

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

Διπλωματική εργασία:

Συγκρότηση γυναικείου υποκειμένου

Ανάλυση λόγου: *Cosmopolitan*

Χριστίνα Μαραμπουτάκη Α.Μ.: 11516

Επιβλέπων καθηγητής: Κύρκος Δοξιάδης

Αθήνα 2013

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	5
---------------	---

A' ΜΕΡΟΣ

Θεωρητικό πλαίσιο.....	7
Ο Φουκώ και ο λόγος.....	13
Ανάλυση λόγου.....	15
Παρουσίαση εμπειρικού υλικού.....	17

B' ΜΕΡΟΣ

Σεξουαλικότητα:

Το σύστημα της σεξουαλικότητας.....	19
Ρευστή αγάπη.....	28

Φύλο:

«Κανείς δεν γεννιέται γυναίκα, γίνεται».....	33
Δυνατότητες ρήξης.....	40
Καλλωπισμός.....	44

Απολιτικότητα.....49

Επίλογος.....54

Βιβλιογραφία.....56

Γ' ΜΕΡΟΣ

Παράρτημα: το εμπειρικό σώμα.....i

«Το άτομο (individual) δεν πρέπει να συλλαμβάνεται ως ένα είδος στοιχειώδους πυρήνα, ένα πρωτόγονο άτομο (atom), ένα πολλαπλό και αδρανές υλικό πάνω στο οποίο στερεώνεται η εξουσία ή εναντίον του οποίου στρέφεται και, καθώς το κάνει αυτό, καθυποτάσσει ή συντρίβει τα άτομα. Πραγματικά, ένα από τα πρώτιστα αποτελέσματα της εξουσίας είναι ήδη ότι ορισμένα σώματα, ορισμένες χειρονομίες/ κινήσεις, ορισμένοι λόγοι, ορισμένες επιθυμίες έρχονται και ταυτίζονται και συγκροτούνται ως άτομα. Το άτομο δεν είναι το vis-à-vis της εξουσίας· είναι, κατά τη γνώμη μου, ένα από τα πρώτιστα αποτελέσματά της [...] και συγχρόνως, ή στο βαθμό ακριβώς που είναι αυτό το αποτέλεσμα, είναι και στοιχείο της άρθρωσής της. Το άτομο που έχει συγκροτηθεί από την εξουσία είναι συγχρόνως και φορέας της».

Μισέλ Φουκό, *Η μικροφυσική της εξουσίας* (μτφρ.: Λίλα Τρουλινού),
Αθήνα: ύψιλον/ βιβλία, 1991.

Εισαγωγή

Είναι μια μορφή εξουσίας που μετασχηματίζει τα άτομα σε υποκείμενα.

Μισέλ Φουκώ, «Δυο δοκίμια για το υποκείμενο και την εξουσία».¹

Το δίλημμα ανάμεσα στο συγκροτητικό υποκείμενο των φαινομενολόγων, που εκκινά από ένα αρχιμήδειο σημείο και είναι ελεύθερο, και στο συγκροτούμενο υποκείμενο, που είναι ήδη πάντα υποτασσόμενο, καταλήγει αδιέξοδο αναδεικνύοντας τον προβληματικό τρόπο που τίθεται το ερώτημα. Συγκροτητικό υποκείμενο ή συγκροτούμενο, αυτόνομο ή ετερόνομο, ελεύθερο ή υποτασσόμενο; Με την αποσύνδεση από τη δικαϊκή σύλληψη της εξουσίας και την ανάδειξη του δικτυόμορφου πλέγματος γνώσης και εξουσίας, ο Φουκώ ξεπερνά το παραπάνω δίλημμα περί αυτονομίας ή ετερονομίας του υποκειμένου. Μέσω της θετικής σχέσης της γνώσης με την εξουσία, όπου η εξουσία παράγει γνώση και η γνώση έχει αποτελέσματα εξουσίας, έρχεται στην επιφάνεια ένα νέο υποκείμενο, εκείνο της γνώσης. «Η γνώση ως παραγωγική διαδικασία προϋποθέτει υποκείμενα που συγκροτούνται από αυτήν αλλά ταυτόχρονα την συγκροτούν – την ίδια τη γνώση, αλλά και τον εαυτό τους ως υποκείμενα γνώσης».²

Στο *Επιτήρηση και τιμωρία*, η υποκειμενικότητα εμφανίζεται ως «[...] αποτέλεσμα και όργανο μιας πολιτικής οικονομίας· ψυχή- φυλακή του σώματος».³ Η τοποθέτηση του Φουκώ δεν παραπέμπει στο ετερόνομο υποκείμενο καθώς, στην *ψυχή*, η υποταγή και η αυτοβουλία δύνανται να συνυπάρχουν. Το άτομο πειθαρχεί και αυτοπειθαρχείται. Η αυτοβουλία του επιπλέον δεν εξαντλείται στην αυτοπειθάρχηση αλλά συμπληρώνεται από τη δυνατότητα αντίστασης καθώς, στη φουκωική λογική, η ελευθερία και η εξουσία δεν αλληλοαποκλείονται. Η κατασταλτική σχέση, αν και υπαρκτή, δεν αποτελεί την ουσία της εξουσίας αλλά μια όψη της. Αντίθετα –ή, καλύτερα, συμπληρωματικά και πρωταρχικά-, η εξουσία στο φουκωικό έργο είναι οργανωτική, παραγωγική, θετική και δεν επιβάλλεται απλώς μέσω της απαγόρευσης. Δεν είναι μια ιδιότητα ή ιδιοκτησία μιας ανώτατης αρχής, δεν προσεγγίζεται μόνο ως θεσμός ή δομή αλλά ως μια πολλαπλότητα σχέσεων δύναμης. Δεν βρίσκει ήδη συγκροτημένο το υποκείμενο που

¹ Φουκώ 1991 (α), σ.81.

² Δοξιάδης, υπό έκδοση.

³ Φουκώ 2008, σ.43.

στοχεύει να καταστείλει αλλά το παράγει στο πλαίσιο καθεστώτων λόγου και εξουσίας. Το ζητούμενο λοιπόν δεν είναι (τόσο) να ελευθερωθούμε από το κράτος και τους θεσμούς του αλλά κυρίως να αναζητήσουμε νέους τρόπους εξατομίκευσης, νέες μορφές υποκειμενικότητας εναλλακτικές από αυτές που επιβάλλονται και στις οποίες είμαστε προσκολλημένοι. Η δυνατότητα αντίστασης είναι υπαρκτή, «στην καρδιά της σχέσης εξουσίας υπάρχουν, “προκαλώντας” την αδιάκοπα, η δυσπείθεια της θέλησης και η αμεταβατότητα της ελευθερίας».⁴ Το πρόταγμα λοιπόν δεν είναι μια κοινωνία χωρίς σχέσεις εξουσίας. Για τον Φουκώ κάτι τέτοιο είναι αδύνατο, αποτελεί μια αυθαίρετη αφαίρεση χωρίς αυτό να σημαίνει ότι τάσσεται υπέρ της εξουσίας. Αντίθετα με αυτό τον τρόπο τονίζει δυναμικά την αναγκαιότητα της ανάλυσης του πώς ασκούνται οι σχέσεις εξουσίας σε ένα συγκεκριμένο ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο. Στο φουκωικό έργο, μία κοινωνία χωρίς σχέσεις εξουσίας είναι αδύνατη αλλά οι συγκεκριμένες κάθε φορά σχέσεις εξουσίας δεν είναι αναγκαστικές, μπορούν να αμφισβητηθούν. Δημιουργείται λοιπόν ένα πολιτικό καθήκον χωρίς τέλος.

Οι παραπάνω σκέψεις, κάπως συνειρμικά και άτακτα διατυπωμένες, αποτέλεσαν την αφετηρία της παρούσας εργασίας. Η μελέτη πάνω στην υποκειμενοποίηση, νοούμενη ως διαδικασία κατά την οποία γίνεται κανείς υποκείμενο και υποτάσσεται σε μια εξουσία, οδηγήθηκε στο έργο της Judith Butler το οποίο θα παρουσιαστεί εκτενέστερα στη συνέχεια. Η πορεία της έρευνας, μέσα από εμπόδια, αναστροφές και αδιέξοδα, κατέληξε στην αναζήτηση των τρόπων συγκρότησης του υποκειμένου. Συγκεκριμένα, θα μας απασχολήσει η «γυναικεία ταυτότητα» όπως αυτή συγκροτείται στο ελληνικό περιοδικό μαζικής απήχησης *Cosmopolitan* μέσω της ανάλυσης λόγου του Δοξιάδη⁵ η οποία αντλεί από το φουκωικό έργο. Ο όρος τίθεται εντός παρενθέσεως καθώς δεν παραπέμπει σε κάποια «αλήθεια» με κριτήριο την οποία θα αναμετρηθεί το εμπειρικό υλικό. Στόχος της ανάλυσης είναι η ανάδειξη των υποστασιοποιήσεων στο λόγο που παρουσιάζουν τα φαινόμενα ως οικουμενικά, αχρονικά και άρα μη αναστρέψιμα, αποκρύπτοντας τον τρόπο παραγωγής τους και άρα τον ενδεχομενικό τους χαρακτήρα.

⁴ Φουκώ 1991 (α), σ.94.

⁵ Η μεθοδολογία μας αντλείται από το: Κύρκος Δοξιάδης, *Ανάλυση λόγου: Κοινωνικο- φιλοσοφική θεμελίωση*, Αθήνα: Πλέθρον, 2008.

Α' Μέρος

Θεωρητικό πλαίσιο

Τα εργαλεία ανάλυσης της παρούσας εργασίας αντλούν κυρίως από το έργο του Μισέλ Φουκώ. Στον πρώτο τόμο της *Ιστορίας της σεξουαλικότητας* ένας από τους κυριότερους στόχους της φουκωικής κριτικής είναι η υπόθεση καταστολής, η θεωρία εκείνη που υποστηρίζει ότι η σχέση της εξουσίας και του σεξ είναι αποκλειστικά αρνητική. Πιο συγκεκριμένα θεωρείται ότι από το 17^ο αιώνα ξεκινά μια περίοδος καταστολής στις αστικές κοινωνίες όσον αφορά τη σεξουαλικότητα από την οποία ο άνθρωπος δεν έχει καταφέρει να ξεφύγει. Η ιδιαιτερότητα της κριτικής του Φουκώ έγκειται στο υποκείμενο εκφοράς της υπόθεσης καταστολής καθώς προέρχεται από ένα πλαίσιο λόγων και πρακτικών μέσα στο οποίο κινείται και η δική του σκέψη. Ο φροϋδομαρξισμός, η φροϋδική ψυχανάλυση, συμπεριλαμβανομένης και της λακανικής της εκδοχής, καθώς και το κίνημα της σεξουαλικής απελευθέρωσης της δεκαετίας του '60 ανήκουν στο διανοητικό περιβάλλον του Φουκώ ως προς τις θεωρητικές αλλά και τις πολιτικές διαστάσεις. Ο στόχος της κριτικής του είναι η τάση που ταυτίζει την απελευθέρωση από την εξουσία με τη σεξουαλική απελευθέρωση. Πρέπει να υπογραμμιστεί ωστόσο πως η κριτική της υπόθεσης καταστολής δεν ισοδυναμεί με την απόρριψή της. Ο Φουκώ δεν διατυπώνει κάποια «αντι-υπόθεση» σύμφωνα με την οποία η εξουσία δεν καταστέλλει το σεξ ούτε προτρέπει στην οπισθοδρόμηση στον σεξουαλικό συντηρητισμό. Αναδεικνύει ωστόσο ότι η σχέση της εξουσίας με το σεξ δεν είναι μόνο κατασταλτική, αλλά έχει και παραγωγική – θετική διάσταση.

Ο κατεχοχόν στόχος της φουκωικής κριτικής είναι ο ταξινομικός λόγος και η υποστασιοποίηση, η «τακτοποίηση» δηλαδή της πραγματικότητας και η παρουσίαση ορισμένων φαινομένων ως αντικειμενικά ισχυόντων και ανιστορικών. Κατά τον Φουκώ, η σεξουαλικότητα αποτελεί μια κοινωνικο– ιστορικά αναπόφευκτη κατασκευή. Είναι κοινωνικο- ιστορικά αναπόφευκτη καθώς ορίζει το πράττειν και το σκεπτεσθαι της εποχής αλλά οι ιστορικές συνθήκες συγκρότησής της δεν ήταν ιστορικά αναπόφευκτες, θα μπορούσε να είχε συμβεί διαφορετικά. Ο Φουκώ

εντάσσει το σεξ και την επένδυσή του με απελευθερωτική δύναμη στο σύστημα της σεξουαλικότητας και θεωρεί την υπόθεση καταστολής ως το προοδευτικό της άλλοθι.⁶

Η έμφαση που αγγίζει τα όρια της εμμονής σε ζητήματα σεξ και σεξουαλικότητας στο ελληνικό *Cosmopolitan* προσεγγίζεται κάτω από φουκωικό πρίσμα σύμφωνα με το οποίο δεν έχουμε ακόμα απαλλαγεί από τον βασιλιά σεξ. Η αναγόρευση του σεξ σε μυστικό και σε αιτία των πάντων που ταυτόχρονα κρύβει την αλήθεια για τον εαυτό βρίσκεται στο κέντρο της προβληματικής μας.

«Ως εάν να ήταν ουσιωδούς σημασίας να καταφέρουμε να αντλήσουμε από αυτό το μικρό θραύσμα του εαυτού μας, όχι μόνο ηδονή αλλά και γνώση, καθώς και ένα περίπλοκο παιχνίδι που περνά από τη μία στην άλλη: γνώση της ηδονής, ηδονή εκ της γνώσης της ηδονής, ηδονή – γνώση».⁷

Το σεξ παρουσιάζεται λοιπόν ως μυστικό επενδυμένο με τη γοητεία του απαγορευμένου. Η μυστικότητα αποτελεί κατά τον Φουκώ τέχνασμα, «κόλπο» που συγκαλύπτει τη θετική σχέση του σεξ με την εξουσία. Ο ίδιος αναγνωρίζει μια έξαρση στο επίπεδο του λόγου που βρίσκεται στον αντίποδα του καθωσπρεπισμού και της εξυγίανσης του λεξιλογίου από τον 17^ο αιώνα («αστυνομία των εκφερομένων»)⁸. Η μονοπώληση του ενδιαφέροντος σε ζητήματα σεξουαλικότητας στο ελληνικό *Cosmopolitan* επιβεβαιώνει την αύξηση παραγωγής λόγου σχετικά και γύρω από το σεξ, χρωματισμένου με απελευθερωτική και ταυτόχρονα αναστοχαστική δύναμη, και παράλληλα αναδεικνύει τη διαχειριστική διάσταση του λόγου.

Όπως αναφέρει στο υποκεφάλαιο «Η προτροπή στους λόγους»:

«[...] το ουσιώδες είναι ο πολλαπλασιασμός των λόγων επί του σεξ στο πεδίο άσκησης της ίδιας της εξουσίας: υπάρχει μια θεσμική προτροπή να γίνεται λόγος για το σεξ, και μάλιστα να γίνεται λόγος για το σεξ ολοένα και περισσότερο».⁹

Για τον Φουκώ το σεξ είναι ένα ουσιοποιημένο προϊόν εντός ενός συστήματος ρύθμισης και επιτήρησης. Εντάσσεται στο σύστημα της σεξουαλικότητας και είναι κάτι διαφορετικό (και

⁶ Δοξιάδης 2012, σσ.80-88.

⁷ Foucault 2011, σ.93.

⁸ Foucault 2011, σσ.27-48.

⁹ Foucault 2011, σ.28.

παραπάνω) από τα σώματα, τα όργανα και τις ηδονές.¹⁰ Το σώμα στο φουκωικό έργο αποτελεί το διακύβευμα της βιοεξουσίας, δηλαδή της νεωτερικής εξουσίας που εστιάζει στην προστασία και στη χειραγώγηση της ζωής μέσω της εξορθολογιστικής ρυθμιστικής πρόσβασης στο σώμα.

Η σύλληψη της σεξουαλικότητας ως συναρμογή γνώσεων και πρακτικών που επικεντρώνονται στο σώμα και η θεώρηση της εξουσίας ως δικτυόμορφου πλέγματος δυνάμεων συγκρότησης υποκειμένων ενέπνευσε τις φεμινιστικές θεωρίες. Σε αυτή την κατεύθυνση, το φύλο χάνει το σταθερό του χαρακτήρα και γίνεται αντιληπτό ως ιστορική και πολιτισμική μεταβλητή, ως σχηματισμός λόγου και ως τεχνολογία υποκειμενοποίησης. Ο μύθος του κλασσικού φιλελευθερισμού περί οντολογικής ακεραιότητας του υποκειμένου πριν από τις σχέσεις εξουσίας καταρρέει και στη θέση του αναδεικνύεται η παραγωγή του υποκειμένου μέσω του νόμου. Παρομοίως το φύλο δεν υπάρχει πριν από τις σχέσεις εξουσίας αλλά συγκροτείται από αυτές.¹¹ Αν και ο Φουκώ δεν ασχολήθηκε αναλυτικά με ζητήματα φύλου,¹² άσκησε σημαντική επιρροή στις φεμινιστικές θεωρίες ως προς τη θεώρηση του σώματος ως τόπου εμπέδωσης και αντίστασης της εξουσίας, την ανάδειξη της σημασίας των πρακτικών λόγου και την κριτική στη μεταφυσική του δυτικού ανθρωπισμού. Οι φεμινιστικές θεωρίες αποτελούν ερμηνευτικά εργαλεία της παρούσας εργασίας καθώς η έρευνά μας στρέφεται σε ζητήματα φύλου. Θα μας απασχολήσει κυρίως το έργο της Judith Butler, κρατώντας όμως κάποια απόσταση από αυτό όσον αφορά τη διάκριση λόγου και υλικότητας. Θα επανέλθουμε στο εν λόγω ζήτημα στη συνέχεια της έρευνάς μας.

Όπως προαναφέρθηκε, κατά τη φουκωική προσέγγιση, το φύλο δεν εννοιολογείται ως στατική οντολογία αλλά σχετίζεται με τεχνολογίες νοηματοδότησης των σχέσεων εξουσίας. Δεν αποτελεί μια περιγραφική κατηγορία της ύπαρξης αλλά αποτελεί ένα ρυθμιστικό ιδεώδες. Η Butler, στην *Αναταραχή φύλου*, παραπέμποντας στο Φουκώ, επισημαίνει πως η «αλήθεια του φύλου» δεν προϋπάρχει των σχέσεων εξουσίας αλλά παράγεται μέσα από ρυθμιστικές πρακτικές.

Η έμφαση της εργασίας σε ζητήματα φύλου απορρέει, μεταξύ άλλων, από τη θεώρηση του εαυτού ως ήδη πάντα έμφυλου. Οι σταθεροποιητικές αντιλήψεις του βιολογικού φύλου, του

¹⁰ Foucault 2011, σ.178.

¹¹ Αθανασίου 2006, σ.88.

¹² Στον πρώτο τόμο της *Ιστορίας της σεξουαλικότητας* ο Φουκώ αναφέρεται στην υστερικοποίηση του σώματος της γυναίκας ως μορφή κανονικοποίησης. Foucault 2011, σσ.121-122.

κοινωνικού φύλου, της σεξουαλικής πρακτικής και της επιθυμίας που διασφαλίζουν τη συνοχή της «ταυτότητας», ενώ παρουσιάζονται ως αναλυτικά γνωρίσματα της ιδιότητας του «προσώπου», αποτελούν κανόνες διανοητότητας που είναι κοινωνικά θεσπισμένοι. Το ζήτημα της διανοητότητας γίνεται ευκρινέστερα κατανοητό με την πολιτισμική ανάδυση έμφυλων όντων που δεν επιτυγχάνουν να συμμορφωθούν στους κανόνες βάσει των οποίων νοούνται τα πρόσωπα. Συγκεκριμένα, στην *Αναταραχή φύλου*, η Butler αναφέρει:

«Θα ήταν λάθος να σκεφτούμε ότι η συζήτηση περί “ταυτότητας” πρέπει να διεξάγεται πριν από τη συζήτηση περί έμφυλης ταυτότητας, για τον απλό λόγο ότι τα “πρόσωπα” δεν γίνονται διανοητά παρά μόνο όταν γίνονται έμφυλα, σε συμφωνία με αναγνωρίσιμα κριτήρια διανοητότητας του φύλου».¹³

Η Butler, εισάγοντας τη θεωρία της επιτελεστικότητας (performativity), επιφέρει την επιστημολογική μετατόπιση από τη θεωρία της κοινωνικής κατασκευής στην επιτελεστική υλοποίηση.¹⁴ Αντλώντας από το Φουκώ ότι η υποκειμενικότητα παράγεται λογοθετικά και από τη Wittig ότι το βιολογικό φύλο είναι μια πολιτική κατηγορία που χρησιμοποιείται για τη θεμελίωση της ετεροσεξουαλικότητας, η Butler απορρίπτει την ύπαρξη έμφυλης ταυτότητας πέρα από τις «εκφράσεις φύλου» και τάσσεται υπέρ της επιτελεστικής συγκρότησης της ταυτότητας από τις «εκφράσεις» που θεωρούνται αποτέλεσμά της. Όπως αναφέρει συγκεκριμένα:

«[...] το φύλο αποδεικνύει ότι είναι επιτελεστικό – ότι συγκροτεί, δηλαδή, την ταυτότητα που υποτίθεται ότι είναι. Με την έννοια αυτή, το φύλο είναι πάντοτε ένα πράττειν, αν και όχι πράττειν ενός υποκειμένου για το οποίο θα μπορούσε να πει κανείς ότι προϋπάρχει της πράξης».¹⁵

Το φύλο δεν είναι λοιπόν κάτι που κάποιο υποκείμενο είναι ή έχει, αλλά κάτι που κάνει μέσα στο χρόνο χωρίς όμως να προηγείται της πράξης του αλλά να συγκροτείται από αυτήν.¹⁶ Αυτή η διαδικασία δεν πρέπει να εννοηθεί ως μεμονωμένη, εσκεμμένη πράξη αλλά ως πρακτική επανάληψη κατά την οποία οι σωματικές εκ-δραματίσεις παράγουν ταυτίσεις με το λόγο που

¹³ Butler 2009, σ.42.

¹⁴ Αθανασίου 2006, σ.102.

¹⁵ Butler 2009, σ.52.

¹⁶ Η Butler παραπέμπει στο Νίτσε: «Δεν υπάρχει ένα “είναι” πίσω από το πράττειν, το επενεργείν, το γίνεσθαι. Ο “πράττων” είναι απλό μύθευμα που προστίθεται στην πράξη – η πράξη είναι το παν». Αναφέρεται στο: Butler 2009, σ.52.

είναι μεν κοινωνικά περιορισμένες αλλά είναι ταυτόχρονα ανοιχτές σε ανατροπές. Μέσω της επιτελεστικότητας, η Butler αναγορεύει την έμφυλη ταυτότητα σε ταυτισιακή πρακτική και, εστιάζοντας στις επιτελεστικές πρακτικές και χειρονομίες, απορρίπτει την «ουσία» του φύλου το οποίο πλέον προσεγγίζεται με όρους δρώμενου. Μέσα σε ένα ρυθμιστικό πλαίσιο, το φύλο είναι το *επαναλαμβανόμενο στυλιζάρισμα του σώματος* που προσφέρει την επίφαση ουσίας. Δεν ενυπάρχει λοιπόν στην ουσία του σώματος αλλά ούτε εγγράφεται παθητικά πάνω του. Δεν αποτελεί προϊόν ελεύθερης επιλογής ούτε πρόκειται για θεατρική αυτοπαρουσίαση.¹⁷ Με όρους επιτελεστικότητας, το φύλο αποτελεί μια διαδικασία ιζηματοποίησης μέσω επαναληψιμότητας στην οποία συνυπάρχουν η κοινωνική πίεση και η αντίσταση.¹⁸

Η Butler, σε αντίθεση με το Φουκώ, αμφισβητεί την υλική υπόσταση του σώματος πριν, έξω και πέρα από ρυθμιστικούς μηχανισμούς που συγκροτούν το σώμα μέσα στο πλαίσιο της ετεροκανονιστικής ιεραρχίας. Για την Butler, «η ύλη είναι το ιζηματογενές αποτέλεσμα των λόγων για το φύλο και τη σεξουαλικότητα»,¹⁹ αναγορεύοντας με αυτό τον τρόπο την «υλικότητα στο πιο παραγωγικό αποτέλεσμα της εξουσίας». ²⁰ Στην προσπάθειά της να απαντήσει στην κατηγορία υποτίμησης της εμπειρίας του σώματος, η Butler διευκρινίζει ότι η αναγνώριση της υλικής αναγκαιότητας πως τα σώματα ζουν και πεθαίνουν, τρώνε και κοιμούνται δεν αρκεί καθώς το ενδιαφέρον πρέπει να στραφεί στους τρόπους με τους οποίους βιώνονται και παρουσιάζονται μέσα σε έμφυλους, κανονιστικούς μηχανισμούς. Θεωρεί πως οποιαδήποτε συνάρτηση υλικών διαφορών είναι πάντα και ήδη κατά κάποιο τρόπο διαμορφωμένη από λογοθετικές πρακτικές. Απορρίπτοντας την υλικότητα του σώματος, η Butler αποστασιοποιείται από τη φουκωική προσέγγιση κατά την οποία «το σώμα αποτελεί την *a priori* υλική επιφάνεια εγγραφής της ιστορικά κείμενης πολιτισμικής κανονικότητας».²¹

Παραπέμπουμε σε ένα εκτενές απόσπασμά από το *Σώματα με σημασία* που θεωρούμε ενδεικτικό της προσέγγισης της υλικότητας στο έργο της Butler:

¹⁷ Αθανασίου 2008, σ.23.

¹⁸ Η θεωρία της επιτέλεσης της Butler αντλεί από την κριτική που έχει ασκήσει ο Derrida στην θεωρία των ομιλιακών ενεργημάτων του J.L.Austin. Με την «παραθετικότητα του σημείου» (citationality), ο Derrida υποστηρίζει τη δυνατότητα αποδέσμευσης του σημείου από το πρωταρχικό του πλαίσιο και την ένταξή του σε κάποιο άλλο με αντισυμβατικούς όρους. Η επαναληψιμότητα αναφέρεται στη δυνατότητα του σημείου να επαναλαμβάνει τον εαυτό του με διαφορά. Μέσα σε διαφορετικά συγκείμενα, το σημείο δεν παρατίθεται ως ταυτόσημο αλλά ως έτερον.

¹⁹ Μπάτλερ 2008, σ.89.

²⁰ Μπάτλερ 2008, σ.43.

²¹ Αθανασίου 2006, σ.104.

«Το να παραδέχεται κανείς το αναντίρρητο του σώματος του “φύλου” ή της “υλικότητάς” του ισοδυναμεί πάντοτε με παραδοχή μιας ορισμένης εκδοχής του “φύλου”, κάποιας εννοιολόγησης της “υλικότητας”. Μήπως ο λόγος δια του οποίου και στο πλαίσιο του οποίου πραγματοποιείται τούτη η παραδοχή [...] δεν διαμορφώνει ο ίδιος εκείνο ακριβώς το φαινόμενο το οποίο παραδέχεται; Το να ισχυριζόμαστε ότι ο λόγος είναι διαμορφωτικός δεν ισοδυναμεί με το να ισχυριζόμαστε πως είναι η απαρχή, η αιτία ή ο φορέας που αποκλειστικά συνθέτει αυτό το οποίο παραδέχεται· σημαίνει πως δεν υπάρχει αναφορά σε κάποιο αμιγές σώμα που να μην είναι ταυτόχρονα και επιπλέον μια μορφοποίησή του».²²

Η Butler αρνείται τη διάκριση λόγου και υλικότητας και δίνει έμφαση στην αλληλοεξάρτηση και στη συνύφανσή τους. Αν και επισημαίνει πως το έμφυλο σώμα δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της γλώσσας, τονίζει ωστόσο το αδύνατο της αποσύνδεσής του από αυτήν. Η υλικότητα δεν μπορεί να απαγκιστρωθεί από τη διαδικασία σήμανσης καθώς κάθε αναφορά σε αυτήν επιτελείται μέσω μιας διαδικασίας σημασιοδότησης. Υλικότητα και γλώσσα βρίσκονται σε μια σχέση αμοιβαιότητας που αποκλείει τη μεταξύ τους διάκριση.²³ Οι παραπάνω παρατηρήσεις έρχονται σε ρήξη με τη φουκωική θεώρηση του σώματος και του λόγου όπου διατηρείται η διάκριση υποκειμενικότητας και αντικειμενικότητας. Θα αναφερθούμε συνοπτικά στη θέση που έχει ο λόγος στο φουκωικό έργο στο επόμενο κεφάλαιο εν είδει κάποιων εισαγωγικών, διευκρινιστικών παρατηρήσεων που θα βοηθήσουν την ανάλυσή μας.

Συνοψίζοντας, η εργασία μας, διαθέτοντας ως κύρια ερμηνευτικά εργαλεία τη φουκωική και τις φεμινιστικές θεωρίες, θα διερευνήσει τους τρόπους συγκρότησης «γυναικείων ταυτοτήτων» στο ελληνικό περιοδικό *Cosmopolitan* εστιάζοντας στη λογοθετική επιτέλεση του φύλου και της σεξουαλικότητας. Στεκόμενοι κριτικά απέναντι στον ταξινομικό λόγο και στις τυχόν υποστασιοποιήσεις, αναζητάμε τις ασυνέχειες των πλεγμάτων γνώσης και εξουσίας που θα αναδειχτούν μέσω της μεθοδολογίας μας, της ανάλυσης λόγου του Δοξιάδη.

²² Μπάτλερ 2008, σ.58.

²³ Αθανασίου 2008, σ.11.

Ο Φουκώ και ο λόγος

Στην *Αρχαιολογία της γνώσης* (1969), ο Φουκώ επεξηγεί το «μεθοδολογικό πρόγραμμα» του έργου του που μέχρι εκείνη την περίοδο επικεντρώνεται σε ζητήματα γνώσης, ιστορίας των επιστημών και πρακτικών λόγου. Δεν πρόκειται για μια αυστηρή περιγραφή που θα συστηματοποιούσε με γενικό τρόπο τη μεθοδολογία του, αλλά για μια εκ των υστέρων μεθοδολογική παρουσίαση των βιβλίων του και κυρίως του *Οι λέξεις και τα πράγματα* (1966). Στην περίοδο που ακολούθησε, τουλάχιστον μέχρι το *Επιτήρηση και τιμωρία* (1975), η έμφαση μετατοπίζεται και στο επίκεντρο τίθενται ζητήματα σώματος και πειθαρχίας. Η υλιστική στροφή του Γάλλου στοχαστή και η ενασχόλησή του με υλικές πρακτικές έχει θεωρηθεί ως εγκατάλειψη της αρχαιολογικής μεθόδου και αντικατάστασής της από τη γενεαλογία (όρος νιτσεϊκής προέλευσης). Ωστόσο, από τη μια πλευρά, ζητήματα εξουσίας αναδύονταν στο φουκωικό έργο ήδη πριν την *Αρχαιολογία της γνώσης* και, από την άλλη, ο ίδιος αναφέρει την αρχαιολογία ως μέθοδό του και σε μετέπειτα κείμενά του.²⁴

Η γενεαλογία λοιπόν, αναδεικνύοντας την ενσωμάτωση και την εφαρμογή του λόγου στις υλικές σχέσεις, έρχεται να συμπληρώσει την αρχαιολογία και όχι να την υποκαταστήσει. Εμπλουτίζει τη μεθοδολογία καθώς στέκεται στα κενά που δημιουργούνται από τις ασυνέχειες στα πλέγματα γνώσης και εξουσίας. Αναδεικνύει με αυτό τον τρόπο τον ενδεχομενικό τους χαρακτήρα λειτουργώντας τελικά ως εχέγγυο κριτικής. Η αρχαιολογική και η γενεαλογική προσέγγιση συνυπάρχουν λοιπόν στο φουκωικό έργο, με την έμφαση πάντως να παραμένει στο λόγο, ως πρακτικό πεδίο ανάδυσης εννοιών και συγκρότησης γνώσης.

Ο Φουκώ δεν δέχεται μια έννοια λόγου η οποία να περιέχει το σύνολο των κοινωνικών και πολιτικών πρακτικών αλλά διακρίνει μεταξύ πρακτικών λόγου [discursive] και πρακτικών εκτός λόγου [non-discursive] χωρίς να δίνει τα κριτήρια κατάταξης. Δεδομένου το ότι στόχος της κριτικής είναι ο ταξινομικός λόγος και η υποστασιοποίηση, ένας ορισμός που θα διέκρινε τις πρακτικές λόγου θα βρισκόταν μακριά από τη φουκωική λογική καθώς θα επιχειρούσε μια ταξινόμηση μέσα σε ένα σταθερό εννοιολογικό πλαίσιο.²⁵ Ο Φουκώ, ως στοχαστής της λεπτομέρειας και του συγκεκριμένου, εξαρτά το αν κάτι είναι λόγος από την κάθε φορά

²⁴ Foucault 1988, σ.24.

²⁵ Δοξιάδης 2008, σ.145.

συγκεκριμένη θεώρηση. Προς αυτή την κατεύθυνση στην *Αρχαιολογία της γνώσης* παρουσιάζονται οι τέσσερις θεμελιώδεις λειτουργίες του λόγου οι οποίες αποτελούν το μεθοδολογικό σκελετό της φουκωικής προσέγγισης. Η σύντομη περιγραφή που ακολουθεί αποτελεί εισαγωγή στην παρουσίαση της μεθοδολογίας μας.

Η πρώτη λειτουργία είναι η αναφορική. Ο λόγος «δείχνει» κάτι πέρα από τον εαυτό του, σε υλικά αντικείμενα ή σε άλλους λόγους. Ακολουθούν οι εκφορικές τροπικότητες που αφορούν τους τρόπους εμπλοκής του υποκειμένου και τις συνθήκες εκφοράς του λόγου. Επίσης, μία πρακτική για να θεωρηθεί πρακτική λόγου, θα πρέπει να μπορούμε να διακρίνουμε σε αυτή έννοιες που διαμορφώνονται σε σχέση με αναφερόμενα.²⁶ Ο Φουκώ τονίζει την γνωσιακή πλευρά του λόγου, διευρύνοντάς την όμως πέρα από τα πλαίσια της επιστήμης. Η φουκωική προσέγγιση στην οποία η μέθοδος διαπλέκεται με ιδιαίτερο τρόπο με την κριτική, στρέφεται λοιπόν στον επιστημονικό λόγο αλλά δεν εξαντλείται εκεί, καθώς άλλοι λόγοι θεωρούνται επίσης φορείς γνώσης. Τέλος ο αναλυτής διερευνά τις θεματικές που αποτελούν διακυβεύματα αντικρουόμενων στρατηγικών. Η τελευταία λειτουργία του λόγου αποδεικνύει και την ενασχόληση του Φουκώ με την εξουσία ήδη πριν από την *Αρχαιολογία της γνώσης* χωρίς να χρησιμοποιείται ρητά ο όρος «εξουσία». Σε κάθε συγκεκριμένη πρακτική, λοιπόν, ο αναλυτής εξετάζει αν συντρέχουν οι παραπάνω τέσσερις λειτουργίες.

²⁶ Δοξιάδης 2008, σ.175.

Ανάλυση λόγου

Από το πνεύμα της παραπάνω «μεθοδολογίας», όπως αυτή παρουσιάζεται στην *Αρχαιολογία της γνώσης*, ως μια εκ των υστέρων παρουσίαση της φουκωκικής προσέγγισης της γνώσης και των επιστημονικών πρακτικών σε επίπεδο λόγου, αντλεί η ανάλυση λόγου του Δοξιάδη που θα ακολουθήσει η παρούσα εργασία. Από τις τέσσερις θεμελιώδεις λειτουργίες του λόγου προκύπτουν τα αναλυτικά μας εργαλεία, οι τέσσερις άξονες ανάλυσης:

1. Άξονας των αντικειμένων (αναφορικότητα)
2. Άξονας των τρόπων εκφοράς (υποκειμενικότητα)
 - A. Εξωτερικές συνθήκες εκφοράς
 - B. Εσωτερικές συνθήκες εκφοράς
3. Άξονας εννοιών (γνώση)
4. Άξονας θεματικών (ιδεολογία)²⁷

Ο άξονας των αντικειμένων προέρχεται από τη σχέση του λόγου με τα εκτός λόγου. Η δεικτική λειτουργία του λόγου εξασφαλίζει τη διάκριση αντικειμενικότητας και υποκειμενικότητας. Η καθαυτό αντικειμενικότητα, η καθαυτό αναφορικότητα και ο καθαυτό λόγος βρίσκονται σε μια μη ευθύγραμμη, ασύμμετρη σχέση. Ο λόγος δεν θα υπήρχε χωρίς τα εξωτερικά αντικείμενα (καθαυτό αντικειμενικότητα) στα οποία αναφέρεται αλλά με τα οποία δεν ταυτίζεται, καθώς, για να αναφερθεί σε αυτά, δημιουργεί μια ενδιάμεση σφαίρα που είναι βέβαια λόγος αλλά βρίσκεται σε εγγύτητα με τα πραγματικά αντικείμενα (καθαυτό αναφορικότητα).

Ο άξονας των τρόπων εκφοράς αντλεί από την υποκειμενικότητα και χωρίζεται περαιτέρω σε δυο υποπεριπτώσεις. Α) Οι εξωτερικές συνθήκες αφορούν το πλαίσιο συγκρότησης του λόγου, δηλαδή τα κοινωνικά και πολιτισμικά συμφραζόμενα. Το ενδιαφέρον εν προκειμένω εστιάζεται στα ζητήματα προέλευσης, απεύθυνσης και απήχησης του λόγου. Β) Οι εσωτερικές συνθήκες αναφέρονται στους αφηγηματικούς τρόπους και στις υφολογικές επιλογές του υποκειμένου,

²⁷ Το σχήμα πάρθηκε αυτούσιο από το: Δοξιάδης 2008, σ.179.

αναδεικνύοντας τους τρόπους εμπλοκής του υποκειμένου στον εκφερόμενο λόγο και την επίδραση στο κοινό πρόσληψης.

Ακολουθεί ο άξονας των εννοιών όπου διερευνάται η σχέση του λόγου με άλλους λόγους. Όπως ήδη αναφέραμε, η γνώση στο φουκωικό έργο δεν περιορίζεται αποκλειστικά στην επιστημονική γνώση αλλά συνδέεται με την παραγωγή εννοιών. Σε αυτή τη λογική κάθε λόγος παράγει έννοιες και κάθε λόγος είναι γνώση.²⁸ Τέλος ο άξονας της ιδεολογίας²⁹ σχετίζεται με τα διακυβεύματα που αναδεικνύουν την πολιτική λειτουργία του λόγου. «Η ιδεολογία είναι η αναπαράσταση των κοινωνικών σχέσεων που καθοδηγεί το πράττειν, δηλαδή ο λόγος που ταξινομεί τις κοινωνικές σχέσεις και που— κατά συνέπεια— καθοδηγεί— αναλόγως— το πράττειν».³⁰ Συγκεκριμένα, η ιδεολογία σχετίζεται με την ταξινομική λογική και την υποστασιοποίηση που, όπως ήδη αναφέραμε, αποτελούν το στόχο της κριτικής.

Η ανάλυση λόγου αποτελεί μια υλιστική κριτική που βασίζεται αξιωματικά στη θεμελιώδη περατότητα και αναζητά τις ασυνέχειες και τις υποστασιοποιήσεις στο λόγο. Η ίδια η μέθοδος είναι στο εσωτερικό της ασυνεχής και, με αυτό τον τρόπο, συνεπής στο σκοπό της. Οι άξονες ανάλυσης δεν είναι λοιπόν αλληλοαποκλειόμενες κατηγορίες που επιχειρούν να ταξινομήσουν το λόγο αλλά συναντιούνται και διαπλέκονται. Η επιλογή του όρου «άξονα» από το Δοξιάδη, όρου περιεκτικού και ελαστικού, είναι άλλωστε ενδεικτική. Το ζητούμενο δεν είναι η κατηγοριοποίηση με βάση τις ιδιότητες του λόγου αλλά η ανάδειξη του *τι κάνει* ο λόγος, *πώς* προβαίνει σε ταξινομήσεις που εγκαθιδρύουν συνέχειες.

«Ο αναλυτής λόγου [...] δεν κοιμάται ήσυχος αν δεν κατορθώσει να *ανατρέψει τη συνέχεια*. Η ανακάλυψη της ασυνέχειας σε κάτι που παρουσιάζεται ως συνεχές [...] είναι “αυτοσκοπός” αλλά ταυτόχρονα *μέσο*: το θεμέλιο για την κριτική της υποστασιοποίησης».³¹

²⁸ Δοξιάδης 2008, σ.167.

²⁹ Αξίζει να σημειώσουμε στο σημείο αυτό ότι ο Φουκώ αποστασιοποιείται από τον όρο «ιδεολογία» ο οποίος είναι ταυτισμένος με το έργο του Louis Althusser. Η απεμπλοκή από τον όρο ωστόσο δεν έχει συντελεστεί ακόμα στην *Αρχαιολογία της γνώσης*.

³⁰ Δοξιάδης 2008, σ.182. [η έμφαση στο πρωτότυπο].

³¹ Δοξιάδης 2008, σ.264. [η έμφαση στο πρωτότυπο].

Παρουσίαση εμπειρικού σώματος

Η ανάδειξη των τεχνολογιών υποκειμενοποίησης αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης της εργασίας μας η οποία εστιάζει στη συγκρότηση της «γυναικείας ταυτότητας» μέσα από πρακτικές λόγου. Προς αυτή την κατεύθυνση επιλέχθηκε το περιοδικό *Cosmopolitan* καθώς αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα του ελληνικού τύπου που ασχολείται κατεξοχήν με ζητήματα σεξουαλικότητας, φύλου και σώματος. Το *Cosmo* είναι ένα διεθνές περιοδικό που απευθύνεται στη «σύγχρονη γυναίκα» και περιέχει κυρίως δημοσιεύματα σεξουαλικού και σχεσιακού περιεχομένου. Οι διαφορές του περιοδικού ανάλογα με τον τόπο έκδοσης θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια ξεχωριστή και ενδιαφέρουσα εργασία. Στην ανάλυσή μας, ωστόσο, θα εστιάσουμε στην ελληνική έκδοση και, συγκεκριμένα, θα αντλήσουμε υλικό από την περίοδο Ιανουάριος 2013 - Αύγουστος 2013.

Το εμπειρικό σώμα προέρχεται από οχτώ τεύχη. Το συνεχόμενο του υλικού αποτέλεσε συνειδητή επιλογή της γράφουσας καθώς ένα από τα ζητήματα που θα διερευνηθούν είναι η επαναλαμβανόμενη και συστηματική ενασχόληση με συγκεκριμένες προβληματικές. Η ανάλυση δεν στρέφεται λοιπόν σε βάθος χρόνου αλλά εστιάζει σε δημοσιεύματα που ανακυκλώνουν τις ίδιες θεματικές χωρίς τη μεσολάβηση κάποιου εύλογου χρόνου (ακόμη και σε δυο συνεχόμενα τεύχη), αναδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο την έμφαση του ενδιαφέροντος του περιοδικού. Από την άλλη πλευρά, η επιλογή πρόσφατων άρθρων, και άρα επίκαιρων, δεν είναι τυχαία, ούτε οφείλεται στην ευκολία εύρεσης του υλικού, αλλά αποτελεί αιτιολογημένη θέση καθώς το τρέχον πλαίσιο διευκολύνει την ανάλυση της στάσης του περιοδικού απέναντι στην κοινωνικο-πολιτική συγκυρία.

Το εμπειρικό σώμα της ανάλυσης παρατίθεται στο τέλος της εργασίας και είναι χωρισμένο σε τέσσερις επιμέρους κατηγορίες: Σεξουαλικότητα, Φύλο, Καλλωπισμός, Απολιτικότητα. Η διαίρεση του υλικού πραγματοποιήθηκε για μεθοδολογικούς και μόνο σκοπούς. Όπως στην παρουσίαση της ανάλυσης λόγου του Δοξιάδη τονίστηκε η ελαστικότητα του κάθε άξονα, έτσι και εδώ επισημαίνουμε πως ένα άρθρο που έχει καταχωρηθεί στη «Σεξουαλικότητα» είναι πολύ πιθανό (και μάλιστα πιο πιθανό) να σχετίζεται με ζητήματα φύλου ή / και το αντίστροφο. Η κατηγοριοποίηση του υλικού έγινε λοιπόν με γνώμονα την έμφαση του περιεχομένου των

άρθρων μόνο για τη διευκόλυνση της ανάλυσης. Τέλος, η μη ισόποση κατάταξή τους, όπως φαίνεται κυρίως στο κεφάλαιο «Απολιτικότητα» που υπολείπεται των άλλων σε μέγεθος, υποδηλώνει επίσης την πολιτική του περιοδικού.

Β' Μέρος

Σεξουαλικότητα

Το σύστημα της σεξουαλικότητας

Θα ξεκινήσουμε την ανάλυσή μας από τις εξωτερικές συνθήκες του άξονα τρόπων εκφοράς, εξετάζοντας το πλαίσιο έκδοσης του περιοδικού, εισαγόμενοι, με αυτό τον τρόπο, ομαλά στις διακυβευόμενες θεματικές. Καθώς οι άξονες δεν είναι αυστηρές κατηγοριοποιήσεις, η ανάλυση θα μεταβαίνει από τον ένα στον άλλο χωρίς προειδοποιήσεις, εξυπηρετώντας τη δομή και τον ειρμό του κειμένου.

Το *Cosmopolitan* είναι ένα διεθνές περιοδικό που κυκλοφορεί μηνιαίως σε 64 εκδόσεις, σε 35 γλώσσες και διανέμεται σε πάνω από 100 χώρες, αποτελώντας το νούμερο ένα σε πωλήσεις περιοδικό για «γυναίκες» στον κόσμο. Πρώτη φορά εκδόθηκε το 1886 στις ΗΠΑ, αρχικά ως οικογενειακό ανάγνωσμα και, στη συνέχεια, ως λογοτεχνικό περιοδικό. Μεγάλη επιτυχία, ωστόσο, άρχισε να γνωρίζει από τη δεκαετία του '60, όταν ανέλαβε την αρχισυνταξία η Helen Gurley Brown, δίνοντας στο περιοδικό «γυναικεία κατεύθυνση».³² Τα δημοσιεύματα ακολουθούν τις προσαγές για σεξουαλική απελευθέρωση και, ιδίως μετά το '90, αποκτούν έντονο σεξουαλικό περιεχόμενο. Η «γραμμή *Cosmopolitan*» αποτυπώνει την ιδεολογία της ελεύθερης δημόσιας αναφοράς στο σεξ ως πηγή καθημερινού ενδιαφέροντος. Τα άρθρα είναι κυρίως σεξουαλικού και σχεσιακού χαρακτήρα και διατυπώνονται συνήθως ως «μαθήματα» για τη «σύγχρονη γυναίκα»: συμπεριφορικά τεστ, οδηγοί έξυπνων αγορών, συμβουλές για τη βελτίωση της ερωτικής ζωής αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της ύλης του περιοδικού.³³

Στην Ελλάδα το *Cosmopolitan* εκδίδεται το 2000 από την HEARST ΔΟΛ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΠΕ η οποία ιδρύθηκε το 1999 με εταίρους την ΔΟΛ ΑΕ και την HMI International Holdings Inc, κατά 50% έκαστος.³⁴ Κυκλοφορεί στις αρχές κάθε μήνα στα περίπτερα και, σύμφωνα με το «Πανελλαδικό δελτίο κυκλοφορίας μηνιαίων περιοδικών», βρίσκεται σταθερά στις πρώτες θέσεις σε αριθμό

³² [http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_\(magazine\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_(magazine)) (17 Αυγούστου 2013).

³³ Κωνσταντοπούλου 2012, σ.149.

³⁴ http://www.cosmopolitan.gr/files/HEARST_DOL_2012_FULL_ACCOUNTS_GR.pdf (14 Αυγούστου 2013).

πωλήσεων (τουλάχιστον για το διάστημα που μας αφορά: Ιανουάριος 2013- Αύγουστος 2013).³⁵ Η τιμή του (2,90€) είναι ελαφρώς χαμηλότερη σε σύγκριση με τα περιοδικά της ίδιας κατηγορίας. Είναι, επίσης, το πρώτο περιοδικό που κυκλοφόρησε στην Ελλάδα σε μέγεθος τσέπης (rocket size), ακολουθώντας το παράδειγμα των εκδόσεων στο εξωτερικό.

Περνώντας στις εσωτερικές συνθήκες του άξονα τρόπων εκφοράς, θα αναφερθούμε γενικά στις υφολογικές επιλογές του περιοδικού, ενώ πιο συγκεκριμένα θα εξετάσουμε τις αφηγηματικές τεχνικές των αρθρογράφων όπως ανακύπτουν κατά περίπτωση στην πορεία. Ξεκινώντας από το εξώφυλλο, παρατηρούμε ότι η δομή είναι σταθερή· στο κέντρο μια νέα γυναίκα, συνήθως μοντέλο ή η συνεντευξιαζόμενη του μήνα, με φόντο έντονο χρώμα και γύρω της τίτλοι-εϋφυολογήματα σε διαφορετική γραμματοσειρά και μέγεθος. Με παιγνιώδη διάθεση, η ανακύκλωση των κλισέ αποτελεί μια διαρκή διαπραγμάτευση μεταξύ παραδοσιακού και μοντέρνου.³⁶

Η πλειοψηφία των άρθρων προέρχεται από τη στήλη «love & lust». Όπως φαίνεται στο εμπειρικό σώμα που παρατίθεται στο παράρτημα, συνήθως χρησιμοποιείται το β'ενικό πρόσωπο, δημιουργώντας, από τη μια πλευρά, απόσταση ανάμεσα στην αναγνώστρια και στην αρθρογράφο η οποία απευθύνεται για να συμβουλευθεί, έχοντας ενίοτε διδακτικό τόνο, και από την άλλη, οικειότητα, χαρίζοντας την αίσθηση προσωπικής συζήτησης. Λιγότερο συχνά χρησιμοποιείται το α' ενικό δίνοντας μια αυτοβιογραφική διάσταση η οποία δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί.³⁷ Ανεξάρτητα πάντως με το αν πρόκειται για όντως βιωμένο περιστατικό ή για μυθοπλαστικό στοιχείο, το κρίσιμο είναι η ταύτιση με το ευρύ κοινό. Το πρώτο πρόσωπο προσδίδει αυθεντικότητα στην αφήγηση και εξασφαλίζει το συναισθηματικό ρεαλισμό.

Στο *Cosmopolitan* διακρίνουμε επίσης μια αυτοαναφορική διάσταση, καθώς το ίδιο το περιοδικό παραπέμπει στον εαυτό του, είτε σε προηγούμενα άρθρα είτε δίνοντας πληροφορίες από τη

³⁵ http://www.europi.gr/circulation_panelladika_monthly_magazines_html.asp (14 Αυγούστου 2013). Ενδεικτικά παραθέτουμε πως, σύμφωνα με το πανελλαδικό δελτίο κατάταξης, το *Cosmopolitan* βρίσκεται στη δεύτερη θέση τον Ιανουάριο του 2013 (με 48.131 πωλήσεις έναντι των 53.355 του περιοδικού MIRROR) και στην πρώτη τον Ιούλιο του 2013.

³⁶ Παραθέτουμε δειγματοληπτικά τίτλους που επιλέχθηκαν για ελληνικά εξώφυλλα: «Η επιστροφή του Σώτου. Ο πρώην σου γύρισε. Αυτό.» τεύχος Ιανουαρίου 2013, «Στη φωλιά του cook. Γιατί η μαγειρική είναι το νέο μαύρο» τεύχος Μαρτίου 2013, «Ο δεσμός του λιγγου. Ίσως υπάρχει λόγος που οι σχέσεις σου προκαλούν ναυτία» τεύχος Αυγούστου 2013.

³⁷ Κ* 2013, σ. ii του παραρτήματος: «Το δοκίμασα εγώ για σένα μετά από μια γυναικολογική επέμβαση που με κράτησε λίγους μήνες χωρίς σεξ και χωρίς ποδήλατο. Το σεξ ήταν εκεί- ένστικτο γαρ-, το ποδήλατο μου πήρε τρεις μέρες να το συνηθίσω». [Σ1].

διαδικασία προετοιμασίας.³⁸ Με αυτό τον τρόπο, δημιουργείται ένα κλίμα συνεχούς και ανοιχτού διαλόγου και ενισχύεται η οικειότητα, δίνοντας στην αναγνώστρια την ευκαιρία να «δει» τι συμβαίνει στα παρασκήνια και την ψευδαίσθηση ότι συμμετέχει στη διαμόρφωση του αποτελέσματος.

Στην πορεία της ανάλυσης διερευνούμε τις σχέσεις του λόγου του εντύπου με άλλους λόγους. Η καθημερινή «βιοσοφία» που αποπνέει το περιοδικό παράγεται, μεταξύ άλλων, και μέσω της επίκλησης άλλων λόγων. Με αφορμή συγκεκριμένες θεματικές, όπως είναι ο αυνανισμός, η αποχή από το σεξ κ.ά., οι αρθρογράφοι θεωρητικοποιούν σεξουαλικές πρακτικές. Παραπέμπουν συστηματικά σε επιστημονικούς λόγους προς επίρρωση των επιχειρημάτων τους: «Το κάπνισμα έχει αγγειοσυσταλτική δράση [...] Μειώνει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων και των γεννητικών σου οργάνων»³⁹, «ο οργασμός λειτουργεί σαν φυσικό ηρεμιστικό, αφού απελευθερώνει στον οργανισμό σου οξυτοκίνη και ενδορφίνη»⁴⁰, «έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που έχουν συχνά οργασμούς έχουν σημαντικά μειωμένες πιθανότητες να προσβληθούν από καρδιαγγειακά νοσήματα και από διαβήτη τύπου 2»⁴¹ είναι μόνο μερικά παραδείγματα οικειοποίησης του λόγου της βιολογίας. Το χαρακτηριστικότερο παράδειγμα επένδυσης άρθρου με *επιστημονικότητα* είναι το «Σ4» όπου η χαρτογράφηση του γυναικείου σώματος, η οριοθέτηση των ερωτογενών ζωνών και η ονοματοδοσία σε περιοχές του σώματος θυμίζουν μάθημα ανατομίας.⁴² Επίσης, η έμφαση στην «επιθυμία» είναι διάχυτη στα κείμενα αναδεικνύοντας την έντονη παρουσία του ψυχαναλυτικού λόγου.⁴³ Προς αυτή την κατεύθυνση αξίζει να αναφέρουμε, μεταβαίνοντας στις εσωτερικές συνθήκες των τρόπων εκφροράς, πως η Rachel Morris που συνέταξε το «Σ6» και συνεργάζεται με το ελληνικό περιοδικό, ανήκει στην ομάδα των «sex therapist»⁴⁴ της βρετανικής έκδοσης.⁴⁵ Η σεξολογία, λόγω της

³⁸ Αγγελίδη 2013, σ. ix του παραρτήματος: «Μπόλικο μελάνι έχει ξοδευτεί εδώ στο *Cosmo* για να καταγράψουμε τι είναι αυτό που θέλουν οι άντρες στο σεξ. Τους έχουμε βάλει να απαντήσουν σε έρευνες, έχουμε ρωτήσει τους φίλους μας και τα *Cosmo boys*, έχουμε καταθέσει πλήθος εμπειριών στα τραπέζια των μίτινγκ (κι ας ντρεπόμαστε για μερικές από αυτές) [...] Συνοψίσαμε [...] τι είναι αυτό που πραγματικά θέλουν στο κρεβάτι [...] μετά από 13 χρόνια κυκλοφορίας και 158 τεύχη». [Σ5].

³⁹ Gueren 2013, σ. iii του παραρτήματος. [Σ2].

⁴⁰ Αγγελίδη 2013, σ. xviii του παραρτήματος. [Σ8].

⁴¹ Αγγελίδη 2013, σ. xviii του παραρτήματος. [Σ8].

⁴² ανυπόγραφο 2013, σ. viii του παραρτήματος: «[...] άσε που έχει ευκολότερη πρόσβαση στο σημείο A (ναι, καινούργιο είναι αυτό). Το σημείο A είναι ένα μικρό σύνολο νευρικών απολήξεων (βγαίνει από το AFE, που σημαίνει Anterior Fornix Erogenous zone) που βρίσκεται περίπου 5 εκατοστά ψηλότερα από το σημείο G». [Σ4].

⁴³ Κ* 2013, σ. ii του παραρτήματος: « [...] δεν θέλεις να καταλήξεις με ένα σώμα ναρκωμένο από κάθε επιθυμία». [Σ1].

⁴⁴ Αφήνουμε αμετάφραστο τον όρο, όπως χρησιμοποιείται στο περιοδικό.

γεινιάσής της με τη βιολογία, αποκτά «αντικειμενικότητα», προβιβάζοντας τους αρθρογράφους σε «ειδικούς».

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το *Cosmopolitan* έχει έντονη αυτοαναφορική διάσταση. Εν προκειμένω θα ασχοληθούμε με τις έρευνες της ηλεκτρονικής σελίδας του περιοδικού που δίνουν υλικό στην έντυπη έκδοση. Στο «Σ8» με θέμα τον αυνανισμό, παρουσιάζονται παράλληλα οι συμβουλές της αρθρογράφου και οι απαντήσεις των αναγνωστριών σε έρευνα στο διαδίκτυο.⁴⁶ Το δημοσίευμα αντλεί νομιμοποίηση από βιώματα «καθημερινών γυναικών». Η τακτική αυτή ενισχύει τη σχέση με το αναγνωστικό κοινό, καθώς φαίνεται πως αυτό συμμετέχει στην επιλογή των θεματικών, ερωτάται και απαντά.

Τα «αντικείμενα» με τα οποία καταπιάνεται το περιοδικό στην παρούσα κατηγορία αναφέρονται κυρίως στο σεξ και στο σώμα. Σεξουαλικά βοηθήματα, επιθυμίες, αυνανισμός, οργασμός είναι μόνο μερικά παραδείγματα «αντικειμένων» που συναντάμε συστηματικά και κατ' επανάληψη στα άρθρα ανάλυσης.⁴⁷ Αρκετά περίπλοκο είναι το ζήτημα που αναδύεται σχετικά με την αντικειμενική ή μη ύπαρξη σωματικών «διαφορών» τις οποίες επικαλείται κατά κόρον το περιοδικό, όπως στο «Σ4» όπου αντιπαραβάλλονται η γυναικεία και η αντρική ανατομία. Τι γίνεται, με άλλα λόγια, με την υλικότητα του σώματος; Ένα ερώτημα που επιστρέφει διαρκώς και διατυπώνεται με ένταση απέναντι σε προσεγγίσεις που προσλαμβάνονται ως απόπειρες απόρριψης «πραγματολογικών δεδομένων».

⁴⁵ Παρομοίως, η αρθρογράφος του «Σ8» ευχαριστεί την «sex therapist» του ελληνικού *Cosmopolitan* για την υπενθύμιση της σημασίας του ζητήματος του αυνανισμού: Αγγελίδη 2013, σ. xvi του παραρτήματος.

⁴⁶ Τα αποτελέσματα της έρευνας δίνονται με ποσοστά: «ένα σημαντικό 59% φαίνεται να προτιμάτε εξωτερικά οπτικά βοηθήματα [...], ενώ sex toys χρησιμοποιεί μόλις το 13%, με το 87% να προτιμάει πιο παραδοσιακές τεχνικές» και με απαντήσεις ελεύθερης ανάπτυξης: «είναι μια ανάγκη που εκφράζει το σώμα μας, όπως η πείνα και η δίψα. Είναι απόλυτα νορμάλ, γιατί να ντρεπόμαστε γι' αυτό; *Ειρήνα*». Αγγελίδη 2013, σ. xviii-xix του παραρτήματος. [Σ8].

⁴⁷ Ένα από τα αντικείμενα που εμφανίζεται συχνά είναι το «προφυλακτικό». Το περιοδικό συστηματικά υπογραμμίζει τη σημασία της χρήσης του, φανερώνοντας τη βιοπολιτική διάσταση του λόγου: «Το ακόμα χειρότερο σεξ είναι εκείνο στη διάρκεια του οποίου συνειδητοποιείς ότι έχεις φέρει στο κρεβάτι σου έναν άνθρωπο [...] χωρίς προφυλακτικό». Κ* 2013, σ. ii του παραρτήματος [Σ1]. Πληροφοριακά προσθέτουμε πως τον Ιανουάριο του 1988 το αμερικάνικο *Cosmopolitan* δέχτηκε δριμεία κριτική καθώς στο άρθρο «Reassuring News About AIDS: A Doctor Tells Why You May Not Be At Risk» αναφέρθηκε πως οι περισσότεροι ετεροφυλόφιλοι δεν διατρέχουν κίνδυνο να προσβληθούν από τον ιό HIV καθώς αυτός δεν μεταδίδεται μέσω της ιεραποστολικής στάσης. Οι αντιδράσεις ήταν έντονες από ακτιβιστικές οργανώσεις. Προς την αντίθετη κατεύθυνση, το 2005 το *Cosmopolitan* διοργάνωσε μεγάλη διαφημιστική καμπάνια στην Ολλανδία όπου μοίρασε δωρεάν προφυλακτικά. [http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_\(magazine\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_(magazine)) (17 Αυγούστου 2013).

Η Butler, αναγνωρίζοντας μεν τη συνεισφορά της μπωβουαρικής εκδοχής του βιολογικού και κοινωνικού φύλου, προβαίνει σε μια διαφορετική προσέγγιση του σώματος και της κατασκευής. Σε αυτή τη λογική, το «φυσικό» σώμα γίνεται αντιληπτό ως φυσικοποιημένο προϊόν σχηματισμών λόγου και σχέσεων εξουσίας. Δεν υπάρχει, λοιπόν, τίποτα το αδιαμφισβήτητο που να μην επιδέχεται κριτική· στο μπατλερικό έργο η υλικότητα παράγεται μέσα από πειθαρχικά καθεστώτα λόγου και δεν προϋπάρχει της σημασιοδότησης και της μορφοποίησής της. Η φιλόσοφος αντιτίθεται στα επιχειρήματα περί έμφυλης διαφοράς και αντικαθιστά την υλικότητα με την υλοποίηση, ως τη διαδικασία εκείνη κατά την οποία τα σώματα παίρνουν μορφή.

Από την άλλη πλευρά ο Φουκώ, στο αινιγματικό κλείσιμο του πρώτου τόμου της *Ιστορίας της Σεξουαλικότητας*, μας καλεί να αναλογιστούμε μια «άλλη οικονομία σωμάτων και ηδονών».⁴⁸ Βρισκόμενος και ο ίδιος μέσα στο σύστημα της σεξουαλικότητας, επιχειρεί μια στάση στα όρια και διερωτάται για το «εκτός». Από τη διατύπωσή του, ωστόσο, φαίνεται πως στο εκτός της σεξουαλικότητας τα σώματα και οι ηδονές παραμένουν, αλλά προσεγγίζονται με διαφορετικό τρόπο· οι ανατομικές διαφορές και η γενετήσια ηδονή υπάρχουν αντικειμενικά αλλά περιορίζονται στα όρια της δικαιοδοσίας της βιολογίας και συγκεκριμένα στην αναπαραγωγική λειτουργία. Οποιαδήποτε άλλη οικειοποίηση των «βιολογικών δεδομένων» από το σύστημα της σεξουαλικότητας είναι μια ακόμη υποστασιοποίηση που γίνεται πιστευτή επειδή σφαιτερίζεται τη βιολογική διαφορά και τη μετα-χειρίζεται ως το υλικό της υπόβαθρο. Εκκινώντας (και παράλληλα προχωρώντας πέρα από) την αναπαραγωγή, ο λόγος της σεξουαλικότητας συγκροτεί υποκειμενικές ταυτότητες και επιθυμίες σαν να ήταν αντικειμενικά δεδομένες.⁴⁹ Η παραδοχή, επομένως, της υλικότητας του σώματος στο φουκωικό έργο δεν οδηγεί αναπόδραστα στη σημασιοδότηση και τη μορφοποίηση που η Butler επιθυμεί να αποφύγει.

Οι συγκρούσεις των παραπάνω προσεγγίσεων σχετίζονται με τη διαφορετική θέση που καταλαμβάνει σε κάθε περίπτωση ο λόγος. Από τη μία πλευρά, η επιμονή της Butler στη μη αποδοχή ανατομικών, χρωμοσωματικών, ορμονικών και άλλων διαφορών σχετίζεται με τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τη σχέση λόγου - υλικότητας και σίγουρα δεν αποτελεί αδιαφορία ως προς τη βιωμένη πραγματικότητα. Η ίδια ρητά αναφέρει πως δεν υποστηρίζει ότι ο λόγος είναι η αιτία που αποκλειστικά συνθέτει αυτό που παραδέχεται. Ξεκαθαρίζει πως «ο ισχυρισμός ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες με λογοθετικές οριοθετήσεις δεν

⁴⁸ Foucault 2011, σ.186.

⁴⁹ Δοξιάδης 2012, σ.80-88.

είναι ο ίδιος με τον ισχυρισμό ότι ο λόγος παράγει την έμφυλη διαφορά».⁵⁰ Ταυτόχρονα, όμως, προς την αντίθετη κατεύθυνση, υποστηρίζει «πως κάθε διαπιστωτικός ισχυρισμός είναι πάντοτε ως ένα βαθμό επιτελεστικός».⁵¹ Η υλικότητα του σώματος συνδέεται στο μπατλερικό έργο με τέτοιο τρόπο με το λόγο που καθιστά αδύνατη μια προσέγγιση έξω από αυτόν, ακόμα και την ίδια την αποδοχή της αντικειμενικής του ύπαρξης. Από την άλλη πλευρά, όπως φάνηκε και στο θεωρητικό πλαίσιο, στο φουκωικό έργο διακρίνονται οι πρακτικές λόγου από τις εκτός λόγου. Επιπλέον ο λόγος αποτελεί ο ίδιος ένα πεδίο στο οποίο συνυπάρχουν η αντικειμενικότητα και η υποκειμενικότητα με έναν μη αναγώγιμο τρόπο· ενώ παραμένουν διακριτές καθώς δεν ταυτίζονται ούτε αφομοιώνει η μία την άλλη, βρίσκονται ταυτόχρονα σε σχέση αλληλλοεξάρτησης.⁵²

Στο ίδιο πλαίσιο, επισημαίνουμε τέλος την αναφορικότητα του λόγου, τη λειτουργία του δηλαδή να «δείχνει» σε αντικείμενα πέρα από τον ίδιο. Η άρνηση της ύπαρξης εκτός λόγου υλικότητας της Butler έρχεται σε αντίθεση με την αξιωματική παραδοχή της θεμελιώδους περατότητας των υλικών όντων που εξασφαλίζει την ασυνέχειά τους και που έχει επιλέξει η παρούσα εργασία· «[...] τα υλικά όντα ως –πρωτογενή- αντικείμενα διακρίνονται ή είναι “ξέχωρα” μεταξύ τους προτού προβεί η γλώσσα με την αναφορικότητά της για να τα ξεχωρίσει. [...] Τα υλικά όντα είναι ούτως ή άλλως ξέχωρα, δηλαδή ασυνεχή, μεταξύ τους, χωρίς κάποια ανώτατη αρχή που τα ταξινομεί επί τη βάση των διαφορών και των ομοιοτήτων τους».⁵³

Επιστρέφοντας στον άξονα των αντικειμένων, το σεξ αποτελεί την κατ' εξοχήν πηγή ενδιαφέροντος του περιοδικού, την αφετηρία και τον προορισμό: «το σεξ σου γίνεται έμμονη ιδέα».⁵⁴ Το *Cosmopolitan* αναπαράγει (και παράγεται μέσα από) το λόγο της σεξουαλικότητας. Διάσκορπα στα άρθρα ανάλυσης, συναντάμε τις ιδιότητες που φαίνεται να φέρει το σεξ μέσα στο σύστημα της σεξουαλικότητας· καταρχάς το σεξ ως αιτία- προϋπόθεση και ταυτόχρονα αποτέλεσμα- στόχο: «με ένα μαγικό τρόπο, τα σεξουαλικά *vibes* που εκπέμπουμε όταν διανύουμε περίοδο άφθονου και καλού σεξ είναι ορατά στο αντίθετο φύλο».⁵⁵ Από την άλλη, το σεξ ως πηγή άντλησης νοήματος: «μην ξεχνάς ότι το σεξ είναι συχνά ο καθρέφτης μιας σχέσης [...]».⁵⁶ Το σεξ

⁵⁰ Μπάτλερ 2008, σ.42.

⁵¹ Μπάτλερ 2008, σσ.58-59.

⁵² Δοξιάδης 2008, σσ.118-119.

⁵³ Δοξιάδης 2008, σ.153.

⁵⁴ Κ* 2013, σ. i του παραρτήματος. [Σ1].

⁵⁵ Κ* 2013, σ. ii του παραρτήματος. [Σ1]. [Η έμφαση δική μας].

⁵⁶ Morris 2013, σ. xiii του παραρτήματος. [Σ6].

ως μυστικό που κρύβει την «αλήθεια» για τον εαυτό: «αξίζει να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να ελέγξεις τη σεξουαλικότητά σου και ότι αυτή διαμορφώνεται από διαφορετικά κομμάτια της μέχρι τώρα ζωής σου». ⁵⁷ Και τέλος, το σεξ ως αίνιγμα που προκαλεί διαρκώς: «αν δεν έχεις μεγάλη εμπειρία στο σεξ [...], η οποία θα σου επέτρεπε να εξερευνήσεις αυτό που σου αρέσει, τότε έχεις ένα ολόκληρο σύμπαν να ανακαλύψεις». ⁵⁸

Όπως αναφέραμε στο θεωρητικό πλαίσιο, σύμφωνα με τον Γάλλο στοχαστή, τα παραπάνω υποστασιοποιούν το σεξ, αποκρύπτοντας τον τρόπο συγκρότησής του μέσα σε στρατηγικές σχέσεων δύναμης που υποβαστάζουν (και ταυτόχρονα υποβαστάζονται από) τύπους γνώσης. ⁵⁹ Στο φουκωικό έργο, το σεξ είναι μια σύνθετη ιδέα που κατασκευάστηκε ιστορικά στο πλαίσιο του συστήματος της σεξουαλικότητας το 19^ο αιώνα. Μάλιστα δεν είναι καν το πρώτο στοιχείο πάνω στο οποίο εφαρμόστηκε ο λόγος της σεξουαλικότητας ο οποίος εμφανίζεται από το 18^ο αιώνα. ⁶⁰ πριν το σεξ, ήταν η σάρκα. ⁶¹ Ο σεξουαλικός άνθρωπος, λοιπόν, δεν προϋπήρχε αλλά συγκροτήθηκε. Ο Φουκώ αναζητά τους τρόπους με τους οποίους ο άνθρωπος μετασχηματίστηκε και αναγνώρισε τον εαυτό του ως υποκείμενο μιας σεξουαλικότητας. ⁶²

«[...] ο καθένας οφείλει να περάσει από το σεξ –ως φαντασιακό σημείο που έχει παγιωθεί από το σύστημα της σεξουαλικότητας- για να αποκτήσει πρόσβαση στην ίδια του την κατανοησιμότητα (διότι είναι τόσο το κρυμμένο στοιχείο όσο και η βασική αρχή παραγωγής νοήματος), στην ολότητα του σώματός του (εφόσον είναι ένα πραγματικά και απειλούμενο μέρος του και συνιστά συμβολικά το όλον του), στην ταυτότητά του (αφού επισυνάπτει στη δύναμη μιας ενόρμησης την ενικότητα μιας ιστορίας)». ⁶³

Ο Φουκώ αναγνωρίζει στο σεξ το σημείο τομής των δυο αξόνων πάνω στους οποίους συγκροτήθηκε η πολιτική τεχνολογία της ζωής. Από τη μια πλευρά, σχετίζεται με το σώμα, την πειθάρχηση, την εκγύμναση και την παραγωγή ενέργειας. Διευκολύνει όμως, από την άλλη

⁵⁷ Morris 2013, σ. xiii του παραρτήματος. [Σ6].

⁵⁸ Morris 2013, σ. xiv του παραρτήματος. [Σ6].

⁵⁹ Φουκώ 1991 (β), σ.134.

⁶⁰ Η λέξη «σεξουαλικότητα» εμφανίζεται στην ορολογία της ζωολογίας και της βιολογίας από το 1800 αλλά μόνο προς το τέλος του αιώνα αποκτά ένα νόημα που πλησιάζει το σημερινό. Συγκεκριμένα, συναντάται το 1889 σε κείμενο όπου συσχετίζεται η ροπή γυναικών σε ασθένειες που δεν προσβάλλουν τους άντρες με τη «γυναικεία σεξουαλικότητα». Giddens 2005, σ.49.

⁶¹ Φουκώ 1991 (β), σ.149.

⁶² Φουκώ 1991 (α), σ.76.

⁶³ Foucault 2011, σσ.182-183.

πλευρά, την ανάληψη μαζικότερων μέτρων καθώς σχετίζεται με τη ζωή του είδους· το σεξ είναι ο κόμβος στον οποίο συναντιούνται η μικροφυσική του σώματος και η διαχείριση πληθυσμών. Αυτός ο κόμβος βρίσκεται σε αντιστοιχία με τη φουκωκή θεώρηση της εξουσίας η οποία διατυπώνεται με συστηματικό τρόπο στο *Η βούληση για γνώση*.⁶⁴ Ακολουθώντας τη γενεαλογική μέθοδο, ο Γάλλος στοχαστής αναδεικνύει τη μετατόπιση της έμφασης της εξουσίας· από το δικαίωμα του ηγεμόνα να επιβάλλει το θάνατο ή να επιτρέπει τη ζωή περνάμε σε μια μορφή εξουσίας που είναι υπέρ της ζωής, δίνει ζωή ή απορρίπτει στο θάνατο («απόρριψη» με την έννοια του απορρίμματος). Πιο συγκεκριμένα, από το 17^ο αιώνα, η εξουσία παίρνει δυο μορφές· την *ανατομοπολιτική του σώματος* που επικεντρώνεται στο σώμα- μηχανή και στις πειθαρχίες και, από τον 18^ο αιώνα, την *βιοπολιτική του πληθυσμού* που μέσα από ρυθμιστικές παρεμβάσεις στοχεύει στο σώμα- είδος. Μέσω της επιτήρησης και του ελέγχου, η εξουσία δεν γίνεται αντιληπτή ως νόμος αλλά κυρίως ως νορμοποίηση και αναλαμβάνει το καθήκον διαχείρισης της ζωής. Δεν μεριμνά για τη σωτηρία του ανθρώπου στον άλλο κόσμο αλλά την εξασφαλίζει εδώ. Πρόκειται για μια μετατόπιση από τη ρομφαία, την αρπαγή πραγμάτων, χρόνου και ζωής στην άσκηση της εξουσίας με θετικό πρόσημο, δηλαδή στην ασφάλεια, την υγεία και την ευζωία. Μέσω λεπτών μηχανισμών, όπως είναι οι μέθοδοι καταγραφής και παρατήρησης, συγκροτούνται συστήματα γνώσης που είναι περισσότερο αποτελεσματικά αφού παράγουν και αυξάνουν τις «υποτασόμενες» δυνάμεις.

Στον άξονα της ιδεολογίας, αναζητείται, εν προκειμένω, η εξάπλωση των πολιτικών τεχνολογιών που επενδύουν στη ζωή. «Προφανώς και δεν είναι εύκολο να μιλήσεις για το σεξ, αφού δεν είναι κάτι για το οποίο συζητάς καθημερινά»⁶⁵ αναφέρει η Rachel Morris, παραβλέποντας την ανάδυση και την έξαρση διαχειριστικών λόγων γύρω από το σεξ που επισήμανε ο Φουκώ στον πρώτο τόμο της *Ιστορίας της σεξουαλικότητας*. Το άρθρο της αποτελεί από άκρη σε άκρη μια προτροπή στο λόγο. Με χειραφετητικό πρόταγμα, καλεί τις γυναίκες να μιλήσουν για το σεξ και να ζητήσουν αυτό που θέλουν.⁶⁶ Στην ίδια λογική, στο «Σ8», η Μαρίνα Αγγελίδη «σπάει» το ταμπού του αυνανισμού και δίνει βήμα στη γυναικεία φωνή. «Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η σιωπή γύρω από το θέμα οφείλεται στο ότι οι γυναίκες αισθάνονται ακόμα ένοχες όταν βιώνουν σεξουαλική ικανοποίηση. Κι αυτό γιατί η σεξουαλική τους απελευθέρωση είναι αρκετά πρόσφατη

⁶⁴ Foucault 2011, σσ.156-186.

⁶⁵ Morris 2013, σ. xii του παραρτήματος. [Σ6].

⁶⁶ Morris 2013, σ. xii του παραρτήματος: « [...] να διεκδικήσεις επιτέλους το σεξ που σου αξίζει. [Σ6].

[...]».⁶⁷ Σε μια πρώτη ανάγνωση, ο λόγος του περιοδικού φαίνεται χειραφετητικός και ανατρεπτικός. Ωστόσο δεν πρόκειται μόνο (ή κυρίως) γι' αυτό καθώς, σε μια εις βάθος ανάλυση, μπορούμε να διακρίνουμε τη διαχειριστική του διάσταση.

Ο αυνανισμός της γυναίκας στο περιοδικό δεν καταστέλλεται ούτε αποκρύπτεται. Αντίθετα, η ομολογία του επαινείται και επενδύεται με απελευθερωτική δύναμη. Παράλληλα όμως, τη θέση του ταμπού που σπάει καταλαμβάνει η επιτήρηση και η ρύθμιση. Οι ερωτήσεις της έρευνας στην οποία στηρίζεται το άρθρο, αφορούν τον τόπο, το χρόνο, τον τρόπο, τη συχνότητα του αυνανισμού των αναγνώστριών με αποτέλεσμα την κατηγοριοποίησή τους. Ταυτόχρονα, η αρθρογράφος δίνει συμβουλές ως ειδικός σχετικά με τον τρόπο που αυτοϊκανοποιείται κανείς, εισχωρώντας σε μια πολύ προσωπική σφαίρα, και, παράλληλα, πλέκει το εγκώμιο των ευεργετικών επενεργειών του αυνανισμού: «[...] ο αυνανισμός είναι κάτι που μπορεί να σε ωφελήσει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Βοηθάει να απελευθερώνονται ορμόνες και χημικά που συμβάλλουν στο να έχεις καλύτερη διάθεση και βελτιώνουν την υγεία σου, ενώ παράλληλα μπορεί να σε οδηγήσει στο να κάνεις καλύτερο σεξ».⁶⁸ Αντίστοιχα στο «Σ2», τα αντικείμενα στα οποία αναφέρεται ο λόγος είναι κυρίως το κάπνισμα, το αλκοόλ, οι φαρμακευτικές αγωγές και η γυμναστική.⁶⁹ Το περιοδικό προωθώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής θίγει ζητήματα που αφορούν το σώμα, την υγεία, τους τρόπους διατροφής, με λίγα λόγια ολόκληρο το χώρο της ύπαρξης. Ο συνδυασμός σεξουαλικών πρακτικών και υγείας εντάσσεται στο πλαίσιο της βιοπολιτικής, όπου η εξουσία τάσσεται υπέρ της ζωής. Στην ίδια κατεύθυνση, στο «Σ4», το γυναικείο σώμα διαιρείται σε κομμάτια ώστε να ρυθμιστεί η συμπεριφορά του με στόχο την ανακάλυψη της ηδονής. Κάτω από χειραφετητικά και απελευθερωτικά προτάγματα, ο λόγος του περιοδικού κρύβει γενικεύσεις και κατηγοριοποιήσεις.

⁶⁷ Αγγελίδη 2013, σ. xvii του παραρτήματος. [Σ8].

⁶⁸ Αγγελίδη 2013, σ. xvii του παραρτήματος. [Σ8].

⁶⁹ Gueren 2013, σσ. iii - iv του παραρτήματος: «[...] οι γυναίκες που κάνουν πετάλι ενώ το τιμόνι βρίσκεται πιο χαμηλά από τη σέλα, μπορεί να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με τη λίμπιντό τους [...] Φρόντισε να πίνεις ένα ποτό κάθε μια ώρα και μην ξεπερνάς τα τρία ποτά το βράδυ». [Σ2].

Όπως η βαρύτητα ενός συμβάντος παριστάνεται με αριθμούς- η επιτυχία ενός δίσκου από τις πωλήσεις, μιας παράστασης από τα εισιτήρια, ενός συγγραφέα από τον αριθμό των παραπομπών στο έργο του-, έτσι και η υψηλή συχνότητα με την οποία εμφανίζονται ορισμένες θεματικές, υπό ποικίλες μορφές, υποδηλώνει τη σημασία τους για το περιοδικό. Μένοντας στην ενότητα της σεξουαλικότητας, στο συγκεκριμένο υποκεφάλαιο θα διερευνήσουμε ζητήματα σχεσιακού περιεχομένου που τίθενται στο *Cosmopolitan*, αντλώντας το θεωρητικό πλαίσιο κυρίως από το έργο του Zygmunt Bauman *Ρευστή αγάπη* (2011) και του Anthony Giddens *Η μεταμόρφωση της οικειότητας* (2005).

Τα «Σ3» και «Σ7» αναπτύσσουν ακριβώς την ίδια θεματική και είναι γραμμένα από την ίδια αρθρογράφο, την Αλεξάνδρα Κ*, που ανήκει στη συντακτική ομάδα του περιοδικού. Με μόνο τρία τεύχη να μεσολαβούν ανάμεσά τους, τα δυο άρθρα επαναλαμβάνονται και αλληλοκαλύπτονται, αναμασώντας τα ίδια επιχειρήματα. Ανήκουν τη στήλη «love & lust: sex & the single girl»⁷⁰ και το «αντικείμενο» στο οποίο κυρίως αναφέρονται είναι ο ευκαιριακός έρωτας. Η γράφουσα απευθύνεται στην αναγνώστρια σε β' ενικό και της προτείνει τις σωστές και τις επισημαίνει τις λάθος αντιδράσεις. Με σαρκασμό και χιούμορ, συμβουλεύει και, με ελαφρότητα, ασκεί κριτική σε έναν τύπο σχέσεων που, κατά το περιοδικό, είναι ο κυρίαρχος.⁷¹

Στην ίδια κατεύθυνση, ο Giddens εξετάζει τις αλλαγές που επέρχονται σταδιακά από τον 17^ο αιώνα με τη δημιουργία του «σπιτιού», την εφεύρεση της «μητρότητας» και τις μεταβαλλόμενες σχέσεις γονέων και παιδιών, δίνοντας κυρίως έμφαση στην *πλαστική σεξουαλικότητα*. Από τα τέλη του 18^{ου} αιώνα με την τάση για περιορισμό του μεγέθους της οικογένειας και κυρίως, πολύ αργότερα, με τις μεθόδους αντισύλληψης και τις καινούργιες τεχνολογίες αναπαραγωγής, εμφανίζεται η πλαστική σεξουαλικότητα που είναι αποκεντρωμένη και απελευθερωμένη από την

⁷⁰ Η στήλη «love & lust. Sex & the single girl» συναντάται και στις ξένες εκδόσεις. Αξίζει να αναφερθεί ότι *Sex & the single girl* είναι ο τίτλος βιβλίου που έγραψε το 1962 η Helen Gurley Brown, επί αρχισυνταξίας της οποίας το περιοδικό έγινε δημοφιλές στο γυναικείο κοινό. Στο βιβλίο η συγγραφέας προτρέπει τις γυναίκες να είναι οικονομικά ανεξάρτητες και να έχουν σεξουαλικές επαφές πριν το γάμο. http://en.wikipedia.org/wiki/Sex_and_the_Single_Girl (17 Αυγούστου 2013).

⁷¹ Κ* 2013, σ. ν του παραρτήματος: «η αλήθεια είναι πως όταν το σεξ άρχισε να προβάλλεται σαν αναγκαία προϋπόθεση για μια φάμπιουλος ζωή, κοντέψαμε να πειστούμε ότι είναι ντροπή να μην κάνεις σεξ τα Σάββατα [...] Η μέγιστη δε ντροπή ήταν να έχεις *συναισθήματα* [...] Πού τη θυμήθηκες αυτή τη λέξη; Η γιαγιά μου είχε συναισθήματα!». [Σ3].

αναπαραγωγή. Κρατώντας κριτική στάση και απόσταση από το φουκωικό έργο, η σεξουαλικότητα είναι, για το Βρετανό στοχαστή, ένα αναστοχαστικό σχέδιο που συγκροτείται γύρω από μια αφήγηση για τον εαυτό (μια θεώρηση που για το Φουκώ θα αποτελούσε επίσης κομμάτι του συστήματος της σεξουαλικότητας). Αυτό που εν προκειμένω θα μας απασχολήσει, ωστόσο, είναι οι «μεταμορφώσεις της οικειότητας» που συντελούνται τους τελευταίους αιώνες και ο τύπος των σχέσεων στις μέρες μας, όπως αυτός αναπαρίσταται στο περιοδικό. Κατά τον Giddens, η κυρίαρχη μορφή ανθρώπινης συνύπαρξης είναι η *αμιγής σχέση*:

«[...] Μια σχέση του σήμερα δεν αποτελεί μια “φυσική συνθήκη” της οποίας η διάρκεια, εκτός ακραίου απροόπτου, μπορεί να θεωρηθεί δεδομένη, όπως ήταν ο γάμος κάποτε. Ένα χαρακτηριστικό της είναι πως μπορεί να τερματιστεί οποιαδήποτε στιγμή και από οποιονδήποτε από τους δυο συντρόφους, λίγο έως πολύ κατά βούληση».⁷²

Μέσα σε ένα καταναλωτικό πολιτισμό που επικεντρώνεται στα προϊόντα άμεσης χρήσης και στις γρήγορες εκτονώσεις, οι σχέσεις παρουσιάζονται ως επενδύσεις. Οι ειδικοί, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, σεξολόγοι, αρθρογράφοι σε σχετικά έντυπα, υπόσχονται την εκμάθηση της «τέχνης της αγάπης». Κατά τον Bauman, πρόκειται για τη «μετατροπή της ερωτικής εμπειρίας καθ’ ομοίωση άλλων εμπορευμάτων [...] που υπόσχονται να αφαιρέσουν την αναμονή από την επιθυμία, τον ιδρώτα από την προσπάθεια και την προσπάθεια από τα αποτελέσματα».⁷³ Στην ίδια λογική, στο *Cosmopolitan*, η σχέση αντιμετωπίζεται ως προϊόν και οι συμβουλές επικεντρώνονται στη μεγιστοποίηση της ηδονής και την ελαχιστοποίηση του κινδύνου.⁷⁴ Η απόλαυση ως κέρδος και η απώλεια ως ρίσκο αντιστοιχούν στους όρους της επένδυσης και κάνουν τη σχέση να μοιάζει με συναλλαγή κατά την οποία διαπραγματεύεται κανείς χρόνο και προσπάθεια. Το κυρίαρχο καταναλωτικό πρότυπο επηρεάζει το περιεχόμενο των σχέσεων και οδηγεί στην αξιολόγηση των συντρόφων όπως των αντικειμένων κατανάλωσης, με κριτήριο

⁷² Giddens 2005, σ.182.

⁷³ Μπάουμαν 2011, σ.29.

⁷⁴ Η σεξουαλική πρακτική προσαρμόζεται σε πρότυπα αγοράς και πλαισιώνεται από εγγυήσεις ασφάλειας. Το προφυλακτικό υπόσχεται «ασφαλές σεξ» αγγίζοντας τα αποθέματα άγχους του κοινού που ζητάει να ρυθμίσει τις ανεπιθύμητες συνέπειες οποιασδήποτε δραστηριότητας. Το σεξ και ο θάνατος ήταν πολύ κοντά στο παρελθόν με τους κινδύνους των κηύσεων. Η σχέση τους αναθερμαίνεται με την ανακάλυψη του AIDS που απειλεί και τα «δυο φύλα». Το σεξ, όμως, είχε ξεκινήσει να μοιάζει μη ασφαλές ήδη πριν την εμφάνιση του ιού καθώς αποτελεί ένα χώρο της ύπαρξης που επενδύθηκε με διάχυτες και απροσδιόριστες φοβίες.

δηλαδή την απόδοση της μεγαλύτερης δυνατής απόλαυσης. Οι σύμβουλοι προτείνουν τη μέριμνα και τη φροντίδα του εαυτού, περισσότερη αυτοπεποίθηση και κυρίως λιγότερη εξάρτηση από τους άλλους. Όπως φαίνεται καθαρά και στο «Σ3»,⁷⁵ αυτό που υπογραμμίζεται είναι ο νηφάλιος ισολογισμός των εύλογων ελπίδων και των αναμενόμενων απωλειών.⁷⁶ Η σχέση παρουσιάζεται λοιπόν ως πολυκατάστημα. Δεν βασίζεται τόσο στην επιθυμία, για την καλλιέργεια της οποίας απαιτείται χρόνος, αλλά εξαντλείται στην όρεξη, δηλαδή στη γρήγορη διέγερση και την άμεση εκτόνωση. Τα κίνητρα γεννιούνται και ικανοποιούνται επιτόπου όπως συμβαίνει σε ένα εμπορικό κατάστημα. Η έμφαση στο στιγμιαίο της αλληλλοεπίδρασης φέρει την ελπίδα αποφυγής μακροπρόθεσμων συνεπειών - δεσμεύσεων. «Η εμπιστοσύνη έχει καταδικαστεί σε μια ζωή γεμάτη απογοητεύσεις»⁷⁷ αναφέρει ο Bauman συμπληρώνοντας τη διαπίστωση της Αλεξάνδρας Κ* ότι «η απογοήτευση είναι το αποτέλεσμα των μεγάλων προσδοκιών».⁷⁸

Πάνω στην ίδια θεματική αλλά προς την αντίθετη κατεύθυνση, αξίζει να αναφερθούμε στο έργο του Badiou, κατά τον οποίο ο έρωτας στήνεται στη «σκηνή του δύο». Πρόκειται για το πέρασμα από την ενικότητα του τυχαίου στην απόκτηση της εμπειρίας από τη σκοπιά της διαφοράς. Τον παρομοιάζει με την ποίηση, όπως περιγράφεται από τον Μαλλαρμέ, ως «το τυχαίο νικημένο λέξη τη λέξη», με το αίσθημα συμμετοχής σε μια επαναστατική δράση και με την ικανοποίηση από την κατανόηση μιας δύσκολης επιστημονικής θεωρίας.⁷⁹ Εκκινώντας από το Λακάν και τη διατύπωσή του ότι «δεν υπάρχει διάφυλη σχέση», ο Badiou στέκεται στη δυνατότητα του έρωτα να «κοιτάει» την ετερότητα. Στο *Εγκώμιο για τον έρωτα* περιγράφει πως η φιλελεύθερη και η ελευθεριακή προσέγγιση συγκλίνουν στη θεώρηση του έρωτα ως ανώφελου ρίσκου που εξαντλείται, στη μια περίπτωση, στη συζυγικότητα μέσα στην «ηρεμία» της κατανάλωσης και, στην άλλη, στις τερπνές σεξουαλικές εκτονώσεις που αποφεύγουν το πάθος.⁸⁰ Τα παραπάνω σχόλια δεν αποσκοπούν στην επιστροφή σε ένα συντηρητικό μοντέλο που έχει περάσει μάλλον ανεπιστρεπτί, αλλά προς την κατεύθυνση της ανανέωσης και της επανανοηματοδότησης των σχέσεων. Ο Badiou αναφέρει

⁷⁵ Κ* 2013, σ. νί του παραρτήματος: «τι κάνεις όταν [...] συνειδητοποιείς ότι έχεις μπροστά σου το Απόλυτο Αγόρι; Κατ' αρχάς πίνεις ένα νερό, βάζεις κανένα πλυντήριο, το ξανασκέφτεσαι εν πάση περιπτώσει [...] Θα ήθελες να τον ξαναδείς, ας πούμε. Αυτή είναι η πιο ριψοκίνδυνη επιλογή». [Σ3].

⁷⁶ Μπάουμαν 2011, σ.111.

⁷⁷ Μπάουμαν 2011, σ.164.

⁷⁸ Κ* 2013, σ. ν. [Σ3].

⁷⁹ Badiou 2013, σσ.56-59.

⁸⁰ Badiou 2013, σ.21.

πως είναι καθήκον της φιλοσοφίας να υπερασπιστεί τον έρωτα και καταλήγει, παραπέμποντας στον Ρεμπώ, πως πρέπει να τον επινοήσουμε απ' την αρχή.

Μένοντας στον άξονα της ιδεολογίας, οι τελευταίες μας παρατηρήσεις αποτελούν ταυτόχρονα εισαγωγή στο επόμενο κεφάλαιο. Στα υπό εξέταση άρθρα, αμφισβητούνται οι κυρίαρχοι κώδικες φύλου και σεξουαλικότητας. Η «γραμμή Cosmo» θέλει να αποτυπώσει την απόλυτη σεξουαλική απελευθέρωση της σύγχρονης γυναίκας διεκδικώντας την προσωπική ικανοποίηση επί ίσοις όροις με τους άντρες. Ωστόσο, η προσπάθεια χειραφέτησης αποτυγχάνει να αποδομήσει τους πατριαρχικούς μύθους και καταλήγει να τους αναπαράγει. Με πρόδηλο τρόπο, τα άρθρα στα οποία αναφερθήκαμε παραπάνω απεικονίζουν στερεοτυπικά τα φύλα, αναλύοντας τις αντιδράσεις τους στον ευκαιριακό έρωτα με τελείως διαφορετικούς όρους προβαίνοντας σε υποστασιοποιήσεις.⁸¹

Με λιγότερο φανερό τρόπο, το «Σ4» βάζει στο μικροσκόπιο το γυναικείο σώμα και εξετάζει το δικό του «μέγεθος», αντιστρέφοντας τους όρους της συζήτησης που εξαρτούν την ποιότητα της σεξουαλικής πράξης από τα ανατομικά χαρακτηριστικά του άντρα. Η αντιστροφή, ωστόσο, παραμένει εγκλωβισμένη στο ίδιο σχήμα που προσπαθεί να αποδομήσει.⁸² Τελικά η σεξουαλική πρακτική συνεχίζει να οργανώνεται με κριτήριο τον άντρα ενώ το γυναικείο σώμα αναπαρίσταται ως περίπλοκος μηχανισμός που χρειάζεται αποκωδικοποίηση. Στην ίδια λογική κυμαίνεται και το «Σ3». Η θέση του στο περιοδικό είναι ενδεικτική καθώς προέρχεται από το *Cosmopolitan: όλα για τους άντρες* που κυκλοφόρησε ως τεύχος έκπληξη μαζί με το μηνιαίο έντυπο.⁸³ Ανήκει, λοιπόν, σε ένα αφιέρωμα στους τρόπους ικανοποίησης του άντρα, υποδηλώνοντας την πολιτική του περιοδικού. Η αρθρογράφος προτρέπει την αναγνώστρια να είναι δυναμική και με αυτοπεποίθηση. Η συμβουλή ωστόσο αυτοϋπονομεύεται και αυτοαναιρείται καθώς στοχεύει τελικά στη σαγήνευση του άντρα: «οι άντρες ψήφισαν ένα και μοναδικό στοιχείο: την

⁸¹ Κ* 2013, σ. xvi του παραρτήματος: «Η πικρή αλήθεια είναι πως όταν ένα αγόρι κάνει one-night stand, εννοεί ακριβώς αυτό που λέει η λέξη. Η ακόμα πιο πικρή αλήθεια είναι πως εμείς δεν το βλέπουμε έτσι. Η πλειονότητα των αγοριών εξαφανίζονται λόγω εμμονής στην κυριολεξία του όρου one-night stand. Η πλειονότητα των κοριτσιών απογοητεύονται λόγω εμμονής – τελεία.». [Σ7].

⁸² Παραπέμποντας σε πανεπιστημιακή έρευνα, το επιχειρήμα ότι το «μέγεθος» είναι από τη μία σχετικό και από την άλλη μη προσδιοριστικό της ποιότητας της πράξης αυτοαναιρείται από το χιουμοριστικό σχόλιο στην παρένθεση: «(μετανάστευση anyone;)». ανυπόγραφο 2013, σ. vii του παραρτήματος. [Σ4].

⁸³ Το «Cosmo for men» δεν είναι ελληνική πρωτοτυπία. Τον Απρίλιο του 1978 εκδόθηκε στην Αμερική ως ξεχωριστό έντυπο και το 1989 ως συνοδευτικό του γυναικείου περιοδικού. Η εταιρία (HEARST) εγκατέλειψε την ιδέα της αντρικής έκδοσης όταν άρχισε να εκδίδει το *Esquire*. [http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_\(magazine\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_(magazine)) (17 Αυγούστου 2013).

αυτοπεποίθηση».⁸⁴ Φαίνεται πως το περιοδικό παραμένει εγκλωβισμένο στο σύστημα της σεξουαλικότητας και αναπαράγει το λόγο του.

⁸⁴ Αγγελίδη 2013, σ. χ του παραρτήματος. [Σ5].

Φύλο

«Κανείς δεν γεννιέται γυναίκα, γίνεται»

Στην παρούσα ενότητα θα διερευνηθούν οι τρόποι με τους οποίους συγκροτείται η «γυναικεία» ταυτότητα στο περιοδικό. Θα αναζητηθούν οι ρυθμιστικές πρακτικές διαμόρφωσης και διαίρεσης του φύλου που εξασφαλίζουν την εσωτερική «συνοχή» και τη διανοητότητα του ατόμου. Το πρόσωπο δεν θα προσεγγιστεί, επομένως, με όρους εμπρόθετης δράσης αλλά μέσω λειτουργιών που του προσδίδουν ορατότητα και νόημα.

Το υλικό προέρχεται από τέσσερα άρθρα του Γιώργου Μελισσινού, οποίος εκφέρει την «αντρική φωνή» στο περιοδικό.⁸⁵ Από τη στήλη «the insider» απαντάει σε γράμματα αναγνωστριών, η αυθεντικότητα των οποίων δεν μπορεί να εξακριβωθεί.⁸⁶ Όπως και να έχει, η δομή του άρθρου -η τοποθέτηση στην αρχή του προβληματισμού της αναγνώστριας και στη συνέχεια η απάντηση του περιοδικού- προσφέρει στην αφήγηση τη ζωηρότητα πραγματικής συζήτησης. Αποκρινόμενος σε β' ενικό, ο αρθρογράφος απευθύνεται τελικά στην κάθε αναγνώστρια, ταυτίζοντάς την με την αποστολέα. Με σαρκαστικό, ειρωνικό και αποφθεγματικό ύφος, ο Μελισσινός δίνει μαθήματα συμπεριφοράς που σχετίζονται πάντα με τη σαγήνευση και την κατάκτηση του άντρα.

Περνώντας στον πρώτο άξονα, τα άρθρα αναφέρονται κυρίως σε αντικείμενα σχεσιακού χαρακτήρα. Στο «Φ4» τίγεται το ζήτημα της «αντρικής» απιστίας: «Όλοι οι άντρες απατούν [...] Δεν θα σου πω πάλι για τη φύση, που θέλει να σπείρουμε σπέρμα όπου μπορούμε. Ας πάρουμε απλώς την Ιστορία ως στατιστική».⁸⁷ Με κοινωνιολογίζουσα διάθεση, ο αρθρογράφος επιχειρεί να αιτιολογήσει την «αντρική» πολυγαμία, αντλώντας παραδείγματα από την ιστορία, καταλήγοντας σε απλουστευτικές γενικεύσεις: «[...] οι άντρες είμαστε ικανοί για σεξ χωρίς να επενδύσουμε ούτε μια ρανίδα ψυχής. Δεν έχουμε ανάγκη ούτε την ελάχιστη συναισθηματική

⁸⁵ Ο Γιώργος Μελισσινός είναι ραδιοφωνικός παραγωγός, μουσικός και σκηνοθέτης. Κατά καιρούς έχει συνεργαστεί με διάφορα έντυπα. Η στήλη του στο *Cosmopolitan* αποτελεί ιδιαίτερη περίπτωση, καθώς οι αρθρογράφοι του περιοδικού είναι, κατά συντηρτική πλειοψηφία, γυναίκες. Είναι ενεργός και στην ιστοσελίδα του περιοδικού: «Σήμερα ο Γιώργος Μελισσινός απαντάει στις ερωτήσεις σου για τις σχέσεις».

<http://www.cosmopolitan.gr/relationships/testosteroni/17/article-2787#.UiGj29J3a2A>
(30 Αυγούστου 2013).

⁸⁶ Στα άρθρα παρατίθενται τα στοιχεία ηλεκτρονικής επικοινωνίας του αρθρογράφου.

⁸⁷ Μελισσινός 2013, σ. xxvii του παραρτήματος. [Φ4].

εμπλοκή για να το κάνουμε».⁸⁸ Στο σημείο αυτό, μεταβαίνοντας στις εσωτερικές συνθήκες των τρόπων εκφοράς, σημειώνουμε την αλλαγή σε α' πληθυντικό που προσφέρει στο επιχείρημα το τεκμήριο της εμπειρίας. Ο αρθρογράφος οδηγείται τελικά σε μια απλουστευτική απεικόνιση των αντρών, κατά την οποία, οι τελευταίοι δεν αποτελούν πραγματικές υπάρξεις, αλλά αφαιρέσεις· ο έχων ευκαιρίες, ο έχων τα προσόντα, ο κυνηγός.

Στην ίδια κατεύθυνση, στο «Φ2», ο Μελισσινός, φτιάχνοντας ένα οδηγό συμπεριφοράς, αναφέρεται στα όρια της οικειότητας στην ερωτική σχέση. Εν προκειμένω θα αναφερθούμε στη συμβουλή του περί σωματικών αναγκών, αντλώντας παράλληλα από το έργο της Mary Douglas. Ο αρθρογράφος προτρέπει την αναγνώστρια να περιορίσει τις πληροφορίες που δίνει σχετικά με σωματικές λειτουργίες που ο σύντροφός της «κατανοεί ως φυσιολογικές, αλλά δεν σημαίνει ότι αντέχει να τις ζει μαζί [της] σε όλη τους τη δόξα».⁸⁹ Το σώμα, λοιπόν, δεν υπόκειται μόνο σε κανόνες καθαρότητας και ρυπαρότητας για την προστασία του, αλλά αποτελεί και το ίδιο εστία μόλυνσης και αμηχανίας. Μεταβαίνοντας στον τρίτο άξονα, συναντάμε στο περιοδικό την έννοια της «βρομιάς». Η Douglas στο *Καθαρότητα και κίνδυνος* (1966) συσχετίζει την ακαθαρσία με την αισθητική και την υγιεινή. Επισημαίνει τη σημασία της ανάδυσης της βακτηριολογίας από το 19^ο αιώνα (με την ανακάλυψη της βακτηριακής μετάδοσης ασθενειών) που είχε ως αποτέλεσμα τη σύνδεση της βρομιάς με την παθογένεια.⁹⁰ Ωστόσο, δεν στέκεται εκεί, αλλά προχωράει στην προσέγγιση της ακαθαρσίας με όρους συστήματος. «[Η βρομιά] είναι το υποπροϊόν μιας συστηματικής τακτοποίησης και ταξινόμησης της ύλης, στο βαθμό που η τακτοποίηση συνεπάγεται την απόρριψη των ακατάλληλων στοιχείων».⁹¹ Σε αυτή τη λογική, ορισμένες λειτουργίες και εκκρίσεις του σώματος αμφισβητούν το πολιτισμικά κατασκευασμένο «καθαρό σώμα» και απειλούν την επιβίωση του προτύπου. Η Butler αναφέρεται εκτενώς στο έργο της δομίστριας φιλοσόφου και επιχειρεί μια μεταδομιστική οικειοποίηση· το περίγραμμα - όριο, σύμφωνα με την Butler, δεν διαχωρίζει μια απείθαρχη φύση από μια τάξη που έρχεται να επιβληθεί, αλλά συγκροτείται συστημικά μέσω ταμπού και κυρώσεων, αναδεικνύοντας έτσι τον κοινωνικά ηγεμονικό χαρακτήρα του.⁹²

⁸⁸ Μελισσινός 2013, σ. xxvii του παραρτήματος. [Φ4].

⁸⁹ Μελισσινός 2013, σ. xxiii του παραρτήματος. [Φ2].

⁹⁰ Μακρυνιώτη 2004, σσ.16-17.

⁹¹ Douglas 2004, σ.117.

⁹² Butler 2009, σσ.171-175.

Στο ίδιο άρθρο, ο Μελισσινός παραπέμπει στο λόγο της ψυχολογίας, αυτή τη φορά όμως όχι για να στηρίξει το επιχειρήμά του, αλλά για να τον απορρίψει. Κατά τη γνώμη του, οι σύγχρονοι ψυχολόγοι – σεξολόγοι κακώς υποστηρίζουν ότι στο σεξ πρέπει η «σύγχρονη γυναίκα να λέει επακριβώς αυτό που θέλει» καθώς αυτό είναι ενοχλητικό για τον άντρα που «από τη φύση είναι κατακτητής».⁹³ Ενδιαφέρον στο σημείο αυτό παρουσιάζει η παρέμβαση εντός παρενθέσεως από τη συντακτική ομάδα του *Cosmopolitan*: «(Διαφωνούμε, αλλά δεν τον λογοκρίνουμε. Γιατί αυτές είμαστε)».⁹⁴ Η έμφαση του περιοδικού στην αντωνυμία αναδεικνύει την έμφυλη διάσταση της διαμάχης: ο γυναικείος λόγος, πληθυντικός αλλά ομοιογενής, αντιπαράθεται σε οποιαδήποτε προσπάθεια φίμωσης της διεκδίκησης ηδονής από τη «γυναικεία» πλευρά. Η απειλή της λογοκρισίας υποδηλώνει την ιεραρχία των σχέσεων στο έντυπο, καθώς υπονοείται πως η ελευθερία λόγου του αρθρογράφου θα μπορούσε να περιοριστεί. Λόγω ανωτερότητας ή δεοντολογίας, κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, χωρίς ωστόσο αυτό να αποκλείει την, έστω παρενθετική, παρέμβαση. Στο κείμενο συνυπάρχουν, λοιπόν, τρεις φωνές: η αναγνώστριά – αποστολέας του γράμματος που θέτει την προβληματική, ο άντρας – ειδικός που δίνει λύσεις και, τέλος, το περιοδικό που επαναφέρει στην τάξη τον αρθρογράφο, δηλώνοντας με αυτό τον τρόπο την πρωτοκαθεδρία της «γυναικείας» φωνής.

Επιστρέφοντας στον άξονα των αντικειμένων, παρατηρούμε ότι στο περιοδικό αναφέρονται συχνά προϊόντα της πολιτιστικής βιομηχανίας: οι αμερικάνικες παραγωγές *Dating Do's and Don'ts*, *Sex and the City*, *Californication* είναι μόνο μερικά παραδείγματα που αντιπροσωπεύουν στο κείμενο τον «επιθυμητό» τρόπο ζωής. Σύμφωνα με τη Σχολή της Φραγκφούρτης, τα προϊόντα του πολιτισμικού ιμπεριαλισμού, χαμηλής ποιότητας και εμπορευματικού χαρακτήρα, εξασφαλίζουν τον εφησυχασμό και την αδρανοποίηση της σκέψης. Η μαζική κουλτούρα εκπαιδεύει τον θεατή, συρρικνώνοντας τη φαντασία του και τυποποιώντας τις αντιδράσεις του. Χαρακτηριστικό της μαζικής κουλτούρας είναι η συστηματική επανάληψη θεματικών και μοτίβων που αναπαράγουν αξίες και ανάγκες:⁹⁵ «Σεξ στη νιοστή, κραυπή και ποτό. Η απόλυτη αντρική φαντασίωση»⁹⁶ αναφέρει ο αρθρογράφος, υποσχόμενος τη *φυγή από την πραγματικότητα*.

Επιμένοντας στην επιλογή ελαφρών και κλισιό θεματικών, στο «Φ1» αναλύονται οι «στρατηγικές» του πρώτου ραντεβού. Ο αρθρογράφος επεξηγεί τα στάδια της συνάντησης και εξαρτά την

⁹³ Μελισσινός 2013, σσ. xxiii - xxiv του παραρτήματος. [Φ2]. [ελαφρώς τροποποιημένο].

⁹⁴ Μελισσινός 2013, σ. xxiv του παραρτήματος. [Φ2]. [η έμφαση στο πρωτότυπο].

⁹⁵ Σαρίκας 1984, σσ.17-22.

⁹⁶ Μελισσινός 2013, σ. xxvii του παραρτήματος. [Φ4].

πορεία της από τη συμπεριφορά της γυναίκας· «το σύγχρονο dating είναι περίεργο παιχνίδι. Ο άντρας κλοτσάει την πρώτη μπαλιά, αλλά ουσιαστικά το ελέγχει η γυναίκα – αν θέλει και μπορεί. Η γυναίκα διαλέγει, είναι συμπαίκτης, αντίπαλος και διαιτητής, ταυτόχρονα. Πολλοί ρόλοι, αυξημένες ευθύνες – άρα, αν η μπάλα χαθεί και το παιχνίδι πέσει στα βράχια, ξέρεις ποιος φταίει».⁹⁷ Το κείμενο αποτελεί μια προβληματική συρραφή σεξιστικών τοποθετήσεων και προτροπών ανάληψης ενεργητικού ρόλου από τη «γυναικεία» πλευρά. Ο «άντρας» -στον ενικό- αποτελεί μια κατηγορία σταθερή, ομοιογενή και κλειστή. Είναι προβλέψιμος και πλήρως αποκωδικοποιημένος. Παρουσιάζεται ως κριτής, καθώς η έκβαση της συνάντησης βαρύνει μόνο τη γυναίκα – η επιτυχία και η αποτυχία εξαρτώνται από την εμφάνιση και τη συμπεριφορά της.⁹⁸ Από την άλλη, είναι θεατής μιας ερμηνείας που, αν και φαινομενικά είναι αυτοσχεδιαστική, διέπεται από αυστηρούς κανόνες. Η κυριαρχία του «αντρικού» βλέμματος ακολουθεί τη γυναίκα, φετιχοποιώντας την, τη στιγμή που την αξιολογεί.

Για τον αρθρογράφο η «γυναίκα» δεν έχει οντολογική υπόσταση, αναπαριστά αποκλειστικά την «επιθυμία» του άντρα. Η προβληματική διαβάζεται, λοιπόν, κάτω από λακανικό πρίσμα και, μεταβαίνοντας στον άξονα των εννοιών, η «μασκαράτα» έρχεται στην επιφάνεια. Κατά το Λακάν, ο Φαλλός είναι η οργανωτική αρχή συγκρότησης των έμφυλων υποκειμένων και της διαφοράς των φύλων· από τη μία πλευρά, ο άντρας έχει το Φαλλό και, από την άλλη, η γυναίκα είναι ο Φαλλός, η προβολή δηλαδή της επιθυμίας του. Οι γυναίκες σηματοδοτούν την απουσία και ενσωματώνουν την εξουσία του φαλλού, γίνονται ο Φαλλός. Η επιθυμία του Άλλου επιδιώκεται, λοιπόν, για να πληρωθεί η έλλειψη και η μασκαράτα αποτελεί τη μεταμφίεση και τη συγκάλυψη της. Η Butler, στην *Αναταραχή φύλου*, στέκεται στην αμφισημία της έννοιας της μασκαράτας· από τη μια πλευρά, αποτελεί επιτελεστική παραγωγή, ανάγοντας το φύλο σε απλό φαίνεσθαι που γίνεται πιστευτό ως «Είναι» και, από την άλλη, αποτελεί την απάρνηση της γυναικείας επιθυμίας που συγκαλύπτεται, υπονοώντας μια οντολογικά προϋπάρχουσα επιθυμία.⁹⁹ Η φεμινιστική βιβλιογραφία περί μασκαράτας είναι εξαιρετικά πλούσια και ξεπερνά τα όρια και τους στόχους

⁹⁷ Μελισσινός 2013, σ. xx του παραρτήματος. [Φ1].

⁹⁸ Στο άρθρο αναπαράγεται απροκάλυπτα ο σεξιστικός λόγος: «Την αρλούμπα “η ομορφιά δεν παίζει ρόλο” τη λένε πικραμένες, πεισματικά αποφασισμένες να είναι άσχημες, που δεν έχουν στον ήλιο μοίρα. Αλλά και όμορφες που έχουν την πολυτέλεια εκ του ασφαλούς, αφού την προσοχή των αντρών την έχουν δεδομένη [...] Η εικόνα σου είναι η “πύλη”, αλλά αμέσως μετά πρέπει να υπάρχει μια προσωπικότητα. Αν δεν έχεις, δεν πειράζει (αν είσαι πολύ όμορφη), απλώς θα μπεις στην κατηγορία “εφήμερη σχέση”». Αναφέρεται στο: Μελισσινός 2013, σ. xx του παραρτήματος. [Φ1].

⁹⁹ Butler 2009, σσ.72-77 και σ.206 (υποσημείωση 18).

της παρούσας εργασίας.¹⁰⁰ Η αναφορά της, ωστόσο, κρίθηκε απαραίτητη καθώς αντανακλά τον τρόπο αναπαράστασης της γυναίκας στο περιοδικό.

Επιστρέφοντας στον άξονα των αντικειμένων, στο «Φ3», ο Μελισσινός αναφέρεται στο γάμο, αναπαράγοντας προκλητικά τον κλασικό πατριαρχικό μύθο: «Αν για μια γυναίκα ο γάμος είναι η πρώτη μέρα της υπόλοιπης ζωής της, για τον άντρα είναι η τελευταία μέρα της ζωής του όπως την ήξερε».¹⁰¹ Οι πατριαρχικές φαντασιώσεις, με παρωχημένο και αφελή χαρακτήρα, είναι διάχυτες στο κείμενο. Στον αντίποδα του αδέσμευτου άντρα, τοποθετείται η γυναίκα που θέλει να τον ευνοήσει. Παραπέμποντας στο λόγο της στατιστικής, ο αρθρογράφος επισημαίνει τον υψηλό κίνδυνο διαζυγίου και επιφορτίζει τη γυναίκα με τη σωτηρία του γάμου. Με απλουστευτικούς (και σεξιστικούς) συλλογισμούς, το άρθρο αυτοπαρουσιάζεται ως η συνταγή της επιτυχημένης συμβίωσης. «Το αντίδοτο στην αντρική φρίκη “ΜΙΑ και εφ’ όρου ζωής;” είναι το “τρεις στην τιμή της μιας”. Απελευθέρωσε τις *πολλαπλές προσωπικότητες*, που όπως όλες οι γυναίκες *κρύβεις μέσα σου [...]*».¹⁰²

Η γυναίκα παρουσιάζεται, λοιπόν, ως μυστήριο, διαρκώς *εγκυμονούσα* τον κίνδυνο, πάντα σε αντιδιαστολή με τον άντρα. Στο καταστατικό για το φεμινισμό βιβλίο *Το Δεύτερο Φύλο* (1949), η Simon De Beauvoir αναδεικνύει την προσέγγιση της γυναίκας ως τον ουσιακό Άλλο του αντρικού εαυτού. Ο άντρας ορίζεται συνώνυμος και υποδειγματικός της ανθρώπινης ιδιότητας, το ουσιαστικό ον του δυτικού πολιτισμού. Αντίθετα, η γυναίκα ετεροπροσδιορίζεται, είναι ο Άλλος που στερείται υποκειμενικότητας. Ούσα περιορισμένη στο σώμα και στη βιολογία, η γυναίκα εγκλωβίζεται στον κύκλο της εμμένειας, σε αντίθεση με τον άντρα που αντιπροσωπεύει το διανοητικό - υπερβατικό.¹⁰³

Στο άρθρο «Δεν γεννιέται κανείς γυναίκα» (1981), η Wittig οικειοποιείται εν μέρει το έργο της Beauvoir κρατώντας ταυτόχρονα απόσταση απ’ αυτό. Συμφωνεί με την Γαλλίδα σοσιαλίστρια

¹⁰⁰ Αξίζει να αναφερθούμε στην Irigaray η οποία προσεγγίζει τη μασκαράτα ως αυτό που κάνουν οι γυναίκες με σκοπό τη συμμετοχή στην επιθυμία του άντρα με τίμημα όμως την εγκατάλειψη της δικής τους. Τέλος, με τη θεματική έχει ασχοληθεί και η φεμινιστική – ψυχαναλυτική θεωρία κινηματογράφου. Στο «Φιλμ και η Μασκαράτα» (1982), η Mary Ann Doane αναλύει την ταύτιση της γυναίκας – θεατή με την φιλική της εικόνα και την επιθυμία του άντρα: «Η μασκαράτα [...] συνιστά αναγνώριση του γεγονότος ότι η ίδια η θηλυκότητα είναι κατασκευασμένη σαν μάσκα – σαν ένα διακοσμητικό επικάλυμμα, το οποίο επικαλύπτει μια μη ταυτότητα [...] Η μασκαράτα την ίδια στιγμή που επιδεικνύει τη θηλυκότητα, την κρατάει σε απόσταση. Η γυναικεία ταυτότητα είναι λοιπόν μια μάσκα που μπορεί να φορεθεί ή να βγει». Αναφέρεται στο: Doane 2006, σσ.294-295.

¹⁰¹ Μελισσινός 2013, σ. xxvii του παραρτήματος. [Φ3].

¹⁰² Μελισσινός 2013, σ. xxv του παραρτήματος. [Φ3]. [η έμφαση δική μας].

¹⁰³ Αθανασίου 2006, σσ.18-19.

φιλόσοφο, ότι υπάρχει μόνο ένα φύλο, το γυναικείο, καθώς το να είναι κανείς αρσενικός σημαίνει ότι δεν είναι έμφυλος. Το έμφυλο δηλώνει ιδιαιτερότητα και σχετικότητα, ενώ ο άντρας είναι καθολικός. Ωστόσο, απομακρύνεται από το μπωβουαρικό έργο, στο οποίο το σώμα γίνεται αντιληπτό ως όργανο που επενδύεται από πολιτισμικά νοήματα. Σε αυτό το πλαίσιο, το βιολογικό φύλο είναι γεγονός, ο άνθρωπος γεννιέται ήδη έμφυλος. Αντίθετα, για τη Wittig, το βιολογικό φύλο είναι μια πολιτική κατηγορία που εξυπηρετεί τους σκοπούς της αναπαραγωγικής σεξουαλικότητας:¹⁰⁴

«[...] αυτό που πιστεύουμε ότι είναι προϊόν μιας φυσικής και άμεσης αντίληψης δεν είναι παρά μια περίπλοκη και μυθική κατασκευή, ένα “φαντασιακό μόρφωμα”, το οποίο επανερμηνεύει ορισμένα φυσικά χαρακτηριστικά (που είναι εξίσου ουδέτερα με όλα τα άλλα, αλλά σημασιοδοτούνται από το κοινωνικό σύστημα) διαμέσου του δικτύου των σχέσεων που τα πλαισιώνουν και μέσω των οποίων τα αντιλαμβανόμαστε. (Τους βλέπουμε *μαύρους*, επομένως *είναι* μαύροι· τις βλέπουμε *σαν γυναίκες*, επομένως *είναι* γυναίκες. Όμως προτού τις *δούμε* έτσι, χρειάστηκε να *κατασκευαστούν* έτσι)».¹⁰⁵

Αντίθετα, για την Irigaray, «οι γυναίκες είναι το φύλο που δεν είναι ένα». Στο πλαίσιο μιας κλειστής, φαλλοκεντρικής σημασιοδοτικής οικονομίας, τόσο το υποκείμενο όσο και το Άλλο αποτελούν αντρικά ερείσματα. Κάτω από αυτό το πρίσμα, οι γυναίκες αντιπροσωπεύουν το φύλο που δεν είναι νοητό αλλά βρίσκεται (και χάνεται) σε γλωσσική απουσία. Η Irigaray επισημαίνει το ανέφικτο μιας γραμματικά δηλωμένης υπόστασης του γυναικείου μέσα στον μονοσήμαντο και ηγεμονικό λόγο του αντρικού.¹⁰⁶

Σκοπός των παραπάνω παρατηρήσεων είναι, μεταξύ άλλων, η ανάδειξη της κριτικής στάσης των φεμινιστικών θεωριών απέναντι στον αφηρημένο ανθρωπισμό. Οι μορφές ζωής που ανήκουν στην αναγνωρίσιμη επικράτεια του «ανθρώπινου» ρυθμίζονται από σχέσεις εξουσίας που

¹⁰⁴ Σχετικά με τη συζήτηση περί βιολογικών διαφορών, παραπέμπουμε στο προηγούμενο κεφάλαιο: σσ.22-24.

¹⁰⁵ Wittig 2006, σ.412. [η έμφαση στο πρωτότυπο].

¹⁰⁶ «“Είμαι ένα ον θηλυκού φύλου. Είμαι φύλου θηλυκού” [...] Είναι αδύνατον να αρθρωθεί η πραγματικότητα του φύλου μέσα στο λόγο, και η αιτία είναι δομική, ειδητική. Το φύλο μου, ως ιδιότητα του υποκειμένου εν πάση περιπτώση, αφαιρείται από τη λειτουργία της κατηγορήσης, η οποία διασφαλίζει τη συνοχή στο λόγο». Αναφέρεται στο: Irigaray 2006, σ.215. (στα γαλλικά, η φράση αρθρώνεται επίσης παράδοξα: «Je suis un être sexué féminin. Je suis sexuée féminin»).

αφορούν το φύλο, τη φυλή, την τάξη, τη σεξουαλικότητα κ.λπ.¹⁰⁷ Σε αυτό το πλαίσιο, η γυναικεία εμπειρία καθίσταται επιμεριστική και ασήμαντη, οι γυναίκες προσλαμβάνονται «ως ομοιογενείς και ετεροπροδιορισμένες εξαιρέσεις του ανθρώπινου συνανήκειν».¹⁰⁸ Η ανάδειξη της έμφυλης διάστασης των όρων του πολιτισμικά διανοητού αποτελεί κεντρικό στόχο της φεμινιστικής προσπάθειας, πηγή έμπνευσής της οποίας αποτέλεσε το έργο του Φουκώ. Ο Γάλλος στοχαστής αποδομεί τις ιδεαλιστικές θεωρήσεις που προσεγγίζουν τον άνθρωπο ως υπέρτατο ον που αίρει την περατότητα της σωματικής του υλικότητας, που υπερβαίνει δηλαδή τη βιολογική του υπόσταση. Ο φιλοσοφικός «αντι – ανθρωπισμός» του Φουκώ απορρίπτει την υποστασιοποίηση της ιδέας του «ανθρώπου».¹⁰⁹

Επιστρέφοντας στον άξονα της ιδεολογίας, το παρόν υποκεφάλαιο εστιάζει στις αντιφάσεις που αναδύονται καθώς το περιοδικό επιχειρεί να εγκαθιδρύσει συνέχειες. Αν και απευθύνεται στη «σύγχρονη γυναίκα», επικαλείται και αναζητά με εμμονή τον άντρα, εμπλέκοντάς τον διαρκώς· ο ετεροπροδιορισμός της γυναίκας συντελείται στο όνομα της «αντρικής επιθυμίας». Οι τακτικές σαγήνευσης αποτελούν σχεδόν το αποκλειστικό ενδιαφέρον της. Τα παραπάνω δεν αφορούν μόνο την υπό εξέταση στήλη, καθώς, όπως φάνηκε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, το υλικό του περιοδικού δεν χαρακτηρίζεται από μεγάλο εύρος περιεχόμενο. Αντίθετα περιορίζεται σε ορισμένες θεματικές που επιστρέφουν κάθε μήνα με ελάχιστες παραλλαγές. Συμπερασματικά, το *Cosmopolitan* χαρακτηρίζεται από την αναπαραγωγή έμφυλων στερεοτύπων που κρύβονται πίσω από χειραφετητικά προτάγματα. Η κυρίαρχη διάσταση του λόγου, ωστόσο, δεν είναι η μοναδική· στο έντυπο, συναντάμε επίσης παραδείγματα ρήξης και ανατροπής των κυρίαρχων έμφυλων προτύπων τα οποία κρίνεται απαραίτητο για τη σφαιρικότητα της εντύπωσης να αναφερθούν.

¹⁰⁷ Η Butler επισημαίνει την αμηχανία του «κ.λπ» που συμπληρώνει, συνήθως, την οριζόντια παράθεση επιθέτων και τη συσχετίζει με τη δυσκολία ορισμού του φεμινιστικού υποκειμένου. Το «εμείς» του φεμινισμού αποτέλεσε πρόβλημα, καθώς η ταυτότητά του αδυνατεί να πληρωθεί δημιουργώντας ζητήματα αντιπροσώπευσης. Για την Butler, ωστόσο, αυτό δεν προσλαμβάνεται ως αποτυχία, αλλά ως πρόκληση. Το απερίοριστο και λοιπά δηλώνει την ανοιχτότητα, την πολυπλοκότητα και την αστάθεια του υποκειμένου που κατασκευάζεται διαρκώς. Butler 2009, σσ.185-186.

¹⁰⁸ Αθανασίου 2006, σ.40.

¹⁰⁹ Δοξιάδης 2001, σσ. 29-30 και Δοξιάδης 2008, σ.218.

Δυνατότητες ρήξης

Στο «Φ5» περιγράφεται η ιστορία της Λόρα Τζέιν Γκρέις, μέλος του αμερικανικού συγκροτήματος «Against Me!», η οποία γεννήθηκε και μεγάλωσε ως Τόμι Γκέιμπελ και στην ηλικία των 31 ετών αποφάσισε να ζήσει ως γυναίκα. Ξεκινώντας από τους τρόπους εκφοράς, το άρθρο ανήκει στη στήλη «αληθινές ιστορίες». Γράφτηκε από την Marina Khidekel, συντάκτρια του αμερικανικού *Cosmopolitan* και συνεργάτρια της ελληνικής έκδοσης. Δομικά το κείμενο χωρίζεται σε τρία διακριτά μέρη· στο πρώτο, η αρθρογράφος περιγράφει τα παιδικά χρόνια της Λόρα, δίνοντας έμφαση στην εσωτερική πάλη των έμφυλων προτύπων.¹¹⁰ Στη συνέχεια, παρατίθεται η αυτοβιογραφική εξιστόρηση· η Λόρα περιγράφει τις σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές που ακολούθησαν και τις αντιδράσεις του περιβάλλοντός της. Εκεί συναντάμε τις ενθαρρυντικές φωνές των μελών του συγκροτήματος, των οπαδών και της κόρης του ζευγαριού. Τέλος, η σύζυγος, Χέδερ, αναλύει τις επιπτώσεις στο γάμο τους. Το κείμενο αποτελεί μια συρραφή αρθρογραφίας, αυτοβιογραφίας και συνέντευξης.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο, εξετάστηκαν οι τρόποι με τους οποίους ο λόγος του περιοδικού παράγει το φύλο ως κλειστή ταξινομική κατηγορία που εγκαθιδρύει συνέχεια στα διανοητά πρόσωπα. Σε αντίστιξη, στην παρούσα ενότητα, το σώμα, η διαδικασία αλλαγής και ο αντίκτυπος στον περίγυρο συγκροτούν ένα «ανατρεπτικό» πρότυπο, όπως αυτό που αναζητούσε η Λόρα όταν συνειδητοποιούσε την (κατασκευασμένη ως) «ιδιαιτερότητά» της. Περνώντας στον άξονα των εννοιών, το «role model» αποτελεί αίτημα διανοητότητας από πρόσωπα που αποτυγχάνουν να ενταχθούν στο διπολικό περίγραμμα του φύλου. Επίσης, το «coming out», η δηλωμένη δηλαδή παραδοχή των σεξουαλικών επιλογών (λεκτικά και εξω – λεκτικά), αποτυπώνει την διεκδίκηση της ορατότητας και της αποδοχής μη κυρίαρχων σεξουαλικών ταυτοτήτων.

Η Λόρα αναταράσσει τη *διαχωριστική γραμμή των φύλων* και αναθεωρεί την (περιχαρακωμένη από τη φυσικοποιημένη γνώση) «πραγματικότητα». Με αυτό τον τρόπο αναδεικνύει την επιτελεστική διάσταση του φύλου, καταρρίποντας τις συνήθεις πολιτισμικές αντιλήψεις και

¹¹⁰ «Στο λύκειο έβγαινε ραντεβού με κορίτσια. “Πάντα με έλκυαν οι γυναίκες. Δεν είναι θέμα σεξουαλικής προτίμησης. Απλώς ήξερα πως αν μπορούσα να κάνω μια ευχή και να γίνω κι εγώ γυναίκα, θα το έκανα 100 φορές. Η κατάσταση αυτή με είχε στρεσάρει τόσο, που έφτανα να πετάω τα γυναικεία ρούχα στα σκουπίδια και να ορκίζομαι: Δεν θα το ξανακάνω ποτέ!”». Khidekel 2013, σ. xxix του παραρτήματος. [Φ5].

κατηγορίες. Η έμφαση μετατοπίζεται στις επαναλαμβανόμενες πράξεις με παραγωγικά αποτελέσματα. Η Butler, στην *Αναταραχή φύλου*, αναφέρεται εκτενώς σε πολιτισμικές πρακτικές, όπως είναι το drag, η παρενδυσία, οι ταυτότητες των butch / femme λεσβιών, που, κατά τη συγγραφέα, αναδεικνύουν τον μιμητικό και συγκυριακό χαρακτήρα του φύλου. Η αμηχανία που προκαλούν οφείλεται στην διατάραξη των κατηγοριών μέσω των οποίων έχει μάθει να «βλέπει» κανείς. Οι παραπάνω πρακτικές αποτελούν παρωδίες που όμως δεν μιμούνται κάποιο πρωτότυπο, αλλά αποδεικνύουν ότι το «κανονικό» ήταν ήδη παράγωγο. Η ανατρεπτική τους δύναμη δεν αποτελεί, βέβαια, υπόδειγμα πολιτικής δράσης, αλλά εκθέτει τις ουσιοκρατικές και φυσικοποιημένες προσεγγίσεις του φύλου.¹¹¹

Πιο αναλυτικά, η επιτελεστικότητα δεν προσεγγίζεται (μόνο) με όρους θεατρικότητας. Δεν διαλέγει κανείς δηλαδή «ένα φύλο από τη ντουλάπα», ούτε όμως αποτελεί μια πράξη που απλώς καθιστά υπαρκτό ό,τι ονομάζει. Αντίθετα, είναι μια επαναλαμβανόμενη πρακτική με έμφαση στη χρονικότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, η παραγόμενη ταυτότητα δεν είναι ντετερμινιστικά καθορισμένη, ούτε όμως πλήρως αυθαίρετη. Η Butler επισημαίνει το παράδοξο της υποκειμενοποίησης (assujettissement), κατά το οποίο οι νόρμες που συγκροτούν το υποκείμενο παράγουν παράλληλα και τις δυνατότητες αντίστασής του.¹¹² Η εμπρόθετη δράση, λοιπόν, δεν γίνεται αντιληπτή με όρους ενός ανιστορικού «Εγώ» που προϋπάρχει του νόμου. Δεν παραπέμπει στη βουλησιαρχία ή στον ατομικισμό. Στο μπατλερικό έργο, η κατασκευή και η εμπρόθετη δράση δεν αποκλείουν η μια την άλλη:

«Η κατασκευή δεν είναι το αντίθετο της εμπρόθετης δράσης· είναι η αναγκαία σκηνή της εμπρόθετης δράσης, οι ίδιοι όροι με τους οποίους η εμπρόθετη δράση αρθρώνεται και γίνεται πολιτισμικά διανοητή».¹¹³

Το περιοδικό λοιπόν, έστω και αποσπασματικά, εντοπίζει τις ασυνέχειες που αποκρύπτονται από τα ρυθμιστικά ιδεώδη. Οι δυνατότητες ρήξης των κυρίαρχων προτύπων είναι υπαρκτές, όχι (μόνο) μέσω «role models» όπως της Λόρα, αλλά μέσα από μια διαδικασία εμπέδωσης της πλαστότητας και αστάθειας των διαχωριστικών γραμμών των φύλων. Στη θέση των έμφυλων ταξινομήσεων που καταρρέουν, έρχονται στην επιφάνεια «φωνές» που ήταν αποκλεισμένες.

¹¹¹ Butler 2009, σσ.178-181.

¹¹² Μπάτλερ 2008, σ.67.

¹¹³ Butler 2009, σ.191.

Στην ίδια λογική αλλά για διαφορετικούς λόγους, εντάξαμε στις «Δυνατότητες ρήξης» το «Φ6», καθώς σε αυτό επιχειρείται η ανάδειξη και η ενδυνάμωση της «γυναικείας φωνής», σε αντίθεση με την ετεροπροσδιοριστική προσέγγιση που επισημάνθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια.

Ξεκινώντας από τον άξονα των αντικειμένων, το άρθρο, αναφερόμενο στη βία κατά των γυναικών, αντλεί υλικό από έρευνα που διεξήχθη από την Εταιρεία Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας (ΕΜΑΣ)¹¹⁴ και το Ανδρολογικό Ινστιτούτο.¹¹⁵ Τα αποτελέσματα έδειξαν έξαρση της σωματικής κακοποίησης και της σεξουαλικής βίας στην Ελλάδα, η οποία συσχετίζεται με τις συνθήκες κρίσης των τελευταίων ετών.¹¹⁶ Στο άρθρο περιγράφονται, επίσης, πραγματικές (αν όχι πραγματικές, σίγουρα ρεαλιστικές) ιστορίες γυναικών που βίωσαν τον εφιάλτη. Η Αλεξάνδρα Κ*, μεταβαίνοντας συχνά σε α' πληθυντικό, αποδομεί την προβληματική της θυματοποίησης των γυναικών και εργάζεται προς την κατεύθυνση της ενδυνάμωσής τους. Παραθέτει ένα κατάλογο προτεινόμενων βημάτων και νομικών συμβουλών σχετικά με την αντιμετώπιση βίαιων επεισοδίων. Τέλος, στο άρθρο προωθείται η W.I.N. Hellas, μία μη κυβερνητική οργάνωση που ιδρύθηκε το Σεπτέμβριο του 2006 και δραστηριοποιείται στον τομέα της πρόληψης και αντιμετώπισης της βίας κατά των γυναικών. Η W.I.N. Hellas προσφέρει νομική - συμβουλευτική και ψυχο - κοινωνική στήριξη σε γυναίκες - θύματα βίας. Το άρθρο εστιάζει, λοιπόν, σε μια προβληματική διάφορη της σεξουαλικότητας και εκφράζει χειραφετητικά αιτήματα, παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη και βοήθεια.

Στην παρούσα υποενότητα εστίασαμε στην αμφισβήτηση των ορίων που έχουν καθιερωθεί από τους κυρίαρχους κώδικες του φύλου και στην ενθάρρυνση ανάληψης ενεργητικού «γυναικείου»

¹¹⁴ Η Εταιρεία Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας (Ε.Μ.Α.Σ.) ιδρύθηκε το 1998 από μια ομάδα επιστημόνων (γιατροί, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνιολόγοι κ.λπ.) και ανήκει στις Μ.Κ.Ο.(Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία). Μελετά την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, με σκοπό την ενημέρωση, την πρόληψη, την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των σεξουαλικών προβλημάτων που εμφανίζονται σε άνδρες και γυναίκες. <http://www.emas.gr/Home.aspx?C=2> (30 Αυγούστου 2013).

¹¹⁵ Το Ανδρολογικό Ινστιτούτο αποτελεί μια μονάδα υγείας που εξειδικεύεται στις διαταραχές της σεξουαλικότητας. Απευθύνεται κυρίως σε άντρες που αντιμετωπίζουν ανδρολογικά και ουρολογικά προβλήματα. <http://www.andrologia.gr/> (30 Αυγούστου 2013).

¹¹⁶ Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τηλεφωνικά σε δείγμα 1000 εθελοντών (600 άνδρες και 400 γυναίκες). Για μια πιο αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων: <http://www.healthview.gr/%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B5%CF%87%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%BF/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/2273/%CE%B7-%CE%BA%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%B7-%CF%86%CE%AD%CF%81%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CF%83%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%85%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B2%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CF%85%CF%83%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%AF%CE%B1> (30 Αυγούστου 2013).

ρόλου. Το περιοδικό, σε στιγμές, προβάλλει τον πειραματισμό και δίνει βήμα στην «διαφορετικότητα». Στη μεγάλη εικόνα, ωστόσο, φαίνεται πως αναπαριστά τη γυναίκα ως ξένο, τον αποκλεισμένο Άλλο. Όσο κι αν οι πατριαρχικές φαντασιώσεις αντιμετωπίζονται συχνά με χιούμορ, δεν επιτυγχάνεται η ανάδειξη της ανεδαφικότητάς τους και οι εξαρτήσεις από τους συντηρητικούς μύθους παραμένουν. Οι υλικές επιδράσεις τους στις ζωές των γυναικών εξακολουθούν να υφίστανται.

Καλλωπισμός¹¹⁷

Δεδομένων των ορίων της, η εργασία δεν αποσκοπεί στο να μεταδώσει εξαντλητικά το περιεχόμενο του περιοδικού. Η ανάλυση λόγου αποτελεί, άλλωστε, ποιοτική μέθοδο που στοχεύει στην εμβάθυνση και όχι την τυποποίηση. Δεν θα μπορούσαμε όμως να παραλείψουμε από την παρουσίασή μας το κομμάτι εκείνο που, κατά κύριο λόγο, χαρακτηρίζει το υλικό του εντύπου· το ζήτημα του καλλωπισμού. Το νέο, υγιές, αδύνατο και σφριγηλό σώμα «διαφημίζεται» μέσα στο λόγο, τροφοδοτώντας πληθώρα επιστημονικών λόγων και πρακτικών.

Ξεκινώντας από τον άξονα των τρόπων εκφοράς, παρατηρούμε ότι τα άρθρα της παρούσας κατηγορίας δεν έχουν τη μορφή ενιαίου κειμένου, αλλά αποτελούν περισσότερο μια απαρίθμηση παραινέσεων. Η Έφη Ανέστη, «beauty editor» του περιοδικού, στο «Κ1» αποκαλύπτει τα μυστικά ομορφιάς του προσώπου και στο «Κ2» επιμελείται μιας συλλογής συμβουλών από ειδικούς στο χώρο της μόδας. Στα άρθρα εμπεριέχονται στοιχεία καταναλωτικών αγαθών (ονόματα εταιρειών και τιμές), τα οποία δεν αναφέρονται στο παράρτημα. Το ενδιαφέρον έγκειται στον τρόπο τοποθέτησής τους στα κείμενα· παρουσιάζονται ως προτάσεις περιποίησης από το περιοδικό, αποκρύπτοντας τους οικονομικούς σκοπούς που εξυπηρετούν.¹¹⁸ Το όλο εγχείρημα χαρακτηρίζεται από γρήγορο ρυθμό και από απουσία βαθύτερων νοημάτων, προσιδεάζοντας περισσότερο σε διαφήμιση. Στο εμπορευματοποιημένο πλαίσιο του κειμένου, η διάκριση της διαφήμισης της εικόνας από την εικόνα της διαφήμισης καθίσταται αδύνατη.¹¹⁹

Μένοντας στη θεματική της «εικόνας», αξίζει να αναφερθούμε στην οπτικοκεντρικότητα των δυτικών κοινωνιών· η έμφασή τους βρίσκεται στο βλέμμα. «Η ορατότητα [όμως] είναι μια παγίδα»¹²⁰ που αποκρύπτει τους ρυθμιστικούς μηχανισμούς που εμπεριέχει. Το άτομο στη νεωτερική κοινωνία βρίσκεται σε μια διαδικασία κατά την οποία το σύνολο της καθημερινής του ζωής υπόκειται σε έναν εξωτερικό έλεγχο με σκοπό την πειθάρχηση. Κάτω από αυτό το πρίσμα,

¹¹⁷ Ο όρος «καλλωπισμός» επικράτησε άλλων (ομορφιά, σώμα κ.ά.) καθώς υπονοεί την ενεργητική συμμετοχή του υποκειμένου. Το κεφάλαιο εστιάζει στη διαδικασία της περιποίησης, μια πρακτική που χαρακτηρίζεται από διάρκεια, αφοσίωση και θυσίες.

¹¹⁸ Στο «Κ2», για παράδειγμα, κάτω από την εβδομη συμβουλή αναφέρεται: «Δοκιμάσαμε το ίδιο τρικ με το κοντίσιονερ –το όνομα και η τιμή του προϊόντος-». Δίπλα από το σχόλιο παρατίθεται φωτογραφία της συσκευασίας. Ανέστη 2013, σ.180 του περιοδικού. Στο άρθρο παρεμβάλλονται συνολικά τα στοιχεία οχτώ προϊόντων.

¹¹⁹ Γεωργιάδης 2012, σ.205.

¹²⁰ Φουκώ 2008, σ.265.

περνώντας στον άξονα της ιδεολογίας, η προτροπή για κατανάλωση εμπορευμάτων στο περιοδικό συνδέεται με την κατανάλωση της εικόνας· η τελευταία δεν αναπαριστά τόσο το αντικείμενο όσο το υποκείμενο της κατανάλωσης. Σύμφωνα με τον Perniola: «[...] η διαφήμιση προτίθεται να προσφέρει όχι τόσο (ή όχι μόνο) την εικόνα του αντικειμένου της κατανάλωσης, όσο εκείνη του καταναλωτή του προϊόντος, δηλαδή του υποκειμένου».¹²¹ Η διαφήμιση δεν στέκεται, λοιπόν, τόσο στα πλεονεκτήματα του προϊόντος, αλλά κατασκευάζει τον ανήσυχο και διαρκώς ανικανοποίητο καταναλωτή. Από τα παραπάνω καθίσταται φανερό η ασυνέχεια στο λόγο του περιοδικού· παρουσιάζει την κατανάλωση ως ένα διαρκές παιχνίδι δημιουργικότητας και εφεύρεσης της ταυτότητας, αποκρύπτοντας την παράλληλη αντικειμενικοποίηση του υποκειμένου.

Με αντίστοιχο τρόπο, το «Κ3» αναφέρεται στο σώμα και σε διάφορες πρακτικές παρέμβασης. Παραπέμποντας κατά κόρον σε επιστημονικούς λόγους και πρακτικές,¹²² η φροντίδα του σώματος ανάγεται σε υποχρέωση του ατόμου. Η εξωτερική εμφάνιση δηλώνει την ικανότητα για έλεγχο και πειθάρχηση του εαυτού, πάντα μέσα σε έμφυλα συμφραζόμενα:¹²³ «Τα όπλα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι τα μόνα που θέλουμε να ξέρουμε»¹²⁴ υπόσχεται το περιοδικό και εξ-οπλίζει την αναγνώστριά με ένα κατάλογο ενδεδειγμένων, πλήρως καθορισμένων συμπεριφορών και κατάλληλων προϊόντων. Το άρθρο εντάσσεται στην προβληματική της βιοπολιτικής, στην οποία αναφερθήκαμε εκτενώς στο πρώτο κεφάλαιο. Εν προκειμένω θα εστιάσουμε στις νέες πρακτικές μετασχηματισμού, κυρίως στη διαίτα. Στο περιοδικό αναφέρονται, επίσης, η σωματική άσκηση και διάφορες φαρμακευτικές - ιατρικές θεραπείες.

Πιο αναλυτικά, η πρακτική της δίαιτας συνδέεται κατά τα μεσαιωνικά χρόνια με τον εξαγνισμό. Σε ένα πλαίσιο όπου το σώμα αποτελεί τον καθρέφτη της ψυχής, η διαίτα αποτελεί την τιμωρία και

¹²¹ Perniola 1991, σ.149.

¹²² Παραδείγματος χάρη: «Μεσοθεραπεία: Τεχνική με την οποία ενσταλάζονται με μικρές βελόνες στην επιδερμίδα ουσίες που βοηθούν στη διάσπαση του λίπους και στη βελτίωση της μικροκυκλοφορίας (απαιτούνται 6 – 12 συνεδρίες των 15 – 30 λεπτών). Αν διατηρείς σταθερό το βάρος σου, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι μακροχρόνια. Υπάρχει όμως κίνδυνος για αντιαισθητικά αποτελέσματα αν δεν εγχυθούν οι ουσίες στα σωστά σημεία». Αναφέρεται στο: Ρουμπειΐδου 2013, σ. χii του παραρτήματος. [Κ3].

¹²³ «Η γυναίκα έχει το απαράγραπτο δικαίωμα, και μάλιστα εκπληρώνει ένα είδος χρέους όταν προσπαθεί να φανεί μαγική και εξωπραγματική [...] Ως είδωλο πρέπει να χρυσώνεται για να γίνεται αντικείμενο λατρείας». Baudelaire 2004, σ.259. (Το λογοπαίγνιο «Elle doit se dorer pour être adorée» δεν αποδίδεται στα ελληνικά).

¹²⁴ Ρουμπειΐδου 2013, σ. xxix του παραρτήματος. [Κ3].

την άμυνα απέναντι στην αμαρτία. Χρησιμεύει, λοιπόν, ως μηχανισμός πειθαρχίας για τη θρησκευτική λύτρωση (εσωτερικός έλεγχος- ασκητισμός).¹²⁵ Με το πέρασμα από τη φεουδαρχία στον καπιταλισμό, οι πειθαρχικές απαιτήσεις της βιομηχανικής κοινωνίας εκφράζονται και στην αισθητική του σώματος. Οι αλλαγές που συντελούνται σε πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο επιδρούν στην απεικόνισή του. Με ριζοσπαστικό τρόπο, το φουκωικό έργο τοποθετεί το σώμα στο επίκεντρο της πολιτικής διαμάχης· αποβάλλοντας τον ουδέτερο χαρακτήρα του, δεν ορίζεται πλέον ως σταθερό και δεδομένο αλλά εξετάζεται μέσα σε κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια με φυλετικά, έμφυλα και ταξικά συμφραζόμενα.

Στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, το σώμα τείνει να αναπαριστά το υποκείμενο αποκτώντας ένα ιδιαίτερο status. Ο καθρέφτης της ψυχής μετασχηματίζεται σε καθρέφτη του εαυτού και παράλληλα (ή πρώτα) ο εσωτερικός μηχανισμός - έλεγχος μετατρέπεται σε εξωτερικό - αισθητική. Πρόκειται, καλύτερα, για μία νέα αισθητική η οποία εγκαθιδρύεται με τη σύνδεση της ομορφιάς, ως κοινωνικά κατασκευασμένης κατηγορίας, με την ισχύ. Στην εποχή της εικόνας, η διαφήμιση, ο κινηματογράφος, η φωτογραφία, το μόντελινγκ αποτελούν μια διαρκή υπενθύμιση του πως είμαστε και του πως πρέπει να γίνουμε.¹²⁶ Το υγιές και αδύνατο σώμα προβάλλεται ως ένδειξη δύναμης, κύρους, ομορφιάς, ως αντικείμενο πόθου που συνδέεται με τη σεξουαλικότητα, την υγεία και τη μακροζωία. Σε αυτό το πλαίσιο, το σώμα «μπαίνει κάτω από το μικροσκόπιο» (όπως φάνηκε και στο πρώτο κεφάλαιο, κυρίως στο «Σ4») και γίνεται αντικείμενο επιστημονικής γνώσης.¹²⁷ Συμπερασματικά, με το πέρασμα από τη σάρκα στο σκεπτόμενο σώμα, οι όροι αλλάζουν περιεχόμενο· οι πρακτικές μετασχηματισμού παρουσιάζονται πλέον ως τρόποι ενεργοποίησης του υποκειμένου που προσφέρουν ικανοποίηση και συμβάλλουν στη δημιουργία του «επιθυμητού» εαυτού.

¹²⁵ Ενδεικτικό προς αυτή την κατεύθυνση είναι πως κατά τον 13^ο αιώνα οι γυναίκες που ακολούθησαν τη μεσαιωνική πρακτική της λιμοκτονίας στο όνομα της θρησκείας (anorexia mirabilis) ανακηρύχτηκαν αγίες από την Καθολική Εκκλησία, όπως η Αγία Αικατερίνη της Σιένας. Σήμερα, οι διατροφικές διαταραχές αποτελούν, κατά κύριο λόγο, παθολογικές επιπτώσεις της κοινωνικής πίεσης σχετικά με τον «ιδανικό» εαυτό, αποτυπώνοντας τον έμφυλο χαρακτήρα των μέχρι τώρα προσδοκιών.

¹²⁶ Στο «Κ2», πολλές από τις συμβουλές εκφέρονται από συνεργάτες προσώπων του χώρο του θεάματος. Διάσημες ηθοποιού, μοντέλα και τραγουδίστριες παρουσιάζονται ως πρότυπα ομορφιάς, δημιουργώντας τις αντίστοιχες καταναλωτικές «ανάγκες».

¹²⁷ Το κυρίαρχο λεξιλόγιο της σημερινής διατροφής είναι επιστημονικό. Η τροφή καταναλώνεται με κριτήριο τα ενδεδειγμένα επίπεδα ουσιών: «Μείωσε την πρόσληψη κορεσμένου (ζωικού) λίπους αντικαθιστώντας το με μονοακόρεστο (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστο λίπος (λιπαρά ψάρια) [...] Περιορίσε τα απλά σάκχαρα [...] και αύξησε τα σύνθετα [...]». Αναφέρεται στο: Ρουμπεΐδου 2013, σ.χι του παραρτήματος. (Κ3).

Στο εμπειρικό υλικό, κυρίως στο «Κ2», το άτομο – κάτοχος παρεμβαίνει στις λεπτομέρειες της εμφάνισής του. Τα χαρακτηριστικά του προσώπου, τα μαλλιά, τα μέρη του σώματος αυτονομούνται από την ολότητα· το σώμα τεμαχίζεται. Η διαδικασία φέρει την επίφαση «αναστοχαστικότητας», καθώς φαίνεται πως το υποκείμενο επιλέγει «ελεύθερα» τις πρακτικές μετασχηματισμού που θα του εξασφαλίσουν την ποθητή ταυτότητα. Ωστόσο, η κουλτούρα της κατανάλωσης και η εμπορευματοποίηση ορίζουν κατά αποκλειστικό τρόπο τις επιθυμητές αλλαγές· το γυμνασμένο και αδύνατο σώμα ιεροποιείται και η εξάλειψη των σημαδιών του χρόνου αποτελεί υποχρέωση του υποκειμένου - διαχειριστή. Αυτή η «δοξολόγηση» του ατόμου, όμως, αποτελεί και την εκμηδένισή του.¹²⁸ Οι τρόποι μετασχηματισμού και παρέμβασης απλώς «διαφημίζονται» ως τρόποι ανάληψης του ελέγχου από το υποκείμενο που, σε αυτή τη λογική, μπορεί να σταματήσει τα γηρατειά και άρα το χρόνο - θάνατο. Σε μια φουκωική προσέγγιση, η συνεχής «γυμναστική» του «Εγώ» συγκαλύπτει την παραγωγή υπάκουων και αυτοεπιτηρούμενων ατόμων· οι πρακτικές παρέμβασης είναι, τελικά, τρόποι συμμόρφωσης στα κυρίαρχα κανονιστικά πρότυπα.

Μένοντας στον άξονα της ιδεολογίας, οι πρακτικές τροποποίησης στο περιοδικό παίρνουν τη μορφή καταναλωτικών προϊόντων, μετατρέποντας τις «ανάγκες» σε εμπορεύματα. Αυτή η εμπορευματοποίηση της «ιδανικής» εικόνας προβάλλεται από το φιλελεύθερο λόγο ως «ορθολογικότητα». Στην ίδια κατεύθυνση, παρατηρούμε πως το έντυπο απευθύνεται και προσφέρει τις καταναλωτικές λύσεις (άφου έχει προηγουμένως συγκροτήσει τις ανάγκες) μη λαμβάνοντας υπόψη την ταξική προέλευση του υποκειμένου πρόσληψης· ο καθένας μπορεί, ή καλύτερα *οφείλει* να μπορεί, να επενδύει στο κεφάλαιο του εαυτού του (του σώματος εν προκειμένω). Η ατομικότητα, ο εγωκεντρισμός και η αποθέωση των αξιών του εαυτού αποτελούν χαρακτηριστικά στοιχεία της κουλτούρας του ναρκισσισμού. «Ο ναρκισσιστής αισθάνεται να τον καταναλώνουν οι ορέξεις του»¹²⁹ αναφέρει ο Λας, επισημαίνοντας την κυριαρχία της αναζήτησης της άμεσης ικανοποίησης αναγκών. Η έμφαση στην επιβεβαίωση του εαυτού μέσω του θαυμασμού των άλλων και η εμμονή στην «ιδανική ομορφιά» αποτελούν τον πυρήνα του περιοδικού που επαληθεύει τη θεωρία: η αποθέωση του στιλ συνδέεται με την κοινωνία της

¹²⁸ Λας 1999, σ.77.

¹²⁹ Λας 1999, σ.196.

κατανάλωσης. Στο καπιταλιστικό οικονομικό σύστημα, «η αλλοτριωμένη κατανάλωση καθίσταται για τις μάζες ένα συμπληρωματικό καθήκον της αλλοτριωμένης παραγωγής».¹³⁰

¹³⁰ Ντεμπόρ 2000, σ.33.

Απολιτικότητα

Η πολιτικο – κοινωνική συγκυρία δεν αφήνει ανεπηρέαστο το περιοδικό, που αποσπασματικά αναφέρεται στις συνθήκες εργασίας στην Ελλάδα της κρίσης. Οι παρεκκλίσεις από τον κυρίαρχο λόγο είναι σπάνιες καθώς, όπως έχουμε ήδη τονίσει, το υλικό είναι περιορισμένο, γεγονός που αποτυπώνεται και στο σχετικό τμήμα του εντύπου· η στήλη «9 με 5» υστερεί αισθητά σε μέγεθος στο περιοδικό (περιλαμβάνοντας μηνιαίως μόνο δύο άρθρα) και αναφέρεται κατά κύριο λόγο στη συμπεριφορά, το ντύσιμο και τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο χώρο εργασίας. Η επιλογή ενός δείγματος από τα παραπάνω άρθρα θα ήταν καταδικασμένη σε μια ανακύκλωση της μέχρι τώρα ανάλυσης. Προς αποφυγή επανάληψης, επιλέχθηκαν δύο κείμενα που επιχειρούν να ξεφύγουν από τον κυρίαρχο λόγο. Το «Breaking sad» και το «Paradise lost» εντάσσονται στο τρέχον πλαίσιο δίνοντας έμφαση στο κομμάτι της εργασίας, δραπετεύοντας έστω στιγμιαία από το γενικότερο κλίμα του περιοδικού.

Ξεκινώντας από τις εξωτερικές συνθήκες των τρόπων εκφοράς, υπενθυμίζουμε ότι το *Cosmopolitan* εκδίδεται από την HEARST ΔΟΛ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΠΕ στην οποία συμμετέχει κατά 50% ο Δημοσιογραφικός Όμιλος Λαμπράκη. Όσον αφορά την εκδοτική δραστηριότητα παρατηρείται σε γενικές γραμμές μείωση των εσόδων τόσο των διαφημιστικών όσο και των εσόδων κυκλοφορίας. Επιπλέον, η εκτεταμένη ύφεση της οικονομικής δραστηριότητας συμπίπτει χρονικά με την εξάπλωση νέων μέσων επικοινωνίας και ειδησεογραφίας. Το διαδίκτυο καλύπτει κατά μεγάλο ποσοστό τις ανάγκες του αναγνωστικού κοινού το οποίο φαίνεται να επιλέγει πιο σύγχρονους τρόπους ενημέρωσης. Ο εκδοτικός χώρος βρέθηκε απροετοίμαστος και φαίνεται πως δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Οι απολύσεις εργαζομένων, οι εξαγγελίες νέων απολύσεων σε συνδυασμό με το γενικότερο κλίμα ανασφάλειας αποτελούν το πλαίσιο συγκρότησης του λόγου. Τα παραπάνω, περνώντας στις εσωτερικές συνθήκες, αποτυπώνονται και στις αφηγηματικές - υφολογικές επιλογές των αρθρογράφων. Το α' πληθυντικό προσφέρει την ταύτιση με το αναγνωστικό κοινό, δίνοντας έμφαση στα κοινά προβλήματα και στη γενικευμένη ανασφάλεια.

Προς την ίδια κατεύθυνση, τα κείμενα χαρακτηρίζονται από αυτοκριτική διάσταση. Στο «Α1» η Παπαϊωάννου¹³¹ δικαιολογεί τις περιχομενικές επιλογές του περιοδικού σχετικά με ζητήματα που θεωρούνται σήμερα αν όχι μια ξεπερασμένη πολυτέλεια, σίγουρα δευτερεύοντα· «Όχι, δεν είμαστε τρελές που συνεχίζουμε, ούτε σε άρνηση. Και σε μια επόμενη πορεία είναι πολύ πιθανό να συμμετέχει μια υπάλληλος του περιοδικού –όπως και μια κοπέλα που είναι στην πορεία μπορεί δύο μέρες μετά να χαζεύει το *Cosmo*. Αλλά (εκτός από το γεγονός ότι από τα περιοδικά, τις εκδηλώσεις και τα εμπορικά καταστήματα ζουν –ακόμα- πολλοί επαγγελματίες), όπως και να ‘χει δεν μπορούμε και να ξαπλώσουμε με τα χέρια σταυρωμένα και να πούμε: “Ωραία, ας πεθάνουμε”». ¹³² Η αρθρογράφος έμμεσα θέτει το ζήτημα της επιβίωσης ενός περιοδικού που δεν απαντά στους εξαιρετικά κρίσιμους προβληματισμούς του αναγνωστικού κοινού φαντάζοντας αν όχι προκλητικό, σίγουρα άκαιρο, και επιχειρεί την ένταξή του στο τρέχον πλαίσιο δίνοντας έμφαση στο ανθρώπινο δυναμικό.

Με παρόμοιο τρόπο, περνώντας στον άξονα των εννοιών, το «Α1» αναφέρεται επανειλημμένως στο «lifestyle», το προωθημένο από το περιοδικό πρότυπο ζωής που συγκροτεί τη γυναικεία ταυτότητα επί τη βάση της κατανάλωσης και του ναρκισσισμού. Το «lifestyle» κατηγορείται για συνεργία στη διαμόρφωση των σημερινών συνθηκών διαβίωσης· η αρθρογράφος παραδέχεται τη συνεισφορά του περιοδικού στην «παλιά τάξη πραγμάτων» αλλά ταυτόχρονα υπερασπίζεται το δικαίωμα στην «ελαφρότητα» την οποία ταυτίζει με την ευτυχία. Το *Cosmopolitan* τελικά αθώνεται αλλά έμμεσα δεσμεύεται σε μία πιο ρεαλιστική προσέγγιση της σημερινής κοινωνίας: «η “παλιά τάξη πραγμάτων” δεν τα πήγε και πολύ καλά με τις lifestyle εμμονές της, την αποθέωση του επιφανειακού, την κοσμική αποχαύνωση [...] Οτιδήποτε θυμίζει κάτι από αυτά είναι μέχρι ένα βαθμό ποινικοποιημένο, ως υπαίτιο για τις συμφορές που ζούμε. Δυστυχώς, σε ένα πλαίσιο αντανάκλαστικής ισοπέδωσης, αρνητική χροιά έχουν πάρει πια και πτυχές της ζωής μας που απλώς δεν είναι αρκούντως ευθυγραμμισμένες με την κρίση: τα πάρτι, οι έξοδοι για ποτό, τα ψώνια στα μαγαζιά, οι διακοπές σε δημοφιλείς προορισμούς, ακόμα και το ίδιο το περιοδικό που διαβάζεις, παρόλο που όλα τους έχουν πάρει πλέον μια μορφή πολύ πιο ρεαλιστική». ¹³³ Η παραδοχή της ρηχότητας και της επιφανειακότητας συνυπάρχει με την

¹³¹ Η Λυδία Παπαϊωάννου έχει εργαστεί ως συντάκτρια σε πολλά έντυπα, ως μουσικός παραγωγός και ως τηλεοπτική παρουσιάστρια. Την περίοδο που εξετάζουμε είναι η αρχισυντάκτρια του *Cosmopolitan*.

¹³² Παπαϊωάννου 2013, σ. κλιν του παραρτήματος. [Α1].

¹³³ Παπαϊωάννου 2013, σ. κλιν – κλιν του παραρτήματος. [Α1].

υπεράσπιση της ελαφρότητας σε μια ανάλυση μάλλον αφελή που δεν εξετάζει τις προβληματικές σε βάθος. Στην ίδια κατεύθυνση, μεταβαίνοντας στον άξονα των αντικειμένων, στο «A2» αναφέρεται το *Sex and the City*, ένα τηλεοπτικό προϊόν που, όπως ήδη επισημάνθηκε, βρίσκεται σε συνεχή διάλογο με το περιοδικό. Ωστόσο η συγκεκριμένη αναφορά διαφέρει από τις προηγούμενες καθώς στέκεται στην έλλειψη ρεαλιστικότητας της σειράς, την διαστρεβλωμένη απεικόνιση της «πραγματικότητας», υπονοώντας κάποια αντιστοιχία με τις πρακτικές του περιοδικού.¹³⁴

Επιστρέφοντας στις εσωτερικές συνθήκες, στο «A2» αναδεικνύεται με σαφή τρόπο η έμφυλη, ηλικιακή και ταξική διάσταση του υποκειμένου πρόσληψης. Η αρθρογράφος απευθύνεται στις γυναίκες¹³⁵ που ολοκληρώνουν τις σπουδές τους και βγαίνουν στην αγορά εργασίας. Η γενιά στην οποία αναφέρεται παρουσιάζεται με ομοιογενή τρόπο· γαλουχήθηκε στην ευημερία και το οικονομικό ζήτημα δεν την απασχόλησε μέχρι πολύ πρόσφατα. «Οι γονείς μας μπορεί να μην ήξεραν αγγλικά, αλλά εμείς σπουδάσαμε σε ξένα πανεπιστήμια. Οι γονείς μας μπορεί να είχαν κανονικές δουλειές με μοναδικό “εφόδιο” ένα απολυτήριο λυκείου, εμείς όμως με τα μάστερ και τα διδακτορικά μας θα κυβερνούσαμε τον κόσμο».¹³⁶ Το άρθρο απευθύνεται, λοιπόν, σε μια συγκεκριμένη κατηγορία αναγνωστικού κοινού, στην οποία ανήκει και η αρθρογράφος.

Πιο αναλυτικά, περνώντας στον άξονα της ιδεολογίας, ενδιαφέρον παρουσιάζει ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται η θεματική των σπουδών: «οι γονείς μας επένδυσαν πάνω μας ό,τι είχαν και δεν είχαν [...]».¹³⁷ Στο προηγούμενο κεφάλαιο η περιποίηση του σώματος και στην παρούσα ενότητα η εκπαίδευση και η διαρκής απόκτηση εφοδίων αναδεικνύουν την παραγωγική επένδυση στη μικροκλίμακα του ατόμου το οποίο οργανώνει με τέτοιο τρόπο τη ζωή ώστε να επιτύχει την ευημερία μέσα από μια διαδικασία που στηρίζεται κατεξοχήν στον ανταγωνισμό: Ο στόχος είναι η υπερίσχυση επί των άλλων. «Ξένες γλώσσες, φροντιστήρια, ιδιαίτερα, μουσικές, χοροί κι ένα σωρό άλλα απαραίτητα για τη βελτίωση της γενιάς μας ήταν εκ των ων ουκ άνευ στην ημερήσια διάταξη. Ο ανταγωνισμός ξεκινούσε από τα θρανία και ενισχυόταν από γονείς και

¹³⁴ «Κάρι Μπράντσο, δεν συντηρείς τέτοιο σπίτι με ένα μονόστηλο, μιλάω εκ πείρας». Κ* 2013, σ.χλνί του παραρτήματος. [A2]. Παραπέμπουμε στο δεύτερο κεφάλαιο στη σ.34 για μία πιο αναλυτική προσέγγιση της σχέσης του περιοδικού με το τηλεοπτικό προϊόν.

¹³⁵ Το έμφυλο στοιχείο αποτυπώνεται στη σχετική διατύπωση της Αλεξάνδρας Κ*: «Τα κορίτσια δεν ήμασταν πια προγραμματισμένα να γίνουμε σύζυγοι και μαμάδες, αλλά γυναίκες καριέρας». Κ* 2013, σ. χλν του παραρτήματος. [A2].

¹³⁶ Κ* 2013, σ.χλν του παραρτήματος. [A2].

¹³⁷ Προς την ίδια κατεύθυνση λίγο πιο κάτω αναφέρεται: «[...] Σε κάνουν να νιώθεις σαν όρθια επένδυση που δεν απέδωσε». Κ* 2013, σ χλν του παραρτήματος. [A2].

δασκάλους που ήθελαν να μας προετοιμάσουν για το σκληρό περιβάλλον της αγοράς εργασίας».¹³⁸ Η καθυπόταξη των σφαιρών της ύπαρξης στον καθορισμό από την καπιταλιστική οικονομία είναι χαρακτηριστική στο κείμενο στο οποίο συγκρίνονται τα δίδακτρα του μεταπτυχιακού με τις απολαβές από την εργασία. Το άτομο – επιχείρηση συγκροτείται στο πλαίσιο του νεοφιλελεύθερου λόγου, όπου ζητούμενο είναι η επαύξηση του προσωπικού εισοδήματος και μέσο επίτευξης είναι ο ανταγωνισμός. Τα παραπάνω αναδεικνύουν τη βιοπολιτική διάσταση της εξουσίας που τάσσεται υπέρ της ζωής και υπόσχεται την υγεία, τη μακροζωία και την ευημερία.

Επιστρέφοντας στον άξονα των αντικειμένων, το «Α1» αναφέρεται με απλουστευτική διάθεση στο πολιτικό σκηνικό προ κρίσης. Η Παπαϊωάννου τονίζει την, κατά τη γνώμη της, απουσία ενασχόλησης με τα κοινά και την αδιαφορία της γενιάς των εφοδίων, η οποία καλείται απότομα να πάρει θέση τον Δεκέμβριο του 2008. Οι φοιτητικοί αγώνες απουσιάζουν από το κείμενο και το 2008 παρουσιάζεται ως το εναρκτήριο σημείο μιας αναστοχαστικής διαδικασίας η οποία εντείνεται με την εμφάνιση της γενικευμένης κρίσης.¹³⁹ Η αρθρογράφος έμμεσα συσχετίζει την «απολιτικότητα» της γενιάς με τον χαρακτήρα του περιοδικού· δεν είναι το περιοδικό απολιτικό αλλά απεικονίζει και συμβαδίζει με το κοινό στο οποίο απευθύνεται.¹⁴⁰ Η ιδιωτικοποιημένη ζωή, μέχρι το ξέσπασμα της κρίσης, απορροφούσε, ή καλύτερα καταβρόχθιζε τη δημόσια. «Μια ολόένα πιο ιδιωτικοποιημένη ζωή τρέφει την αδιαφορία για την πολιτική και η πολιτική ανεξέλεγκτη, επεκτείνει την ιδιωτικοποίηση, προκαλώντας ακόμα μεγαλύτερη αδιαφορία» συμπεραίνει ο Bauman αναφορικά με τη σχέση ιδιωτικής και δημόσιας σφαίρας.¹⁴¹ Η Παπαϊωάννου παρατηρεί την αντιστροφή του παραπάνω σχήματος· η εμπλοκή με το πολιτικό γίνεσθαι στο τρέχον πολιτικο- κοινωνικό πλαίσιο είναι δεδομένη. «Αν με κάποιο τρόπο ήμασταν το ίδιο κινητοποιημένοι, ευαισθητοποιημένοι, ενεργοί σε επίπεδο σκέψης και άποψης και συγκεντρωμένοι σε ζητήματα σημαντικά, ίσως να μην είχαμε φτάσει εδώ που είμαστε σήμερα, να κοιτάμε το γκρεμό με το στόμα ανοιχτό».¹⁴² Προηγουμένως, ωστόσο, ο αναστοχασμός και η

¹³⁸ Κ* 2013, σ χίν του παραρτήματος. [Α2].

¹³⁹ «Σε περιόδους ευημερίας, έστω και κάλπικης, δεν είναι έγκλημα να είσαι νέος και απολιτικός, για την ακρίβεια είναι μάλλον λογικό και αναμενόμενο». Παπαϊωάννου 2013, σ. χliii του παραρτήματος. [Α1].

¹⁴⁰ Μαρκάτας 2012, σ.129.

¹⁴¹ Bauman 1998, σ.42.

¹⁴² Παπαϊωάννου 2013, σ. χliii του παραρτήματος. [Α1].

ενεργητική συμμετοχή έχουν ήδη απεικονιστεί απλουστευτικά και αφελώς, με την έμφαση να επικεντρώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στο αίσθημα ενοχής.

Η συνοπτική ανάλυση της παρούσας θεματικής συμβαδίζει με τους εγγενείς περιορισμούς του περιοδικού και αποτυπώνει τον χαρακτήρα του. Το προσδιορισμένο περιεχόμενο του εντύπου καθιστά μία εις βάθος πολιτική ανάλυση από μέρους του ενοχλητική παρέκκλιση από τα βασικά χαρακτηριστικά του και από τις προσδοκίες του αναγνωστικού κοινού. Η επισήμανση της δικαιολογημένης «ελαφρότητας» του λόγου δεν αποτελεί υπεράσπιση του περιοδικού αλλά έντιμη παραδοχή των ορίων του. Η τελευταία παρατήρηση στον άξονα της ιδεολογίας αφορά το κλείσιμο του «Α2» (και κλείσιμο του παραρτήματός μας): οι παραινέσεις της αρθρογράφου, με αισιοδοξία και διάθεση παρακίνησης, εξαντλούνται στη μικροκλίμακα του ατόμου. Για μία ακόμα φορά, ως λύση προωθείται η επένδυση στον εαυτό με την επαύξηση των προσόντων - εγγυήσεων. Είναι αισθητή η έλλειψη μιας πρότασης συλλογικής δράσης. Η ιδεολογία είναι παρούσα ούσα συστηματικά απύσα.

Επίλογος

Συνοψίζοντας, στο πρώτο κεφάλαιο εξετάστηκε η έμφαση του περιοδικού στο σεξ και τη σεξουαλικότητα και ο τρόπος προσέγγισης των σχετικών θεματικών. Κατά τη φουκωική διατύπωση, αναζητήθηκαν οι τρόποι με τους οποίους ο άνθρωπος αναγνωρίζει τον εαυτό του ως υποκείμενο μιας σεξουαλικότητας. Η επένδυση του σεξ με απελευθερωτική δύναμη είναι διάχυτη στα άρθρα ανάλυσης επιβεβαιώνοντας την κριτική που άσκησε ο Γάλλος στοχαστής στην υπόθεση καταστολής. Στη συνέχεια, η έμφαση μετατοπίστηκε σε ζητήματα σχεσιακού περιεχομένου, αναζητώντας τους μετασχηματισμούς στις σχέσεις οικειότητας όπως παρουσιάζονται στο έντυπο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, εξετάστηκε η έμφυλη διάσταση του υποκειμένου. Πιο συγκεκριμένα, αναδείχθηκαν οι τρόποι με τους οποίους ο λόγος του περιοδικού (το πώς του λόγου) αναπαριστά τα φύλα προβαίνοντας σε υποστασιοποιήσεις και εγκαθιδρύοντας συνέχειες στα διανοητά πρόσωπα. Όπως προέκυψε κατά την ανάλυση, το *Cosmopolitan* αναπαράγει έμφυλα στερεότυπα και ανακυκλώνει πατριαρχικούς μύθους. Ωστόσο, μέσω κυρίως ενός αντιπαραδείγματος («Φ5»), επισημάνθηκε η (αποσπασματική) προβολή προσώπων που δε συμμορφώνονται με τα κυρίαρχα ρυθμιστικά ιδεώδη. Ο πρόσφορος όρος «συμμόρφωση» υποδηλώνει την έμφαση στη «μορφή» των πραγμάτων και κατ' επέκταση στον τρόπο που τα υποκείμενα βλέπουν - κατανοούν. Στο άρθρο ανάλυσης, η προβολή εναλλακτικών «μορφών» και «role models» αναταράσσει την – υποτιθέμενα στέρεη- διαχωριστική γραμμή των φύλων.

Λιγότερο αναλυτικά εξετάστηκαν οι θεματικές των επόμενων κεφαλαίων. Στο πλαίσιο της κουλτούρας του ναρκισσισμού, στην ενότητα «Καλλωπισμός», παρουσιάστηκαν οι πρακτικές παρέμβασης που γίνονται κατανοητές ως τρόποι κατασκευής της επιθυμητής ταυτότητας και εμφανίζονται στο περιοδικό μέσω της διαρκούς προτροπής για κατανάλωση. Τέλος, το κεφάλαιο «Απολιτικότητα» περιορίστηκε σε απόπειρες παρέκκλισης από τον κυρίαρχο λόγο οι οποίες προκύπτουν αναγκαστικά και εκβιαστικά μέσα στο τρέχον πολιτικο- κοινωνικό πλαίσιο.

Στις παραπάνω ενότητες εξετάστηκε, λοιπόν, η συγκρότηση της «γυναικείας ταυτότητας» στο *Cosmopolitan* μέσω της ανάλυσης λόγου του Δοξιάδη. Κυρίως αναζητήθηκε η κατασκευή της ταυτότητας μέσα από μια διαδικασία εξατομίκευσης και παράλληλα ταξινόμησης, μια

δημιουργική πορεία εφεύρεσης και επανεφεύρεσης του εαυτού. Η δομή της εργασίας διευκολύνει την ανάλυση της συγκροτηθείσας ταυτότητας φωτίζοντας σε κάθε κεφάλαιο διαφορετικό κομμάτι. Πρέπει να διευκρινιστεί, ωστόσο, ότι οι θεματικές δεν είναι ανεξάρτητες ή μία της άλλης, αλλά συνυφαίνονται, συναντιούνται και διαλέγονται διαρκώς.

Η ταυτότητα προσεγγίστηκε λοιπόν από διάφορες σκοπιές με στόχο την όσο το δυνατό σφαιρικότερη ανάλυση της συγκρότησής της. Αν και προνεωτερικά, η ταυτότητα γινόταν αντιληπτή ως σταθερή και δεδομένη, κυρίως προσδιορισμένη από την κοινωνική καταγωγή, στις νεωτερικές δυτικές κοινωνίες παρατηρείται μια αναστροφή. Η ταυτότητα μετασχηματίζεται σε προσωπική υπόθεση του καθενός, βασισμένη στην ατομικότητα και υποκείμενη σε αλλαγή. Η συγκρότηση δεν συντελείται βέβαια σε κοινωνικό κενό, εξακολουθεί να προσδιορίζεται κοινωνικά, οι δυνατότητες παρέμβασης ωστόσο φαίνεται πως επεκτείνονται. Η παραπάνω αίσθηση «ελευθερίας» (και πρόκειται κυρίως για αίσθηση, καθώς οι κοινωνικές συμβάσεις παραμένουν) συνυπάρχει με την ευθραυστότητα και την αβεβαιότητα. Η μετανεωτερική αμφιθυμία υποδηλώνει το άγχος του υποκειμένου των αντιφάσεων που βρίσκεται σε μια διαρκή διαδικασία δέσμευσης και αποδέσμευσης από ρυθμιστικούς κανόνες, ικανοποίησης και ματαίωσης προσδοκιών, εφεύρεσης και μετασχηματισμού της ταυτότητας.

Βιβλιογραφία

- ♦ Αθανασίου, Αθηνά, 2006, «Εισαγωγή: Φύλο, εξουσία και υποκειμενικότητα μετά το “δεύτερο κύμα”», στο: Αθανασίου Αθηνά (επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου, Μαργαρία Μηλιώρη, Αιμίλιος Τσεκένης), Αθήνα: Νήσος, σσ.13-138.
- ♦ Αθανασίου, Αθηνά, 2008, «Υλοποιώντας το έμφυλο σώμα: Η πολιτική υπόσχεση της επιτελεστικότητας», στο: Μπάτλερ Τζούντιθ, *Σώματα με σημασία: Οριοθετήσεις του «φύλου» στο λόγο* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου), Αθήνα: Εκκρεμές, σσ.7-39.
- ♦ Badiou, Alain, 2013, *Εγκώμιο για τον έρωτα* (μτφρ.: Φώτης Σιατίτσας – Δημήτρης Βεργέτης), Αθήνα: Πατάκη.
- ♦ Baudelaire, Charles, «Εγκώμιον του μακιγιάζ», στο: Μακρυνιώτη Δήμητρα (επιμ.), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (μτφρ.: Κώστας Αθανασίου, Κική Καψαμπέλη, Μαριάννα Κονδύλη, Θόδωρος Παρασκευόπουλος), Αθήνα: Νήσος, σσ.259-260.
- ♦ Bauman, Zygmunt, 1998, *Και πάλι μόνοι: η ηθική μετά τη βεβαιότητα* (μτφρ.: Ρίκα Μπενβενίστε, Κώστας Χατζηκυριάκου), Αθήνα: Έρασμος.
- ♦ Butler, Judith, 2006, «Παραστασιακές επιτελέσεις και συγκρότηση του φύλου: Δοκίμιο πάνω στη φαινομενολογία και τη φεμινιστική θεωρία», στο: Αθανασίου Αθηνά (επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου, Μαργαρία Μηλιώρη, Αιμίλιος Τσεκένης), Αθήνα: Νήσος, σσ.381-407.
- ♦ Butler, Judith, 2009, *Αναταραχή φύλου: Ο φεμινισμός και η ανατροπή της ταυτότητας* (μτφρ.: Γιώργος Καραμπέλας), Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- ♦ Γεωργιάδης, Κώστας, 2012, «Η αλλοτρίωση του life style στο Sex and the City», στο: Γαζή Αγγελική (επιμ.), *SEX AND THE CITY: Ταυτότητα και αναζήτηση νοήματος στη μετανεωτερική αφήγηση*, Αθήνα: Μεταμεσονύκτιες Εκδόσεις, σσ.193-217.
- ♦ Debord, Guy, 2000, *Η κοινωνία του θεάματος* (μτφρ.: Σύλβια), Αθήνα: Διεθνής Βιβλιοθήκη.

- ♦ Doane, Mary Ann, 2006, «Το φιλμ και η μασκαράτα: Θεωρητικοποιώντας τη γυναίκα – θεατή», στο: Αθανασίου Αθηνά (επιλ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου, Μαργαρία Μηλιώρη, Αιμίλιος Τσεκένης), Αθήνα: Νήσος, σσ.281-310.
- ♦ Δοξιάδης, Κύρκος, 2001, *Κοινωνία, ιδεολογία, ηθική*, Αθήνα: Πλέθρον.
- ♦ Δοξιάδης, Κύρκος, 2008, *Ανάλυση Λόγου: Κοινωνικό – φιλοσοφική θεμελίωση*, Αθήνα: Πλέθρον.
- ♦ Δοξιάδης, Κύρκος, 2012, «Ο Foucault και η κριτική της σεξουαλικότητας», στο: *Σύγχρονα Θέματα*, Τεύχος 116, σσ.80-88.
- ♦ Δοξιάδης, Κύρκος, (υπό δημοσίευση), «Υποκείμενο, ελευθερία και εξουσία στο έργο του Michel Foucault», στο: Ι. Δ. Μεταξάς (επιμ.), *Πολιτική επιστήμη: Διακλαδική και κριτική προσέγγιση της πολιτικής πράξης*, Αθήνα: Σάκκουλας.
- ♦ Δουδάκη, Βαία, 2012, «Sex and the City: Στην εκλειπτική της μετανεωτερικής ταυτότητας», στο: Γαζή Αγγελική (επιλ.), *SEX AND THE CITY: Ταυτότητα και αναζήτηση νοήματος στη μετανεωτερική αφήγηση*, Αθήνα: Μεταμεσονύκτιες Εκδόσεις, σσ.327-360.
- ♦ Douglas, Mary, 2004, «Καθαρότητα και κίνδυνος», στο: Μακρυνιώτη Δήμητρα (επιμ.), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (μτφρ.: Κώστας Αθανασίου, Κική Καψαμπέλη, Μαριάννα Κονδύλη, Θόδωρος Παρασκευόπουλος), Αθήνα: Νήσος, σσ.113-123.
- ♦ Foucault, Michel, 1987, *Η αρχαιολογία της γνώσης* (μτφρ.: Κωστής Παπαγιώργης), Αθήνα: Εξάντας.
- ♦ Foucault, Michel, 1988, *Τι είναι διαφωτισμός;* (μτφρ.: Στέφανος Ροζάνης), Αθήνα: Έρασμος.
- ♦ Foucault, Michel, 2011, *Ιστορία της σεξουαλικότητας: 1. Η βούληση για γνώση* (μτφρ.: Τάσος Μπέτζελος), Αθήνα: Πλέθρον.
- ♦ Foucault, Michel, 2012 (α), «Ο κοινωνικός θρίαμβος της σεξουαλικής ηδονής: συζήτηση με το Μισέλ Φουκώ», στο: Foucault Michel, *ΕΤΕΡΟΤΟΠΙΕΣ και άλλα κείμενα* (μτφρ.: Τάσος Μπέτζελος), Αθήνα: Πλέθρον, σσ.149-158.
- ♦ Foucault, Michel, 2012 (β), «Ο Μισέλ Φουκώ εξηγεί την Αρχαιολογία της γνώσης», στο: Foucault Michel, *ΕΤΕΡΟΤΟΠΙΕΣ και άλλα κείμενα* (μτφρ.: Τάσος Μπέτζελος), Αθήνα: Πλέθρον, σσ.107-119.

- ♦ Giddens, Anthony, 2005, *Η μεταμόρφωση της οικειότητας: Σεξουαλικότητα, αγάπη και ερωτισμός στις μοντέρνες κοινωνίες* (μτφρ.: Απόστολος Καλογιάννης), Αθήνα: Πολύτροπον.
- ♦ Goffman, Erving, 2006, *Η παρουσίαση του εαυτού στην καθημερινή ζωή* (μτφρ.: Μαρία Γκόφρα), Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- ♦ Irigaray, Luce, 2006, «Αυτό το φύλο που δεν είναι ένα: Ερωτήσεις», στο: Αθανασίου Αθηνά (επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου, Μαργαρία Μηλιώρη, Αιμίλιος Τσεκένης), Αθήνα: Νήσος, σσ.215-223.
- ♦ Κωνσταντοπούλου, Χριστίνα, 2012, «Η ιδεολογία της καθημερινής ζωής: πρότυπα γυναίκας στη σειρά *Sex and the City*», στο: Γαζή Αγγελική (επιλ.), *SEX AND THE CITY: Ταυτότητα και αναζήτηση νοήματος στη μετανεωτερική αφήγηση*, Αθήνα: Μεταμεσονύκτιες Εκδόσεις, σσ.139-162.
- ♦ Λας, Κρίστοφερ, 2008, *Η κουλτούρα του ναρκισσισμού* (μτφρ.: Βασίλης Τομανάς), Θεσσαλονίκη: Νησίδες.
- ♦ Μακρυνιώτη, Δήμητρα, 2004, «Εισαγωγή», στο: Μακρυνιώτη Δήμητρα (επιμ.), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (μτφρ.: Κώστας Αθανασίου, Κική Καψαμπέλη, Μαριάννα Κονδύλη, Θόδωρος Παρασκευόπουλος), Αθήνα: Νήσος σσ.11-73.
- ♦ Μαρκάτας, Γιώργος, 2012, «Αναπαραστάσεις της θηλυκότητας, ρήξεις και συνέχειες των κυρίαρχων προτύπων», στο: Γαζή Αγγελική (επιλ.), *SEX AND THE CITY: Ταυτότητα και αναζήτηση νοήματος στη μετανεωτερική αφήγηση*, Αθήνα: Μεταμεσονύκτιες Εκδόσεις, σσ.111-138.
- ♦ Μπάουμαν, Ζύγκμουντ, 2011, *Ρευστή αγάπη: Για την ευθραυστότητα των ανθρωπίνων δεσμών* (μτφρ.: Γιώργος Καραμπέλας), Αθήνα: Εστία.
- ♦ Μπάτλερ, Τζούντιθ, 2008, *Σώματα με σημασία: Οριοθετήσεις του «φύλου» στο λόγο* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου), Αθήνα: Εκκρεμές.
- ♦ Perniola, Mario, 1991, *Η κοινωνία των Ομοιομάτων* (μτφρ.: Paola Caenazzo – Αδαλόγλου), Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- ♦ Σαρίκας, Ζήσης, 1984, «Εισαγωγή του μεταφραστή», στο: Αντόρνο, Λόβενταλ, Μαρκούζε, Χορκχάιμερ, *Τέχνη και μαζική κουλτούρα* (μτφρ.: Ζήσης Σαρίκας), Αθήνα: Ύψιλον, σσ.9-25.

- ♦ Smart, Barry, 2009 (α), «Michel Foucault: κύρια θέματα και ζητήματα», στο: Πετμεζίδου Μαρία (επιμ.), *Σύγχρονη κοινωνιολογική θεωρία: δομισμός, μεταδομισμός, δομοποίηση, επικοινωνιακή δράση, προοπτικές εξέλιξης της κοινωνιολογικής θεωρίας* (μτφρ.: Γιώργος Μπαρουξής), Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, σσ.135-166.
- ♦ Smart, Barry, 2009 (β), «Michel Foucault: υποκείμενα εξουσίας, αντικείμενα γνώσης», στο: Πετμεζίδου Μαρία (επιμ.), *Σύγχρονη κοινωνιολογική θεωρία: δομισμός, μεταδομισμός, δομοποίηση, επικοινωνιακή δράση, προοπτικές εξέλιξης της κοινωνιολογικής θεωρίας* (μτφρ.: Γιώργος Μπαρουξής), Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, σσ.167-223.
- ♦ Wittig, Monique, 2006, «Δεν γεννιέσαι γυναίκα», στο: Αθανασίου (επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (μτφρ.: Πελαγία Μαρκέτου, Μαργαρία Μηλιώρη, Αιμίλιος Τσεκένης), Αθήνα: Νήσος, σσ.409-422.
- ♦ Φουκό, Μισέλ, 1991 (α), «Δύο δοκίμια για το υποκείμενο και την εξουσία», στο: Φουκό Μισέλ, *Η μικροφυσική της εξουσίας* (μτφρ.: Λίλα Τρουλινού), Αθήνα: ύψιλον/ βιβλία, σσ.75-100.
- ♦ Φουκό, Μισέλ, 1991 (β), «Η ομολογία της σάρκας», στο: Φουκό Μισέλ, *Η μικροφυσική της εξουσίας* (μτφρ.: Λίλα Τρουλινού), Αθήνα: ύψιλον/ βιβλία, σσ.131-169.
- ♦ Φουκό, Μισέλ, 1991 (γ), «Πειθαρχική εξουσία και υποτέλεια», στο: Φουκό Μισέλ, *Η μικροφυσική της εξουσίας* (μτφρ.: Λίλα Τρουλινού), Αθήνα: ύψιλον/ βιβλία, σσ.101-118.
- ♦ Φουκώ, Μισέλ, 2008, *Επιτήρηση και τιμωρία* (μτφρ.: Καίτη Χατζηδήμου και Ιουλιέττα Ράλλη), Αθήνα: Κέδρος.

Ηλεκτρονικές πηγές:

- ♦ «Ανδρολογικό Ινστιτούτο σας ενημερώνει...», *Ανδρολογικό Ινστιτούτο*, <http://www.andrologia.gr/> (30 Αυγούστου 2013).
- ♦ «Cosmopolitan», *Wikipedia*, 11 Αυγούστου 2013, [http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_\(magazine\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmopolitan_(magazine)) (17 Αυγούστου 2013).

- ♦ «Εταιρεία Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας», *ΕΜΑΣ*,
<http://www.emas.gr/Home.aspx?C=2>
 (30 Αυγούστου 2013).

- ♦ «Η κρίση φέρνει ... σεξουαλική βία και δυσλειτουργία», *healthview*, 24 Μαΐου 2013,
<http://www.healthview.gr/%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B5%CF%87%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%BF/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/2273/%CE%B7-%CE%BA%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%B7-%CF%86%CE%AD%CF%81%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CF%83%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%85%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B2%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CF%85%CF%83%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%AF%CE%B1>
 (30 Αυγούστου 2013).

- ♦ «HEARST ΔΟΛ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΠΕ», *Cosmopolitan*,
http://www.cosmopolitan.gr/files/HEARST_DOL_2012_FULL_ACCOUNTS_GR.pdf
 (14 Αυγούστου 2013).

- ♦ «Πανελλαδικά Δελτία Κυκλοφοριών Μηνιαίων Περιοδικών», *Ευρώπη*,
http://www.europi.gr/circulation_panelladika_monthly_magazines_html.asp
 (14 Αυγούστου 2013).

- ♦ «Sex and the Single Girl», *Wikipedia*, 25 Ιουλίου 2013,
http://en.wikipedia.org/wiki/Sex_and_the_Single_Girl
 (17 Αυγούστου 2013).

- ♦ «Τεστοστερόνη», *Cosmopolitan*, 16 Μαΐου 2013,
<http://www.cosmopolitan.gr/relationships/testosteroni/17/article-2787#.Ui9gZNJ3a2B>
 (30 Αυγούστου 2013).

Άρθρα ανάλυσης:

- ♦ Αγγελίδη, Μαρίνα, 2013 (α), «Self service», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:161, σσ.86-89.
- ♦ Αγγελίδη, Μαρίνα, 2013 (β), «This is a man's word. Αφιέρωμα στους άντρες και να μην πούμε δυο λόγια για το τι θέλουν στο σεξ; Να πούμε», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:158, σσ.208-209.
- ♦ Ανέστη, Έφη, 2013, «Face it: Για να διατηρήσεις το πρόσωπό σου αψεγάδιαστο, απαλό και σφριγηλό, χρειάζεσαι σχέδιο δράσης», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:157, σσ.57-60.
- ♦ Ανέστη, Έφη (επιμ.), 2013, «Simply the best: 30 μυστικά ομορφιάς από τους top beauty experts στο χώρο. Έτοιμη;», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:157, σσ.178-181.
- ♦ ανυπόγραφο, «Μικροί μεγάλοι. Το μέγεθος μετράει. Αλλά όχι με τον τρόπο που νομίζεις», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:157, σσ.108-111.
- ♦ Gueren, Casey, 2013, «Ξέρω τι σου λίκνιντο», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:155, σ.87.
- ♦ Κ*, Αλεξάνδρα, 2013 (α), «Dry another day: Η single και το σεξ που άργησε (μια αιωνιότητα και) μια μέρα», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:154, σσ.120-121.
- ♦ Κ*, Αλεξάνδρα, 2013 (β), «Νύχτες με τον εχθρό μου», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:161, σσ.112-115.
- ♦ Κ*, Αλεξάνδρα, 2013 (γ), «One-life stand. Η single και το ρημαδό- casual sex.», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:156, σσ.96-97.
- ♦ Κ*, Αλεξάνδρα, 2013 (δ), «Πανικός το σαββατόβραδο. Η single και ο φόβος του μην-τον-είδατε», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:160, σσ.128-130.
- ♦ Κ*, Αλεξάνδρα, 2013 (ε), «Paradise lost», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:158, σσ.119-122.
- ♦ Khidekel, Marina, 2013, «Φύλο πορείας», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:159, σσ.118-121.
- ♦ Μελισσινός, Γιώργος, 2013 (α), «Cheat, pray, love», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:158, σσ.76-77.
- ♦ Μελισσινός, Γιώργος, 2013 (β), «Save the date», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:155, σσ.66-67.

- ♦ Μελισσινός, Γιώργος, 2013 (γ), «Share play», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:156, σσ.70-71.
- ♦ Μελισσινός, Γιώργος, 2013 (δ), «Στο τέλος ζορίζουν τον γαμπρό», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:157, σσ.68-69.
- ♦ Morris, Rachel, 2013, «Ένα μίλα την ημέρα. Αυτές οι τέσσερις σελίδες γράφτηκαν για να καταφέρεις να πάρεις επιτέλους ακριβώς αυτό που θέλεις στο σεξ», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:160, σσ.110-113.
- ♦ Παπαϊωάννου, Λυδία, 2013, «Breaking sad: η αβάσταχτη ελαφρότητα της ελαφρότητας», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:154, σσ.152-153.
- ♦ Ρουμπεΐδου, Ειρήνη, 2013, «Μπούτι call: τα όπλα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι τα μόνα που θέλουμε να ξέρουμε», στο: *Cosmopolitan*, Τεύχος:159, σσ.178-181.

Γ' Μέρος

Παράρτημα: το εμπειρικό σώμα.

Σεξουαλικότητα

Σ1: Αλεξάνδρα Κ*, «Dry another day: Η single και το σεξ που άργησε (μια αιωνιότητα και) μια μέρα», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust. Sex & the single girl), τχ:154, Ιανουάριος 2013, σσ.120-121.

Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να αντέξουν χρόνια ολόκληρα χωρίς σεξ. Προφανώς είναι οι ίδιοι άνθρωποι που ζουν μονάχοι σαν το ξεχασμένο στάχυ, σαν ξερόκλαδα σπασμένα, σαν ξωκλήσια ερημωμένα, και πάει λέγοντας. Για να διατηρηθεί όμως η εντροπία του σύμπαντος, υπάρχουν και οι άλλοι άνθρωποι: εκείνοι που θεωρούν ότι μία εβδομάδα χωρίς σεξ είναι αποχή, στέρηση, μια ζωντανή κόλαση, το κρίμα το ίδιο.

Θα αφήσουμε αυτά τα δυο είδη ανθρώπων να συνυπάρχουν και να αλληλοσυμπληρώνονται (οι πρώτοι αφήνουν χώρο για τους δεύτερους, οι δεύτεροι κάνουν υπερωρίες για να αναπληρώσουν τα κενά που αφήνουν οι πρώτοι) και θα ασχοληθούμε μόνο με τα προβλήματα του μέσου ανθρώπου: εκείνου που έχει να κάνει σεξ τέσσερις μήνες και που αυτή τη στιγμή έχει ανέβει στη σκεπή και νιαουρίζει ακατάσχετα από τα νεύρα του. Κατεβαίνεις λίγο να μην φωνάζω; Μας ακούνε κι οι γείτονες.

Left out: Και που λες, άρχισαν να περνάνε οι μέρες, και πριν καλά καλά το καταλάβεις, συμπλήρωσες δύο μήνες (8 εβδομάδες, 60 μέρες, 1440 ώρες) χωρίς σεξ. Λίγο που δουλεύεις τις διπλάσιες ώρες, λίγο (εντάξει, πολύ) που δεν έχεις τον Τάκη πρόχειρο στο σπίτι, λίγο που βγαίνεις πιο αραιά, λίγο που βγήκες και τίποτα συγκλονιστικό δεν συνέβη, ξημερώνει μια μέρα σ' αυτό τον κόσμο που αρχίζεις να φαντάζεσαι ότι όλοι γύρω σου κάνουν σεξ μόλις εσύ γυρνάς το κεφάλι σου. Ένα τεράστιο όργιο, στο οποίο συμμετέχει η πόλη ολόκληρη, έχει στηθεί πίσω από την πλάτη σου και υπάρχει μόνο ένας ακάλεστος: εσύ. Το σεξ σου γίνεται έμμονη ιδέα.

Το ραντάρ σου πιάνει ερωτικά vibes στην ουρά της ΔΕΗ, στις τουαλέτες του ΚΕΠ, στα μοντέλα του καταλόγου ΙΚΕΑ. Και ξάφνου η ιδέα να κάνεις σεξ με τον εξηντάχρονο διαχειριστή της πολυκατοικίας δεν σου φαίνεται και τόσο κακή. Συγχαρητήρια. Μόλις έμαθες πόσο καιρό αντέχεις χωρίς σεξ. Πάμε τώρα να δούμε πως θα αξιοποιήσουμε αυτή την πληροφορία.

Less is less: Υπάρχει μια θεωρία που λέει ότι όσο περισσότερο σεξ κάνεις, τόσο περισσότερο το ζητάς. Και συνεχίζει: Όσο σπανιότερα το κάνεις, τόσο λιγότερο το επιθυμείς. Με λίγα λόγια, το σώμα σου προσαρμόζεται στις συνθήκες που του επιβάλλεις. Από την άλλη, βέβαια, το σώμα λειτουργεί και ανεξάρτητα από τις ώρες εργασίας σου και τη σεξουαλική διάθεσιμότητα του Τάκη, οπότε έρχεται μια μέρα που κάνει την επανάστασή του.

Αν όμως περάσουν ακόμη λίγοι μήνες και δεν του δώσεις αυτό που ζητάει (σεξ, διάολε, όχι άλλο φαΐ), θα το πάρει αλλιώς. Και, δεδομένου ότι δεν σε έχει απαγάγει κάποια θρησκευτική σχέση που απαγορεύει το

σεξ, δεν θέλεις να καταλήξεις με ένα σώμα ναρκωμένο από κάθε επιθυμία. Αυτό σημαίνει ότι –εφόσον το θέλεις- πρέπει να προσπαθήσεις, να μην παραιτηθείς, να κρατήσεις το σώμα σου σε εγρήγορση. Πώς διαχειρίζεσαι λοιπόν μια πολύμηνη αποχή;

Ζωή ποδήλατο: Κατ' αρχάς, χωρίς φόβο και άγχος. Το σεξ δεν είναι σαν το ποδήλατο, γιατί το ποδήλατο το ξεχνάς. Το δοκίμασα εγώ για σένα μετά από μια γυναικολογική επέμβαση που με κράτησε λίγους μήνες χωρίς σεξ και χωρίς ποδήλατο. Το σεξ ήταν εκεί –ένστικτο γαρ-, το ποδήλατο μού πήρε τρεις μέρες να το συνηθίσω. Το σεξ ύστερα από μεγάλη αποχή δεν είναι σαν το σεξ της πρώτης φοράς. Μπορεί να απαιτεί λίγο περισσότερη χαλάρωση από μέρους σου, μια και ο κόλπος πρέπει να συνηθίσει ξανά τη στενή παρέα με άλλα όργανα, πρόσωπα και πράγματα, αλλά από κει και πέρα δεν συντρέχει κανένας λόγος άγχους.

Δεν γράφει πουθενά «τελευταίος επισκέπτης: πριν 4 μήνες» και δεν χρειάζεται να βγάλεις σχετικό ενημερωτικό δελτίο, παρά μόνο αν αυτό σε κάνει να νιώσεις πιο άνετα με τον παρτενέρ σου. Μύθους σχετικά με αράχνες και νεκρανάσταση του παρθενικού υμένα δεν μπαίνω καν στη διαδικασία να τους καταρρίψω. Κι αν το πρόβλημά σου δεν είναι το άγχος, αλλά η έλλειψη παρτενέρ; για όλα έχουμε τη λύση. Αυτή δεν είναι λύση, το Praktiker είναι.

DIY: Θυμάσαι τότε που έκανες πολύ πολύ σεξ; Έλα, προσπάθησε. Είχες παρατηρήσει τότε πώς σε κοίταζαν οι άλλοι άντρες στο δρόμο; Σαν να ήξεραν με κάθε λεπτομέρεια τι έκανες πριν πριν μισή ώρα. Με ένα μαγικό τρόπο, τα σεξουαλικά νίβες που εκπέμπουμε όταν διανύουμε περίοδο άφθονου και καλού σεξ είναι ορατά στο αντίθετο φύλο από απόσταση χιλιομέτρου. Και το παράδοξο; Τίποτα δεν ελκύει σεξουαλικά έναν άντρα περισσότερο από μια σεξουαλικά ευχαριστημένη (από άλλον) γυναίκα.

Πώς διατηρείς αυτό τον ακαταμάχητο «αέρα» που σου δίνει το σεξ όταν έχει μήνες να φυσήξει; Λίστα με πρόχειρες λύσεις: αυτοϊκανοποίηση, sex toys, φαντασιώσεις, audiobooks. Ναι, καλά διάβασες, εκατομμύρια γυναίκες (έξω από αυτή τη χώρα) κατεβάζουν με μανία ηχογραφημένα βιβλία σεξουαλικού περιεχομένου, για να διατηρούνται σε φόρμα – είναι το γυναικείο αντίστοιχο του YouPorn. Οτιδήποτε κι αν είναι αυτό που θα ξυπνήσει την επιθυμία σου για σεξ, δοκίμασέ το. Και μετά πάρε την επιθυμία σου παραμάσχαλα και βγες εκεί έξω. Αυτά τα πράγματα ευτυχώς δεν κρύβονται.

Άδικος κόπος: Τώρα βέβαια που βγήκες, δεν χρειάζεται να διαλέξεις και με κλειστά μάτια, ε; Θέλω να πω, χειρότερο κι από το «καθόλου σεξ» μπορεί να αποβεί το σεξ που κάνεις μόνο για να το κάνεις. Αυτό κατά το οποίο ο παρτενέρ δεν έχει καμία σημασία, απλώς έτυχε να περνάει τη στιγμή που το χρειάζοσουν. Το ακόμα χειρότερο σεξ είναι εκείνο στη διάρκεια του οποίου συνειδητοποιείς ότι έχεις φέρει στο κρεβάτι σου έναν άνθρωπο που σκοτώνει γατάκια ή πουλάκια ή κορίτσια που ψάχνουν ευκαιριακό σεξ. Ή έναν άνθρωπο χωρίς προφυλακτικό. Το τελειωτικά κακό σεξ όμως είναι εκείνο που, μόλις ολοκληρώνεται, αντι για γλυκόλογα ακούς κάποιον να σου ζητάει τα κοινόχρηστα «από Μάιο και εντεύθεν».

Η απελπισία μόνο σε χειρότερη απελπισία μπορεί να σε οδηγήσει. Κεφάλι ψηλά, λοιπόν, και πήγαινε να μοιραστείς την επιθυμία σου με κάποιον που να την αξίζει, για ένα ή για περισσότερα βράδια.

Cyber hunting: Αν αποφασίσεις να κυνηγήσεις από το σπίτι, πρόσεξε:

• Παρόλο που το ίντερνετ είναι ο πιο γρήγορος τρόπος να βρεις παρτενέρ, μπορεί να γίνει και ο πιο επικίνδυνος.

•Καλύτερα μη δεχτείς να συναντήσεις από κοντά άνθρωπο που δεν τον έχεις τσεκάρει ξανά και ξανά και με τον οποίον δεν έχεις κανένα (πραγματικό) κοινό φίλο.

•Το ίδιο ισχύει και για το cyber sex. Δεν θέλεις να δούμε όλοι το βίντεό σου online, έτσι;

•Ναι, αυτό ισχύει και για τις φωτογραφίες που θα θελήσεις να του στείλεις.

•Ακόμα κι αν αυτός βρίσκεται σε άλλη ήπειρο, τίποτα δεν σε προφυλάσσει από τα παραπάνω.

Σ2: Casey Gueren, «Ξέρω τι σου λίμπνιτο», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust), τχ:155, Φεβρουάριος 2013, σ.87.

Σκέφτεσαι «σεξ» και προτιμάς να γυρίσεις από την άλλη και να συνεχίσεις τον ύπνο σου; Έχουμε πέντε λόγους που μπορεί να ρίχνουν τη σεξουαλική σου διάθεση, έχουμε και τις λύσεις.

Morning glory: Το επόμενο πρωί έχεις κανονίσει ραντεβού με τον οδοντίατρο/ και πρωινή γυμναστική/ και μάθημα γερμανικών. Το αποτέλεσμα είναι ότι σκέφτεσαι το ξυπνητήρι και η όρεξη για σεξ πάει περίπατο. Αυτό εξηγείται και επιστημονικά, αφού σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν είσαι αγχωμένη, ο οργανισμός σου εκκρίνει την ορμόνη της κορτιζόλης σε μια προσπάθεια να αντιμετωπίσει το στρες. Μ' αυτά και μ' αυτά το σώμα σου δεν ασχολείται ιδιαίτερα με τη λίμπνιτό σου.

Για να ηρεμήσεις, φτιάξε μια λίστα με τις υποχρεώσεις σου για την επόμενη μέρα- αυτό θα σου δώσει μια αίσθηση ελέγχου και έτσι θα χαλαρώσεις, ώστε να μπεις στην κατάλληλη διάθεση. Εναλλακτικά (αν τόσο εσύ όσο και ο φίλος σου έχετε αυτή την πολυτέλεια), μπορείτε να συναντηθείτε το απόγευμα. Το σεξ χρειάζεται ηρεμία και, αν μη τι άλλο, εκείνη την ώρα δεν θα έχεις προλάβει να αγχωθείς για την επόμενη μέρα.

Πετάλι φάση: Αν κυκλοφορείς με ποδήλατο ή κάνεις sprints στο γυμναστήριο, δώσε βάση. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το περιοδικό *The Journal of Sexual Medicine*, οι γυναίκες που κάνουν πετάλι ενώ το τιμόνι βρίσκεται πιο χαμηλά από τη σέλα, μπορεί να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με τη λίμπνιτό τους. Αυτό συμβαίνει γιατί αναγκάζεσαι να σκύψεις μπροστά, και έτσι η ηβική σου περιοχή πιέζεται. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να νιώσεις ένα μούδιασμα εκεί κάτω και με την πάροδο του χρόνου είναι πιθανό ο κόλπος σου να μην ανταποκρίνεται τόσο έντονα σεξουαλικά.

Καλό είναι να φροντίσεις ώστε το τιμόνι να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με τη σέλα σου. Θα σου προτείναμε επίσης το κάθισμα του ποδηλάτου σου να είναι κατάλληλο για τη γυναικεία ανατομία – μπορείς να βρεις τέτοιου είδους στα καταστήματα ποδηλάτων.

Smoking hot (not): Το κάπνισμα έχει αγγειοσυσταλτική δράση. Τι σημαίνει αυτό; Ότι μειώνει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων και των γεννητικών σου οργάνων. Και όταν συμβαίνει αυτό, είναι πολύ πιο δύσκολο να υγρανθεί η συγκεκριμένη περιοχή και, άρα, να έρθεις σε οργασμό. Δεν το θέλεις αυτό, έτσι; Να ένας καλός λόγος(καλύτερος δεν γίνεται) να κόψεις το κάπνισμα τ-ώ-ρ-α.

Ποτέ των ποτών: Είσαι στο πάρτι και έχεις τρελαθεί. Θέλεις να τον στριμώξεις στην γκαρνταρόμπα και να γίνει χαμός. Και μετά πίνεις το τέταρτο και το πέμπτο ποτό, τα ξεχνάς όλα και σε παίρνει ο ύπνος στο κάθισμα του συνοδηγού. ΟΚ, δύο ποτήρια κρασί μπορεί να κάνουν πιο έντονη τη ροή του αίματός σου, να μειώσουν τις αντιστάσεις σου και να οδηγήσουν σε αξέχαστες βραδιές, γεμάτες πάθος. Το αλκοόλ όμως, και ειδικά σε μεγάλη ποσότητα, λειτουργεί συνήθως κατασταλτικά και μπορεί να θολώσει εκτός από το μυαλό και το σώμα σου.

Για να μην είσαι εσύ εκείνη που θα ροχαλίζει στο μαξιλάρι αντί να κάνει ακροβατικά, προσπάθησε να εντοπίσεις ποιο είναι το προσωπικό σου όριο στο αλκοόλ-εναλλακτικά, φρόντισε να πίνεις ένα ποτό κάθε μια ώρα και να μην ξεπερνάς τα τρία ποτά το βράδυ (χωρίς σφηνάκια, φυσικά). Έτσι το αλκοόλ δεν θα λειτουργήσει εναντίον σου.

Χάπι hour: Είναι ήδη γνωστό ότι τα αντισυλληπτικά χάπια και τα αντικαταθλιπτικά μπορούν να μειώσουν την όρεξή σου για σεξ. Υπάρχει όμως άλλο ένα είδος χαπιών που θα μπορούσε να ευθύνεται για την πεσμένη σου λίμπιντο, και αυτά είναι τα αντισταμινικά. Η δράση τους στηρίζεται στο ότι ξεραίνουν το βλενογόνο της μύτης και με τον ίδιο τρόπο μπορεί να ξηράνουν και τον κόλπο σου, με αποτέλεσμα να μην νιώθεις τόσο ερωτικά.

Σε περίπτωση που υποφέρεις από ρινικές αλλεργίες και παίρνεις αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή, πολύ απλά, μαζί με τα χάπια μπορείς να προμηθευτείς κι ένα λιπαντικό.

Σ3: Αλεξάνδρα Κ*, «One-life stand. Η single και το ρημαδό- casual sex.», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust. Sex & the single girl), τχ:156, Μάρτιος 2013, σσ.96-97.

Και αν τελικά τα one-night stands σε κάνουν να νιώθεις σαν να σε πέταξαν έξω από το σινεμά στη μέση του έργου; Έχεις άδικο να γίνεσαι έξαλλη; Χάνεις τίποτα αν δεν ξαναπάς σινεμά;

Plot spoiler: Θυμάσαι την παλιά κατάρα «να σου καεί το βίντεο»; Ε, στην πραγματικότητα ήταν απλώς ένας ευφημισμός για το «σε καταριέμαι να κάνετε σεξ και μετά να εξαφανιστεί». Σκέψου ότι βλέπεις, ξέρω γω, το *Τελεσίγραφο του Μπορν* ή κάτι με ανάλογο σασπένς και δέκα λεπτά πριν το τέλος ακούγεται ένα γελοίο *παφ* και καίγεται το βίντεο. Δεν θα δεις ποτέ τη συνέχεια. Δεν θα ένιωθες σαν να γνώρισες κάποιον, να κάνατε σεξ, να περάσατε διαβολεμένα και μετά να εξαφανίστηκε; Δεν είσαι η μόνη.

Η πλειονότητα των κοριτσιών εκεί έξω θα ήθελε να δει τη συνέχεια. Η πλειονότητα της πλειονότητας θέλει τόσο πολύ να δει τη συνέχεια, που δεν βάζει καν να δει την ταινία. Τα βίντεο καίγονταν, λοιπόν, και έτσι αποφασίσαμε να τα καταργήσουμε. Με τα αγόρια που εξαφανίζονται πριν τελειώσει η ταινία, τι θα κάνουμε;

Μικρές κυρίες: Ας ξεκινήσουμε από την παραδοχή ότι σε κανέναν δεν αρέσει να του καίγεται το βίντεο, εκτός κι αν η ταινία είναι φρικτή. Σε αντίθετη περίπτωση όμως οι αντιδράσεις ποικίλλουν, από «ωραία ήταν, δεν θα καθίσουμε να σκάσουμε τώρα για μια ταινία» μέχρι «τι περίμενα; Ταινίες παιδί μου, πεταμένα λεφτά, μη σώσω και ξαναδώ ταινία». Τώρα, όπου ταινία, βάλε σεξ.

Ακόμα κι αν ανήκεις στην πρώτη κατηγορία, σίγουρα έχεις περάσει από τη δεύτερη: εκείνη με τα κορίτσια που δεν τους αρκεί ένα σκέτο σεξ, χωρίς συνέχεια, επόμενη μέρα και κοινή ζωή. Τα κορίτσια που σηκώνουν τους ώμους τους και λένε ενοχικά «Είμαι ρομαντική, τι να κάνω;» σαν να βομβάρδισαν ένα ζωολογικό κήπο με νεογέννητα. «Είναι κακό;» Όχι βέβαια.

Shame on me: Η αλήθεια είναι πως όταν το σεξ άρχισε να προβάλλεται σαν αναγκαία προϋπόθεση για μια φάμπιουλος ζωή, κοντέψαμε να πειστούμε ότι είναι ντροπή να μην κάνεις σεξ τα Σάββατα- ακόμη κι αν η μόνη σου επιλογή ήταν ο Σάκης ο Παπαδόγκωνας από το Άνω Λέσι. Κι ακόμα μεγαλύτερη ντροπή, το να μην έχεις ξεχάσει την επόμενη μέρα πώς τον λένε. Η μέγιστη δε ντροπή ήταν το να έχεις *συναισθήματα*. Διάολε, συναισθήματα; Πού τι θυμήθηκες αυτή τη λέξη; Η γιαγιά μου είχε συναισθήματα! Και κάπως έτσι φτάσαμε να κάνουμε casual sex χωρίς συναισθήματα και την επόμενη μέρα να ξυπνάμε και καλά πολύ άνετες- σε πρώτο επίπεδο, γιατί σε δεύτερο ήμασταν έτοιμες να βγάλουμε silver alarm (ο Σάκης στο μεταξύ είχε πιει εξαφανιζόλ κι εμείς ψαχνόμασταν).

Γιατί λοιπόν όλη αυτή η παρεξήγηση; Γιατί δεν ξέραμε τι θέλαμε, να γιατί. Γιατί, στην ανάγκη μας να είμαστε κουλ, αφήναμε στην άκρη το τι θέλαμε εμείς. Άλλα θέλαμε, άλλα κάναμε, άλλα εννοούσαμε. Και ξέρεις τι ήταν αυτό, ε; Αγένεια ήταν. Αγένεια προς τον εαυτό μας.

Ξέρω τι ζητάω: Στον πηγαιμό για το one-night stand, ένα πράγμα πρέπει να ξέρεις ακριβώς: τι θέλεις. Αν θέλεις Σκέτο Σεξ Απόψε- και είσαι εντελώς ειλικρινής με τον εαυτό σου σ' αυτό-, go for it. Αν όμως θέλεις Σκέτο Σεξ Απόψε και Τηλέφωνο Αύριο και Ταινία Μεθαύριο και Σχέση Από Βδομάδα, καταλαβαίνεις ότι πια ζητάς κάτι άλλο, που ένα σκέτο one-night stand δεν μπορεί να σ' το εξασφαλίσει. Ζητάς κάτι που κανείς δεν μπορεί να σου το εξασφαλίσει, αν δεν γίνει το μαγικό κλικ μεταξύ των δυο σας. Αν αυτός εξαφανίστηκε, το κλικ μάλλον δεν έγινε. Τόσο απλά.

Είναι λάθος να αντιμετωπίζεις το one-night stand σαν να περνάς από κάστινγκ, γιατί αυτομάτως δίνεις στον εαυτό σου το ρόλο της δοκιμαζόμενης. Όταν κάνεις one-night stand γνωρίζοντας ότι στην πραγματικότητα θέλεις όλα τα παραπάνω, είναι απόλυτα φυσιολογικό την επόμενη μέρα να νιώθεις κενή. Έχεις ακούσει που λένε ότι η απογοήτευση είναι το αποτέλεσμα των μεγάλων προσδοκιών;

Sad romance: Τα κορίτσια λοιπόν που επιλέγουν να μην κάνουν one-night stands, μόνο ρομαντικά δεν μπορείς να τα πεις. Πες τα ειλικρινή, πες τα συνειδητοποιημένα, μια και δεν τρέφουν ψευδαισθήσεις ότι θα κάνουν απλώς σεξ με κάποιον κι εκείνος θα πέσει ανάσκελα από τη μια μέρα στην άλλη. Ξέρουν τι θέλουν και ότι οι πιθανότητες να το πετύχουν μέσω ενός one-night stand είναι μηδαμινές. Γιατί;

Γιατί η φύση του one-night stand είναι τέτοια που δεν αφήνει μεγάλα περιθώρια για συνέχεια. Γνωρίζετε προφανώς ελάχιστα, κάνετε όσο καλό –ή κακό- σεξ μπορούν να κάνουν δυο άγνωστοι και μετά πέφτει αυτή η γνωστή ομίχλη της αμηχανίας που και οι δύο φοβάστε να διαλύσετε, για να μην τρομάξετε ο ένας τον άλλο, για να μην καταστρέψετε την εικόνα ανετίλας που τόσο επιμελώς χτίζατε ολόκληρο το βράδυ. Αν δεν πάρεις όμως το ρίσκο ενός one-night stand, υπάρχει ελπίδα να γνωρίσεις ποτέ κανέναν κανονικό άνθρωπο;

Big deal: Σκέψου ένα σκέτο one-night stand και την πρώτη φορά που κάνεις σεξ με κάποιον. Ποιες είναι οι διαφορές, μια και τα δυο έχουν τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας/ αποτυχίας; Η βασική διαφορά είναι η διάθεση με την οποία πέφτουν οι άνθρωποι στο κρεβάτι. Στο one-night stand έχετε συμφωνήσει σιωπηρά

ότι απόψε- κάνουμε- σεξ- για- αύριο- δεν- υποσχόμαστε και επομένως: α) δεν είναι εύκολο να εγείρει κανείς απαιτήσεις, β) οι απαιτήσεις μέχρι και σπάσιμο της συμφωνίας μπορεί να θεωρηθούν.

Τι κάνεις όμως όταν τελειώνει το σεξ και συνειδητοποιείς ότι έχεις μπροστά σου το Απόλυτο Αγόρι; Κατ' αρχάς πίνεις ένα νερό, βάζεις κανένα πλυντήριο, το ξανασκεύτεσαι εν πάση περιπτώσει. Τώρα τον γνώρισες, τον ερωτεύτηκες ήδη;

Ωραία, τώρα κατέβασε διακριτικά από το κεφάλι σου την κεραμίδα που σε χτύπησε και ξανασκέψου το. Επιμένεις; Το Απόλυτο Αγόρι είναι ακόμα εκεί; Δυο οι επιλογές: α) Του λες αυτό που σκέφτεσαι. Ότι θα ήθελες να τον ξαναδείς, ας πούμε. Αυτή είναι η πιο ριψοκίνδυνη επιλογή. Ακόμα κι αν απαντήσει θετικά, δεν ξέρεις αν το εννοεί και, όχι, δεν υπάρχει τρόπος να πειστεί και, όχι, δεν χρειάζεται να μπει στην διαδικασία να πείσεις κανένα να σε ξαναδεί, ήμαρτον. Επομένως, το πεις δεν το πεις, καταλήγεις στην επιλογή β) Περιμένεις. Κι αυτή η φάση είναι κάπως «ήμαρτον», αλλά να μπλέξεις δεν ήθελες;

Κάνε, λοιπόν, αυτό που ειλικρινά θέλεις, αλλά με τρόπο που να δείχνει σεβασμό τόσο σ' εσένα την ίδια όσο και στον άλλο. Αυτό είναι το κλειδί όλων των υπερβολικά- αυθόρμητων- εξομολογητικών- στιγμών αυτής της δύσκολης ζωής. Enjoy.

Λογική κι αναισθησία: Τα κορίτσια που μπορούν να κάνουν οπς χωρίς παρενέργειες, είναι συνήθως κορίτσια που:

- Δεν θέλουν σχέση και είναι απολύτως σίγουρες γι' αυτό.

- Έχουν κάνει τόσα one-night stands, που μπορούν πια να εκλογικεύσουν τα πάντα και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους.

- Έχουν ήδη σχέση/ γάμο/ παιδιά, αλλά ψάχνουν λίγο διαφορετικό σεξ.

- Χαίρονται το σεξ, όπως εμείς οι άλλοι χαιρόμαστε να αναπνέουμε, ας πούμε.

- Δεν είναι κακό να μην ανήκεις σε μία από τις παραπάνω κατηγορίες. Απενοχοποίησου.

Σ4: ανυπόγραφο, «Μικροί μεγάλοι. Το μέγεθος μετράει. Αλλά όχι με τον τρόπο που νομίζεις», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust), τχ:157, Απρίλιος 2013, σσ.108-111.

Είναι μερικοί άντρες που αρκεί να ενωθεί το σώμα τους με το δικό σου για να αισθανθείς σαν να σκάνε πυροτεχνήματα σεξουαλικής έκστασης πάνω από τα κεφάλια σας. Μπορεί να νομίζεις ότι αυτό έχει να κάνει με θέματα τεχνικής. Ή χημείας. Ε, λοιπόν, σου έχουμε νέα.

Ο τίτλος μπορεί να σε έχει προϊδεάσει ότι θα μιλήσουμε σχετικά με μεγέθη, μια που έχουμε καιρό να θίξουμε αυτό το θέμα. Έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες έρχονται ευκολότερα σε οργασμό με έναν σύντροφο που είναι σχετικά, εχμ, προικισμένος. Όμως, το ζήτημα δεν είναι τόσο απλό. Η αντρική ανατομία παρουσιάζει τόσο μεγάλη ποικιλία όσο και η γυναικεία. Και αυτό σημαίνει ότι το μεγαλύτερο δεν είναι απαραίτητα και το ιδανικό. Το θέμα είναι κατά πόσο ταιριάζει η δική σου ανατομία με τη δική του.

Shape on you: Το μέγεθος του πέους, το σχήμα και το πάχος του έχουν τόσες παραλλαγές όσες έχει και το μέγεθος ή το σχήμα του γυναικείου στήθους. Επιπλέον, το τι θεωρείται «μεγάλο» για ένα πέος είναι πολύ σχετικό. Για παράδειγμα, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Ulster, το πέος των Ελλήνων έχει κατά μέσο όρο μήκος 14,7 εκατοστά, οι Ισλανδοί παίζουν στα 16,5 εκατοστά (μετανάστευση αγογε;), ενώ οι Ρουμάνοι βρίσκονται χαμηλότερα στη συγκεκριμένη κλίμακα, με μέσο όρο πέους τα 12,7 εκατοστά. Όπως καταλαβαίνεις, μία Ελληνίδα, μία Ισλανδή και μία Ρουμάνα όχι μόνο θα έφτιαχναν ένα ανέκδοτο, αλλά θα είχαν και τεράστια (*wink*) διαφωνία μεταξύ τους για το τι θεωρείται μεγάλο και τι όχι.

Κάτι άλλο που θα έπρεπε επίσης να ληφθεί υπόψη είναι πως δεν μετράνε μόνο τα εκατοστά στο ζήτημα του «μεγέθους». Κάποια πηή διαθέτουν καμπυλωτό σχήμα ή πιο τονισμένη κορυφή. Ανάλογα και με τη στάση, μπορεί να αισθάνεσαι ένα τέτοιο πέος «μεγαλύτερο» σε σχέση με ένα που έχει το ίδιο μήκος, αλλά όχι και τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Όπως «μεγαλύτερο» μπορεί να αισθάνεσαι και ένα πέος που χάνει σε μήκος αλλά κερδίζει σε πάχος- τουλάχιστον σε σχέση με μια μακριά και λεπτή εκδοχή.

Η έρευνα του Ulster κατέληξε μεν στο ότι ένα μεγαλύτερο πέος έχει τη δυνατότητα να ερεθίζει μεγαλύτερη επιφάνεια του κόλπου και του τραχήλου σου, αλλά αυτό δεν σημαίνει κάτι. Το ίδιο μπορεί να συμβεί αν εκείνος χρησιμοποιήσει με ευρηματικό τρόπο τα δάχτυλά του, αλλά και αν διαλέξετε μια πιο κατάλληλη στάση. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη εξάσκηση και σύντομα μπορείς να διαπιστώσεις κι εσύ ότι, το μέγεθος δεν μετράει.

Inside job: Αφού βάλουμε την αντρική ανατομία στο μικροσκόπιο, ήρθε η ώρα να μιλήσουμε και για τα δικά μας. Οι ειδικοί έχουν καταλήξει ότι κατά μέσο όρο ο κόλπος έχει βάθος 7,5-10 εκατοστά και 2,5 εκατοστά άνοιγμα όταν δεν είναι ερεθισμένος. Στη φάση του ερεθισμού, ο κόλπος «ανοίγει», ενώ ο τράχηλος και η μήτρα ανασηκώνονται ελαφρά, με αποτέλεσμα το μήκος του κόλπου να φτάνει μέχρι τα 12,5-15 εκατοστά. Φυσικά, κάποιες γυναίκες μπορεί να έχουν μεγαλύτερο βάθος, άνοιγμα ή και πιο έντονους μυς στη συγκεκριμένη περιοχή από τις άλλες.

Αν διάβασες τα παραπάνω και σκέφτηκες ότι μπορεί να μην είσαι αρκετά «σφιχτή» στο σεξ, οι ειδικοί έρχονται να σε καθησυχάσουν. Οι πιθανότητες να παραείσαι χαλαρή ή «φαρδιά», είναι ελάχιστες. Το ίδιο ισχύει και αν φοβάσαι ότι παραείσαι στενή. Αυτό που συμβαίνει με τον κόλπο μιας γυναίκας είναι πως όταν μπαίνει μέσα του ένα ταμπόν, ένα δάχτυλο, ένα πέος, αυτός προσαρμόζεται και κατά κάποιο τρόπο «αγκαλιάζει» το συγκεκριμένο αντικείμενο.

Για ζέσταμα: Αφού διάβασες λοιπόν τη θεωρία, ήρθε η ώρα να περάσεις στην πράξη. Για αρχή δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να απολαύσεις μαζί του το σεξ από το να προετοιμάσεις το σώμα σου, ώστε να ανταποκριθεί με το καλύτερο τρόπο στο μέγεθος του πέους του (όποιο κι αν είναι αυτό). Αν αφιερώσετε λίγο χρόνο σε πειραματισμούς, θα βρείτε τι ταιριάζει και στους δύο. Σου έχουμε και τις λεπτομέρειες παρακάτω.

The G force: Μπορεί οι παραγωγοί ταινιών πορνό να σε έχουν πείσει ότι ένα μεγάλο πέος είναι συνώνυμο της απόλυτης σεξουαλικής έκστασης, αλλά τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Ένα μεγάλο πέος πολλές φορές μπορεί να προκαλέσει και πόνο. Σε κάθε περίπτωση, και ανεξάρτητα από το μέγεθος και το σχήμα του φίλου σου, τα προκαταρκτικά έρχονται να βοηθήσουν την κατάσταση.

Αν ο φίλος σου είναι προικισμένος και σε μήκος και σε όγκο, σημείωσε ότι ο ερεθισμός του σημείου G μπορεί να σε κάνει κατά 47% πιο ανθεκτική στον πόνο, ενώ ένας οργασμός που προέρχεται από το συγκεκριμένο σημείο ανεβάζει το ποσοστό ανοχής σου στο 107% (!). Όπως έχουμε ξαναπεί, το σημείο G βρίσκεται σε απόσταση λίγων εκατοστών από την είσοδο του κόλπου σου. Έχει ελαφρώς τραχιά αίσθηση και το μέγεθος του αυξάνεται λίγο όταν είσαι ερεθισμένη.

Ζήτησέ του να βάλει δύο δάχτυλα μέσα σου, σε βάθος περίπου 2,5-5 εκατοστών, ενώ το άλλο χέρι του θα ακουμπάει την ηβική σου περιοχή. Αν πιέσει ελαφρά την κοιλιά σου στην περιοχή κάτω από τον αφαλό, τα δάχτυλά του θα ακουμπήσουν το σημείο G σου. Την ώρα που κάνει τη συγκεκριμένη κίνηση, τρίψε την κλειτορίδα σου πάνω στην παλάμη του.

Η μεγάλη είσοδος: Αν ο φίλος σου έχει μακρύ και λεπτό πέος, τα καλά νέα είναι πως κερδίζει σε ευελιξία. Άσε που έχει και ευκολότερη πρόσβαση στο σημείο A (ναι, καινούργιο είναι αυτό). Το σημείο A είναι ένα μικρό σύνολο νευρικών απολήξεων (βγαίνει από το AFE, και σημαίνει Anterior Fornix Erogenous zone) που βρίσκεται περίπου 5 εκατοστά ψηλότερα από το σημείο G. Έρευνες έδειξαν πως αν αγγίξει κανείς το συγκεκριμένο σημείο σου, θα είσαι έτοιμη για σεξ μέσα στα επόμενα δέκα δευτερόλεπτα. Παράλογο; Όχι, αν σκεφτείς ότι στέλνει άμεσα μηνύματα σεξουαλικού ερεθισμού στον εγκέφαλό σου.

Και πάλι, ανεξάρτητα από το μέγεθός του, ο φίλος σου οφείλει να δώσει έξτρα προσοχή σε αυτό το σημείο. Για να το καταφέρει, αρκεί να ξαπλώσεις ανάσκελα, να σηκώσεις τα πόδια σου ενώ είναι λυγισμένα και να του ζητήσεις να βάλει το μεσαίο του δάχτυλο μέσα σου. Αν το δάχτυλό του προχωρήσει περίπου 5 εκατοστά μετά το σημείο G, θα συναντήσει ένα σημείο που είναι ελαφρώς σπογγώδες. Θα καταλάβει ότι βρήκε το σωστό σημείο γιατί θα υγρανθείς αμέσως. Σημείωσε, επίσης, ότι το σημείο A ανταποκρίνεται καλύτερα στα απαλά και ήρεμα χόδια.

Λεπτοί χειρισμοί: Αν το πέος του φίλου σου δεν είναι ιδιαίτερα παχύ, υπάρχει κι άλλο ένα κόλπο που μπορείς να κάνεις. Ζήτησέ του να βάλει το δείκτη του μέχρι τη μέση μέσα στον κόλπο σου. Όπως είπαμε και προηγουμένως, ο κόλπος σου προσαρμόζεται και κατά κάποιον τρόπο «αγκαλιάζει» το αντικείμενο που διεισδύει.

Με αυτόν τον τρόπο, όταν μπει το πέος του μέσα σου, θα αισθανθεί σαν να τεντώνει ο κόλπος σου, αφού θα πρέπει να προσαρμοστεί σε ένα πιο παχύ σχήμα. Αυτό θα κάνει την αίσθηση πιο έντονη και για σένα, αλλά θα τονώσει και το δικό του ηθικό. Παράλληλα, βέβαια, πριν τη διείσδυση μπορεί να χαϊδεύει και το σημείο G σου, φροντίζοντας να ερεθίζει την ίδια στιγμή και την κλειτορίδα και το στήθος σου.

Volume up: Σε περίπτωση που το πέος του φίλου σου είναι προικισμένο από την άποψη του πάχους, η διείσδυση μπορεί να μην είναι πάντα ευχάριστη, αφού τεντώνεται αρκετά το άνοιγμα του κόλπου και δημιουργείται πίεση στο περίνεο. Ένα καλό λιπαντικό θα κάνει τα προκαταρκτικά πιο απολαυστικά και θα βοηθήσει να μειωθεί η οποιαδήποτε δυσφορία.

Είσαι το ταίρι μου:

•Αν είναι λεπτό και μακρύ – ιδανικό για γυναίκες που απολαμβάνουν τον ερεθισμό του τραχήλου και του σημείου A – άβολο για γυναίκες που δεν έχουν πολύ βαθύ κόλπο ή δεν απολαμβάνουν τον ερεθισμό του τραχήλου.

•Αν είναι κοντό και λεπτό – ιδανικό για γυναίκες που απολαμβάνουν περισσότερο τον κλειτοριδικό οργασμό και δεν είναι φαν της βαθιάς διείσδυσης – άβολο για γυναίκες που έχουν οργασμό κυρίως μέσω του σημείου G τους ή διαθέτουν μεγαλύτερο βάθος κόλπου.

•Αν είναι κοντό και παχύ – ιδανικό για τις περισσότερες γυναίκες, ειδικά εκείνες που απολαμβάνουν έντονα τον ερεθισμό του σημείου G – άβολο για εκείνες που έχουν μικρότερο άνοιγμα κόλπου ή είναι φαν του ερεθισμού του τραχήλου και του σημείου A.

•Αν είναι μακρύ και παχύ – ιδανικό για γυναίκες που απολαμβάνουν τη βαθιά διείσδυση, έχουν πιο βαθύ κόλπο ή πιο χαλαρούς μυς στην εν λόγω περιοχή – άβολο για εκείνες που δεν έχουν βαθύ ή φαρδύ κόλπο ή δεν απολαμβάνουν τον ερεθισμό του τραχήλου, των σημείων A και G.

Οι στάσεις της σεζόν: πες μου το σχήμα του, να σου πω τι ακροβατικά θα κάνεις:

•Αν είναι λεπτό και μακρύ – γυναίκα από πάνω – γιατί με αυτό τον τρόπο μπορείς να ελέγχεις το βάθος της διείσδυσης, ενώ αν γείρεις μπροστά ή πίσω, μπορείς να ελέγχεις και τη γωνία της.

•Αν είναι κοντό και λεπτό – ιεραποστολική – γιατί είναι μια στάση όπου θα ερεθίζεται και η κλειτορίδα σου, αν φροντίσει να κινείται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε η ηβική του περιοχή να ερεθίζει την κλειτορίδα σου (δηλαδή πάνω κάτω αντί για μέσα έξω). Δοκίμασε και ένα προφυλακτικό με ραβδώσεις, βοηθάει.

•Αν είναι κοντό και παχύ – στα τέσσερα – γιατί στην συγκεκριμένη στάση α) η διείσδυση είναι πιο βαθιά, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει μέχρι και δυσφορία με ένα πιο μακρύ πέος και β) γιατί μπορείς παράλληλα να χαϊδεύεις την κλειτορίδα σου.

•Αν είναι μακρύ και παχύ – ανάποδη καουμπούσσα – είναι η ιδανική γιατί ελέγχεις εσύ το ρυθμό, αλλά πρέπει να ξεκινήσεις σιγά σιγά, ώστε να δώσεις χρόνο στον κόλπο σου να προσαρμοστεί στο μέγεθος του πέους του. Αν ενώσεις τα πόδια σου και τα τοποθετήσεις ανάμεσα στα δικά του, θα αισθανθεί ότι έχει μπει πιο βαθιά μέσα σου απ' ό,τι στην πραγματικότητα.

Σ5: Μαρίνα Αγγελίδη, «This is a man's word. Αφιέρωμα στους άντρες και να μην πούμε δυο λόγια για το τι θέλουν στο σεξ; Να πούμε», *Cosmopolitan* (στήλη: όλα για τους άντρες), τχ:158, Μάιος 2012, σσ.208-209.

Μπόλικο μελάνι έχει ξοδευτεί εδώ στο *Cosmo* για να καταγράψουμε τι είναι αυτό που θέλουν οι άντρες στο σεξ. Τους έχουμε βάλει να απαντήσουν σε έρευνες, έχουμε ρωτήσει τους φίλους μας και τα *Cosmo boys*, έχουμε καταθέσει πλήθος προσωπικών εμπειριών στα τραπέζια των μίντιγκ (κι ας ντρεπόμασταν για μερικές από αυτές). Σε αυτές τις δυο σελίδες συνοψίσαμε τα 6 βασικά πράγματα που μάθαμε για τους άντρες και τι είναι αυτό που πραγματικά θέλουν στο κρεβάτι (ή και αλλού), μετά από 13 χρόνια κυκλοφορίας και 158 τεύχη.

Οι ιδανικές αναλογίες δεν συνδέονται με το καλό σεξ: Δεν θα γράψουμε πάλι ότι εκείνη την ώρα δεν τον ενδιαφέρει η κοιλίτσα που προσπαθείς να ρουφήξεις. Ούτε θα σου πούμε για άλλη μια φορά ότι η κутταρίτιδά σου είναι το τελευταίο πράγμα που τον απασχολεί την ώρα που βρίσκεται μέσα σου. Θα

μεταφέρουμε απλώς την πληροφορία ότι οι ίδιοι δηλώνουν πως για να τους μείνει μια γυναίκα αξέχαστη στο σεξ δεν είναι απαραίτητο το τέλειο σώμα, τα σέξι εσώρουχα, ούτε καν το ταλέντο στο στοματικό. Οι άντρες ψήφισαν ένα και μοναδικό στοιχείο: την αυτοπεποίθηση.

Αυτό που κάνει μια κοπέλα πραγματικά σέξι στα μάτια του είναι η ανυπομονησία να πετάξει τα ρούχα της και να βρεθεί γυμνή μαζί του, να πειραματιστεί στο σεξ, να το διασκεδάσει και να περάσει καλά. Δεν υπάρχει τίποτα πιο ερεθιστικό από αυτού του είδους την αυτοπεποίθηση: του δείχνει ότι τον θέλεις πολύ, αλλά και ότι είσαι αρκετά χαλαρή και άνετη με τον εαυτό σου, ώστε να του ζητήσεις να μην σβήσει τα φώτα.

Σκέφτηκες «αναμμένα φώτα» και σε έλουσε κρύος ιδρώτας; Αν θέλεις να εξοικειωθείς με την εικόνα σου την ώρα του σεξ, δοκίμασε να χαϊδεύεις μπροστά στον καθρέφτη. Παρατηρώντας το σώμα σου την ώρα της σεξουαλικής διέγερσης, θα δεις κι εσύ η ίδια πόσο ερωτική μπορεί να είναι η εικόνα σου, παρά τις ατέλειές του.

Δεν σκέφτεται μόνο τη δική του ικανοποίηση: Καλό το κλισέ που θέλει τους άντρες να ενδιαφέρονται μόνο για το δικό τους οργασμό, αλλά 61% από αυτούς έχουν πει σε σχετική έρευνα ότι εκείνη την ώρα τους απασχολεί πολύ περισσότερο η ικανοποίηση της συντρόφου τους. Αν αναρωτιέσαι μήπως εσύ έχεις πάει μόνο με εκπροσώπους του υπόλοιπου 39%, θα αναφέρουμε και το εξής: Συχνά εκείνοι προτιμούν να ασχοληθούν με τη δική τους ευχαρίστηση γιατί δεν έχουν ιδέα τι μπορεί να ικανοποιήσει εσένα.

Λίγο feedback δεν βλάπτει, λοιπόν. Και επειδή μερικές φορές οι αναστεναγμοί δεν αρκούν, δοκίμασε να του πεις συγκεκριμένα πόσο πολύ σου αρέσει π.χ. ο τρόπος που σε χαϊδεύει. Με λέξεις. Πόσες πιθανότητες να μην συνεχίσει να το κάνει;

Και οι άντρες υποκρίνονται οργασμό: Νόμιζες ότι οι οσκαρικές ερμηνείες στο ζήτημα του οργασμού είναι καθαρά γυναικείο προνόμιο; Think again. Μπορεί οι άντρες να αντιμετωπίζουν μια παραπάνω δυσκολία, καθώς τα αποδεικτικά στοιχεία συνήθως βρίσκονται μέσα στο προφυλακτικό, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν (ναι, αν το βγάλει και το πετάξει κατευθείαν εννοούμε).

Πριν αρχίσεις να αμφισβητείς κάθε αναστεναγμό του, σκέψου ότι αν το έχει κάνει, οι λόγοι είναι περίπου οι ίδιοι με αυτούς για τους οποίους το κάνουμε κι εμείς. Ίσως κάποια φορά να ήξερε ότι δεν θα έφτανε στο πολυπόθητο σημείο και, προσπαθώντας να σε προστατέψει από το να πληγωθείς, προτίμησε να ανεβάσει μια σύντομη θεατρική παράσταση.

Για να απαλλαγείτε εκείνος από το άγχος κι εσύ από την αμφιβολία, μπορείς να του κάνεις σαφές ότι δεν υπάρχει πρόβλημα αν κάποια φορά εκείνος δεν τελειώσει. Σε περίπτωση που παρατηρήσεις ότι δυσκολεύεται να έρθει σε οργασμό, αλλάξτε στάση ή φίλησέ τον και καθίστε αγκαλιά για λίγο. Και εκείνος θα ηρεμήσει και εσύ δεν θα αναρωτιέσαι.

Η διείσδυση είναι το αγαπημένο τους: Οι άντρες προτιμούν τα απλά πράγματα: μια καλοψημένη μπριζόλα, τους κυριακάτικους ποδοσφαιρικούς αγώνες με τους φίλους τους, τη Μέγκαν Φοξ, τα οπίσθια της Μέγκαν Φοξ, το στήθος της Μέγκαν Φοξ, τα χείλη της Μέγκαν Φοξ κ.ο.κ. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σεξ. Μπορεί να τους αρέσει το στοματικό σαν μέρος της προετοιμασίας για το κυρίως πιάτο ή το πρωκτικό σεξ για αλλαγή, αλλά το αγαπημένο τους είναι η all time classic διείσδυση. Ίσως φταίει το ότι

συνήθως είναι πιο ικανοποιητική από το στοματικό σεξ ή λιγότερο άβολη από το πρωκτικό. Μπορεί να έχει να κάνει με το ότι είναι το πιο «συναισθηματικό» κομμάτι της διαδικασίας, αυτό που πραγματικά σας ενώνει. Ε, δεν είναι και αναίσθητοι.

Αλλά τους αρέσει να πειραματίζονται: Καινούργιες εμπειρίες δώσε τους και την ψυχή τους πάρε. Αυτό δεν σημαίνει ότι καίγεται να εφαρμόσετε όλο το Κάμα Σούτρα ή να φέρεις στην κρεβατοκάμαρα ολόκληρη συλλογή από sex toys. Θέλει απλώς να ξεφύγει πού και πού από τη ρουτίνα και να μην επαναπαύεστε στα ίδια και στα ίδια. Μπορείς να κλείσεις ένα δωμάτιο σε ξενοδοχείο κάποιο άσχετο βράδυ/ να βρεθείτε την ώρα που κάνετε διάλειμμα από τη δουλειά για ένα στα γρήγορα/ να τον φιλήσεις με πάθος στις τουαλέτες του μπαρ, εκεί που δεν το περιμένει. Κατάλαβες.

Δεν θέλουν σεξ κάθε βράδυ: Μπορεί να μεγάλωσες με την ιδέα ότι οι άντρες είναι ερεθισμένοι 24 ώρες το 24ωρο και άπαξ και βρεθείτε οι δυο σας, εκείνος θα σε κυνηγάει συνέχεια με το ορθωμένο πέος του. Η πραγματικότητα δεν είναι ακριβώς έτσι, ειδικά αν έχει κλείσει τα 30 ή αν έχουν περάσει οι πρώτοι μήνες της σχέσης σας. Οι άντρες δήλωσαν ότι είναι ικανοποιημένοι αν κάνουν σεξ 2 με 3 φορές την εβδομάδα, ψηφίζοντας ποιότητα και όχι ποσότητα. Σημείωσε ότι η καλύτερη ώρα να εκμεταλλευτείς τη λίμπιντό τους είναι το πρωί. Ακόμα και το σπέρμα του είναι στα καλύτερά του εκείνη την ώρα, σύμφωνα με τους ειδικούς.

«45%των αντρών ψηφίζουν αργό και αισθησιακό σεξ, αντί για έντονο και παθιασμένο».

«Το πάτωμα είναι το μέρος του σπιτιού στο οποίο το 1 στα 4 Cosmo boys προτιμάει να κάνει σεξ μέσα στο σπίτι. Αν εξαιρέσεις το κρεβάτι, δηλαδή».

Από έρευνα στο site του Cosmo.

Σ6: Rachel Morris, «Ένα μίλα την ημέρα. Αυτές οι τέσσερις σελίδες γράφτηκαν για να καταφέρεις να πάρεις επιτέλους ακριβώς αυτό που θέλεις στο σεξ», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust), τχ:160, Ιούλιος 2013, σσ.110-113.

Ας πούμε ότι το σεξ που κάνεις δεν είναι ακριβώς αυτό που ήθελες. Αγχώνεσαι, το εκμυστηρεύεσαι στις φίλες σου πάνω από το δεύτερο κοκτέιλ, αρχίζεις να μαζεύεις τα τρικ και τις συμβουλές που σου πετάνε σαν μπαλάκια του πινγκ πονγκ πάνω στη μπάρα. Αν, πάλι, είσαι πιο κλειστός τύπος, ίσως μεις στη διαδικασία να ανοίξεις βιβλία ψυχολογίας ή να ψάξεις στο Google πληροφορίες για το πώς θα μπορούσες έμμεσα να τον εκπαιδεύσεις ή να μεις υποσυνείδητα στο μυαλό του και να του ψιθυρίσεις τι θέλεις ακριβώς να σου κάνει.

Υπάρχει όμως και ένας πιο απλός τρόπος για να κάνεις το σεξ που έχεις στο μυαλό σου: να του πεις τι είναι αυτό που θέλεις ακριβώς. Αν το κάνεις με το σωστό τρόπο, μπορεί να ακουστεί σούπερ ερεθιστικό στα αφτιά του. Και επιπλέον, μην ξεχνάς ότι και οι άντρες θέλουν το σεξ να είναι όσο το δυνατόν καλύτερο για σένα – τόσο που να σηκώνεσαι από το κρεβάτι με το χαμόγελο της ικανοποίησης μέχρι τα αφτιά. Γιατί, λοιπόν, να μην του πεις τι χρειάζεσαι για να γίνει αυτό;

Ακούγεται απλό, ε; Χμ, δυστυχώς δεν είναι και τόσο, ειδικά αν αρχίζεις τα σαρδάμ μπροστά στην προοπτική και μόνο να πεις τι σε ερεθίζει (και τι όχι) στο κρεβάτι. Πώς να του εξηγήσεις ότι δεν σε ενθουσιάζει ιδιαίτερα το να μπαινοβγαίνει μέσα σου σαν ξαναμμένο σκυλάκι ή ότι δεν σε ψήνει και πολύ και πολύ η ιδέα να κάνετε τρίο; Ίσως ο μόνος τρόπος να είναι με τη γλώσσα σου να μπερδεύεται και τα μαγουλά σου να γίνονται όλο και πιο κόκκινα.

Ναι, ΟΚ, είναι άβολο. Όμως, η λεκτική επικοινωνία με το σύντροφό σου είναι ένα ίσως από τα πιο σημαντικά εργαλεία που έχεις στη διάθεσή σου για να λειτουργήσει η σχέση σας. Είναι σημαντικό να μπορείς να του πεις τι θέλεις και τι χρειάζεσαι, ακόμα και όταν πρέπει να μιλήσεις για πιο λεπτά ζητήματα όπως αυτό του σεξ. Και αν δεν το κάνεις ήδη, υποψιαζόμαστε ότι στο μυαλό σου συμβαίνει κάτι από τα παρακάτω:

- Φοβάσαι να πεις τι είναι αυτό που θέλεις ακριβώς.

- Πιστεύεις ότι δεν χρειάζεται να πεις τίποτα – θα έπρεπε να γνωρίζει κάποια πράγματα από μόνος του.

- Μπορεί να πεις αυτό που θέλεις και μετά να μην αλλάξει τίποτα.

- Ε, δεν ξέρεις ακριβώς τι θέλεις.

Ταυτίστηκες; Καλώς. Γιατί το *Cosmo* τείνει χείρα βοήθειας, ώστε να λυθεί η γλώσσα σου και να διεκδικήσεις επιτέλους το σεξ που σου αξίζει.

1. «Φοβάμαι να το πω»: Είναι ίσως ο πιο συνηθισμένος λόγος που οι γυναίκες δεν εκφράζουν στον σύντροφό τους τι είναι αυτό που θέλουν στο σεξ. Καλύτερα όμως να εξετάσουμε τι ακριβώς φοβάσαι.

- Φοβάμαι ότι θα φανώ γελοία: Προφανώς και δεν είναι κάτι εύκολο να μιλήσεις για το σεξ, αφού δεν είναι κάτι για το οποίο συζητάς καθημερινά (εκτός αν δουλεύεις στο *Cosmo*). Μπορεί να ανησυχείς π.χ. ότι θα φανείς σαν να παίζεις σε φτηνή ταινία πορνό. Το ζήτημα είναι να εξοικειωθείς λίγο με αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας. Ξεκίνα λέγοντας αυτά που φαντάζεσαι ότι θέλεις να πεις μόνη σου, στον εαυτό σου. Ναι, είναι αστείο και, ναι, καλό θα ήταν να μην σε ακούνε οι γείτονες (ή οι γονείς σου, ας πούμε). Και ναι, θα αισθανθείς γελοία - αλλά στην αρχή. Μόλις μπεις λίγο στο κλίμα, θα νιώσεις πιο άνετα να ψιθυρίσεις κάποιες ατάκες στο φίλο σου. Ειδικά αν σκεφτείς ότι οι άντρες συνήθως φτιάχνονται όταν τους μιλάς βρόμικα.

- Φοβάμαι μην τον στεναχωρήσω: Όλων μας το εγώ είναι ευαίσθητο, και οτιδήποτε συνδέεται με τη σεξουαλική μας ταυτότητα χρειάζεται λεπτούς χειρισμούς. Όμως, θα το επαναλάβουμε: Και εκείνος θέλει να είναι καλό το σεξ μεταξύ σας. Άρα, όταν δεν του λες τι χρειάζεσαι ή τι θέλεις, δεν τον προστατεύεις από το να πληγωθεί, αλλά τον εμποδίζεις από το να εξελιχθεί στον εραστή που ονειρεύεσαι. Όσο αυτά που λες ακούγονται σαν ευγενική παρότρυνση και όχι σαν γκρινιάρικα παράπονα, εκείνος θα είναι διατεθειμένος να σε ακούσει και να ακολουθήσει τις οδηγίες σου. Άλλωστε στους άντρες αρέσουν οι γυναίκες που ξέρουν τι θέλουν και το διεκδικούν.

- Φοβάμαι ότι θα με κατακρίνει: Αν φοβάσαι ότι θα σε επικρίνει ο φίλος σου, το πιο πιθανό είναι ότι πρώτη από όλους γίνεσαι εσύ επικριτική με τον εαυτό σου. Το τι είναι αποδεκτό κοινωνικά στο σεξ είναι σχετικά περιοριστικό αν αναλογιστείς τις διαφορετικές προτιμήσεις που υπάρχουν εκεί έξω και οι οποίες συχνά

χαρακτηρίζονται περίεργες ή φετιχιστικές. Αξίζει να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να ελέγξεις τη σεξουαλικότητά σου και ότι αυτή διαμορφώνεται από διαφορετικά κομμάτια της μέχρι τώρα ζωής σου. Αν δεν θέτεις σε κίνδυνο τον εαυτό σου ή κάποιον άλλο, τότε δεν έχεις λόγο να βάζεις τον εαυτό σου στη γωνία. Ούτε εσύ ούτε και κανένας άλλος.

•Φοβάμαι μήπως θυμώσαι: Οι άνθρωποι συχνά αντιδρούν έντονα και με θυμό όταν αισθάνονται ότι τους κατακρίνεις ή τους βάζεις σε μια θέση όπου νιώθουν ασφαλείς ή ντρέπονται. Φυσικά, αν τον προσεγγίσεις με τρόπο που δείχνει ότι ενδιαφέρεσαι και ότι τον σέβεσαι, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα αντιμετωπίσεις κάποιο πρόβλημα μαζί του. Αν όμως είσαι εσύ η ίδια θυμωμένη μαζί του (γιατί δεν κάνετε το σεξ που θέλεις), τότε είναι πολύ πιθανό αυτά τα αρνητικά vibes να μεταδοθούν σε εκείνον ακόμα και αν χρησιμοποιήσεις τα πιο γλυκά λόγια.

Καλό θα ήταν, λοιπόν, να κάνεις τη συγκεκριμένη κουβέντα όταν δεν είστε φορτισμένοι και κυρίως σε μια ουδέτερη φάση και όχι πάνω στις ερωτικές περιπτώξεις. Επίσης, δώσε και σε εκείνον την ευκαιρία να σου πει τι θα ήθελε. Μην ξεχνάς ότι το σεξ είναι συχνά ο καθρέφτης μιας σχέσης και βελτιώνοντάς το μπορείς να βελτιώσεις και την ίδια τη σχέση σας.

2. «Θα έπρεπε να μη χρειάζεται να του πω τίποτα και να κάνει κάποια πράγματα από μόνος του»: Μμμ, θα λέγαμε ότι το να κατεβάζεις τα μούτρα όταν αντιμετωπίζεις προβλήματα που αφορούν τη σεξουαλική σου ζωή δεν είναι καλή ιδέα. Αλλά εσύ έχεις εκνευριστεί και σου τη σπάει που δεν πιάνει (αυτά που θεωρείς) υπονοούμενά σου και ενοχλείσαι που εκείνος σε βάζει στην άβολη θέση να πρέπει να ξεστομίσεις, τέλος πάντων, τι ακριβώς θέλεις. Ναι, ναι, ξέρουμε: «Αν τον ενδιέφερε, θα ήξερε τι πρέπει να κάνει». Όμως, επειδή τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι, επειδή δεν μπορεί να διαβάσει τις σκέψεις σου και κυρίως επειδή εκείνος έχει συνηθίσει να ζητάει αυτό που θέλει, ίσως θα έπρεπε να κάνεις πίσω. Πάρε βαθιά ανάσα και δώσε άλλη μια ευκαιρία. Μπορεί η απόλυτη ηδονή να βρίσκεται λίγες κουβέντες μακριά.

3. «Έχω προσπαθήσει να το πω, αλλά δεν φαίνεται να αλλάζει κάτι»: Δυστυχώς, το να τολμήσεις δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα πάρεις αυτό που θέλεις. Αν βρίσκεσαι στην αρχή μιας σχέσης, το ότι «δεν σε ακούει» μπορεί να είναι είτε κόκκινο πανί είτε ένδειξη ότι δεν μιλάτε (ακόμα) ο ένας τη γλώσσα του άλλου. Την επόμενη φορά δοκίμασε να του μιλήσεις με τον πιο απλό τρόπο που θα μπορούσες. Αν δεις ότι δεν αλλάζει κάτι, τότε πρέπει ίσως να αναρωτηθείς ποιες είναι οι επιλογές σου. Σκέψου ποιες είναι οι πιθανότητες να αλλάξει κάτι που μπορεί να του ζητήσεις σχετικά με τη σχέση σας. Είναι, τελικά, διατεθειμένος να κάνει πίσω σε κάποια πράγματα ή κατά βάθος πιστεύεις ότι πρέπει να πας παρακάτω;

Σε περίπτωση που βρίσκεσαι σε μακροχρόνια σχέση, μην το βάλεις κάτω. Οι άντρες είναι όντα που αγαπούν τη συνήθεια. Έτσι, όταν αποφασίζεις ξαφνικά να αλλάξεις κάποια πράγματα, εκείνος μπορεί να εκλάβει τις παροτρύνσεις σου ως παράπονα.

Και επειδή το να αισθάνεται ευάλωτος δεν του είναι ό,τι πιο εύκολο, το πιο πιθανό είναι να κλειστεί στον εαυτό του, να μην έχει όρεξη για σεξ αλλά ούτε και διάθεση για να το συζητήσει περαιτέρω. Και ίσως είναι λογικό, αφού σε κανέναν δεν αρέσει να τον βλέπουν σαν κάτι λιγότερο από τέλειο, και ειδικά όταν αυτό συμβαίνει μέσα από τα μάτια του/ της συντρόφου σου.

Γι' αυτό φέρσου ευγενικά, μίλησέ του με τρόπο που θα τον κάνει να αισθανθεί καλά για τον εαυτό του και τονίζοντας πρώτα απ' όλα τα πλεονεκτήματά του στο σεξ. Αν δεις ότι, παρ' όλα αυτά, δεν επιλέγει να κάνει

τίποτα διαφορετικά, τότε υποψιαζόμαστε ότι έχει ένα θέμα με τον εγωισμό του. Το τι θα κάνεις με αυτή την πληροφορία, εσύ το ξέρεις καλύτερα.

4. «Κι αν δεν ξέρω τι θέλω;»: Αν δεν έχεις μεγάλη εμπειρία στο σεξ ή αν δεν είχες ποτέ μια μακροχρόνια σχέση, η οποία θα σου επέτρεπε να εξερευνήσεις τι είναι αυτό που σου αρέσει, τότε έχεις ένα ολόκληρο σύμπαν να ανακαλύψεις. Φαντάσου ότι το να βρεις τι σε φτιάχνει είναι σαν να καλείσαι να μάθεις τι είδους φαγητά σου αρέσουν διαλέγοντας μέσα από εκατοντάδες γεύσεις. Τη μια μέρα μπορεί να θέλεις να δοκιμάσεις κάτι πιο εξωτικό, την άλλη μπορεί να προτιμήσεις τα γνωστά και δοκιμασμένα. Η «γευστική παλέτα» σου θα αλλάζει αναλόγως με την πείρα που θα αποκτάς. Α, και όσο συνεχίζεις το ταξίδι της εξερεύνησης, μην ξεχνάς να λες «όχι» σε όσα δεν σου αρέσουν. Είναι κι αυτό μέρος του παιχνιδιού.

«Οι άντρες είμαστε πολύ κακοί στο να πιάνουμε υπονοούμενα». *Κώστας, Γιάννης, Τάκης, Άρης...*

Σ7: Αλεξάνδρα Κ*, «Πανικός το σαββατόβραδο. Η single και ο φόβος του μην- τον -είδατε», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust. Sex & the single girl), τχ:160, Ιούλιος 2013, σσ.128-130.

Ή γιατί ο φόβος μην εξαφανιστεί μετά το σεξ είναι ο χειρότερος σύμβουλος που μπορείς να έχεις.

Συλλεκτικά κομμάτια: Σε κάποιο παράλληλο σύμπαν ιδρύθηκε πρόσφατα το Μουσείο Αγοριών της Τρίτης Μέρας. Σ' αυτό εκτίθενται, μέσα σε γυάλινες προθήκες, αγόρια που έδωσαν σημεία ζωής ΚΑΙ την Τρίτη ημέρα μετά το πρώτο σεξ. Οι πιο πρόσφατες έρευνες που διεξήχθησαν εντός του στενού φιλικού μου κύκλου απέδειξαν ότι η Τρίτη μέρα είναι η κρισιμότερη όλων, μια και τα περισσότερα αγόρια συνηθίζουν πια να στέλνουν ένα ευγενικό μήνυμα το επόμενο πρωί. Το μήνυμα είναι συνήθως γλυκό και δεν υπόσχεται τίποτα, αλλά κάνει χαρούμενους τόσο τον παραλήπτη- που φουσκώνει από ελπίδα- όσο και τον αποστολέα- που με αυτό τον τρόπο μεταθέτει τις κατάρες που αναπόφευκτα θα πέσουν πάνω του για αργότερα.

Τα αγόρια, λοιπόν, που εμφανίστηκαν και την τρίτη μέρα στη ζωή ενός κοριτσιού, φυλάσσονται στο MATM και τα ξεκλειδώνουν μόνο τα πρωινά της Κυριακής, για να δώσουν διαλέξεις σχετικά με την αντιμετώπιση του συνδρόμου ΤρέμωΜηνΕξαφανιστείΜετάΤοΣεξ. Σ' αυτές τις διαλέξεις το κοινό χωρίζεται σε δυο κατηγορίες: α) εκείνες που δεν ξεκολλάνε μέχρι να τους κάνουν ασφαλιστικά μέτρα και β) εκείνες που δείχνουν τόσο κουλ όσο ένα επαγγελματικό ψυγείο κρεοπώλη το καταχείμωνο. «Είναι εξίσου προβληματικές περιπτώσεις» μάς εξομολογείται ο Γιάννης ο Σπάνιος, αναστενάζοντας με θλίψη πριν ξαναμπί στο κλουβί του.

Know fear: Ο φόβος της εξαφάνισης αρχίζει με το κλείσιμο της πόρτας πίσω του. Δεν έχεις προλάβει καν να σκεφτείς αν πέρασες καλά κι αν θες σ' αλήθεια να τον ξαναδείς, και το σκουλήκι αρχίζει να σε τριβελίζει. Ο εγωισμός σου διψάει για encore και η αυτοεκτίμησή σου εναποτίθεται στα χέρια του. Λίγο ευάλωτη να είσαι σε εκείνη τη φάση, ένα μικρό πλήγμα να έχει δεχτεί η αυτοπεποίθησή σου και αυτομάτως τον φαντάζεσαι να πετάει στη Χώρα του Ποτέ, εκεί που ζουν όλα τα Χαμένα Αγόρια που βγήκαν από την κρεβατοκάμαρά σου και εξαφανίστηκαν για πάντα.

Αν είσαι άνθρωπος που παίρνει βαριά και σοβαρά τα one-night stands, θα αντιδράσεις ανάλογα. Ή θα αρχίσεις να επικοινωνείς, από φόβο ότι αν δεν κάνεις εσύ, δεν θα γίνει ποτέ τίποτα, ή θα παριστάνεις την κουλ με τόση πειστικότητα που ο άλλος θα εξαφανιστεί ακόμη κι αν δεν είχε τέτοια πρόθεση. Οι δυο κατηγορίες, όσο αντίθετες κι αν μοιάζουν μεταξύ τους, άγονται και φέρονται από το ίδιο –no, no, κακό-συναίσθημα: το φόβο.

Κόλλα ή τίποτα: Η πρώτη περίπτωση είναι σαφώς πιο βαριά από τη δεύτερη, μια και η «ασθενής» δεν κρατάει τη φρίκη για τον εαυτό της, αλλά τη μοιράζεται με τον εκάστοτε τύπο, εισβάλλοντας στον προσωπικό του χώρο και χρόνο· κοινώς, παρενοχλώντας τον. Θα παραδεχτεί ακόμη και στον ίδιο ότι γίνεται ενοχλητική, αλλά δεν θα σταματήσει.

Στηρίζει τις κινήσεις της σε φράσεις όπως «Κάνω αυτό που νιώθω», «Δεν θέλω να παίζω παιχνίδια» και άλλα τέτοια ειλικρινή, αλλά δεν λαμβάνει ποτέ υπόψη της τον άνθρωπο που τα υφίσταται. Παλαιότερα πίστευα ότι πρόκειται για εγωιστικά, αναξιοπρεπή κορίτσια, που για κάποιο λόγο θεωρούσαν ότι η ζωή τους χρωστάει, μέχρι που συνειδητοποίησα ότι στο πέρασμα των χρόνων δεν άλλαξαν ποτέ τακτική – έπαιρναν την ίδια φόρα, έπεφταν κάθε φορά στον ίδιο τοίχο και διατηρούσαν έτσι τη δυστυχία τους σε σταθερά επίπεδα.

Στην πραγματικότητα, τα κορίτσια- κολλητήρια δεν φοβόντουσαν ότι ο άλλος θα εξαφανιστεί: Για λόγους που είχαν να κάνουν με τις προηγούμενες –κακές- εμπειρίες και την αυτοεκτίμησή τους, ήταν κατά βάθος σίγουρες ότι δεν θα τον ξαναέβλεπαν. Και έκαναν υποσυνείδητα ό,τι πιο ενοχλητικό περνούσε από το χέρι τους, προκειμένου να εκπληρωθεί η προφητεία τους. Προκειμένου, δηλαδή, ο άλλος να τις απογοητεύσει και αυτός - όπως το προέβλεψαν. Το χειρότερο ήταν πως αν τις ρωτούσες γιατί κόλλησαν τόσο με τον όποιο τύπο, δεν θα ήξεραν τι να σου απαντήσουν.

Cool and the gag: Στον αντίποδα της προηγούμενης κατηγορίας είναι τα κορίτσια που (παριστάνουν πως) εξαφανίζονται από μόνα τους. Είναι κουλ, αυτό που έγινε δεν τις άγγιξε, δεν ήθελαν τίποτα παραπάνω, σιγά, coolness και ξερό ψωμί ρε φίλε, γο. Δεν θα στείλουν μήνυμα, δεν θα κάνουν καμία κίνηση, κι αν ο άλλος θελήσει να τις ξαναδεί, πιθανότητα θα έχουν ένα φοβερό πονοκέφαλο/ πάρτι/ γκόμενο εκείνο το βράδυ.

Από μέσα τους, φυσικά, βράζουν σαν τη χύτρα του Δρυΐδη και έχουν βάλει το γείτονα να τις αλυσοδέσει στο κρεβάτι τους, για να μην βγουν από το σπίτι και φανεί η χαρά τους τη στιγμή που θα τρέχουν με ανοιχτά χέρια προς το μέρος του Έρωτα με ποδαράκια να φεύγουν έξω δεξιά, έξω αριστερά, ως άλλες Αλίκες.

Στην καλύτερη περίπτωση, το συμπέρασμα που βγάζει εκείνος είναι πως εκείνη δεν έχει και μεγάλη διάθεση να τον βλέπει, οπότε εγκαταλείπει. Ή περιορίζεται στο ρόλο του περιστασιακού sex buddy –μιας και μάλλον δεν μπορεί να την έχει δικιά του-, ρόλος που είναι μεν πιο βολικός αλλά όχι και τόσο ευχάριστος όταν γουστάρεις τον άλλο. Στη χειρότερη, το κορίτσι έχει δώσει πολύ λάθος μηνύματα σχετικά την ίδια και τη ζωή της, αλλά αυτό δεν θα κρατήσει για πολύ: Στη βδομάδα πάνω το αγόρι θα βρεθεί αντιμέτωπο με τις πραγματικές απαιτήσεις της über κουλ γνωριμίας του.

Σ' αυτό το σημείο θα κάνουμε μια μικρή διακοπή, για να βγάλουμε κάτι από μέσα μας.

Όποιος καεί με τη χυλόπιτα: Κακά one-night stands κάνουμε όλοι μας. Όλοι τρώμε απορρίψεις, όλοι στέλνουμε μηνύματα που δεν απαντιούνται και παίρνουμε τηλέφωνα που δεν σηκώνονται – σε κάποιες περιπτώσεις, δε, ο άλλος δεν θυμάται καν το όνομά μας. Η άλλη πικρή αλήθεια είναι πως όταν ένα αγόρι κάνει one-night stand, εννοεί ακριβώς αυτό που λέει η λέξη. Η ακόμα πιο πικρή είναι πως εμείς δεν το βλέπουμε έτσι. Η πλειονότητα των αγοριών εξαφανίζονται λόγω εμμονής στην κυριολεξία του όρου one-night stand. Η πλειονότητα των κοριτσιών απογοητεύονται λόγω εμμονής – τελεία. Κι αφού απογοητεύονται, αρχίζουν να φοβούνται και να εφαρμόζουν «τακτικές» που συχνά καμία σχέση δεν έχουν με όσα νιώθουν.

Ο φόβος είναι ο χειρότερος σύμβουλος, γιατί κατ' αρχάς σε κάνει να σκέφτεσαι μόνο τη δική σου «επιβίωση» και να δρας ανεξάρτητα από τον άλλο – χωρίς καν να τον λαμβάνεις υπόψη σου. Φοβάσαι, φτιάχνεις ένα δικό σου σενάριο και περιμένεις από τον άλλο να το ακολουθήσει, ενώ αυτό που πρέπει να κάνεις στην πραγματικότητα είναι πολύ πιο απλό: να τον γνωρίσεις, να τον ακούσεις, να σκεφτείς αν αλήθεια σου αρέσει, να δείξεις ποια είσαι – πάντα με σεβασμό στο στο χώρο και το χρόνο τόσο του άλλου όσο και το δικό σου. Αν εκτιμηθεί, έχει καλώς. Αν δεν, τότε hooray: μείον ένας στη λίστα με τους άντρες αυτού του πλανήτη που δεν θα χρειαστεί να συναντήσεις ξανά.

E.R.: όταν νιώσεις ότι σε κυριεύει ο φόβος:

- Βάλε το τηλέφωνο στο φούρνο, ψήσε στους 180° , μέτρα ανάποδα από το 1987 στο 1.

- Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ο άνθρωπος που δεν πολυγνωρίζεις είναι τόσο σημαντικός αυτή τη στιγμή.

- Συζήτησέ το με κάποιον ψύχραιμο (αλλά όχι πάντα με τον ίδιο).

- Μπες στη θέση του άλλου

- Όχι, μπες, σοβαρά.

Σ8: Μαρίνα Αγγελίδη, «Self service», *Cosmopolitan* (στήλη: love & lust), τχ:161, Αύγουστος 2013, σσ.86-89.

Η sex therapist του *Cosmo* στο cosmopolitan.gr, Ευφροσύνη Φωτεινάκη, είναι ο άνθρωπος που μας θύμισε για μια άλλη φορά πόσο σημαντικός είναι ο αυνανισμός για τη σεξουαλική σου ικανοποίηση. Ε, να μην κάναμε μια έρευνα γι' αυτό;

Για τους άντρες η συζήτηση γύρω από τον αυνανισμό δεν διαφέρει πολύ από αυτή γύρω από το ποδόσφαιρο: Μπορεί να γίνει με τον πρωινό καφέ, πάνω από μπίρες, στα μέιλ που ανταλλάζουν όταν βαριούνται στη δουλειά. Για εμάς τις γυναίκες παραμένει ακόμα ταμπού, κάτι που οι περισσότερες το κάνουμε αλλά ελάχιστες το συζητάμε μεταξύ μας. Αν το καλοσκεφτείς, ακόμα και με την κολλητή σου δεν είναι ένα ζήτημα που θα αναλύσεις διεξοδικά ή που θα πεις λεπτομέρειες σχετικά με το πού, το πώς και το πότε.

Για να καταλάβεις, ακόμα και όταν ανεβάσαμε τη σχετική έρευνα στο σάιτ του *Cosmo*, είχαμε μια μικρή ανησυχία για το αν θα υπήρχε συμμετοχή. Παρ' όλα αυτά, κάνατε την έκπληξη και ήδη μέσα στο πρώτο μισάωρο δεκάδες από εσάς σπεύσατε να απαντήσετε στις ερωτήσεις μας. Προφανώς υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον γύρω από το συγκεκριμένο ζήτημα, καθώς το 99% από εσάς είπατε ότι αυτοϊκανοποιήστε, ενώ ένα σημαντικό 45% το κάνει δύο με τρεις φορές τη βδομάδα. Παρ' όλα αυτά, μόνο το 48% φαίνεται να συζητάει ανοιχτά το ζήτημα του αυνανισμού.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η σιωπή γύρω από το θέμα οφείλεται στο ότι οι γυναίκες αισθάνονται ακόμα ένοχες όταν βιώνουν σεξουαλική ικανοποίηση. Κι αυτό γιατί η σεξουαλική τους απελευθέρωση είναι αρκετά πρόσφατη, όπως πρόσφατο είναι και το να θεωρείται κοινωνικά «αποδεκτό» το να απολαμβάνουμε το σεξ. Έτσι, το ζήτημα του γυναικείου αυνανισμού παραμένει ακόμα κάτι για το οποίο δεν θέλουμε να λέμε και πολλά.

Και αυτό είναι αξιοπερίεργο, αφού ο αυνανισμός είναι κάτι που μπορεί να σε ωφελήσει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Βοηθάει να απελευθερωθούν ορμόνες και χημικά που συμβάλλουν στο να έχεις καλύτερη διάθεση και βελτιώνουν την υγεία σου, ενώ παράλληλα μπορεί να σε οδηγήσει να κάνεις καλύτερο σεξ. Αν μιλούσαμε για την αυτοϊκανοποίηση, μπορεί να αποκτούσαμε περισσότερη αυτοπεποίθηση σχετικά με τη σεξουαλικότητά μας αλλά και με τη διαδικασία του να εξερευνούμε το σώμα μας.

Με όλα αυτά κατά νου, συντάξαμε την έρευνα στο σάιτ του *Cosmo* με σκοπό να μάθουμε τι ακριβώς συμβαίνει κάτω από τα σεντόνια, αλλά και πώς θα μπορούσες να αξιοποιήσεις τη διαδικασία του αυνανισμού για καλύτερο σεξ.

Χείρα βοηθείας: Στο σχολείο μπορεί να μην το συζητούσαμε όσο τα αγόρια, αλλά είναι γεγονός ότι η διαδικασία της σεξουαλικής εξερεύνησης και αυτοϊκανοποίησης ξεκινάει και για τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Το πρόβλημα είναι ότι πολύ συχνά παρατηρείται οι άνθρωποι να αυνανίζονται με τον ίδιο τρόπο που το έκαναν όταν πρωτοξεκίνησαν. Σκοπός όμως δεν είναι να «κολλάς» με ένα συγκεκριμένο τελετουργικό: Η διαδικασία της αυτοϊκανοποίησης σου προσφέρει τη δυνατότητα να ανακαλύψεις όλες τις ερωτογενείς ζώνες του σώματός σου και ειδικά των γεννητικών οργάνων – από την κλειτορίδα και το σημείο G μέχρι τα εξωτερικά χείλη σου. Ακόμα και η στάση του σώματός σου μπορεί να σου προσφέρει διαφορετικά επίπεδα απόλαυσης.

The big O: Σε κάθε περίπτωση ο αυνανισμός διαφέρει από τη διαδικασία του σεξ, και αυτό γιατί έχεις τον απόλυτο έλεγχο του οργασμού σου. Το να οδηγηθείς στην κορύφωση είναι πιο εύκολο, και συνήθως συμβαίνει πιο γρήγορα απ' ότι όταν κάνεις σεξ με το φίλο σου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας, οι περισσότερες (60%) αφιερώνετε σε όλη τη διαδικασία περίπου 5 – 10 λεπτά.

Επίσης, οι γυναικείοι οργασμοί διαφέρουν από τους αντρικούς, γιατί δεν μοιάζουν με απλή κορύφωση αλλά έρχονται κατά κύματα. Αν θέλεις να εκμεταλλευτείς αυτό τους το χαρακτηριστικό, μπορείς να δοκιμάσεις να κατεβάζεις ταχύτητα όποτε αισθάνεσαι ότι θα έρθεις σε οργασμό, έτσι ώστε όταν τελικά το επιτρέψεις στον εαυτό σου, το αποτέλεσμα να είναι πραγματικά εκρηκτικό.

Εκρηκτικό ή μη πάντως, το 87% από εσάς έχετε πάντα οργασμό όταν αυνανίζεστε (με 53% από εσάς να έχετε βιώσει και πολλαπλούς οργασμούς!).

Πού, ποιος, τι: Αναφορικά με το σκηνικό, οι περισσότερες από εσάς (76%) προτιμάτε την κρεβατοκάμαρα για τη συγκεκριμένη διαδικασία – όμως δεν θα μπορούσαμε να αγνοήσουμε και ένα 20% που έχει επιλέξει ως πεδίο δράσης το χώρο εργασίας!

Πέρα από το χωροταξικό, σημασία έχει και το τι συμβαίνει στο μυαλό σου την ώρα που χαϊδεύεσαι. Η διαδικασία της αυτοϊκανοποίησης σου δίνει τη δυνατότητα να «παίζεις» με διάφορα σενάρια: 19% από εσάς φαντασιώνεστε κάποιον που ίσως «δεν θα έπρεπε», πράγμα που φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα του ερεθισμού. Από την άλλη, ακόμα και το να φαντάζεσαι το φίλο σου, όπως κάνετε οι περισσότερες, σου επιτρέπει να πειραματιστείς στο μυαλό με τα όρια της σεξουαλικής σας ζωής.

Ένα σημαντικό 59% φαίνεται να προτιμάτε εξωτερικά οπτικά βοηθήματα, όπως οι ταινίες πορνό, ενώ *sex toys* χρησιμοποιεί μόλις το 13%, με το 87% να προτιμάει πιο παραδοσιακές τεχνικές. Παρ' όλα αυτά, οι πειραματισμοί με δονητή είναι ένας καλός τρόπος να ανακαλύψεις τι σε ερεθίζει, γεγονός που θα ωφελήσει και το σεξ με το φίλο σου. Άσε που στη συνέχεια μπορείτε να παίξετε και μαζί με το καινούριο σου παιχνίδι.

Share play: Ανοίγοντας το κεφάλαιο Αυτοϊκανοποίηση και Σχέση, από την έρευνα προέκυψε ότι ο αυνανισμός είναι ένα θέμα που δεν έχετε κανένα πρόβλημα να μοιράζεστε με το φίλο σας. Μάλιστα, 54% από εσάς το κάνετε μπροστά του. Όλα αυτά είναι πολύ θετικά, αφού η οικειότητα και η επικοινωνία θέτουν τις βάσεις για ακόμα καλύτερο σεξ με το φίλο σου.

Από την άλλη, όπως μπορείς να το φανταστείς, οι περισσότερες από εσάς (το 56%) αυνανίζεστε πιο συχνά όταν είστε *single*. Αλλά υπάρχει και ένα 44% που δεν μειώνει τη συχνότητα της αυτοϊκανοποίησης ακόμα και όταν βρίσκεται σε σχέση.

Συμπερασματικά, όποιο κι αν είναι το *relationship status* σου, ο αυνανισμός φαίνεται να είναι κάτι που αξίζει να αποτελεί μέρος της σεξουαλικής σου πρακτικής. Βοηθάει την αυτοπεποίθησή σου όσον αφορά την εικόνα που έχεις για το σώμα σου, αλλά και στο να μάθεις τι σε ερεθίζει στο σεξ. Κι αυτά τα δυο στοιχεία είναι σημεία – κλειδιά για την κορύφωσή σου στο σεξ. Χρειάζεται να πούμε κάτι άλλο για να σε πείσουμε;

Το ήξερες; Ο οργασμός λειτουργεί σαν φυσικό ηρεμιστικό, αφού απελευθερώνει στον οργανισμό σου οξυτοκίνη και ενδορφίνη – δυο ορμόνες που σε βοηθούν να χαλαρώσεις.

Το ήξερες; Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που έχουν συχνά οργασμούς έχουν σημαντικά μειωμένες πιθανότητες να προσβληθούν από καρδιαγγειακά νοσήματα και από διαβήτη τύπου 2.

Το ήξερες; Με ένα *session* αυνανισμού μπορείς να κάψεις μέχρι και 150 θερμίδες!

Εδώ που τα λέμε: Μια που μιλάμε ανοιχτά, να τι πιστεύουν οι αναγνώστριες του *Cosmo* για το γυναικείο οργασμό:

«Είναι μια απόλυτα φυσική ανάγκη του γυναικείου οργανισμού και μπορεί να μην το παραδέχεται καμία, αλλά όλες το κάνουν». *Ελίνα*

«Όπως ξέρεις εσύ το σώμα σου, δεν το ξέρει κανείς. Είναι απόλυτα φυσιολογικό για μια γυναίκα να θέλει να χαρίσει την απόλαυση αυτή στον εαυτό της». *la vida loca*

«Είναι μια ανάγκη που την εκφράζει το σώμα μας, όπως η πείνα και η δίψα. Είναι απόλυτα νορμάλ, γιατί να ντρεπόμαστε γι' αυτό;» *Ειρήνα*

«Είναι απλώς η απόλυτη ευχαρίστηση όταν είσαι μακριά από το φίλο σου!» *Άννα – Μαρία*

«Είναι αναγκαίος για κάθε γυναίκα. Δεν χρειάζεται να είσαι πάντα σε σχέση για να νιώσεις τη σεξουαλική ευχαρίστηση – μπορείς να ικανοποιηθείς και μόνη σου. Πολύ σημαντικό». *Ε. Β.*

«Έχει πολλά οφέλη, αλλά έχουμε ακόμα δρόμο μέχρι να σπάσει το ταμπού και να θεωρείται το ίδιο φυσιολογικός με τον αντρικό». *Α*

Place to be: Ποιο είναι το πιο περίεργο μέρος όπου έχεις αυνανιστεί;

«Το μπαλκόνι» *Mairoulita*, «Η παραλία» *Μαρία*, «Το ντους στο κάμπινγκ» *Αναστασία*, «Η τουαλέτα ενός κλαμπ» *Κnayan*, «Κρεβάτι νοσοκομείου» *Μια αναγνώστρια*, «Αεροπλάνο» *Marie L.*, «Δοκιμαστήριο» *Ειρήνη*, «Το αμάξι στις διακοπές» *Εβελίνα*, «Το στούντιο ηχοληψίας του φίλου μου» *Μια αναγνώστρια*.

Φύλο

Φ1: Γιώργος Μελισσινός, «Save the date», *Cosmopolitan* (στήλη: Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ. the insider), τχ:155, Φεβρουάριος 2013, σσ.66-67.

«Γνωριστήκαμε σε ένα πάρτι τα Χριστούγεννα και υπήρξε τρελή χημεία. Τελειώνει με κάτι μεταπτυχιακά στο Λονδίνο και έρχεται πίσω στο τέλος του μήνα. Έχουμε κανονίσει να βρεθούμε. Έχω φοβερό τρακ! Τι να προσέξω για να υπάρξει συνέχεια, να μην είμαστε άλλη μια ιστορία που θα τελειώσει στο ένα ραντεβού;»

«Δεν θα έχεις ποτέ δεύτερη ευκαιρία για να κερδίσεις τις πρώτες εντυπώσεις». Για την πατρότητα του ρητού ερίζουν σοφοί εδώ και χρόνια. Το είπε ο Όσκαρ Ουάιλντ ή ο Γουίλ Ρότζερς; Το εφηύρε κάποιος ανώνυμος διαφημιστής – ιδιοφυΐα, από αυτούς που έχτισαν το μύθο της Μάντισον Άβενιου στα '60s, ο πολύς Γερμανός φιλόσοφος Σοπενάουερ ή κάποια γιαγιά από την Αλεξάνδρεια; Τι σημασία έχει; Σημασία έχει ότι ο κανόνας, καλώς ή κακώς ισχύει.

Ιστορίες να σκεφτείς: Στα τέλη της δεκαετίας του '40 η Αμερική ήταν η χώρα της καινοτομίας, της ραγδαίας ανάπτυξης, της τζαζ και στο καπάκι του ροκ, των ρέιβ πάρτι (ω, ναι, τότε πρωτοεμφάνιστηκαν έξω από τα επαρχιακά drive in), των κινηματογραφικών υπερπαραγωγών, των μεγάλων αυτοκινήτων, της φαντασμαγορίας. Και τότε οι εκεί ιθύνοντες προβληματίστηκαν. Μια ολόκληρη «μοντέρνα γενιά» made in USA, που έπρεπε να κάνει παιδιά για να καλυφθούν οι θέσεις εργασίας της αλματώδους αμερικανικής ανάπτυξης, δεν ήξερε να φλερτάρει σωστά. Οι στατιστικές έδειχναν ότι πολλά ραντεβού «πήγαιναν χαμένα».

Κόλπο Γκρόσο: Οι διαλυμένοι Ευρωπαίοι είχαν μακρά ιστορία στο σπορ, ήξεραν, τα κατάφερναν. Στον υπόλοιπο, λιγότερο ανεπτυγμένο κόσμο οι διάφορες μορφές «συνοικεσιών», έλυναν κάπως το πρόβλημα, άκομψα μεν, τοπικά δε. Η Αμερική όμως βιαζόταν (όπως πάντα). Αλλά ήθελε και οργάνωση (όπως πάντα). Η αμιγώς αμερικανική απάντηση στο πρόβλημα ήρθε, κλασικά, από έναν συνδυασμό πανεπιστημιακών ερευνητών, think tanks, διαφημιστών και της βιομηχανίας του θεάματος. Το πρώτο από μια σειρά από εκπαιδευτικά φιλμ κυκλοφόρησε το 1949 και είχε μεγάλη επιτυχία σε νέους, έφηβους αλλά και γονείς. Ο εύγλωττος τίτλος του: *Dating Dos and Don'ts*

About today: Μη γελάς. Σήμερα, 60τόσα χρόνια αργότερα, έπειτα από «συγκλονιστικές ιστορικές αλλαγές», πολλές από τις προτάσεις εκείνης της ταινίας ισχύουν ακόμα, τυφλοσούρτης· σε σημείο που ο συνομωσιολόγος να μπορεί να υποθέσει ότι οι κοινωνικές «επαναστάσεις» των '50s, '60s, '70s, '90s, '00s δεν γεννήθηκαν τελείως αυθόρμητα, αλλά ίσως σχεδιάστηκαν σε γραφεία της Ουάσινγκτον. Θα μου πεις «Κι εμένα τι με νοιάζει; Εγώ θέλω να ξέρω ότι δεν θα τα κάνω ρόιδο κι ότι θα τα καταφέρω να μου ζητήσει και δεύτερο ραντεβού» και θα έχεις και δίκιο. Όμως, καλό είναι να ξέρεις ότι οι κανόνες του dating από το '50 μέχρι σήμερα όλο αλλάζουν και όλο ίδιοι μένουν, όπως τους πέρασαν στο συλλογικό υποσυνείδητο οι Μάγοι.

Manual report: Πάμε λοιπόν. Το σύγχρονο dating είναι περίεργο παιχνίδι. Ο άντρας κλοτσάει την πρώτη μπαλιά, αλλά ουσιαστικά το ελέγχει η γυναίκα – αν θέλει και μπορεί. Η γυναίκα διαλέγει, είναι συμπαίκτης, αντίπαλος και διαιτητής, ταυτόχρονα. Πολλοί ρόλοι, αυξημένες ευθύνες – άρα, αν η μπάλα χαθεί και το παιχνίδι πέσει στα βράχια, ξέρεις ποιος φταίει (πάντως όχι ο Μαρινάκης). Οπότε, τώρα που ξέρεις, ηρέμησε. Και χάραξε στρατηγική.

Με την πρώτη ματιά: Θα το ξαναπώ: Ο άντρας, προγραμματισμένος από τη Φύση ως κυνηγός, πρώτα βλέπει. Ακαριαία. Όχι λεπτομέρειες. Βλέπει ένα γενικό σύνολο, που σε εκατομμυριοστά του δευτερολέπτου το παραβάλλει με τα πρότυπα που ξέρει. Και αποφασίζει. Άρα, αυτό που θα δει αρχικά είναι πολύ σημαντικό. Μη σε πιάνει η κρίση «Θέλω να με θέλει για το μυαλό μου και όχι για το κορμί μου». Αν ίσχυε, το *Gossip Girl* θα ασχολιόταν με την ερωτική ζωή της Αλέκας Παπαρήγα και όχι της Μπλέικ Λάιβλι. Την αρλούμπα «η ομορφιά δεν παίζει ρόλο» τη λένε πικραμένες, πεισματικά αποφασισμένες να είναι άσχημες, που δεν έχουν στον ήλιο μοίρα. Αλλά και όμορφες που έχουν την πολυτέλεια εκ του ασφαλούς, αφού την προσοχή των αντρών την έχουν δεδομένη.

Beauty call: Αφού ήδη σου ζήτησε να βρεθείτε, κάτι είδε που του αρέσει. Κι επειδή στο πρώτο ραντεβού θα δει καλύτερα, φρόντισε να δει κάτι που θα του κάνει «κλικ». Το «όμορφη» είναι σχετικό, αλλά υπάρχουν και μερικές βασικές παγκόσμιες παράμετροι που ορίζουν «την ομορφιά». Βοήθησε τη Φύση, αλλά μην υπερβάλεις. Όχι μουστάκι, αλλά ούτε πρόσωπο – μάσκα Καμπούκι. Κοσμήματα αξιοπρεπή ή με χιούμορ, αλλά μίνιμαλ. Ντύσου κομψά, σέξι αν θέλεις, αλλά απόφυγε να περάσεις το βράδυ τραβώντας κάτω την κοντή φούστα – ζώνη ή καλύπτοντας το αβυσσαλέο ντεκολτέ σου. Δεν θέλεις, λόγω λάθος styling, να μπεις στην κατηγορία «λατέρνατιβ» ή «ένα στα γρήγορα κι αντίο». Βασική λεπτομέρεια: το άρωμα. Απόφυγε να μυρίζεις σαν Επιτάφιος. Οι άντρες αναγουλιάζουν με τις πολύ έντονες, πολύ βαριές, μεθυστικές εσάνς.

[ΚΙ ΑΛΛΑ DATING BEATY TIPS Στη σελ. 60]

Η Ρόζα η ναζιάρα: Στο πρώτο ραντεβού μην τον στήσεις. Ούτε στο δεύτερο ή στο τριακοστό. Τα 5 λεπτά τα καταλαβαίνει, τα 10 τα ανέχεται, στα 11 φρικόρει. Γενικά ξέχασε το παλιό εξυπνακίστικο κόλπο «θα τον παιδέψω, να με θέλει περισσότερο», που απευθυνόταν σε υποσιτισμένους αρσενικούς. Τώρα υπάρχει υπερπροσφορά από «υποσχόμενες» γυναίκες, ακόμα και ως εικόνες σε γιγαντοαφίσες, περιοδικά, βίντεο στο ίντερνετ. Καλώς ή κακώς, όλες αυτές οι virtual γκόμενες τον έχουν «εμβολιάσει» φαντασιακά. Οπότε, ξέχασε το παιχνίδι με τα σαχλά νάζια, τα ξεενεώματα, τις απότομες αλλαγές διάθεσης, τις ξαφνικές σιωπές. Κανείς πια φυσιολογικός άντρας δεν πρόκειται να γίνει χαλάκι να τον πατάς ΑΑΑβάδιστα. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει και ότι πρέπει να του κάτσεις στο πρώτο ραντεβού «για να μην τον πληγώσεις». Αν το χειριστείς έξυπνα, η αναμονή μέχρι να φτάσετε εκεί θα υπόσχεται ότι αξίζει τον κόπο.

Say you, say me: Η εικόνα σου είναι η «πύλη», αλλά αμέσως μετά πρέπει να υπάρχει μια προσωπικότητα. Αν δεν έχεις, δεν πειράζει (αν είσαι πολύ όμορφη), απλώς θα μπεις στην κατηγορία «εφήμερη σχέση». Αν όμως έχεις, είναι κρίμα να μην την εμφανίσεις στο πρώτο ραντεβού. Βέβαια, θέλει προσοχή η λέξη «προσωπικότητα». Για τους άντρες, «γυναίκα με προσωπικότητα» δεν είναι η τσαπερδόνα που δεν βάζει γλώσσα μέσα, που έχει άποψη μπετόν αρμέ για τα πάντα και δεν σηκώνει μύγα στο σπαθί της. Ούτε εκείνη που γκρινιάζει για όλα τα προβλήματα του πλανήτη. Θα μιλήσεις και γ'αυτά, αλλά δεν θέλεις να συζητάτε μέχρι τα χαράματα τα «εργασιακά» κι εκείνος να ονειρεύεται το κρεβάτι του (για ύπνο, μόνο).

Στο τέλος - τέλος: Φυσικά στο πρώτο ραντεβού δεν μιλάς, δεν ρωτάς για πρώην, δικούς σου ή δικές του – τίποτα. Αν εκείνος ρωτήσει, λες τα ελάχιστα για την προηγούμενη (σοβαρή) σχέση σου, χωρίς πικάντικες λεπτομέρειες και χωρίς κακίες. Αν πάνω στην κουβέντα τού ξεφύγει καμιά χοντράδα, μην το παίξεις σοκαρισμένη παρθενόπη, αλλά μην τον ενθαρρύνεις κιόλας βρίζοντας σαν νταλικέρης και πίνοντας τον αγγέουρα για να το παίξεις «απελευθερωμένη».

Επίσης, περνάμε φοβερή κρίση, αλλά μέχρι στιγμής οι περισσότεροι άντρες, ειδικά οι «Νότιοι», θέλουν να πληρώσουν το λογαριασμό. Είναι ευγενικό και πολιτισμένο να προτείνεις να τα μοιραστείτε, αλλά αν επιμείνει, ευχαρίστησε και άφησέ τον να πληρώσει.

Τελειώνοντας τη βραδιά ευχαρίστησέ τον ξανά «για όλα», τόνισε «πόσο καλά πέρασες», χωρίς γλοιωδίες, και χωρίς να επιμείνεις να κατοχυρώσεις επί τόπου το επόμενο ραντεβού. Το φιλί της καληνύχτας, προαιρετικό. Εσύ ξέρεις πως πήγε, αν πρέπει να το δώσεις και ποιας έντασης πρέπει να είναι (ας μην βγουν εσώρουχα – λάθος μήνυμα).

Η επόμενη μέρα: Αν μετά από μια δυο μέρες δεν έχει τηλεφωνήσει, μην τον βομβαρδίσεις με sms, e-mail, μηνύματα στο Facebook. Ένα μόνο ευχάριστο τηλεφώνημα (ν' ακούσει φωνή, όχι γραπτό μήνυμα) αρκεί για να του θυμίσεις «πόσο ωραία πέρασες», κι εφόσον δεν είναι στόκος, θα το πιάσει, θα ξεπεράσει και τη δική του κόμπλα (αν έχει) και θα κανονίσετε την επόμενη συνάντηση. Στην οποία εννοείται ότι θα είσαι συνεπής στην εικόνα που έχτισες στο πρώτο ραντεβού, με πολύ μικρές παραλλαγές, τίποτα ριζοσπαστικό – οι άντρες απεχθάνονται τους αιφνιδιασμούς. Και κυρίως μην κάνεις τίποτα που θα του θυμίσει ότι στο παράδοξο αυτό παιχνίδι το θήραμα κυνηγάει τον κυνηγό.

Φ2: Γιώργος Μελισσινός, «Share play», *Cosmopolitan* (στήλη: Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ. the insider), τχ:156, Μάρτιος 2013, σσ.70-71.

«Οι φίλοι μου λένε ότι είμαι φοβερό κορίτσι, όμορφη, έξω καρδιά... Παρ' όλα αυτά δεν μπορώ να σταυρώσω σχέση. Ενώ είμαι δοτική και, όταν είμαι με κάποιον, μου αρέσει να μοιραζόμαστε τα πάντα, ο τελευταίος με τον οποίο ήμασταν μαζί τρεις μήνες, με χώρισε με ένα απλό sms! Η κολλητή μου λέει ότι ίσως ξενέρωσε επειδή είχαμε γίνει σαν αδέρφια, αλλά εγώ θεωρώ ότι η οικειότητα είναι το παν σε μια σχέση :- (Είμαι τόσο λάθος; Help! »

Υπάρχει μια σχολή στην ψυχολογία των σχέσεων που υποστηρίζει πολύ το «μοίρασμα». Πιστεύουν πως αν ανοίγεσαι, αν μοιράζεσαι σχεδόν τα πάντα με το σύντροφό σου, αν συζητάτε, αν αναλύετε ενδελεχώς το όποιο πρόβλημα, αυτό θα λυθεί, θα φωτιστεί κάθε σκιά και όλα θα είναι μέλι γάλα.

Ιστορίες να σκεφτείς: Η παλιά, καλή, εμβληματική (και τελευταία) ταινία του Στάνλεϊ Κούμπρικ λεγόταν *Eyes Wide Shut* (περίπου «Μάτια ορθάνοιχτα κλειστά» - στην Ελλάδα κυκλοφόρησε σε ως *Μάτια ερμητικά κλειστά*). Ακόμα προσπαθούν να ερμηνεύσουν αυτό το κύκνειο άσμα του σκηνοθέτη διάφοροι ειδήμονες και πολύ φοβάμαι ότι δεν θα βγάλουν ποτέ άκρη.

Όμως, η βασική ιδέα είναι απλή: Η όμορφη γυναίκα (Νικόλ Κίντμαν) ενός πετυχημένου Νεοϋορκέζου γιατρού (Τομ Κρουζ) σε μια στιγμή αδυναμίας «μοιράζεται» μαζί του μια ανεκπλήρωτη ερωτική της φαντασίωση με έναν άλλο άντρα. Ο γιατρός, ως μοντέρνος, πολιτισμένος άνθρωπος, το αντιμετωπίζει φαινομενικά ψύχραιμα. Στην πραγματικότητα τρελαίνεται, τα βλέπει όλα κωλυόμενα και εμπλέκεται σε μια ολονύκτια Οδύσεια, που περιλαμβάνει ένα μυστικιστικό ομαδικό σεξουαλικό όργιο σε μια βίλα – με χρυσές μάσκες, στρινγκ με διαμάντια, ρόμπες από ταφτά κι όλα τα σχετικά αξεσουάρ που όλοι έχουμε σπίτι μας. Το ένα φέρνει τ' άλλο και... δεν θα σου πω εδώ όλη την ταινία, θα αποκαλύψω μόνο ότι η κορύφωση έρχεται μ' αυτό που σε ένα χωριό κοντά στη Θήβα (εκεί όπου το ΣΔΟΕ ανακάλυψε ότι όλοι είχαν Καγιέν και βίλες) θα το περιέγραφαν ως massive clusterfuck.

Δίδαγμα: Όταν σε πιάνει η ακατάσχετη μανία να μοιραστείς με το φίλο σου περίεργα πράγματα, καλύτερα να φας κάτι να σου περάσει. Γιατί η αληθινή ζωή είναι συχνά πολύ χειρότερη από τις ταινίες (όπου ένα happy end, έστω και τραβηγμένο από τις κοτσίδες του παραγωγού, εγγυάται καλύτερες εισπράξεις) και τα πράγματα μπορεί να πάνε κυριολεκτικά κατά διαβόλου.

Υποπτεύομαι ότι κατάλαβες γιατί τα λέω όλα αυτά. Όχι; Γιατί το πρόβλημά σου νομίζω εστιάζεται στην πρόταση «μου αρέσει να μοιράζομαι τα πάντα». Ξέρω, είσαι έξω καρδιά, ειλικρινής και δεν αισθάνεσαι ότι η σχέση θα είναι ολοκληρωμένη, μπλα μπλα μπλα. Σου έχω νέα: Ο γκόμενος δεν είναι η μαμά σου ή η καλύτερή σου φίλη. Είναι ο συνένοχός σου στην μεγαλύτερη ληστεία των αιώνων: να καταφέρετε να κλέψετε μαζί μερικές στιγμές – σταγόνες ευτυχίας από το Σύμπαν. Αν εσύ επιμένεις να «μοιράζεστε τα πάντα», στην καλύτερη περίπτωση θα είστε σαν σενάριο Γούντι Άλεν της ψυχαναλυτικής περιόδου και στη χειρότερη σαν σουηδική κουλτουριάρικη ταινία απ' αυτές που παίρνουν βραβεία υποθεραπείας για ζόμπι. Τώρα πάμε στο ψητό (πάντα ήθελα να πω αυτή τη γελοία φράση).

Στο ψητό, λοιπόν (ή αλλιώς, τι δεν μοιράζεσαι ποτέ μαζί του):

1. Σχόλια για άλλους άντρες: Δεν αποκαλύπτεις φαντασιώσεις, δεν αναλύεις σχέσεις με πρώην και δεν κάνεις συγκρίσεις, ακόμα κι αν θεωρείς ότι είναι θετικές για τον νυν. Πιστεύεις ότι δεν είναι καλό να κρύβεις το παρελθόν ή να λες ψέματα; ΟΚ, μην κρύβεσαι και μην λες ψέματα – αλλά δεν χρειάζονται όλες οι ανατριχιαστικές λεπτομέρειες για το παρελθόν σου. Ακόμα κι αν από αρρωστημένο ενδιαφέρον εκείνος σε ρωτάει, εσύ κάλυψέ τον απαντώντας βαρετά κι αόριστα – κάτι σαν κυβερνητικός εκπρόσωπος.

Δεν επαινείς υπερβολικά ούτε δείχνεις μεγάλο ενδιαφέρον (έστω και «αθώο») για κάποιον φίλο ή συνάδελφό σου/ του και, αν πρέπει να πεις κάτι, ποτέ δεν λες περισσότερα από ξενέρωτες γενικότητες όπως «ο Νίκος, πολύ καλό παιδί», στολίζοντας μάλιστα το «καλό παιδί» με μια γκρι απόχρωση του «αδιάφορος – φλούφλης». Συμφωνώ, είναι γελοίο, αλλά όλοι οι άνθρωποι έχουμε ανασφάλειες και επίσης οι άντρες είμαστε προγραμματισμένοι να είμαστε ανταγωνιστικοί και αν υποψιαστούμε ότι χάνουμε σε κάποια σύγκριση, (α) κακιώνουμε, γινόμαστε ανυπόφοροι, σου κάνουμε τη ζωή μαρτύριο και μετά φεύγουμε, (β) γινόμαστε ράκος και φεύγουμε, (γ) φεύγουμε.

2. Σωματικές ανάγκες: Δεν μπουκάρεις την τουαλέτα όταν ξυρίζεται (αντρική ιεροτελεστία) αιφνιδιάζοντάς τον (α) σε σημείο να κόψει καμιά φλέβα, (β) για να του πεις κάτι «φοβερό», (γ) για να κάνεις το ψιλό σου, (δ) κάτι πολύ πιο χοντρό που μπορεί να περιλαμβάνει περίεργους ήχους και οσμές, ή (ε) για να αλλάξεις σερβιέτα. Δεν αποδεικνύεις πόσο «άνετη» και «φυσική» είσαι, αλλά δίνεις υπερβολικά πολλές πληροφορίες για διαδικασίες που κι εκείνος ως σύγχρονος άνθρωπος κατανοεί ως φυσιολογικές, αλλά δεν σημαίνει ότι αντέχει να τις ζει μαζί σου σε όλη τους τη δόξα.

Ακόμα όμως κι αν είναι απ' αυτούς που τα αντέχουν κάτι τέτοια, δεν θέλεις να το κάνεις, γιατί η διαδικασία σε απομυθοποιεί πλήρως (ο άντρας που είναι μαζί σου σε έχει κάπως εξιδανικευμένη στο μυαλό του – για κάποιο διάστημα τουλάχιστον, από εσένα εξαρτάται πόσο), κι αν εκείνος πάρει λίγο θάρρος, δεν θα τον μαζεύεις. Θα κάνει τα ίδια και χειρότερα και, πίστεψέ με, δεν θέλεις να το ζήσεις (εκτός αν είστε ζευγάρι κίνκι γουρουνόβιων).

3. Υπερβολικές ανασφάλειες: Αφού είναι μαζί σου, μάλλον σε θεωρεί ξεχωριστή. Πιθανόν σε βλέπει και όμορφη, ίσως να σε αγαπάει κιάλας. Αν εσύ αρχίσεις να μιλάς συνέχεια με μίσος για την κυτταρίτιδα στον πισινό σου, τα μαλλιά σου που δεν έχουν τον «όγκο» που θα ήθελες και την μύτη σου που «είναι σαν πατάτα», για κάποιο διάστημα θα γελάει και θα σε καθησυχάζει. Για κάποιο διάστημα – ανάλογα με τη δική του εμπιστοσύνη στο κριτήριό του.

Ξαφνικά όμως, ένα πρωί θα ξυπνήσει και θα σε δει όπως σε βλέπεις εσύ (έστω κι αν το κάνεις από νάζι, επειδή ζητιανεύεις συνέχεια επιβεβαίωση). Πολύ πιθανό να μην φύγει τρέχοντας, όχι πριν πιει ένα καφέ και το ξανασκεφτεί λίγο. Αλλά το δηλητήριο που εσύ η ίδια τού έσταζες στην καρδιά (ήθελες ντε και καλά να μοιραστείς και αυτό μαζί του) έχει αρχίσει να λειτουργεί και σύντομα θα βαρεθεί να διασκεδάζει τις ανασφάλειές σου και θα εξαφανιστεί.

4. Οδηγίες στο σεξ: Οι σύγχρονοι ψυχολόγοι – σεξολόγοι υποστηρίζουν ότι στο σεξ πρέπει η «σύγχρονη γυναίκα να λέει επακριβώς αυτό που θέλει». Έχεις αναρωτηθεί ποτέ πόσο καλή σεξουαλική ζωή έχουν αυτοί οι ψυχολόγοι; Τους έχεις ρωτήσει πώς τα πάνε στο σεξ;

Ένας άντρας που σε θέλει πολύ, θα το ανεχτεί αρχικά και για κάποιο διάστημα. Αλλά αργά ή γρήγορα θα ξενερώσει. Γιατί; Διότι από τη φύση (και από τις γυναίκες ίσως) οι άντρες έχουμε παραμυθιαστεί ότι

είμαστε «κατακτητές», ότι «εμείς ελέγχουμε το παιχνίδι», οπότε δεν μπορούμε να αντέξουμε επί μακρόν να μας διαβάζεις το εγχειρίδιο χρήσεως ή να πιάνουμε στο κρεβάτι (το τραπέζι, όπου αλλού) συζήτηση σαν να πρέπει να ψηφίσουμε νομοσχέδιο στη Βουλή.

Σαφώς υπάρχουν έξυπνοι τρόποι να «ζητήσεις» ή να «καθοδηγήδεις» έναν άντρα. Αρκούν κάποιες «ανάσες», κάποι «μμμ» - η κάθε γυναίκα βρίσκει τα δικά της «σημάδια». Αν δεν πιάνει τα υπονοούμενα, άλλαξέ τον. Μην προσπαθείς να εκπαιδεύσεις ένα χάσκι για να γίνει λακωνικό.

[Διαφωνούμε, αλλά δεν τον λογοκρίνουμε. Γιατί αυτές είμαστε.]

Αντί επιλόγου: Αυτά είναι τα πολύ βασικά. Αν, πάλι, θέλεις οπωσδήποτε να μοιράζεσαι (για περισσότερο «δέσιμο») μαζί του τα passwords στον υπολογιστή σου, πώς περνάνε οι φίλες σου τα βράδια, τι έκανε «εκείνο το καλοκαίρι» και τη γνώμη σου για τους κολλητούς και τη μαμά του, το αφήνω στη διακριτική σου ευχέρεια – αν οι χωρισμοί με sms δεν σε χαλάνε.

Φ3: Γιώργος Μελισσινός, «Στο τέλος ζορίζουν τον γαμπρό», *Cosmopolitan* (στήλη: Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ. the insider), τχ:157, Απρίλιος 2013, σσ.68-69.

«Είμαστε μαζί τρία χρόνια και σχεδόν ένα χρόνο συζούμε. Αποφασίσαμε να παντρευτούμε μετά το Πάσχα, αλλά παρατηρώ ότι έχει αλλάξει αισθητά η συμπεριφορά του. Δεν συμμετέχει στις προετοιμασίες όσο θα ήθελα και γενικότερα είναι σαν να έχει αλλού το μυαλό του. Είναι φυσιολογικό ή να ανησυχώσω;»

Υπάρχουν προβλήματα που ένας άντρας δεν τα έχει σκεφτεί ποτέ – του έχουν περάσει ίσως σαν φλασιές από το μυαλό και μετά έχουν χαθεί. Δεν είναι εφιάλτες, απλώς δεν τον απασχολούν, τα έχει ακουστά αλλά «συμβαίνουν μόνο στους άλλους». Μέχρι που μια μέρα ανοίγει η πόρτα και εμφανίζονται ντυμένα με νυφικό.

Rapic groom: Κανένας άντρας όταν ήταν μικρός δεν ονειρεύτηκε ποτέ τί κουστούμι θα φοράει στο γάμο του. Ούτε πώς θα είναι η γαμήλια τούρτα, πόσο φωταγωγημένη θα είναι η εκκλησία ή το δημαρχείο, πόσοι συγκινημένοι θα είναι οι γονείς και οι φίλοι του, σε ποιον θα πετάξει το γαμήλιο μπουκέτο ή την καλτσοδέτα του. Γι' αυτό δεν καταλαβαίνει την αγωνία ή τα νεύρα σου για το νυφικό, τις ετοιμασίες, τις προσκλήσεις.

Αντίθετα με τον αστικό μύθο, δεν τον τρομάζει ο γάμος. Ίσως υποδύεται τον τρομαγμένο, γιατί οι αστικοί μύθοι δεν έχουν πλάκα αν δεν τους δώσεις μια ευκαιρία να μοιάσουν αληθινοί. Αν αποφασίζατε να παντρευτείτε μια Τρίτη σε μπαρ και παρουσιαζόσασταν εκεί ντυμένοι σαν κανονικοί άνθρωποι, με μερικούς φίλους παρέα, σε μια «τελετή» που θα διαρκούσε πέντε λεπτά, όλα θα του φαινονταν τέλεια. Χωρίς φανφάρες, περιττά, άχρηστα έξοδα, συγγενολόγια, δήθεν κατάνυξη και «βαθιά συγκίνηση». Κανένας άντρας δεν θα προβληματιζόταν ποτέ ούτε θα είχε την παραμικρή αντίρρηση για μια τέτοια διαδικασία.

Όμως, οι γάμοι συνήθως δεν είναι έτσι. Κι ενώ αυτός αυτοβούλως (;) σου έκανε πρόταση, τώρα που ήδη στο ζέσταμα σε βλέπει να μεταλλάσσεσαι, ψυλλιάζεται (επίσης έχει διαβάσει και έχει ακούσει) τι θα ακολουθήσει και του παγώνουν τα πόδια. Και πιο συγκεκριμένα, φοβάται τις εξελίξεις στα εξής πεδία:

Γάμος και σεξ: σε όλους τους άντρες, όταν εμφανιστεί το δίλημμα της αποκλειστικότητας, ξυπνάει κάτι προγραμματισμένο στο μυαλό τους που τους λέει ότι είναι δυνάμει «κατακτητές». Ο δικός σου, είτε αυθεντικός Σαρδανάπαλος είτε αμνοερίφιο, τρομάζει τώρα που συνειδητοποιεί ότι πλέον η μόνη του επιλογή του είναι «μια γυναίκα για την υπόλοιπη ζωή σου». Δεν βοηθάει επίσης ότι, όπως όλοι οι άντρες έχει φρικτές ιστορίες αφόρητης σεξουαλικής βαρεμάρας παντρεμένων, που καταλήγουν απλοί συγκάτοικοι. Γιατί παντρεύτηκαν; Μα γιατί κάποτε ήταν κι εκείνοι τρελά ερωτευμένοι.

Τιπ: Το αντίδοτο στην αντρική φρίκη «ΜΙΑ και εφ' όρου ζωής;» είναι το «τρεις στην τιμή της μιας». Απελευθέρωσε τις πολλαπλές προσωπικότητες, που όπως όλες οι γυναίκες κρύβεις μέσα σου και δώσου να καταλάβει τι εστί βερίκοκο. Άσε το κωλονοφικό και τις μπουμπουνιέρες και εξήγησέ του το όνειρο, από τώρα και εσαεί. Ότι ο γάμος σας θα είναι μια ατελείωτη, ποσοτικά και ποιοτικά, σεξουαλική πανδαισία γεμάτη ποικιλία. Με άλλα λόγια, μην κάνεις το λάθος των περισσότερων γυναικών, που κάνουν τα πάντα μέχρι να μπουν βέρες και μετά το παίζουν κυρίες περιορίζοντας το σεξ στην ιεραποστολική στάση (και αυτό σπανίως). Αυτός είναι και ο μόνος τρόπος να πετύχει ο γάμος σας κι εκείνος να μη σκεφτεί ποτέ να ψάξει αλλού πορτοκαλιές (που κάνουν kinky μανταρίνια).

Γάμος και χρόνος: Ο χρόνος είναι ανεκτίμητο αγαθό, που δεν μπορείς να το αγοράσεις ή να το κερδίσεις. Ποτέ δεν ξέρεις πόσος σου έμεινε, αλλά ξέρεις ότι η κλεψύδρα τρέχει και οι κόκκοι σου λιγοστεύουν. Μια σοβαρή σχέση είναι ήδη μια σοβαρή επένδυση χρόνου, αλλά ο γάμος σου τον τρώει σε ρυθμό υπαγορεύσεως. Ο χρόνος που θα πρέπει να περνάει μαζί σου ακόμα και χαζολογώντας, για να μην γκρινιάξεις «με παραμελείς, δεν μου δίνεις σημασία». Ο χρόνος που θα χάνετε σε ατελείωτες ανούσιες συζητήσεις, μέχρι «να πάρετε μια απόφαση από κοινού» (δηλαδή να συμφωνήσει μαζί σου). Ο χρόνος που θα υποχρεώνεται να αφιερώνει στο σόι σου, σε ασήμαντες επετείους, για να σε πάει ή να σε πάρει από τη δουλειά. Ο δικός του χρόνος δεν θα υπάρχει πια, γίνεται δικός σου. Σύμφωνα με τους Ασιάτες σοφούς, είναι ήδη νεκρός.

Τιπ: Πρέπει να υπάρχει χρόνος μαζί, χρόνος δικός σου και χρόνος δικός του. Μην του τρως το χρόνο με εγωισμούς, συμβατικότητες, κολλήματα και ηλίθια «πρέπει». Όσο λιγότερο χρόνο είναι «υποχρεωμένος» να περνάει μαζί σου, τόσο περισσότερο θα θέλει (αξίωμα).

Γάμος και χώρος: Οι άντρες δεν μαρκάρουμε τις γωνίες για να ορίσουμε, αλλά κάποιον χώρο το χρειαζόμαστε και τον θέλουμε δικό μας. Κι εκείνος φοβάται ότι μετά το μυστήριο το να μοιράζεστε ένα σπίτι πρακτικά θα σημαίνει ότι εκείνος θα είναι σαν φιλοξενούμενος στο χώρο σου. Ότι θα στριμώξει (μαζί με τον εγωισμό του) σε κάποια γωνία στο υπόγειο ή στο γκαράζ τα αντρικά του εργαλεία, χόμπι και παιχνίδια και ότι όλο το υπόλοιπο σπίτι θα το ορίζεις ντε φάκτο εσύ. Και θα διαλέγεις χρώματα, κουρτίνες, έπιπλα, αξεσουάρ, χωροταξία. Γιατί εκείνος «δεν ξέρει από αυτά».

Τιπ: Ακόμα κι αν σπούδασες αρχιτεκτονική, δεν είσαι ο Alvar Aalto. Ζήτα τη γνώμη του για τη διαμόρφωση του σπιτιού σας και δείξε ότι σε νοιάζει. Και επειδή έτσι τον γλιτώνεις από την ασφυξία του «φιλοξενούμενου», θα εισπράξεις το κλασικό «κάνε ό,τι θέλεις εσύ, μωρό μου». Τέλος, φρόντισε να έχει ένα δικό του «άβατο» και σεβάσου το – αν το έχει, θα το χρειάζεται σπάνια.

Γάμος και σόι: Φοβάται γιατί το ένστικτο του τον ειδοποιεί ότι ειδικά στη Μεσόγειο γάμος σημαίνει ότι παντρεύεται εσένα και ΟΛΗ σου την οικογένεια. Του σκάνε flash forward τώρα στις προετοιμασίες. Η

μαμά σου ήδη έχει κλειδί του σπιτιού σας για «να βοηθάει στις δουλειές», μια και εσύ «δεν προλαβαίνεις» και όταν εμφανιστεί και το μωρό, θα γίνει οικόσιτη. Φυσικά, ο μπαμπάς σου δεν θα μπορεί να μείνει μόνος του, οπότε κι αυτός μαζί πακέτο και ο αδελφός σου οσονούπω, για «να φάει ένα πιάτο μαγειρευτό φαΐ» κι αυτός. Μόνιμοι θαμώνες και η θεία σου, η νονά σου που «σε έχει σαν κόρη της» και άλλοι κομπάρσοι.

Τιπ: Αγάπα τους δικούς σου από απόσταση ασφαλείας. Η «ελληνική οικογένεια» είναι κινούμενη άμμος, που μπορεί να σας ρουφήξει το όνειρο στις ρουτίνες της. Μην τους αφήσεις να ευνουχίσουν τον άντρα σου με τσιμπούσια, παρτίδες τάβλι και συζητήσεις για πολιτικά – μπάλα – οικονομία με τον μπαμπά, τον αδελφό, τους θείους σου.

Γάμος και άντρες: Οι περισσότεροι άντρες, όταν ήταν μικροί, ονειροπολώντας φαντάστηκαν τον εαυτό τους να διασχίζει την Ανταρκτική, να χορεύει με περιστρεφόμενους Δερβίσηδες στη Μαλάτεια, να παίζει σόλο κιθάρα στο Madison Square Garden ή έστω να αλλάζει λάστιχο χωρίς γρύλο μέσα σε καταρρακτώδη βροχή στον Αμαζόνιο. Λίγοι κατάφεραν και πραγματοποίησαν κάποιο απ' αυτά, αλλά και οι άλλοι, που ζουν πιο «φυσιολογική», ίσως και βαρετή ζωή, κατά καιρούς κάνουν κάτι που μοιάζει «μεγάλο», που δίνει διέξοδο στην τεστοστερόνη και παράγει αδρεναλίνη. Ο γάμος, απ' όσα ξέρει, δεν είναι ένα απ' αυτά.

Τιπ: Αν για μια γυναίκα ο γάμος είναι η πρώτη μέρα της υπόλοιπης ζωής της, για τον άντρα είναι η τελευταία μέρα της ζωής του όπως την ήξερε. Για να μην σου γίνει ζόμπι, δείξε του από τώρα ότι δεν είσαι υποκατάστατο της μαμάς του που θα τον γειώσει σε μια «λογοκριμένη» καρικατούρα της παιδικής του ηλικίας. Είστε συνένοχοι σε μια περιπέτεια ζωής. Α, και να είσαι σίγουρη ότι όσο τον προτρέπεις να πάει Αμαζόνιο, τόσο θα βρίσκει δικαιολογίες ή θα προτιμάει να πάτε για σουβλάκια μαζί – αλλά θα αισθάνεται «ελεύθερος» και οι δυο σας ευτυχισμένοι.

Γάμος και αριθμοί: Φοβάται και τις στατιστικές. Σήμερα σχεδόν ένας στους δυο γάμους καταλήγει σε διαζύγιο και από τους υπόλοιπους οι μισοί σέρνονται σε συμβατική συμβίωση «για τα παιδιά», «για τα μάτια του κόσμου» ή «πού λεφτά τώρα με τη κρίση να τρέχουμε για διαζύγια». Φρικάρει, γιατί φοβάται ότι θα βρεθεί καταδικασμένος να περάσει τη υπόλοιπη ζωή του με μια τέως ονειρεμένη κουκλάρα, που έβγαλε τη μάσκα και αποκαλύφθηκε λάμια που θα του τρώει τα σωθικά εσαεί – χωρίς σωσίβιο.

Τιπ: Αν εφαρμόσεις όλα τα προηγούμενα τιπ, έχεις πολλές πιθανότητες να αποδείξεις ότι οι στατιστικές ενίοτε κάνουν λάθος – αλλιώς οι μαθηματικοί θα κυβερνούσαν τον κόσμο.

Φ4: Γιώργος Μελισσινός, «Cheat, pray, love», *Cosmopolitan* (στήλη: Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ. the insider), τχ:158, Μάιος 2013, σσ.76-77.

«Με απάτησε. Ο ίδιος το αρνείται κι εγώ δεν θέλω να πω ότι έψαξα το κινητό του για να μην φανώ Κατίνα. Αγαπιόμαστε και δεν θέλω να το διαλύσουμε. Ελπίζω ότι έτυχε και δεν θα το ξανακάνει. Κάνω λάθος; Υπάρχουν άντρες “κερατωματικοί”;»

Υπάρχουν κάτι άλμπατρος κάπου στην Ανταρκτική που, ακόμα κι αν χωρίσουν για αποδημητικούς λόγους, πάντα ξαναγυρίζουν στο ταίρι τους. Μέχρι να πεθάνουν. Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι αυτά είναι

μάλλον και τα μοναδικά μονογαμικά όντα στον πλανήτη. Κάτι πιγκουίνοι και περιστέρια που πλασάρονται με φωτοστέφανο είναι μούφα. Την κουτσουκέλα τους την κάνουν.

Ιστορίες για να σκεφτείς: Αν έχεις δει ποτέ *Californication*, μπορεί να έχεις σκεφτεί ότι αυτός ο Χανκ Μούντι είναι τέρας, αηδιαστικός· που πάει να ψωνίσει μπάμιες σε μίνι μάρκετ και του κάθεται δίμετρη, στρίβει στην γωνία και του την πέφτει τρίμετρη, κοιμάται μεθυσμένος στον καναπέ και ξυπνάει με οκτάμετρη σταρούμπα που «πέρναγε τυχαία».

Μυθοπλασία, συμφωνώ. Αλλά, κάθε άντρας, ψηλός, κοντός, κούκλος, Κουασιμόδος, καθηγητής, παρκαδόρος κ.ο.κ. ποθεί να είναι ο Χανκ στο *Californication*. Ήταν το τέλειο αντρικό *Sex and the City*. Σεξ στη νιοστή, κραιπάλη και ποτό. Η απόλυτη αντρική φαντασίωση – δεν πονάει και ο προστάτης σου.

Ναι σε όλους: Θα σου το πω μια κι έξω, σαν βγάλσιμο φρυδιών με threading. Όλοι οι άντρες απατούν. Άσχετα με το τι θα ήθελες, τι φαντάζεσαι, τους μύθους που κυκλοφορούν στους γυναικωνίτες, αυτά που λένε οι Γραφές ή οι καφετζούδες. Δεν θα σου πω πάλι για τη φύση, που θέλει να σπείρουμε σπέρμα όπου μπορούμε. Ας πάρουμε απλώς την Ιστορία ως στατιστική. Άρχοντες, διάνοιες, πληβείοι, πρόεδροι και ζωντόβολα κατέστρεψαν σχέσεις, οικογένειες, καριέρες, ζωές. Για ένα καλό (ή και χάλια) φευγαλέο σεξ. Για μια αρπαχτή.

Κι επειδή ξέρω ότι προσπαθείς να μην το πιστέψεις και ήδη στο μυαλό σου φέρνεις παραδείγματα περί του αντιθέτου (κάποιον εξαιρετικό γείτονα κυρ Μήτσο, άγιο άνθρωπο, τον μπαμπά σου, τον γκόμενο μιας φίλης σου που είναι το απόλυτο «καλό παιδί» κ.ά.), θα το πω κάπως πιο συγκεκριμένα. Όλοι θα σε απατήσουν, ανάλογα με τις δυνατότητές τους, τις ευκαιρίες που θα τους παρουσιαστούν και το ποσοστό βαρεμάρας για «κυνήγι» που κουβαλάνε.

Άλλοι με χρόνια, με καιρούς: Θα στο πω και με παραβολή: Ακόμα και με τον όσιο Ονούφριο να έχεις σχέση, αν τύχει η κακιά «στιγμή» και του εμφανιστεί μια Μπελούτσι, ο βαθμός αντίστασής του θα είναι μηδέν. Τώρα θα μου πεις η Μπελούτσι είναι λίγο σιτεμένη. Αμ, γι' αυτό σου την φέρνω παράδειγμα. Για να καταλάβεις πόσο επιρρεπής είναι και ο όσιος. Πού να του εμφανιστεί, δηλαδή, και η Μπλέικ Λάιβλ. Αλλά και η τσαχπίνα συνάδελφος ή η πιστή γραμματέας είναι τσανταράκια.

Προσοχή: Δεν σημαίνει ότι η «άλλη» είναι αναγκαστικά καλύτερη από σένα. Ούτε ότι δεν σε αγαπάει. Μπορεί να σε λατρεύει, αλλά το «αγαπάω» και το «κάνω μια αρπαχτή» στο μυαλό του είναι έτερον εκάτερον. Ακριβώς γιατί οι άντρες είμαστε ικανοί για σεξ χωρίς να επενδύσουμε ούτε μια ρανίδα ψυχής. Δεν έχουμε ανάγκη ούτε την ελάχιστη συναισθηματική εμπλοκή για να το κάνουμε.

Βαριές κατηγορίες: Επειδή σε έχω φρικάρει, θα σου πω ποιο είναι το «αλλά». Όλα τα παραπάνω θα συμβούν αν υπάρξει η κατάλληλη συνθήκη. Κι αυτό εξαρτάται από (α) τις δυνατότητες του κάθε άντρα, (β) τις ευκαιρίες και (γ) τη όρεξη / βαρεμάρα για κυνήγι.

1. Ο έχων τα προσόντα: Εδώ μιλάμε για το περίφημο Alpha Male. Το Αρσενικό. Αν έχεις σχέση με κάποιον ωραίο, γοητευτικό, έξυπνο και ευκατάστατο, καταλαβαίνεις ότι οι πιθανότητες τρυπάνε ταβάνι. Δεν θέλω να γίνεις μοβ, αλλά οι περίφημες «κατάλληλες συνθήκες» τού εμφανίζονται ακόμα κι αν θέλει να αγιάσει. Στο μετρό, στον οδοντίατρο, στη έρημο Γκόμπι, στη κορυφή του Κουρακάο.

2. Ο έχων ευκαιρίες: Μπορεί ο φίλος σου να μην είναι Μπαρδέμ, Πάτινσον, Γκόσλινγκ, αλλά αν το περιβάλλον του είναι ζούγκλα πειρασμών, τι να σου πω. Αν δουλεύει σε μπαρ, στριπτιτζάδικο, είναι ηθοποιός – σκηνοθέτης – παραγωγός, να σου πω ψέματα; Να σου πω «Α, εξαρτάται από τον χαρακτήρα»; Να σου πω «Δουλειές είναι κι αυτές όπως όλες οι άλλες» ή «Η νύχτα δεν είναι επικίνδυνη, όποιος θέλει μπορεί και μέρα»;

3. Ο κυνηγός: Κι εδώ φτάνουμε στην περήφανη κατηγορία αντρών που φαινομενικά μπορεί να μην σφύζουν από προσόντα ή να μην δουλεύουν για τη Victoria's Secret , αλλά έχουν τη σφραγίδα του Κάιν. Του καθ' ἑξίν αμαρτωλού, του λαγωνικού. Είναι οι αληθινοί Χανκ Μούντι, που συνεχώς «οσφραίνονται» γύρω τους και έχουν το ταλέντο την παραμικρή χαραμάδα να την μετατρέπουν σε *ευκαιρία*. Και αμέσως μετά, με ματάκια ειλικρινή, απολογούνται γιατί «είχαν πει και παραπάνω, εσύ δεν ήσουν εκεί» μπλα μπλα μπλα. Αυτή η κατηγορία είναι και η πιο επικίνδυνη, γιατί είναι συνειδητοποιημένα αθεράπευτοι.

All on board: Όμως, για να πάει η καρδιά σου κάπως στη θέση της, να πούμε ότι οι άντρες σε μεγάλο ποσοστό βαριούνται σαν σκύλοι. Αν τους τύχει, δεν θα πουν «όχι», αλλά αποφεύγουν την ταλαιπωρία. Ακόμα και οι Alpha Males συχνά είναι σαν τα λιοντάρια. Λιάζονται, κι αν δεν μπει η αντιλόπη μόνη της στο πιάτο, δεν ξεκουνιούνται. Και οι ευκαιριούχοι ενδέχεται να πάσχουν από το σύνδρομο του ζαχαροπλάστη – δεν αντέχουν πλέον να αγγίξουν γλυκό.

Και στις καλύτερες οικογένειες: Εντάξει, υπάρχει και μια τέταρτη κατηγορία αντρών, οι «κανονικοί άνθρωποι», σαν τον εξαιρετικά γείτονα κυρ Μήτσο, τον μπαμπά σου και τον γκόμενο «καλό παιδί» της φίλης σου. Αυτοί, εκτός του ότι βαριούνται, φοβούνται κιόλας κι επειδή έχουν και μηδέν αυτοπεποίθηση, από αυτούς θεωρητικά δεν κινδυνεύεις – αν και ποτέ δεν ξέρεις. Συνοψίζοντας, ένας άντρας θα μπει στη διαδικασία να σε απατήσει αν: βαριέσαι το σεξ, βαρέθηκε το σεξ μαζί σου, θέλει να τονώσει το πληγωμένο του εγώ, τον απάτησες εσύ ή του σκάσει κανένα σιγουράκι. Αν φροντίσεις να μην υπάρξουν αυτές οι προϋποθέσεις, μειώνει τις πιθανότητες στο ελάχιστο – βέβαια, και πάλι κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι «ποτέ δεν θα συμβεί σ' εσένα».

Φ5: Marina Khidekel, «Φύλο πορείας», *Cosmopolitan* (στήλη: αληθινές ιστορίες), τχ:159, Ιούνιος 2013, σσ.118-121.

Το 2012 ο Τομ Γκέιμπελ, τραγουδιστής του πανκ ροκ συγκροτήματος Against Me!, σόκαρε τους φαν του και τη μουσική κοινότητα ανακοινώνοντας ότι πλέον θα ζει ως γυναίκα, αλλάζοντας το διάσημο όνομά του σε Λόρα Τζέιν Γκρέις. Λίγο αργότερα διηγήθηκε αποκλειστικά στο *Cosmo* τη συγκλονιστική διαδρομή του.

Στην ηλικία των 5 χρονών ο Τόμι Γκέιμπελ έτυχε να δει στην τηλεόραση μια συναυλία της Μαντόνα. «Εδώ είμαι!» σκέφτηκε εκστασιασμένος. «Αυτό θα γίνω όταν μεγαλώσω». Πολλά κοριτσάκια θέλουν να γίνουν σαν τη Μαντόνα. Το πρόβλημα ήταν ότι ο Τόμι αισθανόταν ότι ήταν κορίτσι, παρ' όλο που βρισκόταν στο σώμα ενός αγοριού.

Boy interrupted: Σύντομα ο Τόμι άρχισε να ψαχουλεύει τη ντουλάπα της μαμάς του. Έφτιαχνε αναχώματα από μαξιλάρια και από πίσω δοκίμαζε κρυφά τα ρούχα της. Στο δημοτικό έκλεβε γυναικεία ρούχα από τα

μαγαζιά. «Όταν τα φορούσα, ηρεμούσα, ένιωθα πιο πολύ ο εαυτός μου. Ήταν αγχολυτικό» λέει ο Τόμι – πλέον Λόρα.

Μεγαλώνοντας στην Φλόριντα στα προ ίντερνετ '80 και '90, ο Τόμι δεν γνώριζε παραδείγματα ανθρώπων που να νιώθουν όπως εκείνος. Μια μέρα, 13 ετών τότε, βρήκε στην εγκυκλοπαίδεια ένα λήμμα για τη Ρενέ Ρίτσαρντς, μια τρανς γυναίκα, πρωταθλήτρια του τένις στα '70s, η οποία είχε γεννηθεί ως άντρας και είχε προχωρήσει σε εγχείριση αλλαγής φύλου προκειμένου να ζει ως γυναίκα. Τα πάντα φωτίστηκαν. «Ήταν μια πολύ μικρή αναφορά, αλλά τη διάβαζα και την ξαναδιάβαζα. Όποτε έβρισκα κάποια πληροφορία σχετική με την περίπτωση μου, την καταβρόχθιζα».

Against all odds: Στα 8 ο Τόμι άρχισε να βρίσκει καταφύγιο στη μουσική, μαθαίνοντας κιθάρα. Στο λύκειο ανακάλυψε πανκ συγκροτήματα όπως οι Sex Pistols και οι Clash. «Τα άλλα παιδιά με έλεγαν αδελφή και με έδερναν. Η φιλοσοφία της πανκ είναι να αντιστέκεσαι, και αυτός ο παράγοντας ήταν που με κέρδισε».

Στο λύκειο έβγαινε ραντεβού με κορίτσια. «Πάντα με έλκυαν οι γυναίκες. Δεν είναι θέμα σεξουαλικής προτίμησης. Απλώς ήξερα πως αν μπορούσα να κάνω μια ευχή και να γίνω κι εγώ γυναίκα, θα το έκανα 100 φορές. Η κατάσταση αυτή με είχε στρεσάρει τόσο, που έφτανα να πετάω τα γυναικεία ρούχα στα σκουπίδια και να ορκίζομαι: «Δεν θα το ξανακάνω ποτέ!».

Ο Τόμι εγκατέλειψε νωρίς το λύκειο προκειμένου να αφοσιωθεί στις εξοντωτικές περιοδείες με το συγκρότημά του, Against Me!. Όμως η μουσική δεν αρκούσε για να πνίξει τα συναισθήματά του, τα οποία τρύπωναν στους στίχους των τραγουδιών του: «Αν είχα επιλογή, θα είχα γεννηθεί γυναίκα/ η μητέρα μου κάποτε μου είπε ότι θα μου έδινε το όνομα Λόρα/ θα μεγάλωνα και θα ήμουν δυνατή και όμορφη όπως εκείνη». (*The Ocean*).

Η απόφαση: Λίγο αργότερα, ο Τόμι γνώρισε και ερωτεύτηκε τη Χέδερ Χανούρα –με την οποία παντρεύτηκε και απέκτησε μια κόρη- και δεσμεύτηκε ότι θα ζούσε σαν άντρας. Μια δύσκολη και μεγάλη περιπέτεια με μια μεγάλη δισκογραφική, σε συνδυασμό με την εγκυμοσύνη της Χέδερ, έριξαν τον Τόμι σε μια δίνη με αλκοόλ και ναρκωτικά: «Είχα παραλύσει. Δεν μπορούσα να γράψω. Δεν μπορούσα να λειτουργήσω. Δεν μπορούσα να ζω άλλο ένα ψέμα». Τελικά, στα 31 αποφάσισε να αποχαιρετήσει τον Τόμι Γκέιμπελ και να ζήσει ως Λόρα Τζέιν Γκρέις, σκεπτόμενος: «Μπορώ να το κάνω. Θα το κάνω». Αυτό που ακολουθεί είναι η συγκλονιστική αφήγηση του πρώτου του χρόνου ως γυναίκας.

Truth be told: «Μπορούμε να μιλήσουμε;» είπα στη Χέδερ στις 6 Φεβρουαρίου 2012. Ήμασταν ξαπλωμένοι στο κρεβάτι και η τρίχρονη κόρη μας, Έβελιν, κοιμόταν στο διπλανό δωμάτιο. Κοίταξα τα όμορφα, καστανά μάτια της γυναίκας μου και έκανα την εξομολόγησή μου. «Είμαι τρανσέξουαλ» της είπα χώνοντας το κεφάλι μου στο στήθος της και της εξήγησα ότι ήταν κάτι με το οποίο πάλευα σε όλη μου τη ζωή. Δεν ήξερα πώς θα το έπαιρνε. «Αυτό είναι όλο;» μου απάντησε και αργότερα μου είπε ότι φοβήθηκε πως θα της έλεγα πως απαιτούσα διαζύγιο, κι ότι αυτό θα την πλήγωνε περισσότερο. Εκείνη τη στιγμή – και όλες τις στιγμές από τότε μέχρι σήμερα- με διαβεβαίωσε ότι θα έμενε στο πλευρό μου. Την επόμενη μέρα το είπα στο συγκρότημα. Έμειναν έκπληκτοι, αλλά είπαν πως θα με στηρίξουν.

Woman inside me: Ο πλησιέστερος ψυχοθεραπευτής που να ειδικεύεται στα φύλα βρισκόταν 80 μίλια μακριά από το σπίτι μας. Δεν ήθελα κάποιον που να μου έλεγε τι να κάνω –ήξερα τι ήθελα να κάνω- και όσο οδηγούσα προς τα εκεί, έτρεμα στη σκέψη ότι θα επέτρεπα σε ένα θεραπευτή να εισβάλει στο μυαλό

μου, για να ξεμπερδέψει ό,τι κι αν ήταν αυτό που συνέβαινε εκεί μέσα και το οποίο μου έδινε πάντα την ώθηση να γράφω μουσική.

Αυτό που ήθελα ήταν απλώς μια γνωμάτευση που να βεβαιώνει ότι ήμουν ψυχικά ισορροπημένος, ώστε να ξεκινήσω θεραπεία αντικατάστασης ορμονών (HRT) με την παρακολούθηση ενδοκρινολόγου. Αλλά κατά τη διάρκεια των συνεδριών και μόνο το γεγονός ότι με άκουγα να λέω «Θέλω να κάνω την αλλαγή» με έκανε να νιώθω όλο και πιο σίγουρος και λιγότερο τρελός. Πέντε μήνες μετά πήρα τη γνωμάτευσή μου.

Changes: Η στιγμή που κράτησα τα τρία πρώτα χάπια στο χέρι μου ήταν μια κρίσιμη καμπή στη ζωή μου. Είχα περάσει πολλά βράδια αϋπνίας, να σκέφτομαι αυτή τη στιγμή και τι ακριβώς είχα αποφασίσει να κάνω. Τι θα γινόταν αν άλλαζα γνώμη; Υπήρχε κάποιο σημείο χωρίς επιστροφή;

Στην αρχή δεν μπορούσα να ξεχωρίσω αν οι αλλαγές που ένιωθα ήταν από τις ορμόνες ή από τον ενθουσιασμό μου, αλλά με τον καιρό άρχισα να νιώθω περισσότερο ο εαυτός μου, σωματικά όσο και ψυχολογικά. Οι ορμόνες έκαναν την επιδερμίδα μου πιο απαλή, τα μαλλιά μου να μακραίνουν πιο γρήγορα, ενώ ανακατένειμαν το λίπος στο σώμα μου – τα μπράτσα μου έγιναν πιο λεπτά, οι γοφοί μου πιο έντονοι. Πλέον, ναι, έχει αρχίσει να μεγαλώνει λίγο και το στήθος μου. Παρ' όλα αυτά, η HRT δεν έχει επηρεάσει τη φωνή μου (μόνο με χειρουργείο γίνεται αυτό) – όμως μου αρέσει η φωνή μου όταν τραγουδάω, οπότε δεν σκέφτομαι να την αλλάξω.

Fathet figure out: Για να μιλήσω στην Έβελιν χρησιμοποίησα παραδείγματα από την ιστορία της μουσικής. Κάθε πρωί βλέπουμε βιντεοκλίπ ή εξώφυλλα δίσκων. The New York Dolls, Boy George, David Bowie, Freddie Mercury – η Έβελιν έχει δει πολλούς καλλιτέχνες που ακροβατούν στη διαχωριστική γραμμή των φύλων και έχει αντιδράσει εντυπωσιακά καλά στην προοπτική να αναφέρεται σ' εμένα λέγοντας «εκείνη» και «δικό της».

Φυσικά, ήταν αρκετά μπερδεμένη την πρώτη φορά που εμφανίστηκα ως γυναίκα. Ένα βράδυ, την ώρα που την έβαζα για ύπνο, δυο εβδομάδες αφότου είχα ξεκινήσει τη μετάβαση, μου είπε ότι δεν ήθελε πια να είμαι κορίτσι και ότι ήθελε να γίνω πάλι αγόρι. Ποτέ δεν αμφέβαλα τόσο πολύ για την απόφασή μου όσο εκείνη τη στιγμή. Το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να τη διαβεβαιώσω πως, ό,τι κι αν συμβεί, ο μπαμπάς της θα την αγαπάει για πάντα.

Ναι, η Έβελιν με φωνάζει ακόμα μπαμπά και μπορεί να το κάνει για όσο καιρό θέλει. Κάποια στιγμή μπορεί να θέλει να με αποκαλέσει με ένα άλλο όνομα, μπορεί ακόμα να βρεθούμε σε καταστάσεις που θα μπερδέψουν τους γύρω μας. Για παράδειγμα, φαντάσου να είμαστε σε γυναικείες τουαλέτες κι εκείνη να με φωνάζει «μπαμπά». Επίσης ανησυχώ τι θα γίνει όταν ξεκινήσει το σχολείο. Φοβάμαι ότι τα άλλα παιδιά θα την κοροϊδεύουν για μένα. Για να πω την αλήθεια, εμένα δεν μου καίγεται καρφί για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα. Και αυτό είναι το μάθημα που θέλω να περάσω και στην κόρη μου: Δεν έχει σημασία τι λένε οι άλλοι, πρέπει να είσαι αληθινός με τον εαυτό σου.

Εγώ και εσύ μαζί: Το εννοώ όταν λέω ότι η γυναίκα μου είναι η αδελφή ψυχή μου. Δεν θα αγαπήσω καμία άλλη τόσο πολύ. Πάντα μου άρεσε το σεξ μαζί της και αυτό θέλω να συνεχιστεί. Γιατί, εκτός από την επίδραση στην κόρη μου, με φοβίζει πολύ και το πώς θα επηρεαστούν οι προσωπικές μου στιγμές με τη γυναίκα μου.

Σταδιακά η HRT θα εξουδετερώσει τη στύση μου. Επιπλέον κάποια στιγμή θέλω να ολοκληρώσω την αλλαγή, αφαιρώντας τα αντρικά γεννητικά μου όργανα και αντικαθιστώντας τα με γυναικεία. Όταν θα αλλάξει το σώμα μου, η Χέδερ θα έλκεται ακόμα από εμένα; Θα θέλει ακόμα να κάνει σεξ μαζί μου; Πώς θα κάνω σεξ με τη γυναίκα μου χωρίς στύση; Το σκέφτομαι συνέχεια και η απάντηση είναι πως θα το προσπαθήσουμε όπως οποιοδήποτε λεσβιακό ζευγάρι. Απλώς πρέπει να ανακαλύψουμε τι μας ευχαριστεί. Η σχέση μας θα έχει να αντιμετωπίσει πολλές δυσκολίες, αλλά κάποιες θα είναι πιο διασκεδαστικές από τις άλλες.

Skirt tactics: Η πρώτη φορά που αποφάσισα να φορέσω φούστα στη σκηνή ήταν ορόσημο στη ζωή μου. Ήταν η πρώτη φορά που θα εμφανιζόμουν έτσι δημοσίως και θα έπρεπε να με δουν χιλιάδες άνθρωποι. Η φούστα, δώρο μιας φίλης, ήταν μαύρη, δερμάτινη και μου πήγαινε τέλεια. Το live μας δεν ήταν από τα καλύτερα που έχουμε κάνει· αλλά δεν έχει σημασία, το να κατακτάς μικρούς στόχους τη φορά έχει σωρευτικά αποτελέσματα. Αντιμετώπισε τους φόβους σου, θα έλεγα, αλλά φορώντας την κατάλληλη φούστα.

Για παράδειγμα: Κατά τη διάρκεια των συναυλιών μας φέτος εντυπωσιάστηκα από το πόσοι φαν έμειναν πιστοί στο συγκρότημα και πόσοι ήρθαν να δηλώσουν τη συμπαράστασή τους. Γνώρισα πολλούς τρανσέξουαλ, άντρες και γυναίκες, καθένας από τους οποίους ήταν σε άλλο σημείο της διαδρομής του. Πολλοί μου λένε ότι αποτελώ έμπνευση, όμως στην πραγματικότητα εκείνοι είναι πηγή έμπνευσης για μένα. Είχα ένα σωρό κενά γι' αυτή τη νέα κατάσταση και οι καινούριοι μου φίλοι μου λύνουν κάθε απορία!

Μικρός, δεν είχα κανένα role model που να μου δείχνει ότι μπορείς να είσαι τρανς γυναίκα και να ζεις ευτυχισμένη. Ελπίζω να μπορέσω να παίξω αυτό το ρόλο για κάποιους εκεί έξω που δίνουν το δικό τους αγώνα.

Η πλευρά της Χέδερ: Η σύζυγος της Λόρα, η 36χρονη Χέδερ, μιλάει για τις αλλαγές στη ζωή τους.

-Είχες υποψιαστεί ότι ο Τόμι είχε θέματα με το φύλο του;

-Ποτέ, τίποτα δεν με είχε κάνει να φανταστώ ότι ο Τόμι δεν ήταν ικανοποιημένος ζώντας ο άντρας. Είχα βγει στο παρελθόν ραντεβού με τύπους που ήταν πολύ πιο θηλυπρεπείς!

-Τι σκέφτηκες όταν σου αποκάλυψε το μυστικό της;

-Μου ράγισε η καρδιά στη σκέψη ότι το περνούσε όλο αυτό μόνη της. Δεν θύμωσα, γιατί δεν μπορούσα καν να φανταστώ πόσο δύσκολο ήταν για εκείνη να μου το πει ύστερα από έξι χρόνια γάμου. Ξέρω ότι πολλά ζευγάρια χωρίζουν γι' αυτό το λόγο, όμως εγώ δεν σκέφτηκα ποτέ να φύγω. Βέβαια, στην αρχή φοβήθηκα ότι αυτό που θα την έκανε να νιώσει απόλυτα γυναίκα θα ήταν το να είναι με έναν άντρα. Αλλά εκείνη μου είπε: «Δες με σαν λεσβία».

-Παντρεύτηκες έναν άντρα αλλά τώρα είσαι με μια γυναίκα. Πώς σου φαίνεται αυτό;

-Στο δικό μου μυαλό παντρεύτηκα ένα άτομο το οποίο ερωτεύτηκα πάρα πολύ. Η αποκάλυψη της Λόρα με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι, τόσο σχετικά με τη δική μου σεξουαλικότητα όσο και με το θέμα των φύλων γενικότερα, όλα είναι πολύ πιο ρευστά απ' ό,τι τα παρουσιάζει η κοινωνία. Πάντα νόμιζα ότι είμαι

απλώς στρέιτ. Τώρα ξέρω ότι στην πραγματικότητα δεν είχα γνωρίσει την κατάλληλη γυναίκα. Είναι συναρπαστικό το γεγονός ότι συνεχίζω να εξελίσσομαι.

Φ6: Αλεξάνδρα Κ*, «Νύχτες με τον εχθρό μου», *Cosmopolitan* (στήλη: κουβέντα γίνεται), τχ:161, Αύγουστος 2013, σσ.112-115.

Για πολλές γυναίκες το πιο έντονα συναίσθημα μέσα στη σχέση τους είναι ο φόβος να μην ξανασυμβεί «αυτό». Η βία μέσα στη σχέση γνωρίζει –και λόγω κρίσης- καινούριες δόξες. Ευτυχώς σήμερα είναι πιο εύκολο από ποτέ να της βάλεις γρήγορα τέλος.

Πρόσφατα κυκλοφόρησε στο ίντερνετ ένα βίντεο που κατάγραφε μέρα με τη μέρα, επί έναν ολόκληρο χρόνο, το πρόσωπο ενός κοριτσιού που κακοποιούνταν από το σύντροφό της. Μπορούσες να δεις τα σημάδια να έρχονται, να φεύγουν και να ξανάρχονται – ένας ατελείωτος κύκλος από πληγές που έκλειναν και άνοιγαν, για να ξανακλείσουν και να ξανανοϊξουν. Η τρομακτική εικόνα σε έκανε να ελπίζεις ότι το βίντεο θα τελείωνε πριν περάσει ολόκληρος ο χρόνος, ότι το κορίτσι θα έφευγε τον πρώτο μήνα, το δεύτερο, τον τρίτο, αλλά οι μήνες πενούσαν και το κορίτσι ήταν εκεί, κάθε μέρα, μπροστά στην κάμερα, στο ίδιο σπίτι, όλο και πιο χτυπημένο. Το αν το βίντεο ήταν ψεύτικο ή όχι, λίγη σημασία έχει.

Δεν ήταν κάτι που αγνοούσαμε ότι συμβαίνει ή που δεν το είχαμε δει ποτέ από κοντά, ή κάπως κοντά. Θυμάμαι στο δημοτικό ένα κορίτσι που μας έδειχνε γελώντας τα σημάδια που της έκανε ο μπαμπάς της. Έμαθα ότι κατάφερε να φύγει από το σπίτι και ότι τώρα ζει με το φίλο της. Τη συνάντησα τυχαία πριν λίγο καιρό, αλλά τα σημάδια ήταν ακόμα εκεί. Αυτή τη φορά, όχι από τον μπαμπά της.

Hard beat: Πρόσφατη έρευνα της Εταιρείας Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας και του Ανδρολογικού Ινστιτούτου έφερε στο φως μια άβολη αλήθεια: ότι στην Ελλάδα τα περιστατικά βίας εναντίον των γυναικών έχουν αυξηθεί κατά 47% μέσα στο 2013. Μία στις τρεις γυναίκες στην Ελλάδα έχει κακοποιηθεί και πολλές απ' αυτές συνεχίζουν να πέφτουν θύματα ξυλοδαρμού, λεκτικής βίας, βιασμού μέσα στο ίδιο τους το σπίτι, από τον άνθρωπο που αγαπούν περισσότερο. Αυτόν που επέλεξαν για την ευτυχία τους.

Ερευνητές και ψυχολόγοι αποδίδουν τα αίτια και στην ακύρωση που αισθάνεται ότι έχει υποστεί ο άντρας εξαιτίας της κρίσης. Ότι τον κατέτασσε παλιά στους «επιτυχημένους» (χρήμα, σεξ, καριέρα) έχει καταρρεύσει. Ο ίδιος δεν μπορεί να νιώσει δυνατός σε κανένα χώρο πλην του σπιτιού του, οπότε ασκεί εκεί τη δύναμή του με μάλλον υπερβάλλοντα ζήλο.

Από την άλλη, οι γυναίκες αισθάνονται –ακριβώς λόγω κρίσης- μεγαλύτερη ανασφάλεια (τόσο οικονομική όσο και συναισθηματική) και δεν εγκαταλείπουν εύκολα τον άντρα που μέσα σε δευτερόλεπτα μπορεί να μεταμορφωθεί σε τέρας. Οι λόγοι είναι πολλοί (συναισθηματικοί, οικονομικοί, ψυχολογικοί) και συνοψίζονται στον εξής έναν: Νομίζουν πως δεν έχουν άλλη επιλογή – πράγμα ολότελα λάθος.

Στις καλύτερες οικογένειες: Αν είσαι από τις τυχερές που δεν το έχουν ζήσει, θα φαντάζεσαι ότι οι γυναίκες που υφίστανται βία μέσα στη σχέση τους ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα, εξαρτώνται οικονομικά από το σύντροφό τους, είναι αφελή, ανεκπαιδευτα άτομα και άλλα τέτοια εύκολα.

Η αλήθεια όμως τείνει να είναι πιο τρομακτική, μια και αποδεικνύει καθημερινά πως η βία και οι άνθρωποι που την ασκούν ή τη δέχονται δεν κάνουν διακρίσεις.

Μπορεί να συμβεί σ' εσένα, σ' εμένα, σε μια άνεργη στην επαρχία, σε μια επαγγελματικά επιτυχημένη γυναίκα οπουδήποτε. Σε πολλές μπορεί να έχει ήδη συμβεί και να μην το έχουμε αναγνωρίσει, να το προσπεράσαμε ως κάτι ασήμαντο ή συνηθισμένο. Πολλές θεωρήσαμε ότι ένα χαστούκι, ένα σπασμένο τασάκι, μια κρίση που τον έβγαλε εκτός εαυτού, ένα σεξ χωρίς τη συναίνεσή μας, ήταν σημάδια μιας παθιασμένης σχέσης που κάποτε θα γινόταν ταινία. Με τη διαφορά ότι εμείς επιβιώσαμε για να πούμε την ιστορία, ενώ κάποιες άλλες γυναίκες όχι.

Tough love: Η επίγνωση ότι μας ασκείται βία είναι το πρώτο βήμα για να τη σταματήσουμε πριν η κατάσταση γίνει επικίνδυνη για την ψυχική και τη σωματική μας ακεραιότητα. Πώς λοιπόν αναγνωρίζουμε τη βία; Η βία δεν είναι μόνο σωματική ή σεξουαλική. Η βία ξεκινάει από τις λέξεις. Οι προσβολές, η υποτίμηση, η ειρωνεία συνιστούν λεκτική βία. Ακούγεται αρκετά αθώο; Δεν είναι, ακόμα κι αν ο «θύτης» δεν περάσει ποτέ στο επόμενο στάδιο, αυτό της σωματικής βίας, ο αντίκτυπος στην ψυχολογία του «θύματος» είναι εξίσου καταστροφικός.

Η Γ. έζησε δυο χρόνια στο ίδιο σπίτι με έναν άνθρωπο που ξεσπούσε καθημερινά εναντίον της. Για ό,τι του συνέβαινε έφταιγε εκείνη, που δεν ήταν ικανή να τον κάνει ευτυχισμένο, που δεν ήταν αρκετά καλή για τίποτα, που δεν άξιζε κάτι περισσότερο από αυτό(ν) που είχε. Η Γ. τον πίστεψε. Πέρασε το τελευταίο εξάμηνο της κοινής τους ζωής σε έναν καναπέ, ανίκανη να σηκωθεί, να βγει έξω και να αντιμετωπίσει οτιδήποτε. Όταν η «ανίκανη» Γ. αποφάσισε να φύγει, εκείνος την απείλησε ότι θ' αυτοκτονούσε. Μετά έπαθε μία από τις συνηθισμένες του κρίσεις, μόνο που αυτή τη φορά τη χτύπησε. Του πηρε καιρό, αλλά στο τέλος εκδηλώθηκε. Χρειάστηκε να περάσουν χρόνια για να καταλάβει η Γ. ότι αυτό που συνέβαινε ήταν λάθος. Πίστευε ότι «Σε γενικές γραμμές περνούσαμε τέλεια». Στην πραγματικότητα, είχε υποστεί σχεδόν όλα τα είδη βίας: λεκτική, ψυχολογική, διανοητική και στο τέλος σωματική.

Μπορεί να φαντάζεσαι ότι η σωματική και η σεξουαλική βία είναι λιγότερο υπόγειες και, επομένως, είναι πιο εύκολο να τις αναγνωρίσεις και να κινητοποιηθείς. Χμ, ισχύει. Μόνο όμως αν είσαι ο εξωτερικός παρατηρητής και όχι ο άνθρωπος που το ζει.

Είχα πει θα φύγω: Εξωτερικοί παρατηρητές, φυσικά, σπανίως υπάρχουν. Αισθάνεσαι ντροπή εν έτει 2013 να πεις σε φίλους και γονείς ότι εκείνος σε χτυπάει και εσύ παραμένεις δίπλα του. ακόμα όμως κι αν αυτό λεχθεί, η συνηθέστερη αντίδραση του ανθρώπου έξω από το χορό θα είναι: «Μα χαζή είσαι; Μένεις με τον μ****; Γιατί δεν φεύγεις;».

Δεν φεύγει γιατί νιώθει ότι δεν μπορεί να φύγει. Γιατί μπορεί έτσι να έχει μεγαλώσει και να θεωρεί ότι αυτό είναι το φυσιολογικό. Γιατί μπορεί να μην έχει που να πάει ή τι να φάει. Γιατί μπορεί να φοβάται τα χειρότερα. Γιατί μπορεί στο μεταξύ να έχει διώξει μακριά της όλο τον κόσμο. Γιατί μπορεί η αυτοεκτίμησή της να έχει φτάσει στα τάρταρα. Γιατί μπορεί μικρής να της φύτεψαν στο κεφάλι ότι «Η γυναίκα δεν χωρίζει» ή πως «Έτσι είναι οι άντρες». Γιατί ακόμα μπορεί να νιώθει ότι φταίει, ότι δεν είναι αρκετά καλή, ότι δικαίως υφίσταται βία. Το «θύμα» κουβαλάει ενοχές που οι απέξω δεν μπορούν ούτε να τις φανταστούν. Αισθάνεται ενοχή απέναντι και στο «θύτη» και στον εαυτό του και στην κοινωνία, οπότε το να ασκήσεις κριτική σε έναν τέτοιο άνθρωπο μόνο πιο βαθιά στην απομόνωση μπορεί να τον ρίξει. Η Κ.

για παράδειγμα, έβαζε αυτομάτως στη μαύρη λίστα όποιον τολμούσε να κατηγορήσει το φίλο της. «Κι όμως, νόμιζα ότι απειλούσαν την ευτυχία μου. Μιλάω πολύ σοβαρά. Θεωρούσα ότι κάθε χτύπημά του ήταν απόδειξη ότι μ' αγαπούσε και ότι προσπαθούσε να με κάνει καλύτερη. Όταν μπήκα στο νοσοκομείο, δεν μπορούσα να ειδοποιήσω κανένα. Τους είχα κόψει όλους».

The monster: Και ο «θύτης». Πώς αισθάνεται ο άνθρωπος που σηκώνει χέρι στον πιο αγαπημένο του πρόσωπο; «Ενοχές, φυσικά» απαντάει ο Ν., που το έκανε για πολλά χρόνια. «Και πριν και κατά τη διάρκεια και μετά. Εκείνη την ώρα εκδικείσαι τη ζωή σου ολόκληρη και την πληρώνει ο μόνος άνθρωπος που δεν φταίει – απλώς γιατί τυχαίνει να είναι ο μόνος που σε ανέχεται». Ο Ν. μεγάλωσε σε κακοποιητικό περιβάλλον. Αυτό έβλεπε, αυτό έκανε – η βία του ήταν οικεία. Ήταν από τις σπάνιες περιπτώσεις «θυτών» που ζητάνε οικειοθελώς ψυχιατρική βοήθεια. Συνήθως είναι οι μόνες περιπτώσεις που καταφέρνουν να το σταματήσουν. «Είναι μεγάλη παγίδα το να προσπαθήσεις εσύ να τον βοηθήσεις να σταματήσει» λέει «Αν δεν ανησυχήσει από μόνος του, δεν θα τα καταφέρει ποτέ».

Και πώς τους αναγνωρίζουμε πριν φτάσουμε στη hardcore σκηνή του έργου; Τα βασικά χαρακτηριστικά είναι εκεί για όποια θέλει να τα δει. Οι δυνάμει «θύτες» είναι συνήθως υπερβολικά καχύποπτοι, υπερόπτες, ενθαρρύνουν την εξάρτηση της συντρόφου τους, αλλά ταυτόχρονα δεν παύουν να είναι κοινωνικά γοητευτικοί και ευγενικοί. Μέσα στη σχέση επιδιώκουν να ελέγχουν τα πάντα, ζηλεύουν, έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες τόσο από τη σύντροφό τους όσο και από το σύμπαν γενικότερα. Στη δική τους θεώρηση του κόσμου φταίνει πάντα οι άλλοι. Ως εκ τούτου, τα υπερευαίσθητα ραντάρ τους πιάνουν και την παραμικρή «αδικία» σε βάρος τους και καταλήγουν, φυσικά, να την πληρώνουν οι άνθρωποι που είναι γύρω τους.

Φεύγα: Όπως σε όλα τα προβλήματα, έτσι και σε αυτό σημασία έχει η επίγνωσή του. Αν έχεις μια υποψία ότι κάτι δεν πάει καλά, μην την αγνοήσεις. Κάποια μπορεί να ανησυχήσει την πρώτη φορά που εκείνος θα ξεσπάσει πάνω σε ένα αντικείμενο, κάποια άλλη μπορεί να ανησυχήσει την πρώτη φορά που θα τη στείλει στο νοσοκομείο. Είπαμε: τα βιώματα.

Σε όποια φάση όμως κι αν θορυβηθείς, δεν πρέπει να ντραπείς να ζητήσεις βοήθεια. Μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιο σχετικά φορέα· αν και θα ήταν καλό να γνωρίζει και κάποιος κοντινός σου τι σου συμβαίνει –ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι θα υποστείς το γνωστό εξάψαλμο. Με τη βοήθεια των ειδικών – που συνδράμουν δωρεάν μέσω αρκετών φορέων- θα συνειδητοποιήσεις ότι έχεις επιλογές. Θα δεις ότι δεν είσαι (η) μόνη και ότι λύσεις υπάρχουν για όλα. Ναι, σήμερα, εν μέσω κρίσης. Μην περιμένεις να «καλυτερέψουν τα πράγματα» για να φύγεις, γιατί μπορεί στο μεταξύ να χειροτερέψουν μέσα στο σπίτι σου. Κι αν καταφέρεις να φύγεις, θυμήσου να μη γυρίσεις ξανά. Κανένας άνθρωπος δεν το αξίζει αυτό.

WIN – WIN: Η WIN Hellas δραστηριοποιείται σε θέματα πρόσληψης και αντιμετώπισης της βίας κατά των γυναικών. Τηλεφωνώντας στο 2108996636, η WIN σου προσφέρει: δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη από ειδικούς, βοήθεια ώστε να βρεις έναν ξενώνα για να μείνεις προσωρινά και δωρεάν νομική και συμβουλευτική υποστήριξη. Η WIN διοργανώνει επίσης ψυχο-εκπαιδευτικά σεμινάρια με στόχο την προσωπική σου ενδυνάμωση – κάθε κύκλος αποτελείται από 15 δώρα και εισηγητές είναι διακεκριμένοι ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί (winhellas.gr).

Emergency case: Τι κάνεις αν σε χτυπήσει:

• Τρέχεις αμέσως στο νοσοκομείο. Ζητάς να καταγραφεί το περιστατικό στο βιβλίο συμβάντων του νοσοκομείου ως κακοποίηση. Παίρνεις αντίγραφο.

• Υποβάλλεις μήνυση σε αστυνομικό τμήμα. Ζητάς και εκεί καταγραφή. Παίρνεις αντίγραφο.

• Επικοινωνείς με τη γραμμή S.O.S. ή με δικηγόρο.

• Φροντίζεις να έχεις πάνω σου όλα τα σημαντικά σου έγγραφα (ταυτότητα, διαβατήρια, βιβλιάρια).

Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 38% των δολοφονιών των γυναικών έχει διαπραχθεί από το σύντροφό τους.

* Ευχαριστούμε τη Νάσια Ευθυμοπούλου (www.efthimoroulou.wordpress.com), ψυχολόγο – ψυχοθεραπεύτρια, για τις συμβουλές της.

Καλλωπισμός

Κ1: Έφη Ανέστη, «Face it: Για να διατηρήσεις το πρόσωπό σου αφεγάδιαστο, απαλό και σφριγηλό, χρειάζεσαι σχέδιο δράσης», *Cosmopolitan* (στήλη: beauty book), τχ:157, Απρίλιος 2013, σσ.57-60.

Για σφριγηλό και λαμπερό δέρμα: Η δερματολόγος Παναγιώτα Ρήγα σου εφιστά την προσοχή: «Μετά τα 25 το κολλαγόνο μειώνεται κατά 1,5% κάθε χρόνο». Αν θέλεις να αποφύγεις την εικόνα μιας θαμπής και ξηρής επιδερμίδας, με μικρές γραμμές και ρυτίδες, θα πρέπει να φροντίζεις το δέρμα σου καθημερινά.

Cosmo tips: Η επαρκής ενυδάτωση και η διατήρηση του δέρματός σου σε ουδέτερα επίπεδα pH είναι πάρα πολύ σημαντική, γι' αυτό μην παραλείπεις ποτέ την ενυδατική σου κρέμα. Το αφυδατωμένο και ξηρό δέρμα έχει την τάση να παρουσιάζει γρηγορότερα σημάδια γήρανσης σε σύγκριση με άλλους τύπους δέρματος, οπότε χρειάζεται και πιο ισχυρά ενυδατικά συστατικά (όπως το υαλουρονικό οξύ).

Για μικρότερους πόρους: Παρόλου που το μέγεθος των πόρων σου καθορίζεται γονιδιακά, όσο μεγαλώνεις το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του και το μέγεθος των πόρων αυξάνεται. Θα σου συμβεί αρκετά νωρίτερα αν πέφτεις συχνά για ύπνο χωρίς να έχεις αφαιρέσει το μακιγιάζ σου.

Cosmo tips: Φρόντισε να καθαρίζεις σχολαστικά το πρόσωπό σου πριν πέσεις για ύπνο. Στη συνέχεια μπορείς να εφαρμόζεις μια δόση toner με ένα κομμάτι βαμβάκι, ώστε να απομακρύνεις καλά τα υπολείμματα των ρύπων, μακιγιάζ και ιδρώτα. Προσπάθησε να πλένεις με αρκετά ζεστό νερό το πρόσωπό σου (όσο αντέχεις), ώστε να ανοίγουν οι πόροι και να καθαρίζουν καλά. Στη συνέχεια, ρίχνε κρύο νερό ή πέρνα ένα παγάκι απ' όλο το πρόσωπό σου, για να σφίξουν οι πόροι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις προϊόντα με σαλικυλικό οξύ ή συστατικά που ελέγχουν τη λιπαρότητα και να τα εφαρμόζεις μόνο στις περιοχές που το έχουν ανάγκη (και όχι σε όλο το πρόσωπο).

Για πρόσωπο χωρίς κηλίδες: Κάποια φλεγμονή από το παρελθόν, η ακμή, οι ορμονικές αλλαγές από τα αντισυλληπτικά χάπια, η κακή διατροφή και γενικά η έλλειψη βιταμινών, σε συνδυασμό, φυσικά, με

υπερέκθεση στον ήλιο, είναι εύκολο να δημιουργήσουν δυσχρωμίες στην επιδερμίδα (γνωστές ως κηλίδες).

Cosmo tips: Βάλε στο καθημερινό σου πρόγραμμα περιποίησης προϊόντα με ειδικές λευκαντικές συνθέσεις, που αντιμετωπίζουν τα υπερχρωματισμένα σημεία. Η χρήση αντηλιακού θα πρέπει να σου γίνει καθημερινή συνήθεια όλο το χρόνο.

Για φωτεινή όψη και βελούδινη υφή: Οι τοξίνες λόγω της κακής διατροφής, του έντονου και αυξημένου στρες αλλά και της ρύπανσης του περιβάλλοντος συσσωρεύονται στην επιφάνεια του δέρματός σου. Και, χωρίς να το συνειδητοποιείς, προκαλούν ουκ ολίγα προβλήματα στην επιδερμίδα σου (βλ. Θαμπή όψη, αφυδάτωση, μειωμένη ελαστικότητα κ.ά.).

Cosmo tips: Προτίμησε μια διατροφή φτωχή σε ζωικά λίπη και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, αλλά και καλλυντικά προϊόντα εμπλουτισμένα με βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία επανορθώνουν τις φθορές.

Yes, σερ(ουμ)!: Για πιο εξειδικευμένη και στοχευμένη φροντίδα της επιδερμίδας σημείωσε ότι τα σέρουμ κάθε είδους (αντιγηραντικά, ενυδατικά, τονωτικά κ.ά.) συγκεντρώνουν στη φόρμουλά τους πιο συμπυκνωμένα συστατικά και έχουν άμεσα αποτελέσματα.

{Στο άρθρο παρεμβάλλονται διαφημίσεις δεκατριών προϊόντων, τις οποίες παραλείψαμε στη δακτυλογράφηση}

K2: Έφη Ανέστη (επιμ.), «Simply the best: 30 μυστικά ομορφιάς από τους top beauty experts στο χώρο. Έτοιμη;», *Cosmopolitan* (στήλη: your body love), τχ:157, Απρίλιος 2013, σσ.178-181.

1. «Για λαμπερά μαλλιά άμεσα, η καλύτερη θεραπεία που μπορείς να κάνεις μόνη σου στο σπίτι είναι να πολτοποιήσεις ένα ένα ώριμο αβοκάντο και να προσθέσεις μερικές σταγόνες από λάδι καρύδας. Περνάς το μείγμα στα μαλλιά σου και το αφήνεις να απορροφηθεί όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα. Στο τέλος ξεπλένεις καλά.». *Claudio Alberti, υπεύθυνος κομμωτηρίου.*

2. «Για πλούσια μαλλιά εφάμοσε ένα σπρέι για όγκο όσο είναι ακόμα νωπά. Στέγνωσέ τα λίγο ανάποδα, πιάσ' τα σε κότσο στην κορυφή του κεφαλιού, ψέκασε με λακ και άφησέ τα έτσι όση ώρα βάφεις. Λύσε τα και πέρνα ανάμεσα τα δάχτυλά σου – θα έχουν όγκο και ανάλαφρους κυματισμούς». *Serge Normant, hair stylist της Σάρα Τζέσικα Πάρκερ.*

3. «Για να δείχνουν πιο ανάλαφρες οι μπούκλες σου, δοκίμασε να κάνεις ανταύγειες σε δύο τόνους. Για το χτένισμά σου χρησιμοποίησε ένα ψαλίδι για μπούκλες σε όλο το μήκος των μαλλιών και στη συνέχεια πέρνα απαλά τα δάχτυλά σου μέσα από τις μπούκλες. Τέλος, ξαναχρησιμοποίησε το ψαλίδι σε τυχαίες τούφες, ώστε το αποτέλεσμα και ο όγκος στα μαλλιά σου να διαρκέσουν όλη τη μέρα». *Danilo, hair expert της Γκουέν Στεφάνι.*

4. «Ποτέ μην υιοθετείς hair trends τα οποία δεν σε κάνουν να αισθάνεσαι άνετα με τον εαυτό σου. Διάλεξε ό,τι ακριβώς ταιριάζει στο πρόσωπο, στα μαλλιά και, κυρίως, στην προσωπικότητά σου». *Lee Stafford, celebrity hair stylist.*
5. «Αν θέλεις φρέσκο και λαμπερό πρόσωπο όλη μέρα, πρέπει να ανανεώνεις το μακιγιάζ σου. Έχε πάντα μαζί σου τη μάσκα, το κραγιόν και το κονσίλερ σου, για να εξαφανίσεις την κούραση σε δύο λεπτά». *Sharon Dowsett, make-up artist της Maybeline New York.*
6. «Αν έχεις λεπτή τρίχα και βάφεις τα μαλλιά σου, καλό είναι να ξέρεις ότι είναι πιο αδύναμα στην περιοχή κοντά στο στεφάνι του προσώπου. Αν λοιπόν ανοίγεις το χρώμα τους συχνά, πες στον κομμωτή σου να σου ξεκινήσει την βαφή ελάχιστα πιο κάτω από εκεί». *Andrew Barton, hair expert.*
7. «Μια φορά την εβδομάδα χώρισε τα μαλλιά σου σε πέντε μέρη, άπλωσε μια μάσκα αναδόμησης και τύλιξε κάθε τούφα με αλουμινόχαρτο. Αφού τα ξετυλίξεις, πέρασε στιγμιαία κάθε τμήμα με το σίδερο ισιώματος, για να ενεργοποιηθούν τα συστατικά του προϊόντος και να απορροθηθούν καλύτερα από τους ανοιχτούς πόρους. Τέλος, ξέβγαλε καλά». *Alain Pichon, celebrity hair stylist.*
8. «Ανακάταψε το ρουζ σου με λίγη πούδρα λάμψης για πιο σταθερό αποτέλεσμα». *Frederic Letailleur, make-up artist του Yves Saint Laurent.*
9. «Για μεγαλύτερη διάρκεια του κραγιόν σου εφάρμοσε μια στρώση στα χείλη σου και στη συνέχεια πέρασε από πάνω λίγη ημιδιάφανη πούδρα». *Lisa Valencia, επαγγελματίας make-up and hair artist.*
10. «Ποτέ μην αφαιρείς τις μακριές τρίχες των φρυδιών σου, καθώς είναι αυτές που τους δίνουν φυσικό σχήμα. Αν το παρακάνεις, το σχήμα των φρυδιών σου θα αλλάξει υπερβολικά και δεν θα ταιριάζει με αυτό του προσώπου σου». *Shavata, ειδικός στα φρύδια.*
11. «Για να κάνεις τα μάτια σου να δείχνουν μεγαλύτερα, εφάρμοσε μπεζ μολύβι στο εσωτερικό των κάτω βλεφάρων». *Shane Paish, international expert του οίκου Dior.*
12. «Για να δημιουργήσεις απλά smoky eyes, σχημάτισε μικρές τελείες με ένα άσπρο μολύβι πάνω στη γραμμή των βλεφαρίδων σου και έπειτα ένωσέ τις μεταξύ τους με ένα βουρτσάκι». *Nicola Wakeling, make-up artist.*
13. «Άπλωσε μια κρέμα σώματος με ουδέτερο άρωμα αφού ψεκάσεις το άρωμά σου – η μυρωδιά του θα κλειδώσει και θα έχει πολύ μεγαλύτερη διάρκεια». *Roja Dove, αρωματοποιός.*
14. «Για κουρασμένα μάτια: Δοκίμασε να ανακατέψεις μικρή ποσότητα από ένα υγρό μέικ απ για λάμψη με το κονσίλερ σου, ώστε να πετύχεις καλύτερη ενυδάτωση και να προσθέσεις λίγη φωτεινότητα στο βλέμμα σου». *Lee Pycroft, make-up artist της Σιένα Μίλερ και της Ρις Γουίδερσπουν.*
15. «Στέγνωσε τουλάχιστον το 70% των μαλλιών σου πριν εφαρμόσεις οποιοδήποτε προϊόν. Όσο πιο βρεγμένα είναι, τόσο πιο πιθανό είναι να αραιώσει το προϊόν». *Michael Douglas, style director της Silnikrin.*

16. «Χρησιμοποίησε τη σάουνα του γυμναστηρίου σου σαν ένα ναό περιποίησης. Άπλωσε στα μαλλιά σου μια ενυδατική μάσκα, τύλιξε μια πετσέτα στο κεφάλι και άφησε τους ατμούς να δουλέψουν όση ώρα εσύ χαλαρώνεις». *Liz Taw, haircare ambassador της Aussie.*
17. «Θέλεις να δείχνουν πιο έντονες οι βλεφαρίδες σου; Πέρασε ένα σκούρο αϊλάινερ ακριβώς πάνω στη γραμμή τους. Θα τις τονίσεις πριν καν χρησιμοποιήσεις μάσκαρα». *Cesar Santos, international face designer του Giorgio Armani.*
18. «Αγαπάς τα φλούο βερνίκια; Αν θέλεις το χρώμα να δείχνει όπως αυτό στο μπουκάλι, άπλωσέ το μετά από μια στρώση λευκού βερνικιού». *Kimmie Kyees, τεχνικός νυχιών σελέμπριτι.*
19. «Δεν μπορείς να πετύχεις θηλυκό και σέξι στόμα χωρίς να έχεις σχεδιάσει, πρώτα απ' όλα, τη γραμμή των χειλιών σου με ένα μολύβι σε φυσική απόχρωση». *Pat McGrath, creative make-up artist της Dolce & Cabbana.*
20. «Αν είσαι καστανή και το χρώμα σου ανοίγει με τον ήλιο, ενίσχυσε το εφέ με ένα κουτάκι αναψυκτικό τύπου κόλα μετά το λούσιμο. Ξέπλυνε μετά από πέντε λεπτά και άπλωσε κοντίσιονερ». *Caroline Newman, color director της Charles Worthington.*
21. «Χρησιμοποίησε primer καθημερινά και όχι μόνο σε ειδικές περιστάσεις. Έτσι δημιουργείς την τέλεια βάση και το μακιγιάζ σου δείχνει αφεγάδιαστο, ενώ το αποτέλεσμα διαρκεί περισσότερο». *Debbie Finnegan, senior make-up artist της Mac.*
22. «Για κυματιστά μαλλιά σαν να έχουν στεγνώσει μετά τη θάλασσα, χώρισέ τα σε τούφες και τύλιξέ τα γύρω από ένα μεγάλο ψαλίδι, αφήνοντας τις άκρες έξω. Το μυστικό είναι να γλιστράς το ψαλίδι κατά μήκος των μαλλιών σου. Τέλος, βούρτσισέ τα απαλά». *Neil Moodie, hair stylist.*
23. «Όταν εκτίθεσαι στον ήλιο και τη ζέστη, το άρωμά σου αλλοιώνεται. Εάν δεν έχεις ένα δροσερό μέρος να φυλάς τα αρώματά σου, διατήρησέ τα στο ψυγείο». *Katie Puckrik, Youtube fragrance expert.*
24. «Σχημάτισε τα φρύδια σου με ένα τσιμπιδάκι και πέρασέ τα με ένα βουρτσάκι φρυδιών πάνω στο οποίο θα έχεις ψεκάσει λίγη λακ. Θα δείχνουν καλλωπισμένα από επαγγελματία και το σχήμα τους θα διατηρηθεί όλη μέρα». *Cassie Lomas, make-up artist της Bourjois.*
25. «Κάνε συστηματικά απολέπιση για να δεις αποτέλεσμα, όπως ακριβώς κάνεις με τη γυμναστική για να τονώσεις το σώμα σου». *Lisa Grunebaum, facial plastic surgeon.*
26. «Πριν βάψεις τα νύχια σου, χρησιμοποίησε μια βάση για να τα προστατέψεις από το κιτρίνισμα. Με αυτό τον τρόπο θα σταθεροποιηθεί καλύτερα το χρώμα». *Andrea Fulerton, τεχνικός νυχιών της Λίλι Άλεν και της Κάιλι Μινόγκ.*
27. «Άπλωσε το κονσίλερ σου όχι μόνο στην περιοχή κάτω από τα μάτια, αλλά και στην εσωτερική γωνία και στο κόκκαλο της μύτης». *Kay Montano, creative director της MyFace Cosmetics.*

28. «Με μια μπλε μάσκα στις πάνω βλεφαρίδες και μοβ στις κάτω θα τονίσεις το χρώμα των ματιών σου και θα κάνεις το λευκό τους πιο φωτεινό». *Lisa Potter - Dixon, head make-up artist της Benefit Cosmetics.*

29. «Άντι να περάσεις ολόκληρο το περίγραμμα των χειλιών σου με ένα μολύβι, στρογγύλεξε το πάνω χείλος σου, απαλύνοντας τη γωνία το σημείο όπου μοιάζουν με την κορυφή μιας καρδιάς. Αυτό θα τα κάνει να δείχνουν μεγαλύτερα». *Caroline Barnes, make-up artist.*

30. «Αν το δέρμα του κεφαλιού σου είναι ξηρό, χτενίσου με μια βούρτσα από φυσική τρίχα. Αυτό θα βοηθήσει τα φυσικά έλαια των μαλλιών σου να απλωθούν, θα ενυδατώσει το δέρμα του κεφαλιού και τα ίδια τα μαλλιά σου, αλλά και θα κάνει μια ελαφριά απολέπιση». *Philip B, hair stylist της Χάλι Μπέρι.*

{Στο άρθρο παρεμβάλλονται διαφημίσεις οκτώ προϊόντων, τις οποίες παραλείψαμε στη δακτυλογράφηση}

Κ3: Ειρήνη Ρουμπεϊδου, «Μπούτι call: τα όπλα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι τα μόνα που θέλουμε να ξέρουμε», *Cosmopolitan* (στήλη: cosmo body love), τχ:159, Ιούνιος 2013, σσ.178-181.

Μοιάζει με φλοιού πορτοκαλιού και μπορεί να σου χαλάσει το κέφι, τη στιγμή που θα 'πρεπε απλώς να διαλέγεις το αγαπημένο σορτς του καλοκαιριού. Χτυπάει προς το τέλος της εφηβείας και πλήττει εννιά στις δέκα γυναίκες. Σχηματίζεται από υπερβολική, ακανόνιστη συσσώρευση λιποκυττάρων και συνδετικού ιστού, αλλά το χειρότερο είναι ότι συνοδεύεται από μειωμένη ελαστικότητα του δέρματος και από τη χαρακτηριστική μορφή «ρυτιδών». Παρόλο που η κατάληξη –ίτιδα παραπέμπει σε κάτι παθολογικό, δεν είναι αρρώστια, είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιεί το σώμα σου για να αποθηκεύσει λίπος για τη στιγμή που θα το χρειαστεί. Εντάξει, ξέρουμε, για σένα είναι απλώς ένα αισθητικό πρόβλημα.

Αυτή και τα μυστήρια: Κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά γιατί εσύ έχεις κυτταρίτιδα και η κολλητή σου δεν έχει. Πάντως, πολλοί παράγοντες ενοχοποιούνται για την εμφάνιση ή επιδείνωσή της.

Ορμόνες: Οι ορμονικές διακυμάνσεις, που συμβαίνουν στη διάρκεια της ζωής σου, βάζουν το χέρι τους στη δημιουργία κυτταρίτιδας. Ακόμα και τα αντισυλληπτικά ορισμένες φορές συντελούν στην επιδείνωσή της.

Κληρονομικότητα: Αν έχει κυτταρίτιδα η μαμά σου ή η γιαγιά σου, έχεις πολλές πιθανότητες να κάνεις και εσύ.

Παχυσαρκία: Συμβάλλει σημαντικά, παρόλο που κυτταρίτιδα μπορεί να έχει και μια αδύνατη γυναίκα.

Διατροφή: Η κατανάλωση τροφών πλουσίων σε λιπαρά και η απουσία φυτικών ινών συμβάλλει στην εναπόθεση λίπους στο σώμα σου.

Τρόπος ζωής: Η καθιστική ζωή, η κακή στάση σώματος, το άγχος, τα στενά ρούχα, η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, ακόμα και η δυσκοιλιότητα κάνουν ζημιά.

Ανεπαρκής κυκλοφορία: Η κακή τοπική αιμάτωση έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα μιας συγκεκριμένης περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι, ο οργανισμός, αντί να καίει το λίπος, το αποθηκεύει στα

λιποκύτταρα που το έχουν ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση οδηγεί τα λιποκύτταρα να αυξάνονται σε όγκο και να συμπιέζουν τα αγγεία. Δεν είναι τυχαίο ότι η κυτταρίτιδα συνυπάρχει συχνά με κιρσούς στα κάτω άκρα (φλεβική ανεπάρκεια).

Όπλα ή τίποτα: Βάλε τέλος στην κυτταρίτιδα με οργανωμένο σχέδιο και με επίθεση σε όλα τα «μέτωπα».

Βάλε βγάλε (από το πιάτο):

- Μείωσε την πρόσληψη κορεσμένου (ζωικού) λίπους αντικαθιστώντας το με μονοακόρεστο (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστο λίπος (λιπαρά ψάρια). Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται κυρίως σε κρέατα, τηγανητά, αλλαντικά, βούτυρα, αβγά και ολόπαχα γαλακτοκομικά.

- Περιορίσε τα απλά σάκχαρα (τη ζάχαρη και τις γλυκαντικές ύλες) και αύξησε τα σύνθετα (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής).

- Περιορίσε τις τροφές που προκαλούν κατακράτηση ή έχουν διουρητική δράση, όπως η καφεΐνη (καφές, τσάι, αναψυκτικά), το αλκοόλ και το νάτριο. Τρόφιμα πλούσια σε νάτριο είναι το αλάτι, τα παστά, οι κονσέρβες, τα τσιπς, τα τυριά και το junk food.

- Προτίμησε της τροφές πλούσιες σε κάλιο: μπανάνες, πεπόνι, σύκα, φρέσκα / αποξηραμένα βερίκοκα, χουρμάδες, σταφίδες, μήλα, πορτοκάλια, πράσινα λαχανικά, όσπρια, ανάλατους ξηρούς καρπούς, άπαχα κρέατα, άσπρα ψάρια και άπαχο γάλα / γιαούρτι, πατάτες βρασμένες / ψητές (με τη φλούδα).

- Μην ξεχνάς να πίνεις άφθονο νερό (10-12 ποτήρια ή και περισσότερα αν είναι καλοκαίρι ή αθλείσαι). Όταν ο οργανισμός δεν ενυδατώνεται σωστά, το σώμα κάνει κατακράτηση υγρών και η κυτταρίτιδα επιδεινώνεται. Όσο πιο πολύ νερό πίνεις, τόσο ευκολότερη γίνεται η αποβολή αυτού που έχει κατακρατηθεί, αλλά και των τοξινών, που παίζουν ρόλο στον σχηματισμό της κυτταρίτιδας.

Κουνήσου από τη θέση σου:

- Η γυμναστική είναι σαν πυρηνικό όπλο κατά της κυτταρίτιδας, αφού όχι μόνο καίει θερμίδες, αλλά βοηθάει το μεταβολισμό σου. Παράλληλα βοηθάει στην καλύτερη αιμάτωση των ιστών και στη βελτίωση της όψης της κυτταρίτιδας. Ακόμη και με 30 – 40 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα κάνουν διαφορά, ειδικά αν συνδυάζεις βαράκια και αερόβια γυμναστική.

- Αν δεν προλαβαίνεις να αθληθείς, προσπάθησε να σηκώνεσαι από την καρέκλα όσο πιο συχνά γίνεται, να ανεβαίνεις ορόφους από τις σκάλες και όχι με το ασανσέρ, να μιλάς στο τηλέφωνο κάνοντας βόλτες.

- Κάνε στρέτσινγκ. Οι διατάσεις των μυών τονώνουν τη ροή του αίματος, διευκολύνοντας έτσι την αποβολή των τοξινών.

- Όταν είσαι στη διαδικασία απώλειας βάρους, μπορείς, παράλληλα με την άσκηση και τη σωστή διατροφή, να λαμβάνεις κάψουλες λεκιθίνης, που υποβοηθούν τη λιποδιάλυση (όχι, δεν λύνουν από μόνες τους το πρόβλημα). Ρώτησε το γιατρό σου πριν τις αγοράσεις.

Θέλει τρόπο:

•Το κάπνισμα διαταράσσει την κυκλοφορία του αίματος και επιταχύνει την καταστροφή του κολλαγόνου και του υαλουρονικού οξέος, δυο ουσιών που εξασφαλίζουν την ελαστικότητα της επιδερμίδας.

•Απόφυγε τα στενά ρούχα –κυρίως παντελόνια- γιατί εμποδίζουν την ομαλή κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλουν στη δημιουργία κυτταρίτιδας. Το ίδιο ισχύει και για τα ψηλά τακούνια.

•Αν έχεις φλεβική ανεπάρκεια και κίρσους, προμηθεύσου τα σωστά καλσόν και παπούτσια.

•Χάσε βάρος αργά και σταθερά και διατήρησέ το σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι απότομες αλλαγές βάρους δημιουργούν υπόβαθρο για κυτταρίτιδα.

•Χαλάρωσε. Το άγχος αυξάνει το ρυθμό αποθήκευσης λίπους στα λιποκύτταρα, κάνει τις ελεύθερες ρίζες να πολλαπλασιάζονται και να «μολύνουν» με τοξίνες την κυκλοφορία του αίματος.

Σρα στο σπίτι:

•Ρίχνε επάνω σου ζεστό και κρύο νερό εναλλάξ όταν κάνεις ντους (αν το αντέχεις). Έτσι βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία αλλά και η συνολική εικόνα του δέρματος.

•Θα σε βοηθήσει και το τοπικό μασάζ με αιθέρια έλαια, γιατί συμβάλλει στην αποσυμφόρηση των περιοχών όπου έχει συγκεντρωθεί λέμφος και τοξίνες. Ξεκίνησε από χαμηλά στα πόδια και κάνε κυκλικές κινήσεις με κατεύθυνση προς την καρδιά, δίνοντας έμφαση στα προβληματικά σημεία. Μην κάνεις βίαιες κινήσεις, γιατί το πολύ έντονο μασάζ μπορεί να προκαλέσει μικροτραυματισμούς, να δημιουργήσει ανώμαλο επούλωτικό ιστό και να «μονιμοποιήσει» τη συσσώρευση λιποκυττάρων.

•Στο ντους, άνοιξε το νερό στη μεγαλύτερη ένταση και ρίξε κυκλικά το νερό που τρέχει στα σημεία του σώματος που έχουν κυτταρίτιδα.

•Δεν είναι όλα τα προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας (κρέμες, λοσιόν) αποτελεσματικά. Κάποια επιφέρουν απλώς αύξηση της θερμοκρασίας, οδηγώντας σε εφίδρωση και απώλεια υγρών. Κάποια, βέβαια, βοηθούν σε ένα βαθμό αν χρησιμοποιούνται συστηματικά. Καλό θα ήταν να ζητήσεις και τη γνώμη του δερματολόγου πριν αγοράσεις ένα προϊόν.

SOS: Μην κάνεις μασάζ εφαρμόζοντας αιθέρια έλαια κατευθείαν στο δέρμα σου. Αραιώσέ τα σε βάση από αμυγδαλέλαιο ή φουντουκέλαιο ή αγόρασε έτοιμα λάδια για μασάζ. Για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας χρησιμοποίησε έλαια γκρέιπφρουτ, μανταρινιού, λεβάντας ή κυπαρισσιού.

Του γιατρού:

Μεσοθεραπεία: Τεχνική με την οποία ενσταλάζονται με μικρές βελόνες στην επιδερμίδα ουσίες που βοηθούν στη διάσπαση του λίπους και στη βελτίωση της μικροκυκλοφορίας (απαιτούνται 6 – 12 συνεδρίες των 15 – 30 λεπτών). Αν διατηρείς σταθερό το βάρος σου, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι μακροχρόνια. Υπάρχει όμως κίνδυνος για αντιαισθητικά αποτελέσματα αν δεν εγχυθούν οι ουσίες στα σωστά σημεία.

Ραδιοσυχνότητες: Θεωρείται μάλλον ξεπερασμένη μέθοδος, επειδή προκαλεί μικροτραύματα στην επιδερμίδα, με μη ελεγχόμενη επούλωση, και έχει το ρίσκο δημιουργίας ανώμαλης επιφάνειας στο δέρμα.

Υπάρχει και το cool suction, μια μέθοδος που «ρουφάει» τοπικά το δέρμα και παγώνει την κυτταρίτιδα. Σε κάθε περίπτωση, συμβουλέψου το δερματολόγο σου.

Λιποαναρρόφηση: Μπορεί να αφαιρεί το λίπος χωρίς δίαιτα και άσκηση, αλλά, παρά το κόστος της, δεν εγγυάται ότι δεν θα ξαναποκτήσεις κυτταρίτιδα. Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε αλλοίωση της εικόνας του δέρματος από την αφαίρεση του λίπους, ενώ συχνά αφήνει ουλές στα σημεία της τομής. Γι' αυτό πρέπει να είσαι σίγουρη ότι εξάντλησες όλα τα ήπια μέσα πριν σκεφτείς την πιθανότητα λιποαναρρόφησης. Και, φυσικά, να πάρεις τη γνώμη περισσότερων του ενός ειδικών.

Ο όρος «κυτταρίτιδα» εμφανίστηκε για πρώτη φορά πριν από 150 χρόνια στη γαλλική βιβλιογραφία. Βέβαια, οι γυναίκες είχαν κυτταρίτιδα χιλιάδες χρόνια πριν.

Και ένας άντρας μπορεί να έχει κυτταρίτιδα. Σπάνια και σε περιορισμένη μορφή, αλλά συμβαίνει.

Φυλετικές διαφορές: Μπορεί οι μελαχρινές ή έγχρωμες γυναίκες να φαίνεται ότι έχουν λιγότερη ή και καθόλου κυτταρίτιδα, όμως δεν ευθύνονται τα γονίδιά τους γι' αυτό. Απλώς το σκούρο δέρμα «καμουφλάρει» την κακή εικόνα της κυτταρίτιδας σε σχέση με το ανοιχτόχρωμο, στο οποίο είναι περισσότερο εμφανής.

Ένα χάπι δεν φέρνει την άνοιξη: Μην καταφεύγεις σε χάπια και άλλα σκευάσματα αδυνατίσματος χωρίς να συμβουλευτείς το γιατρό σου. Μεγάλο τους μέρος περιέχει διουρητικές ουσίες, που βοηθούν στην αποβολή των υγρών από το σώμα (αλλά και πολύτιμου καλίου). Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυνται. Ούτως ή άλλως, δεν λύνουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

Ποια είναι η φάση σου; Οι επιστήμονες ξεχωρίζουν τέσσερα στάδια στη σοβαρότητα της κυτταρίτιδας:

Στάδιο 0: Το δέρμα σου είναι λείο είτε είσαι όρθια είτε ξαπλωμένη. Όταν το πιέζεις, βλέπεις πτυχές, αλλά όχι ακριβώς κυτταρίτιδα.

Στάδιο 1: Όρθια ή ξαπλωμένη, το δέρμα σου είναι λείο, αλλά όταν το πιέζεις, εμφανίζεται η όψη του φλοιού πορτοκαλιού.

Στάδιο 2: Το δέρμα σου είναι λείο όταν είσαι ξαπλωμένη, αλλά όταν στέκεσαι όρθια, έχει την όψη φλοιού πορτοκαλιού.

Στάδιο 3: Η κυτταρίτιδα είναι εμφανής, ανεξάρτητα από τη θέση σου, είτε πιέζεις το δέρμα είτε όχι.

Απολιτικότητα

A1: Λυδία Παπαϊωάννου, «Breaking sad: η αβάσταχτη ελαφρότητα της ελαφρότητας», *Cosmopolitan* (στήλη: Μόνο στο Cosmo), τχ:154, Ιανουάριος 2013, σσ.152-153.

Μέχρι πριν δύο τρία χρόνια, τέτοιες μέρες προσπαθούσαμε να απαλλαγούμε από τη ψυχαναγκαστική χαρά των γιορτών. Φέτος τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά· για την ακρίβεια αντίστροφα. Πλέον (νιώθεις ότι) οφείλεις να είσαι –ή τουλάχιστον να μοιάζεις- δυστυχής.

Σε ποιον το οφείλεις; Στον κολλητό σου, που οι γονείς του δεν μπορούν πια να χρηματοδοτήσουν τις σπουδές του, στις στρατιές των ανέργων που βλέπεις στις ειδήσεις, στους γείτονές σου που, αν δεν βρουν λύση με το στεγαστικό τους, θα πρέπει να φύγουν από το σπίτι τους, στους συμπολίτες σου που πλημμυρίζουν τους δρόμους που καταλήγουν στο Σύνταγμα.

Και, βέβαια, σε όλους εκείνους που «συναντάς» καθημερινά με το που κάνεις log in στο προφίλ σου και οι οποίοι αναθεματίζουν μέσω social media την αριστερά, τη δεξιά, τους φιλελεύθερους, τους δραχμολάγνους, τους μνημονιακούς, τους δημοσίους υπαλλήλους όταν κάνουν απεργία, τους ιδιωτικούς όταν δεν κάνουν, τα κατάλοιπα του lifestyle (αχ, αυτό το lifestyle – θα επανέλθω), τις κοινωνικές αδικίες, το σάπιο πολιτικό σύστημα και όλα αυτά που σου θυμίζουν ότι, ναι, ζούμε σε μια φριχτή εποχή.

Όχι σε όλα: Δεν έχει σημασία αν εσύ αυτό το διάστημα τυχαίνει να αισθάνεσαι καλά επειδή, παρ' όλη τη δυστοκία, έχεις βρει μια δουλειά που σου αρέσει/ είσαι ερωτευμένη/ είσαι υγιής/ όλα από τα παραπάνω/ κανένα από τα παραπάνω, απλώς είσαι αισιόδοξος τύπος – ή ακόμα και αφελής. Σε ένα κόσμο που καίγεται, εσύ σίγουρα δεν θέλεις να είσαι η γριά που χτενίζεται. Τι κάνεις λοιπόν; Υποκρίνεσαι ότι δεν είσαι και πολύ καλά, «όπως όλοι αυτό το διάστημα – duh»; Λες ψέματα στη γνωστή που συναντάς στο δρόμο και σε ρωτάει για την καινούρια σου μπλουζά ότι «Ποια, αυτή; Μια παλιά της αδελφής μου είναι»; Τσεκάρεις πρώτα μην τυχόν έχει γίνει κάτι σοβαρό στη Βουλή και στην επικαιρότητα γενικότερα και μετά γράφεις το χαρούμενο tweet που είχες κατά νου για τη χθεσινή σου έξοδο; Και τέλος πάντων, πότε έγινε τόσο κακό το να βρίσκεις διεξόδους για να ξεχνιέσαι; Όταν αποφανθήκαμε ότι αυτό ήταν που μας έφαγε.

Λεφτά υπήρχαν: Σε περιόδους ευημερίας, έστω και κάλπικης, δεν είναι έγκλημα να είσαι νέος και απολιτικός, για την ακρίβεια είναι μάλλον λογικό και αναμενόμενο. Έτσι, οι περισσότεροι που ενηλικιωθήκαμε λίγο πριν και λίγο μετά το ολυμπιακό 2004, βρεθήκαμε να ασχολούμαστε κατά κύριο λόγο με πράγματα που ήταν μάλλον ανούσια, ενώ ζητήματα που έχουν πάρει πια διαστάσεις χιονοστιβάδας, όπως οι πολιτικές αποφάσεις των early '00s –είτε διαπλεκόμενες είτε απλώς βλακώδεις-, ελάχιστα τα αγγίζαμε. Ήταν τα Δεκεμβριανά του 2008 και η μεγάλη κοινωνική έκρηξη που ακολούθησε τη δολοφονία του Αλέξη Γρηγορόπουλου που έβαλε έστω και απότομα τους νέους στη διαδικασία να αναλύσουν, να συγκρουστούν, να ενημερωθούν για κοινωνικά, πολιτικά και ταξικά θέματα. Και η γεύση που μας έχει μείνει σήμερα είναι ότι, αν με κάποιο τρόπο ήμασταν το ίδιο κινητοποιημένοι, ευαισθητοποιημένοι, ενεργοί σε επίπεδο σκέψης και άποψης και συγκεντρωμένοι σε ζητήματα σημαντικά, ίσως να μην είχαμε φτάσει εδώ που είμαστε σήμερα, να κοιτάμε το γκρεμό με το στόμα ανοιχτό.

There' s no business: Γι' αυτό, ίσως, το κυρίως μένος των αγανακτισμένων των social media, και όχι μόνο, εκτός από τους πολιτικούς το έχουν δεχτεί όλοι όσοι συμβολίζουν κάτι από την παλιά τάξη πραγμάτων. Γιατί η αλήθεια είναι ότι η «παλιά τάξη πραγμάτων» δεν τα πήγε και πολύ καλά με τις lifestyle εμμονές της, την αποθέωση του επιφανειακού, την κοσμική αποχαύνωση, τις χρεωμένες πιστωτικές, τα τσιγάρα, τα ποτά και τα ξενύχτια, τους TV stars και τα πάρτι. Έτσι, οτιδήποτε θυμίζει κάτι από αυτά είναι μέχρι ένα βαθμό ποινικοποιημένο, ως υπαίτιο για τις συμφορές που ζούμε. Δυστυχώς, σε ένα πλαίσιο

αντανακλαστικής ισοπέδωσης, αρνητική χροιά έχουν πάρει πια και πτυχές της ζωής μας που απλώς δεν είναι αρκούντως ευθυγραμμισμένες με την κρίση: τα πάρτι, οι έξοδοι για ποτό, τα ψώνια στα μαγαζιά, οι διακοπές σε δημοφιλείς προορισμούς, ακόμα και το ίδιο το περιοδικό που διαβάζεις, παρόλο που όλα τους έχουν πάρει πλέον μια μορφή πολύ πιο ρεαλιστική. Στα μάτια πολλών, όλα αυτά μοιάζουν με ξεπεσμένους αριστοκράτες, που αρνούνται να δεχτούν ότι ο Βυσσινόκηπος θα πουληθεί, ή με την ορχήστρα του Τιτανικού, που συνέχιζε να παίζει ενώ το πλοίο βούλιαζε.

Αν μας αντέξει το σκοινί: Αυτή είναι, λοιπόν, μια σκέψη που κάνουμε κι εμείς οι ίδιοι που ασχολούμαστε με αυτό το χώρο. Είναι αυτό που σκεφτόμαστε όταν ετοιμάζουμε τα μονοσέλιδα ομορφιάς και κάτω από το γραφείο μας ακούμε τους διαδηλωτές που συγκεντρώνονται για μια ακόμα πορεία προς το Σύνταγμα. Όχι, δεν είμαστε τρελές που συνεχίζουμε, ούτε σε άρνηση. Και σε μια επόμενη πορεία είναι πολύ πιθανό να συμμετέχει μια υπάλληλος του περιοδικού –όπως και μια κοπέλα που είναι στην πορεία μπορεί δύο μέρες μετά να χαζεύει το *Cosmo*. Αλλά (εκτός από το γεγονός ότι από τα περιοδικά, τις εκδηλώσεις και τα εμπορικά καταστήματα ζουν –ακόμα- πολλοί επαγγελματίες), όπως και να 'χει δεν μπορούμε και να ξαπλώσουμε με τα χέρια σταυρωμένα και να πούμε: «Ωραία, ας πεθάνουμε». Ούτε εσύ μπορείς να το πεις αυτό.

Joy Division: Το γεγονός ότι συνειδητοποιήσαμε την αφέλειά μας δεν σημαίνει πως πρέπει να απαρνηθούμε ενοχικά κάθε κομμάτι της. Τα άκρα ποτέ δεν είναι λύση. Στη ζωή πρέπει να υπάρχει χώρος για κριτική σκέψη, αντίδραση, ανάλυση, αγώνα και διεκδίκηση, αλλά και για χαρά. Και η χαρά αυτή δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα μια ουσιαστική βαθυστόχαστη χαρά, μπορεί να είναι μια ανάλαφρη χαρά, μια βλακεία και μισή. Πού και πού. Για να φέρνει σε ισορροπία την ιλαροτραγωδία που λέγεται καθημερινότητα στην Ελλάδα του σήμερα.

Guilt trip: Στην παγίδα της ψυχαναγκαστικής συμπαράστασης στους χτυπημένους από την κρίση έχουν πέσει κατά καιρούς πολλοί επώνυμοι, με αποτελέσματα μάλλον αρνητικά για τη υπόληψή τους. Μια ενδιαφέρουσα γνώμη επί του θέματος μπορείς να διαβάσεις αν ψάξεις στο Google για το άρθρο του Άρη Δημοκίδη (lifo.gr) με τίτλο «Πλούσιοι με τύψεις» αλλά και στα σχόλια των αναγνωστών από κάτω.

Το κριτήριο της εγγύτητας: Την προηγούμενη δεκαετία, όταν τελείωνες τη γαλοπούλα σου, κάποια θεία στο τραπέζι θα έκανε σίγουρα εκείνη την ιδιότυπη επίκληση στο συναίσθημα ότι «τα παιδάκια στην Αφρική πεινάνε». Σήμερα τα παιδάκια που πεινάνε είναι στην παραδίπλα γωνία του σπιτιού σου και κάθε μέρα είναι περισσότερα. Η πραγματικότητα σε αναγκάζει να δεις κατάματα τη σκληρότητά της και δεν γίνεται να παραμείνεις ανεπηρέαστη. Μη σκληρύνεις κι εσύ – πρόσφερε με όποιον τρόπο μπορείς.

A2: Αλεξάνδρα Κ*, «Paradise lost», *Cosmopolitan* (στήλη: κουβέντα να γίνεται), τχ:158, Μάιος 2013, σσ.119-122.

Με την ανεργία να γνωρίζει νέες δόξες, η πιο πολλά υποσχόμενη γενιά της χώρας βρίσκεται επίσημα εκτός dancefloor. Θα θυμόμαστε άραγε πώς χορεύουμε όταν έρθει επιτέλους η σειρά μας;

Μια φορά κι έναν καιρό –όχι πολύ παλιά, εκεί γύρω στα '80s, στα '90s και τα '00s- όλα έδειχναν πως θα ήμασταν η πιο τυχερή γενιά που πέρασε ποτέ από τη χώρα αυτή. Μεγαλώσαμε χωρίς ιδιαίτερες

δυσκολίες, μια και οι γονείς μας μπορούσαν να μας παράσχουν ό,τι στερήθηκαν εκείνοι, και μάλιστα στο πολλαπλάσιο. Τα «εφόδια» μπήκαν στο λεξιλόγιό μας από το δημοτικό, αλλάζοντας την παιδική μας καθημερινότητα: Ξένες γλώσσες, φροντιστήρια, ιδιαίτερα, μουσικές, χοροί κι ένα σωρό άλλα απαραίτητα για τη βελτίωση της γενιάς μας ήταν εκ των ων ουκ άνευ στην ημερήσια διάταξη. Ο ανταγωνισμός ξεκινούσε από τα θρανία και ενισχυόταν από γονείς και δασκάλους που ήθελαν να μας προετοιμάσουν για το σκληρό περιβάλλον της αγοράς εργασίας. Τα κορίτσια δεν ήμασταν πια προγραμματισμένα να γίνουμε σύζυγοι και μαμάδες, αλλά γυναίκες καριέρας. Η επιτυχία ήταν μονόδρομος και η λογική έλεγε πως ένα απλό πτυχίο δεν οδηγούσε εκεί. Γι' αυτό οι γονείς μας επένδυσαν πάνω μας ό,τι είχαν και δεν είχαν. Οι γονείς μας μπορεί να μην ήξεραν αγγλικά, αλλά εμείς σπουδάσαμε σε ξένα πανεπιστήμια. Οι γονείς μας μπορεί να είχαν κανονικές δουλειές με μοναδικό «εφόδιο» ένα απολυτήριο λυκείου, εμείς όμως με τα μάστερ και τα διδακτορικά μας θα κυβερνούσαμε τον κόσμο. Όλα πήγαιναν σύμφωνα με το πρόγραμμα, μέχρι τη στιγμή που ήρθε η ώρα να μπούμε στο χορό. Φτάνουμε μια μέρα πάνοπλοι στην πόρτα της αγοράς εργασίας, για να ανακαλύψουμε ότι η πόρτα δεν είναι πια εκεί. Η επιχείρηση έχει κλείσει και το παρόν ανοικιάζεται. Μια ολόκληρη γενιά overqualified ανθρώπων μπαίνει στον πάγο. Και τώρα, τι;

Common people: Ήταν μόλις το 1996 όταν οι Pulp τραγούδησαν στο *Common People* την ιστορία μιας πλούσιας Ελληνίδας φοιτήτριας στο Λονδίνο που ήθελε να ζήσει όπως οι απλοί (βλ. φτωχοί) άνθρωποι. Ωραίο τραγούδι, αλλά στο σημείο όπου κατηγορούν τη φοιτήτρια ότι δεν θα ζήσει ποτέ όπως οι «απλοί» άνθρωποι και δεν θα αποτύχει ποτέ όπως εκείνοι, ας συμφωνήσουμε όλοι πως διαψεύστηκαν πανηγυρικά. Γιατί η κάποτε πολλά υποσχόμενη Ελληνίδα φοιτήτρια αναγκάζεται σήμερα να γυρίσει στο πατρικό της, στη επαρχία, στο χαρτζιλίκι (αν έχουν οι γονείς της την άνεση γι' αυτό), να εργαστεί σε έναν τελείως διαφορετικό τομέα από αυτόν που είχε υπολογίσει –αν υποθέσουμε, φυσικά, ότι βρίσκει μια δουλειά- ή να κάνει τη δουλειά της μεν, έναντι πενιχρής ή και καθόλου αμοιβής δε. Κι αυτά είναι ίσως το μικρότερο κακό που μπροστά στη φρίκη του να είσαι στην πιο παραγωγική σου ηλικία, να ξέρεις ότι είσαι ο καταλληλότερος άνθρωπος για τη δουλειά και να μη σου αφήνουν χώρο να το αποδείξεις. Αυτό το αίσθημα ακύρωσης είναι το βασανιστικότερο. Είναι αυτό που νιώθεις μπροστά στην υπάλληλο δημόσιας υπηρεσίας που δεν ξέρει πως λειτουργεί «το κομπιούτερ», ενώ εσύ έμαθες Excel στο γυμνάσιο. Αυτό που νιώθεις όταν συγκρίνεις το «μισθό» σου με τα δίδακτρα του μεταπτυχιακού. Και ο κόμπος στο λαιμό στην ερώτηση «με τι ασχολείσαι;». Είναι αυτά που σε κάνουν να νιώθεις σαν όρθια επένδυση που δεν απέδωσε. First world problems? Μπορεί, αλλά για τον first world μας μεγάλωσαν, εκεί ανήκουμε, και μάλιστα μετά από πολύ προσωπικό κόπο. Οπότε, fail, Pulp, fail. Και, ξέρεις, η γενιά μας δεν συγχωρεί την αποτυχία. Έχει τους λόγους της γι' αυτό, Jarvis Cocker, διάβασε και θα καταλάβεις.

Yes, we could: Ανάμεσα στα άλλα πρωτόγνωρα που η γενιά μας μας είχε την τύχη να ζήσει, ας θυμηθούμε και τα εξής κι ας κάνουμε ένα βήμα από τη χαρά μας: Ήμασταν τα πρώτα παιδιά που μεγάλωσαν με ίντερνετ, MTV και ευρωπαϊκή ταυτότητα. Μπορεί να μην σου έχει περάσει από το μυαλό, αλλά κάτι τέτοια μας έκαναν να νιώθουμε πολίτες του κόσμου, παρά Έλληνες. Μας βοήθησαν να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση στο εξωτερικό, να ταξιδεύουμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες αποστάσεις από αυτές που οι γονείς μας είχαν διανύσει συνολικά σε ολόκληρη την ενήλικη ζωή τους, να είμαστε σε συνεχή επαφή με το τι συμβαίνει εκτός της χώρας, να μην νιώθουμε ότι είμαστε οι φτωχοί συγγενείς, καθώς επίσης και να μην βάζουμε σύνορα –στην κυριολεξία- στις εργασιακές μας φιλοδοξίες. Από την άλλη βέβαια, ήταν τα ίδια αυτά μέσα και η καινούργια αντίληψη της ζωής που αναδύθηκε μαζί τους και που μας έκαναν να αναγάγουμε την επαγγελματική επιτυχία στο βασικότερο σκοπό της ζωής μας. Αν

συνυπολογίσουμε και την επιρροή των reality shows, των MME και των social media, όπου ο καθένας μπορούσε να γίνει δημόσιο πρόσωπο σε μια νύχτα και χωρίς κόπο, καταλήγουμε να μεγαλώσαμε ντρεσαρισμένοι για την επιτυχία. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι η δικιά μας γενιά καθιέρωσε παγκοσμίως τη βρισιά «loser». Εξίσου τυχαίο δεν είναι ότι τώρα, στα δύσκολα, η πρώτη μας σκέψη είναι να επιστρέψουμε όχι στο χωριό μας, αλλά στην εκάστοτε ευρωπαϊκή ή αμερικανική χώρα που πιθανότητα μας φιλοξένησε κατά τη διάρκεια σπουδών ή ταξιδιών. Γιατί η αποτυχία αντέχεται σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα πλην αυτής που μιλάνε στο χωριό μας. Πρόκειται όμως, αλήθεια, για αποτυχία;

Το κομμένο ζαμπόν: Ακόμα κι αν δεχτούμε ότι τα πρότυπα επιτυχίας με τα οποία μεγαλώσαμε ήταν παρατραβηγμένα, άτοπα και ενδεχομένως ψεύτικα (Κάρι Μπράντσο, δεν συντηρείς τέτοιο σπίτι με ένα μονόστηλο, μιλάω εκ πείρας), δεν μπορούμε να μην παραδεχτούμε ότι όταν βλέπουμε την εργασίας μας να αμείβεται χαρτζιλικοειδώς ή και καθόλου, νιώθουμε την κρύα ανάσα της αποτυχίας στο σβέρκο μας. «Για να μην με πληρώνουν, θα πει ότι δεν πιστεύουν σε αυτό που κάνω», «Για να μην με προσλαμβάνουν, θα πει ότι δεν είμαι καλή στη δουλειά» είναι σκέψεις που περνάνε από το μυαλό όλων μας. Φυσικά και δεν μπορούμε να συντηρήσουμε το lifestyle μέσα στο οποίο μεγαλώσαμε, αλλά εδώ μιλάμε για κάτι πολύ πιο βασικό: Δεν μπορούμε καν να συντηρηθούμε. Νιώθουμε ότι δεν καταφέραμε ούτε καν αυτό· εμείς που ήμασταν φτιαγμένοι για τα ωραία και τα μεγάλα. Θα ήταν απολύτως δικαιολογημένο να αισθανόμασταν έτσι, στην περίπτωση όμως που ήμασταν οι μόνοι. Αλλά (δυστυχώς) είμαστε πολλοί και το ξέρουμε και το βλέπουμε – όσο κι αν ντρεπόμαστε να το παραδεχτούμε. Στη δική μου παρέα πάντως, από τότε που κάναμε outing, αίρεται ανάμεσά μας ένα δεκάερω που πάει δανεικό από χέρι σε χέρι κάνα χρόνο τώρα. Μια μέρα θα γράψω την ιστορία αυτού του δεκάεωρου και θα γίνω πλούσια. Θα γίνω τόσο πλούσια, που θα ξανασυνδέσω το σταθερό, θα πάρω τηλέφωνο τον κυρ Στέφανο και θα του πω να βάλει τρία κιλά ζαμπόν και σοκολάτες για τα παιδιά. Ναι, κυρ Στέφανε, εγώ πάλι, καν' τα δύο κιλά, ούτε να κάνω μεγάλα όνειρα δεν μπορώ πια.

My way: Όταν μια γενιά ολόκληρη δεν μπορεί να βγάλει τα βασικά, δεν φταίει η γενιά, αυτό είναι το μόνο σίγουρο. Αν όμως όλοι εμείς –οι νέοι, υπερκαταρτισμένοι και με λαχτάρα για δουλειά- μείνουμε με σταυρωμένα χέρια, μέχρι να βρεθεί ο φταίχτης, να αποδοθούν ευθύνες και να αποφασίσουν για ακόμα μια φορά άλλοι πότε θα πάρει πάλι το πράγμα μπρος, τότε, ναι, θα έχουν περάσει χρόνια και η εποχή μας θα μας έχει ξεπεράσει. Κανείς μας δεν ξέρει πότε θα τελειώσει όλο αυτό, επομένως κανείς μας δεν μπορεί να αποφανθεί αν η γενιά μας πάει, χάθηκε, ζωή σε λόγου μας, τέλος. Ιστορικά πάντως, αν αυτό σου δίνει κουράγιο, δεν έχει καταγραφεί καμία «χαμένη γενιά» -εκτός ίσως από εκείνη των παιδιών του Α' Παγκοσμίου, όπου όμως βρίσκουμε ανάμεσά τους ονόματα όπως ο Φιτζέραλντ, ο Έλιοτ και η Ισιδώρα Ντάνκαν. Με λίγα λόγια, αν είναι να κάνεις κάτι μεγάλο, μπορείς να τα καταφέρεις ανεξάρτητα με το τι συμβαίνει τριγύρω. Μπορεί να βρεις ένα δικό σου τρόπο, όπως αρκετοί νέοι Έλληνες με καινούριες ιδέες. Ενδεχομένως θα γεννήσεις μια καινούρια δουλειά ή θα στραφείς σε κάτι τελείως διαφορετικό, κάτι που πάντα ήθελες αλλά δεν τολμούσες. Το μόνο θετικό αυτής της περιόδου είναι ότι πραγματικά δεν έχουμε τίποτα να χάσουμε. Και το μόνο κόλπο για να επιβιώσουμε της κρίσης –ψυχολογικά τουλάχιστον- είναι να μην μείνουμε με σταυρωμένα χέρια. Εγώ, ας πούμε, έχω αποδείξει επιστημονικά, με πειράματα σπίτι μου, ότι τα σταυρωμένα χέρια οδηγούν σε μηδενικά εισοδήματα, αυτολύπηση και κατάθλιψη. Το κόλπο είναι να βρισκόμαστε σε κίνηση, να προσπαθούμε, να αποτυγχάνουμε, να προσπαθούμε καλύτερα, να αποτυγχάνουμε ξανά, να αποτυγχάνουμε καλύτερα (Μπέκετ είναι αυτό, όχι δικό μου, το διάβασα στην κατάθλιψη, αλλά –είδες;- μου χρησίμευσε τώρα). Το κόλπο είναι να προετοιμαζόμαστε για τις καλές μέρες

σαν κάποιος να μας είπε ότι θα έρθουν αύριο το πρωί. Και πού ξέρεις; Μπορεί να είμαστε εμείς που θα τις φέρουμε.

Αίθουσα αναμονής: Και μέχρι να έρθει η σειρά μου; Μην χάσεις επαφή με το αντικείμενό σου. Όποιο κι αν είναι αυτό, είναι σίγουρο ότι μπορείς να το εξασκήσεις στο πλαίσιο του εθελοντισμού. Προσοχή: Άλλο εθελοντισμός κι άλλο «δουλεύω αμισθί, δήθεν, τάχα μου για να δείξω τη δουλειά μου». Όταν το αφεντικό πληρώνεται, οφείλει και να σε πληρώνει. Δικτύωσου: Κάπου, σε κάποια χώρα μπορεί να χρειάζονται εσένα. Δεν θα σε βρουν αν δεν μάθουν ότι υπάρχουν. Ψάξ' τους εσύ. Εξέλιξε αυτό που ξέρεις ή μάθε κάτι εντελώς καινούριο: Η καινούρια γνώση θα επηρεάσει θετικά το γνωστικό σου αντικείμενο, ακόμα κι αν σου φαίνεται τελείως άσχετη. Αυτό μπορείς να το κάνεις δωρεάν στο www.coursera.org, όπου γνωστά πανεπιστήμια απ' όλο τον κόσμο προσφέρουν courses παντός είδους μέσω ίντερνετ. Μάλιστα κάποια παρέχουν και πιστοποίηση σπουδών. Και βεβαίως μην ξεχνάς: Nothing succeeds like success. Οπότε, μην αφήνεις να σε πάρει από κάτω.