρες που χρησιμοποιούν συχνά τη μέθοδο της διακοπτόμενης συνουσίας, σαν μέθοδο αντισύλληψης, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τελικά μόνιμο πρόβλημα πρόωρης εκσπερμάτισης.
42. Η διακοπτόμενη συνουσία (τράβηγμα) κρύβει μεγάλο κίνδυνο ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, ιδιαίτερα στις επαναληπτικές επαφές λόγω των σπερματοζωαρίων που παραμένουν στην ουρήθρα του άντρα από την προηγούμενη επαφή.
43. Η αποκόμιση σεξουαλικής ηδονής που συνδέεται με την επιθυμία του ατόμου να ουρήσει πάνω στο σύντροφό του ή να ουρηθεί από τον σύντρόφό του ονομάζεται ουροφιλία και θεωρείται σεξουαλική διαστροφή.
44. Σε πολλές περιπτώσεις κάτω από μια σεξουαλική διαστροφή κρύβεται μια σοβαρή ψυχιατρική πάθηση, οποία πρέπει να αντιμετωπιστεί ανάλογα.
45. Σχεδόν στο 100% των περιπτώσεων οι επιδειξιμανείς είναι άντρες που εκθέτουν τα γεννητικά τους όργανα σε γυναίκες και πολύ συχνά η διαταραχή αυτή αποτελεί εκδήλωση σοβαρής ψυχιατρικής νόσου.
46. Ένα άτομο με έντονες σεξουαλικές φαντασιώσεις και συμπεριφορές που αφορούν το άγγιγμα και το τρίψιμο σε ένα άτομο χωρίς τη θέληση του θεωρείται σεξουαλική διαστροφή και ονομάζεται εφασιομανία.
47. Συνήθως τα άτομα με εφασιομανία συχνάζουν σε χώρους όπου υπάρχει συνωστισμός όπως λεωφορεία σε ώρες αιχμής.
48. Η διέγερση μέσω τηλεφωνημάτων με αισχρο περιεχόμενο, με αποδέκτη ένα ανυποψίαστο άτομο, θεωρείται σεξουαλική διαστροφή και ονομάζεται τηλεφωνική αισχρολογία ή σκατολογία και συνήθως συνοδεύεται με αυνανισμό που ολοκληρώνεται μετά τη διακοπή του τηλεφωνήματος.
49. Ο πριαπισμός είναι μία παθολογική κατάσταση, κατά την οποία υπάρχει έντονη και βασανιστή στύση πολύ μεγάλης χρονικής διάρκειας που δεν καταργείται με τον οργασμό.
50. Η είσοδος της γυναικείας ουρήθρας βρίσκεται περίπου στη μέση της απόστασης ανάμεσα στην κλειτορίδα και την είσοδο του κόλπου.
51. Το όρος της Αφροδίτης είναι ένα μικρό μαξιλαράκι από λίπος που καλύπτει την ηβική σύμφυση της γυναίκας.
52. Το λίπος που καλύπτει την ηβική σύμφυση της γυναίκας την προστατεύει από κακώσεις που μπορούν να δημιουργηθούν από τις παλίνδρομες

κινήσεις του άντρα κατά την ερωτική επαφή.

53. Τα μικρά χείλη στο αιδοίο της γυναίκας προστατεύουν την είσοδο του κόλπου και η ανάπτυξη τους διαφέρει σημαντικά από γυναίκα σε γυναίκα.
54. Στο σημείο της μπροστινής σύγκλισης των μικρών χειλέων εντοπίζεται η κλειτορίδα, η οποία παίζει βασικό ρόλο στον ερωτικό ερεθισμό.
55. Μια στις τρεις χιλιάδες γυναίκες παρουσιάζει ανωμαλίες κατασκευής του κόλπου.
56. Η ύγρανση του κόλπου είναι το αποτέλεσμα του επαρκούς σεξουαλικού ερεθισμού της γυναίκας στη διάρκεια της διέγερσης.
57. Η ανεπαρκής ύγρανση του κόλπου σε νεαρές γυναίκες οφείλεται συνήθως στην ψυχολογική δυσκολία της γυναίκας να ερεθιστεί σεξουαλικά.
58. Η ανεπαρκής ύγρανση του κόλπου σε γυναίκες άνω των 40 χρόνων οφείλεται σε οργανικά (π.χ. ορμονικά) προβλήματα. Η λύσεις είναι οι εξής: η χορήγηση οιστρογόνων και η χρησιμοποίηση ειδικών λιπαντικών ουσιών.
59. Υπάρχει κίνδυνος κακώσεων και αιμορραγίας από τον κόλπο σε ένα μικρό κορίτσι, αν υπάρξει σεξουαλική επαφή πριν ολοκληρωθεί η ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων.
60. Υπάρχουν εγχειρήσεις που αυξάνουν το μέγεθος του πέους κατά 2-3 εκατοστά. Η διάμετρος του πέους μπορεί επίσης να αυξηθεί κατά ένα μικρό ποσοστό.
61. Η κάμψη του πέους σε μεγαλύτερες ηλικίες συνήθως οφείλεται στην νόσο Peyronie, η οποία δημιουργεί αρτηριοσκλήρυνση των σποραγγωδών σωμάτων του πέους.
62. Σεξουαλική αποστροφή ονομάζετε η ακραία μορφή έλλειψης ερωτικής επιθυμίας και αποφυγής κάθε ή σχεδόν κάθε σεξουαλικής επαφής.
63. Το κυρίαρχο στοιχείο του βιασμού από πλευράς βιαστή είναι ο εξευτελισμός και η υποταγή του θύματος και όχι η σεξουαλική ευχαρίστηση και ηδονή.
64. Ένας βιασμός μπορεί να προκαλέσει στο θύμα ψυχολογικά προβλήματα και γι' αυτό είναι σχεδόν επιβεβλημένη η βοήθεια ειδικού επιστήμονα ψυχολόγου ή ψυχιάτρου.
65. Συνήθως ο παρθενικός υμένας είναι λεπτός, κυκλικός και έχει στο κέντρο μια οπή.
66. Ο παρθενικός υμένας μπορεί να είναι σκληρός ή σαρκώδης και δίθυρος δηλαδή με δύο οπές ή ημισελινοειδής ή με πολλές μικρές οπές.
67. Υπάρχουν ουσιώδεις διαφορές από γυναίκα σε γυναίκα όσο αφορά το σχήμα, τη διάσταση και την ελαστικότητα του παρθενικού της υμένα.

68. Αν μια γυναίκα έχει παρθενικό υμένα με πολλές μικρές οπές είναι σχεδόν αδύνατη η διείσδυση του πέους.
69. Αν μια γυναίκα έχει ελαστικό παρθενικό υμένα μπορεί να σπάσει μόνο στον τοκετό.
70. Η επιθυμία των γυναικών που δεν έχουν κάνει ακόμα σεξ ή είναι στις πρώτες της επαφές είναι περισσότερο συναισθηματική παρά σωματική.
71. Συνήθως οι πρώτες σεξουαλικές επαφές στη γυναίκα είναι ανοργασμικές.
72. Τα κορίτσια που αυνανίζονται από μικρή ηλικία έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να φτάσουν σε οργασμό στις πρώτες τους επαφές.
73. Μια κοπέλα 13-15 χρονών δεν πρέπει να χρησιμοποιεί αντισυλληπτικά χάπια διότι οι ωοθήκες της δεν έχουν λειτουργήσει κανονικά.
74. Οι πρώτες σεξουαλικές επαφές ενός ζευγαριού μπορεί να μην είναι πολύ καλές τουλάχιστον λειτουργικά.
75. Το άγχος επίδοσης στον άντρα μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να μην μπορεί να διατηρεί άνετα τη στύση του ή να εκσπερματίζει γρήγορα ή καθόλου.
76. Στις πρώτες ερωτικές συναντήσεις ενός ζευγαριού υπάρχει άγχος επίδοσης που κρύβει το φόβο απόρριψης και την αγωνία για επιβεβαίωση μέσα στη σχέση.
77. Κάταγμα του πέους ονομάζεται η βίαιη κάμψη του πέους ενώ βρίσκεται σε στύση.
78. Ονειρώξη είναι η εκσπερμάτιση στη διάρκεια του ύπνου. Στην κοινή γλώσσα αυτό το φαινόμενο ονομάζεται συνήθως ρεύση.
79. Η ονειρώξη συνήθως είναι το αποτέλεσμα ενός ονείρου με ερωτικό περιεχόμενο και πολλές φορές προκαλεί την αφύπνιση του άντρα.
80. Η ονειρώξη είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και παρατηρείται συχνότερα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικους.
81. Η πιθανότητα ονειρώξης αυξάνει αν έχει μεσολαβήσει μεγάλο χρονικό διάστημα από την τελευταία εκσπερμάτιση με αυνανισμό ή σεξουαλική επαφή.
82. Η χρήση προφυλακτικού παρατείνει τη διάρκεια της συνουσίας στους άνδρες που υποφέρουν από πρόωρη εκσπερμάτιση.
83. Το προφυλακτικό μειώνει τον ερεθισμό της βάλανου στη διάρκεια της ερωτικής επαφής άρα και την ευαισθησία του πέους, έτσι μερικές φορές συμβάλει στην παράταση της συνουσίας.
84. Μερικές γυναίκες έχουν την ιδιότητα να έχουν αλλεπάλληλους μικρούς οργασμούς αντί του συνηθισμένου ενός.

85. Ανοργασμία είναι η μόνιμη ή συχνά επαναλαμβανόμενη καθυστέρηση ή απουσία του οργασμού μετά από μια φάση φυσιολογικής σεξουαλικής διέγερσης.
86. Ο οργασμός με τις συσπάσεις του γεννητικού συστήματος που προκαλεί μπορεί να διευκολύνει την εγκυμοσύνη.
87. Νοσήματα νεύρων, μυών και αγγείων της γεννητικής περιοχής, η σύφιλη, η σκλήρυνση κατά πλάκας, φαρμακευτικές ουσίες, διαταραχές των ορμονών και ο διαβήτης μπορούν να προκαλέσουν ανοργασμία.
88. Στη διάρκεια του οργασμού οι περισσότερες γυναίκες κοκκινίζουν λόγο υπεραιμίας στο λαιμό, το στήθος και το πρόσωπο.
89. Στη διάρκεια του οργασμού οι θηλές των μαστών συνήθως γίνονται πιο σκληρές και εξέχουν περισσότερο.
90. Αν μια γυναίκα είναι έγκυος, οι συσπάσεις του οργασμού μπορούν να προκαλέσουν πρόωρο τοκετό.
91. Η χρήση προφυλακτικού στην πρωκτική επαφή απαγορεύει τη μεταφορά μικροβίων στον κόλπο της γυναίκας και την ουρήθρα του άνδρα.
92. Το πρωκτικό σεξ δεν δημιουργεί αιμορροΐδες αλλά μπορεί να ενεργοποιήσει τις ήδη υπάρχουσες.
93. Αν κατά την πρωκτική επαφή ο άντρας εκσπερματίσει μέσα στο έντερο της γυναίκας μπορεί να της μεταδώσει μικρόβια που υπάρχουν στο σπέρμα του.
94. Η μακροχρόνια σεξουαλική αποχή μπορεί να προκαλέσει σύσπαση του κόλπου της γυναίκας, με αποτέλεσμα να δίνεται η ψευδής εντύπωση ότι έχει μικρύνει.
95. Η διακοπτόμενη συνουσία (τράβηγμα) είναι περισσότερο διαδεδομένη στον αγροτικό πληθυσμό, ενώ το προφυλακτικό στους ημιαστικούς και αστικούς πληθυσμούς.
96. Στείρωση είναι η κατάργηση της γονιμότητας με διακοπή της συνέχειας των σαλπίγγων στη γυναίκα και των σπερματικών πόρων στον άντρα.
97. Ο ινώδης σύνδεσμος ανάμεσα στο κάτω μέρος της βάλανου και της πόσθης ονομάζεται χαλινός.
98. Ο χαλινός του πέους μπορεί να κοπεί κατά τη διάρκεια μιας σεξουαλικής επαφής. Αυτή η κατάσταση συνδέεται παραδοσιακά με την ανδρική παρθενιά.
99. Περιτομή ονομάζεται η χειρουργική αφαίρεση του στενωμένου δακτυλίου στην άκρη της πόσθης.

100. Αν ένας άντρας κάνει περιτομή το κεφάλι (βάλανος του πέους) μένει πάντα ακάλυπτο από το πετσάκι.
101. Η περιτομή γίνεται σε όλους τους άνδρες ορισμένης φυλής και θρησκευτικού δόγματος στη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας.
102. Περιτομή μπορεί να γίνει σε ορισμένους άνδρες που υποφέρουν από φίμωση για θεραπευτικούς καθαρά λόγους.
103. Οι μικροί όρχεις συνήθως δεν δημιουργούν σεξουαλικό πρόβλημα οργανικής αιτιολογίας, συνήθως έχουν σχέση με προβλήματα γονιμότητας.
104. Ο οργασμός στον άντρα είναι μια σύνθετη ψυχοβιολογική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από έναν αριθμό βραχυχρόνιων σωματικών και ψυχικών λειτουργιών, ανάμεσα στις οποίες είναι και η εκσπερμάτιση.
105. Η θεραπεία της πρόωρης εκσπερμάτισης με διάφορα φάρμακα αντιμετωπίζει προσωρινά μόνο το πρόβλημα.
106. Για την οριστική θεραπεία της πρόωρης εκσπερμάτισης υπάρχουν δύο θεραπευτικές επιλογές, οι οποίες έχουν έναν κοινό στόχο: τη δυνατότητα του άντρα να ελέγχει την εκσπερμάτιση του.
107. Μία από τις δύο θεραπείες για την πρόωρη εκσπερμάτιση είναι η σεξοθεραπεία, δηλ. η εφαρμογή ειδικών τεχνικών και σειράς ασκήσεων που στοχεύουν στην αλλαγή του λανθασμένου τρόπου λειτουργίας του άντρα.
108. Μία από τις δύο θεραπείες για την πρόωρη εκσπερμάτιση είναι η ψυχοθεραπεία, δηλ. η προσέγγιση βαθύτερων ψυχολογικών αιτιών που οδηγούν στην εμφάνιση του προβλήματος.
109. Το αντισυλληπτικό χάπι δεν επηρεάζει το γυναικείο οργασμό, πολλές φορές μάλιστα βοηθάει γιατί η γυναίκα απαλλάσσεται από το φόβο ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.
110. Αν μια γυναίκα πρόκειται να χειρουργηθεί πρέπει να σταματήσει το αντισυλληπτικό χάπι περίπου 20 μέρες πριν, γιατί το χάπι μπορεί να αυξήσει το κίνδυνο θρομβοεμβολικών επεισοδίων.
111. Μερικά ηρεμιστικά και ορισμένα αντιβιοτικά είναι δυνατό να μειώνουν την αποτελεσματικότητα του αντισυλληπτικού χαπιού.
112. Το αντισυλληπτικό χάπι είναι ένα πολύ καλό θεραπευτικό μέσο για τους πόνους της περιόδου.
113. Αν και πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι οι βιταμίνες βοήθησαν στο να βελτιωθούν οι επιδόσεις τους το μέτρο των επιδόσεων στο σεξ είναι υποκειμενικό και η βοήθεια των βιταμινών αμφίβολη.

114. Σεξουαλικό βοήθημα μπορεί να είναι κάθε αντικείμενο, κατάσταση ή ερέθισμα από το περιβάλλον που ευοδώνει τη σεξουαλική επαφή του ζευγαριού και δεν πωλείται υποχρεωτικά στα καταστήματα.
115. Η χρήση διαφόρων σεξουαλικών αντικειμένων σαν σεξουαλικά βοηθήματα θα μπορούσαν να επηρεάσουν άλλοτε με θετικό και άλλοτε με αρνητικό τρόπο το σεξ.
116. Ένας άντρας μπορεί να αλλάζει συχνά ερωμένη γιατί αδυνατεί ή έχει υποσυνείδητους φόβους να δεσμευθεί με μια γυναίκα σε μια σχέση που διαρκεί και του προσφέρει νόημα ζωής.
117. Ένας άντρας μπορεί να αλλάζει συχνά ερωμένη γιατί έχει μια γενικότερη ανικανότητα να συνυπάρξει ειρηνικά με κάποιον που τον γνωρίζει καλά.
118. Πολλοί παντρεμένοι άντρες τη στιγμή ακριβώς που αρχίζουν να πιστεύουν ότι δεν παίρνουν αρκετή επιβεβαίωση για τον ανδρισμό τους από τη σύζυγό τους ξεκινούν παράλληλη σχέση.
119. Η σεξουαλική επαφή αποτελεί μια δραστηριότητα που απαιτεί δαπάνη σωματικής ενέργειας και προκαλεί ένα βαθμό κόπωσης η οποία είναι μεγαλύτερη στον άντρα.
120. Η διαφορά ηλικίας των δύο συντρόφων δεν έχει μεγάλη σημασία στην επίδοση και απόδοση τους στο σεξ όταν και οι δύο είναι νεότεροι από 45 ετών.
121. Στις μεγάλες διαφορές ηλικίας των δυο συντρόφων πέρα από διαφορές στο σεξ, παρατηρούνται διαφορές στη νοοτροπία, τις προσωπικές προσδοκίες και τον τρόπο ζωής.
122. Το σεξ μπορεί να αποβεί επικίνδυνη δραστηριότητα σε έναν άντρα που έχει υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, ιδιαίτερα αν αυτό είναι πρόσφατο.
123. Ανοργασμία είναι η μόνιμη ή συχνά επαναλαμβανόμενη καθυστέρηση ή απουσία του οργασμού μετά από μια φάση φυσιολογικής σεξουαλικής διέγερσης.
124. Κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής τα γεννητικά όργανα της γυναίκας κατακλύζονται με αρτηριακό αίμα. Αυτός είναι ο λόγος που φουσκώνουν και που υγραίνεται ο κόλπος.
125. Οι περισσότεροι άνθρωποι συνηθίζουν να αποδίδουν τη ρουτίνα και τα προβλήματα μιας σχέσης στο σύντροφό τους.
126. Είναι σημαντικό η ερωτική επικοινωνία ενός ζευγαριού να διαρκεί όλο το εικοσιτετράωρο και να μην περιορίζεται στο χρόνο που διαρκεί η σεξουαλική επαφή.
127. Οι άντρες και οι γυναίκες νεαρής ηλικίας που είναι ανοιχτοί στις

γνωριμίες μέσω Internet είναι άτομα πανεπιστημιακής μόρφωσης συνήθως.

128. Η κοινή παρουσία στο χώρο εργασίας συνήθως αποβαίνει σε βάρος μιας σχέσης γιατί δημιουργεί ανταγωνισμό και άλλα προβλήματα ανάμεσα στο ζευγάρι.
129. Η ερωτική επιθυμία και διέγερση με άτομα που ανήκουν στο ίδιο φύλο με μας και με το αντίθετο ονομάζεται αμφιφυλοφιλία.
130. Η χρονική περίοδος που μεσολαβεί ανάμεσα σε δύο εκσπερματίσεις του άντρα στη διάρκεια της οποίας είναι αδύνατη η διέγερση και η στύση ονομάζεται ανερέθιστη περίοδος.
131. Γεννητικός κύκλος ονομάζεται η χρονική περίοδος που μεσολαβεί από την πρώτη μέρα της εμμηνορρυσίας μέχρι την παραμονή της εμφάνισης της επόμενης
132. Κλειτορίδα είναι η περιοχή των έξω γεννητικών οργάνων της γυναίκας κοντά στην έξοδο της ουρήθρας, στο σημείο που συγκλίνουν προς τα πάνω τα μικρά χείλη του αιδοίου της γυναίκας.
133. Η λέξη Libido χρησιμοποιείται στην κοινή γλώσσα με την έννοια της ερωτικής επιθυμίας.
134. Ερωτογενείς περιοχές ή ζώνες ονομάζονται οι περιοχές του ανθρώπινου σώματος, ο ερεθισμός των οποίων παράγει σεξουαλική διέγερση.
135. Λοχεία είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία ο οργανισμός της μητέρας επανέρχεται προοδευτικά στην προ της εγκυμοσύνης κατάσταση.
136. Κατά τη λοχεία η γυναίκα πρέπει να είναι ιδιαίτερα σχολαστική με την καθαριότητα του περινέου και να αποφεύγει τις σεξουαλικές επαφές.
137. Κατάλληλη ηλικία για την πρώτη γυναικολογική εξέταση είναι γύρω στα 17 χρόνια της κοπέλας.
138. Κατάλληλη ηλικία για την πρώτη ανδρολογική εξέταση είναι γύρω στα 17 χρόνια.
139. Ένας λόγος που κάνει τις πρώτες επαφές ενός νέου κοριτσιού ανοργασμικές είναι η έλλειψη γνώσεων και εμπειρίας.
140. Είναι δυνατόν η ένταση των πρώτων ερωτικών επαφών ανάμεσα σε δύο συντρόφους να ενισχύεται από την επιθυμία της κατάκτησης και τη φαντασίωση για το τι θα συμβεί.
141. Πολλές νέες κοπέλες που στερούνται εμπειρίας στο σεξ αμφιβάλλουν για τις επιδόσεις του συντρόφου τους.
142. Μυκητίαση παρουσιάζουν συχνότερα οι γυναίκες που παίρνουν αντιουλληπτικά χάπια.

143. Μυκητίαση παρουσιάζουν συχνότερα οι γυναίκες που έχουν διαβήτη.
144. Αν έχετε μολυνθεί από μυκητίαση πρέπει να αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή μέχρι να θεραπευτείτε τελείως.
145. Ο ιός των κονδυλωμάτων αποτελεί ένα από τα συχνότερα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
146. Τα κονδυλώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με πολλούς τρόπους ανάλογα με τη θέση και το μέγεθος τους.
147. Ο μόνος τρόπος για να προστατευθείτε από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι η χρήση προφυλακτικού σε όλες σας τις επαφές.
148. Μια γυναίκα που έχει κονδυλώματα πρέπει να κάνει συχνά τεστ Παπανικολάου.
149. Ο ιός των κονδυλωμάτων μπορεί να προκαλέσει δυσπλασίες που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εξελιχθούν σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
150. Η ερωτική επιθυμία στη γυναίκα έχει άμεση σχέση με ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες.
151. Η γονιμότητα μιας γυναίκας που παίρνει αντισυλληπτικό χάπι επανέρχεται αμέσως μόλις διακόψει τη λήψη του.
152. Η δυσμηνόρροια είναι ένα από τα πιο συχνά γυναικολογικά προβλήματα των νεαρών γυναικών.
153. Εμμηνόπαυση είναι η χρονική περίοδος που ακολουθεί την κλιμακτήριο και κατά την οποία σταματάει η περίοδος.
154. Μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος στην πρώτη της σεξουαλική επαφή αν η εκσπερμάτιση γίνει μέσα ή κοντά στον κόλπο.
155. Μια γυναίκα δεν πρέπει να εμπιστεύεται τη μέθοδο ρυθμού για αντισύλληψη αν δεν έχει σταθερό κύκλο.
156. Μια γυναίκα δεν πρέπει να εμπιστεύεται τη μέθοδο ρυθμού για αντισύλληψη αν έχει γεννήσει πρόσφατα.
157. Μια γυναίκα δεν πρέπει να εμπιστεύεται τη μέθοδο ρυθμού για αντισύλληψη αν είναι άρρωστη ή αν έχει άγχος.
158. Το γυναικείο προφυλακτικό παρέχει μεγαλύτερη ασφάλεια απ' ό τι το ανδρικό.
159. Το αντισυλληπτικό χάπι είναι κατάλληλη μέθοδος για άτομα με συχνές σεξουαλικές επαφές.
160. Μια γυναίκα που παίρνει αντισυλληπτικό χάπι για πρώτη φορά μπορεί να παρουσιάσει αίμα στο μέσο του κύκλου.
161. Η ναυτία, οι εμετοί και μικρή αύξηση βάρους είναι συνηθισμένες

παρενέργειες που παρουσιάζει μια γυναίκα που παίρνει αντισυλληπτικό χάπι.

162. Η σεξουαλική ικανότητα και η ηδονή δεν διαταράσσονται αν ένας άντρας ή μια γυναίκα υποβληθεί σε στείρωση.
163. Φυσιολογική συχνότητα των σεξουαλικών επαφών είναι αυτή που εκφράζει το ζευγάρι.
164. Η χρήση προφυλακτικού είναι απαραίτητη στην πρωκτική επαφή, γιατί εμποδίζει αποτελεσματικά τη μεταφορά μικροβίων από το πρωκτό της γυναίκας στο γεννητικό σύστημα του άντρα.
165. Η φαντασίωση είναι μια φυσιολογική ψυχική λειτουργία που μπορεί να ενδυναμώσει και να εμπλουτίσει το ερωτικό παιχνίδι. Είναι δύσκολο να χαρακτηριστεί το περιεχόμενο μιας φαντασίωσης σαν φυσιολογικό ή παθολογικό. Με αυτή την έννοια το περιεχόμενό τους συνήθως δεν έχει τόση σημασία και για τις πιο περίπλοκες και ασυνήθιστες φαντασιώσεις, όσο αυτές μένουν στο επίπεδο του παιχνιδιού, της σκέψης και της φαντασίας και δεν περνούν στην πράξη.