

# Είναι η σεξουαλική υγεία όρος και προϋπόθεση της καρδιομεταβολικής υγείας;



**DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ**  
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ  
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥC  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.  
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM

**Αθήνα,  
11 Ιανουαρίου 2024**

 **Δρ. Θάνος Ασκητής**  
Ινστιτούτο Ψυχικής  
& Σεξουαλικής Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ  
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ  
(Ε.ΚΟ.ΜΕ.Ν.)

## Ημερίδες Μεταβολισμού

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΟΡΘΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

**28<sup>η</sup> ΧΡΟΝΙΑ**

11-13 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024  
Ξενοδοχείο CROWNE PLAZA  
ΑΘΗΝΑ

Στις "Ημερίδες" θα συζητηθούν νέα θέματα και εξελίξεις στα πεδία του Διαβήτη, της Υπέρτασης, των Λιπιδίων και του Μεταβολισμού γενικότερα  
Το σεμινάριο απευθύνεται σε γιατρούς και επαγγελματίες υγείας ασκούμενους με τα μεταβολικά νοσήματα

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: CONGRESS WORLD ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΙΚΕ  
Μιχαλακοπούλου 27, 115 28 Αθήνα, ☎ 210 7222 518, 📠 210 7210 069  
🌐 [www.congressworld.gr](http://www.congressworld.gr), ✉ [info@congressworld.gr](mailto:info@congressworld.gr), [reception@congressworld.gr](mailto:reception@congressworld.gr)

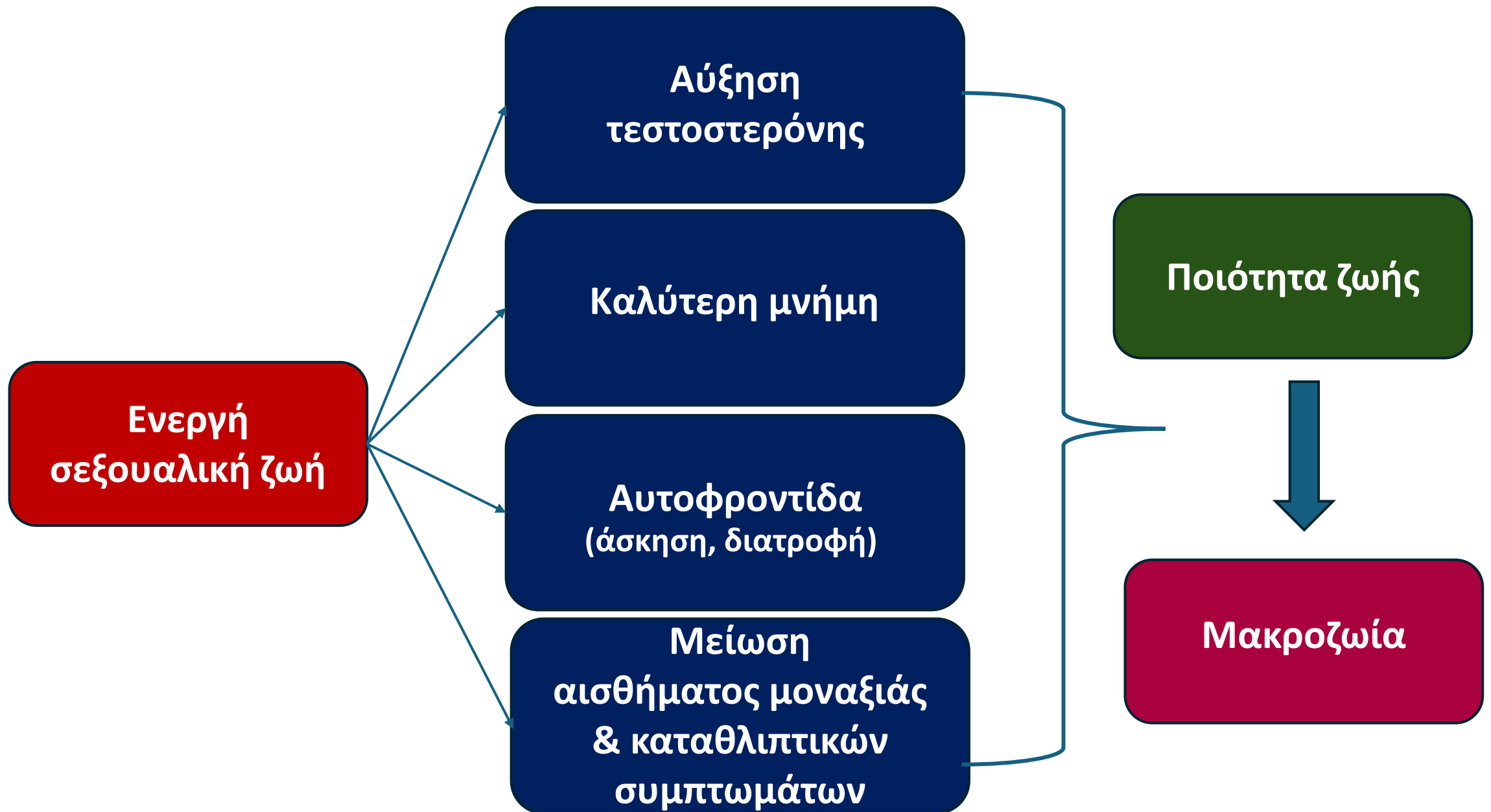
Έρωτας & Σεξ!!

Η ζωή μας...

είναι πιο οικεία!

Θάνος Ε. Ασκητής, 2024



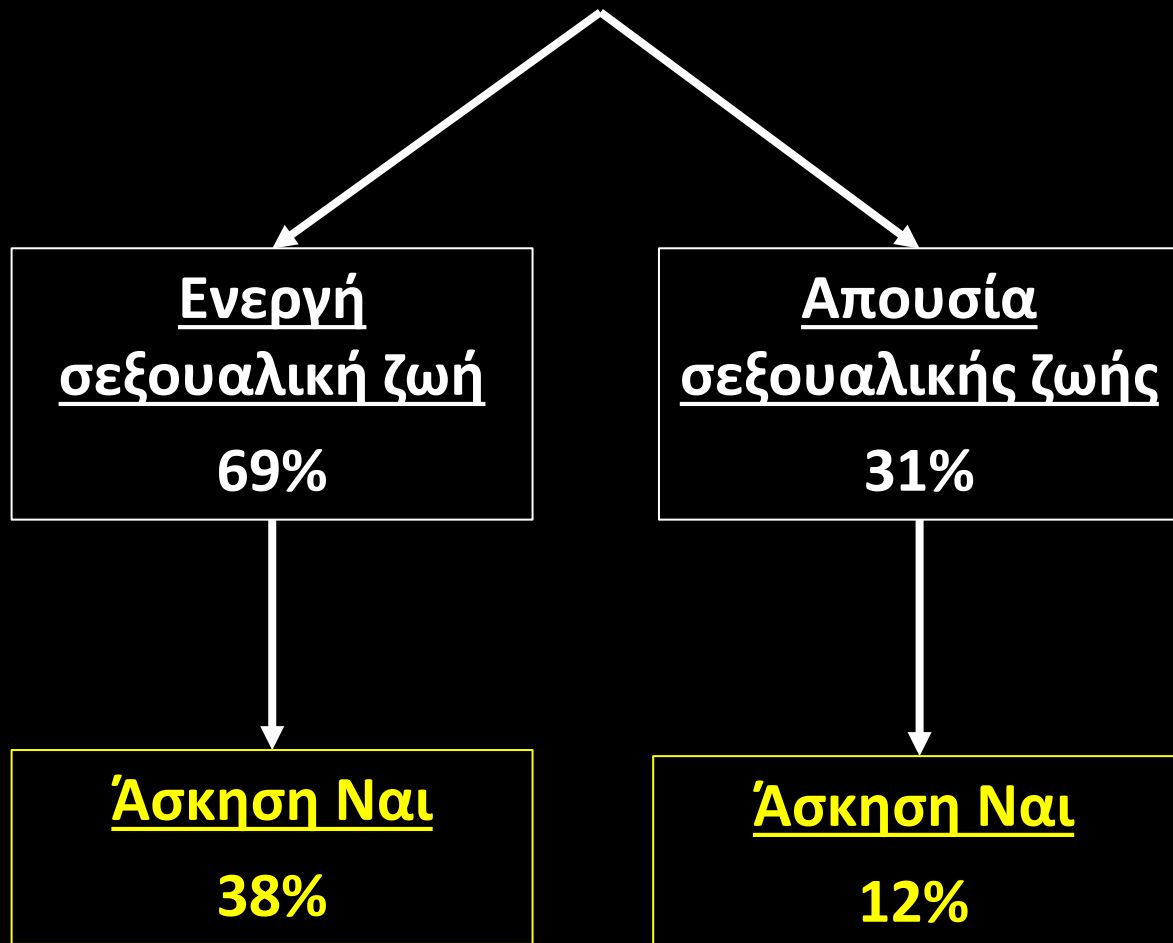


Soysal, P., & Smith, L. (2022). Sexual activity and successful aging. *European geriatric medicine*, 13(6), 1235–1238.

Corina Pennanen-lire et al. (2021). Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic, *Sexual Medicine Reviews*.

# Σεξουαλική ζωή και Άσκηση

N= 397 (65% άνδρες) Μ.Ο. ηλικίας: 45 ετών



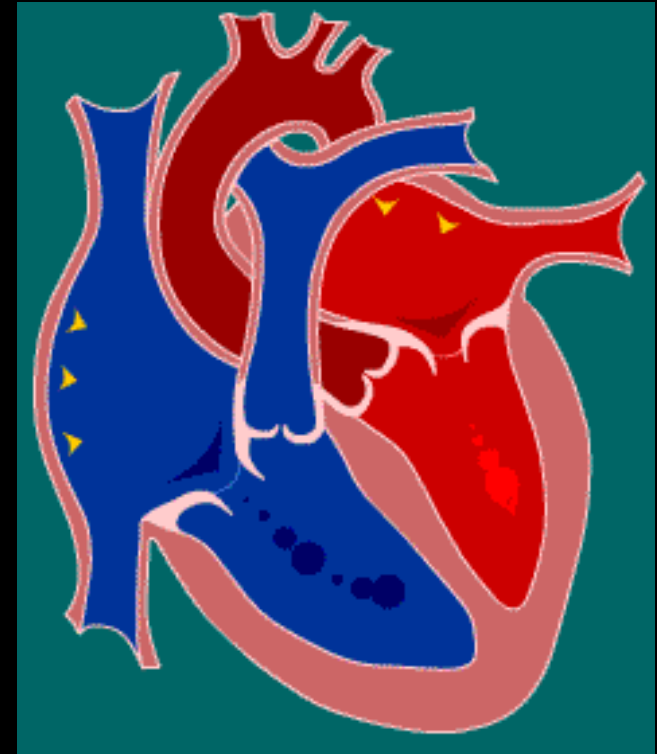
# Σεξ ως σωματική άσκηση (νευροαγγειακός μηχανισμός)

Αύξηση της παραγωγής οξειδίου του αζώτου (NO)

Βελτίωση της λειτουργίας της συνθετάσης του ενδοθηλιακού νιτρικού οξειδίου (eNOS)

Αγγειοδιαστολή

Βελτίωση της παροχής οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών σε κύτταρα και ιστούς του σώματος



Melis, M. R., & Argiolas, A. (2021). Erectile function and sexual behavior: A review of the role of nitric oxide in the central nervous system. *Biomolecules*, 11(12), 1866.

# Σεξουαλική επαφή: Ορμόνες και καρδιαγγειακή υγεία

**Ντοπαμίνη:** Αίσθημα ευφορίας και αύξηση ερωτικής επιθυμίας. Ανοσοτροποποιητικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις.

**Ωκυτοκίνη και βαζοπρεσίνη:** Αγχολυτική δράση, αισθήματα ευεξίας, ενίσχυση δεσμού. Προστατευτική δράση για την καρδιαγγειακή υγεία.

**Ενδορφίνες:** Ευφορική και αναλγητική δράση. Αντίκτυπος στην απόδοση της καρδιάς και στο αγγειακό σύστημα.

**Νιτρικό οξύ:** Απαραίτητο για τη διέγερση στον άνδρα και στη γυναίκα. Ρύθμιση της αγγειοδιαστολής.

**Προλακτίνη:** Αίσθημα ικανοποίησης μετά τη σεξουαλική επαφή. Βελτίωση ποιότητας ύπνου.

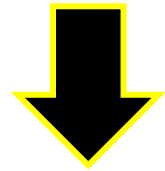


Ding, C., & Magkos, F. (2019). Oxytocin and Vasopressin Systems in Obesity and Metabolic Health: Mechanisms and Perspectives. *Current Obesity Reports*.

Carter, C. S. (2022). Oxytocin and love: myths, metaphors and mysteries. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 9, 100107.

## Περισσότερο σεξ...καλύτερη υγεία!

Η ανοσοσφαιρίνη A (immunoglobulin A - SIgA)  
διαδραματίζει σημαντικό ρόλο  
στην τοπική ανοσία των βλεννογόνων.



Τα άτομα που κάνουν σεξ >1-2φορές/εβδομάδα  
έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα SIgA  
σε σχέση με τα λιγότερο σεξουαλικά ενεργά.



# Ενεργή σεξουαλική ζωή και καρδιαγγειακή υγεία

Η σεξουαλική ζωή με σταθερό σύντροφο σχετίζεται με λιγότερες πιθανότητες για καρδιακά επεισόδια στα επόμενα 5 έτη.

Οι σεξουαλικές επαφές  $\geq 2$  φορές/μήνα συσχετίζονται με μειωμένο ποσοστό ετήσιων θανάτων (lower annual death rate).

Smith, L., Yang, L., Veronese, N., Soysal, P., Stubbs, B., & Jackson, S. E. (2019). Sexual activity is associated with greater enjoyment of life in older adults. *Sexual medicine*, 7(1), 11-18.

Corina Pennanen-Iire, Mário Prereira-Lourenço, Anna Padoa, André Ribeirinho, Ana Samico, Marina Gressler, Noor-Ahmed Jatoi, Mehri Mehrad, Abby Girard, Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic, *Sexual Medicine Reviews*.



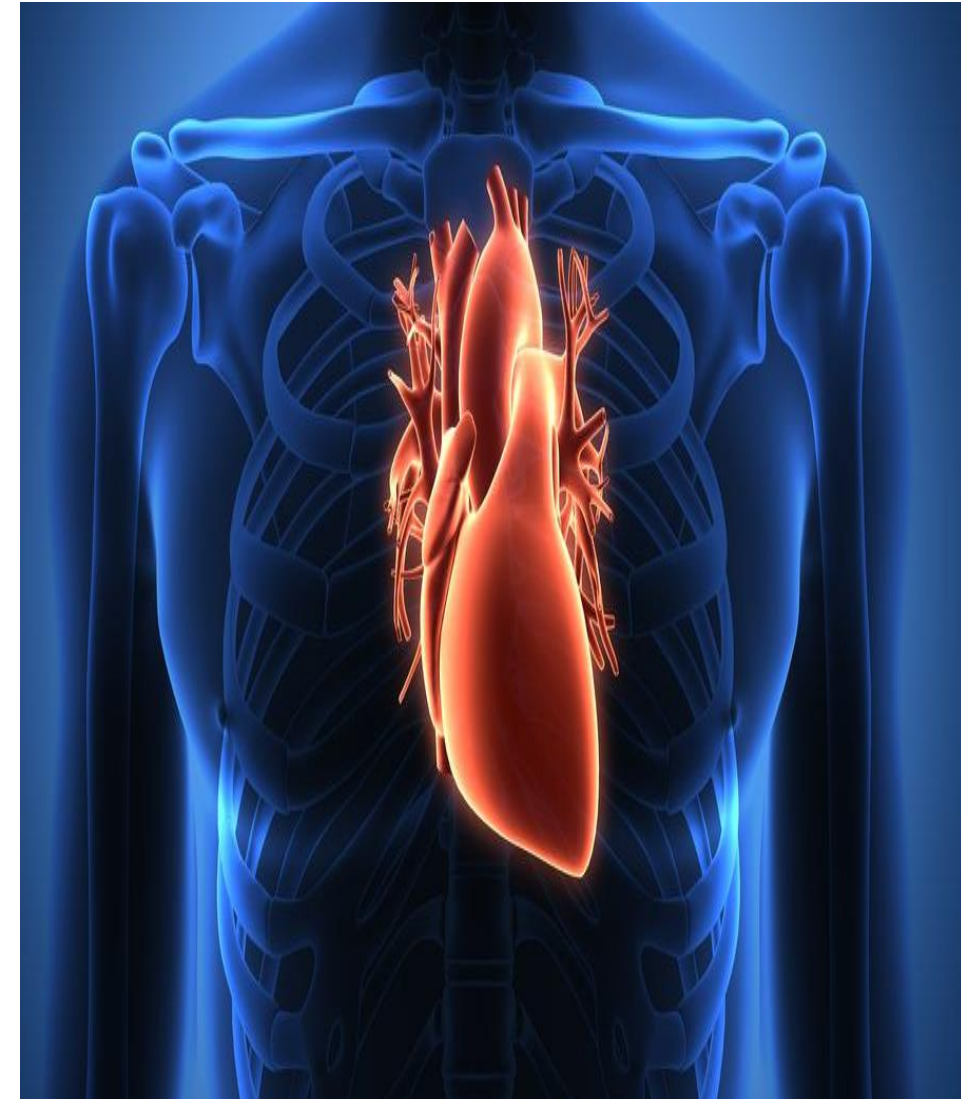


# Συχνότητα σεξουαλικών επαφών και στεφανιαία νόσος

- ❖ N=180 συμμετέχοντες (101 άνδρες – 79 γυναίκες)  
Μ.Ο. ηλικίας: 58χρ, με σταθερό σύντροφο
- ❖ 2 γκρουπ: N=90 με φυσιολογική ανατομία του στεφανιαίου αρτηριακού δικτύου, N=90 με στεφανιαία νόσο
- ❖ Κριτήρια αποκλεισμού: Να έχουν κάποια σεξουαλική δυσλειτουργία, να λαμβάνουν PDE5 ή και b-blockers

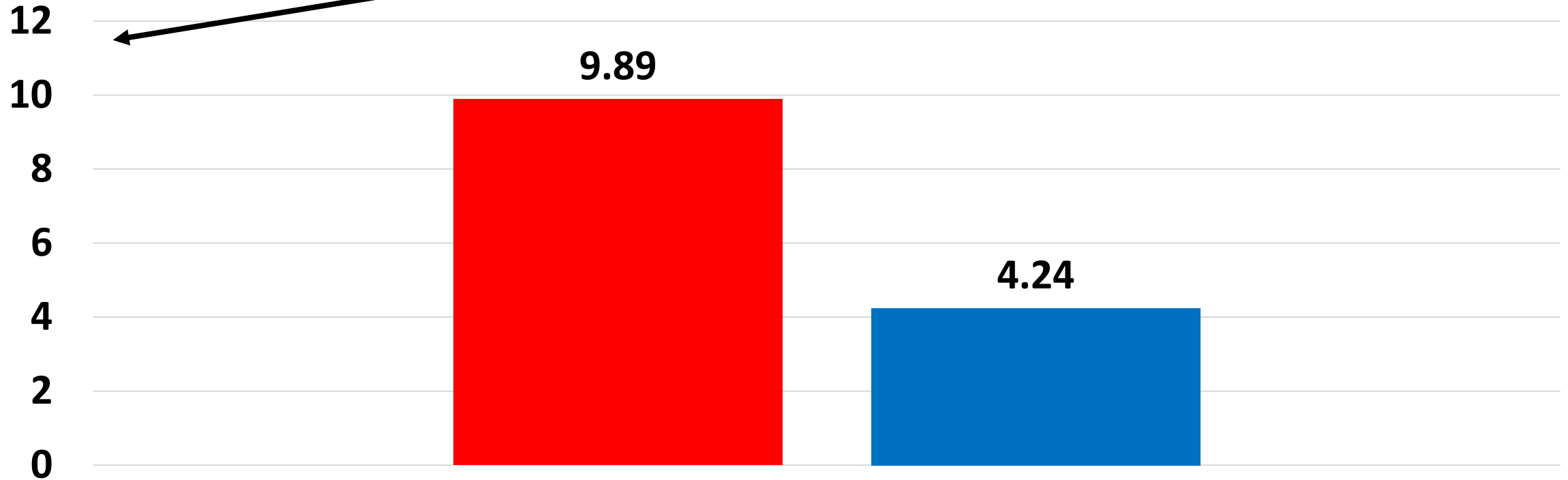
## Αποτελέσματα:

- Όσο μεγαλύτερη ήταν η συχνότητα των σεξουαλικών επαφών, τόσο μικρότερη η πιθανότητα για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.
- Η στεφανιαία νόσος ήταν λιγότερο σοβαρή σε άτομα με συχνότερες σεξουαλικές επαφές.



# Το σεξ ως προστατευτικός παράγοντας ενάντια στην κατάθλιψη σε Διαβητικούς ασθενείς κατά την περίοδο της πανδημίας

## Επίπεδα κατάθλιψης (Κλίμακα HADS-depression)



■ Μείωση σεξουαλικής δραστηριότητας ■ Σταθερή σεξουαλική δραστηριότητα

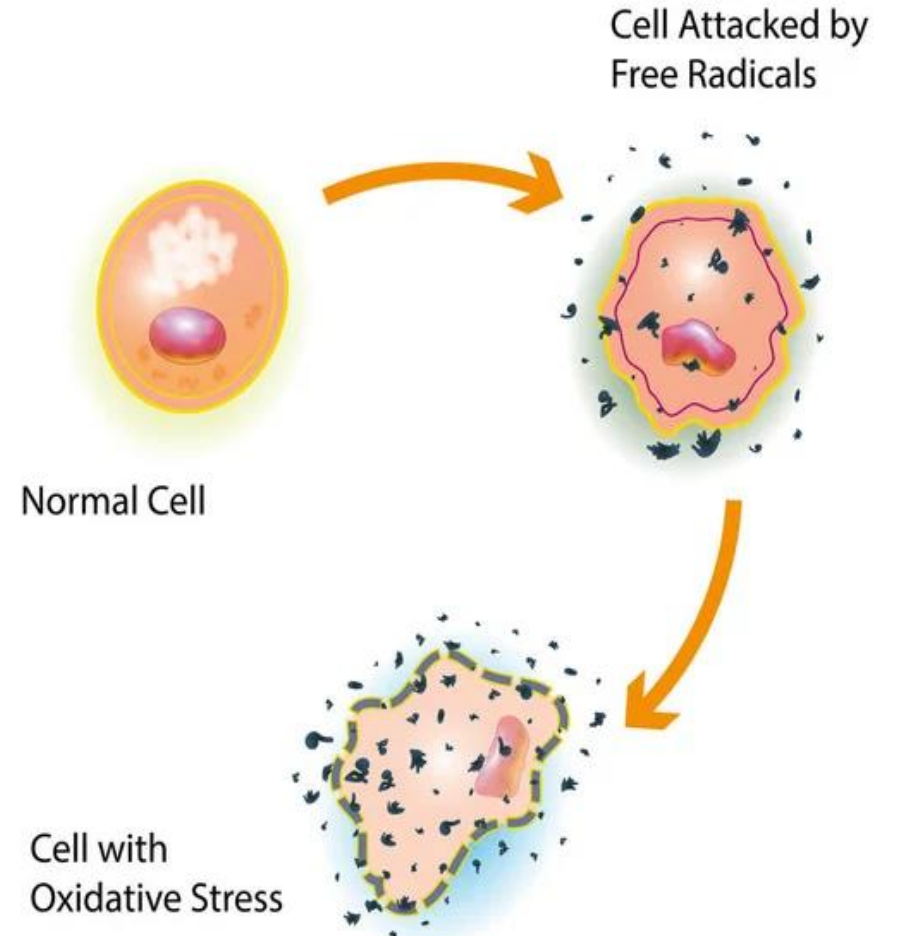
Dincer, B., Ayaz, E. Y., & Oğuz, A. (2021). Changes in Sexual Functions and Alexithymia Levels of Patients with Type 2 Diabetes During the COVID-19 Pandemic. *Sexuality and Disability*, 1-18.

# Κατάθλιψη και καρδιαγγειακά νοσήματα: Βιολογικοί μηχανισμοί

Χρόνιο στρες



- Οξειδωτικό στρες
- Αυξημένη φλεγμονή
- Ενεργοποίηση αιμοπεταλίων
- Απορρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων
- Ενδοθηλιακή δυσλειτουργία



Sobolewska-Nowak, J., Wachowska, K., Nowak, A., Orzechowska, A., Szulc, A., Płaza, O., & Gałęcki, P. (2023). Exploring the heart–mind connection: unraveling the shared pathways between depression and cardiovascular diseases. *Biomedicines*, 11(7), 1903.

# Ποιότητα σχέσης & μεταβολικό σύνδρομο

## ➤ Οι γυναίκες που:

- Έχουν προβλήματα επικοινωνίας
- Αντιμετωπίζουν ασυμφωνία σε σημαντικά ζητήματα (low dyadic consensus)
- Δεν μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και συνήθειες
- Αναφέρουν μειωμένη σεξουαλική ικανοποίηση

**έχουν x3 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν μεταβολικό σύνδρομο.**

## ➤ Οι άνδρες σε συγκρουσιακή σχέση που βιώνουν συναισθηματική δυσφορία

**έχουν x2 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν μεταβολικό σύνδρομο.**



# Τα οφέλη στην ψυχική και σωματική υγεία όταν κοιμόμαστε μαζί με το σύντροφο μας!

- **Αυξημένη σχεσιακή ικανοποίηση (relationship satisfaction) και ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction)**
- **Χαμηλά επίπεδα στρες**
- **Αυξημένη σωματική και συναισθηματική εγγύτητα**
- **Μεγαλύτερο κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο**
- **Κοινό ποιοτικό χρόνο (dyadic cohesion)**

Fuentes, B., Kennedy, K., Killgore, W., Wills, C., & Grandner, M. (2022). Bed Sharing Versus Sleeping Alone Associated with Sleep Health and Mental Health. *Sleep*, 45(Supplement\_1), A4-A4.



# Τα οφέλη στην ψυχική και σωματική υγεία όταν κοιμόμαστε μαζί με το σύντροφο μας!

- Χαμηλά επίπεδα πίεσης
- Μειωμένη φλεγμονή
- Μειωμένο κίνδυνο Υπνικής Άπνοιας
- Μειωμένο κίνδυνο αϋπνίας

Fuentes, B., Kennedy, K., Killgore, W., Wills, C., & Grandner, M. (2022). Bed Sharing Versus Sleeping Alone Associated with Sleep Health and Mental Health. *Sleep*, 45(Supplement\_1), A4-A4.



# Όταν ακούμε την καρδιά μας...



Οι καρδιακοί παλμοί των συντρόφων που κοιμούνται μαζί, μεταφέρονται από τον έναν στον άλλον και συγχρονίζονται μέσω ήπιων δονήσεων (faint vibrations).

Yoon, H., Choi, S. H., Kim, S. K., Kwon, H. B., Oh, S. M., Choi, J. W., ... & Park, K. S. (2019). Human heart rhythms synchronize while co-sleeping. *Frontiers in physiology*, 10, 190.

# Πώς επηρέασε αρνητικά η πανδημία Covid-19 τη σχέση μας;

1. Άγχος
2. Γκρίνια
3. Θυμός
4. Σιωπή
5. Απομάκρυνση
6. Αϋπνία
7. Βία
8. Υπερφαγία
9. Ανηδονία
10. Εξαρτήσεις







**Όταν θέλω...  
θα ψάξω  
να σε βρω!!**

**Θάνος Ε. Ασκητής, 2024**

**Κάθε ώρα στον καναπέ μου παραπάνω,  
μια σεξουαλική επαφή χάνω!**

Θάνος Ε. Ασκητής, 2022





**"Το σεξ είναι ζωή  
και  
ο έρωτας δικαίωμα"**

*Θάνος Ασκητής, 1987*



**Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας**

**210 - 7.79.79.79**

**Δευτέρα έως Παρασκευή 11:00 – 18:00**

Μίλα για το πρόβλημα σου ...  
Μάθε πώς μπορείς να βρεις λύση και  
διεκδίκησέ την τώρα...

