

Δρ. Ευτυχία Λεοντίδου

Γυναικεία σεξουαλικότητα  
Από τη σάρκα στο πνεύμα

ΚΕΔΡΟΣ



Ευτυχία Λεοντίδου: *Γυναικεία σεξουαλικότητα – Από τη σάρκα στο πνεύμα*

ISBN 978-960-04-5024-8

Επιμέλεια-Διόρθωση: Βασιλική Κουρούδη  
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση-διόρθωση: Νικολέττα Δουλάμη

© *Ευτυχία Λεοντίδου, 2019*  
© *Εκδόσεις Κέδρος Α.Ε., 2019*

Κέδρος Εκδοτική Α.Ε.  
Γ. Γενναδίου 3  
Αθήνα 106 78  
τηλ. 210 38 09 712-14 • φαξ 210 33 02 655  
www.kedros.gr • facebook.com/kedros.gr  
e-mail: books@kedros.gr

# Ι. ΦΕΜΙΝΙΣΤΙΚΗ ΣΚΟΠΙΑ



Φεμινιστικές διεκδικήσεις όσον αφορά τη σεξουαλικότητα έχουμε από τις αρχές του φεμινιστικού κινήματος και ιδιαίτερα του λεγόμενου δεύτερου κύματος, των δεκαετιών του '60 και '70, που διεκδικεί το δικαίωμα στη σεξουαλικότητα χωρίς να την περιορίζει υποχρεωτικά σε γαμήλιες συμβάσεις. Οι γυναίκες διεκδικούν την ελευθερία να χαίρονται τον έρωτα, ένα δικαίωμα στην απόλαυση που ήταν καταπιεσμένο και απαγορευμένο για πολλούς αιώνες.

Οι σχέσεις εξουσίας, όπως είχαν διαμορφωθεί μέσα στο πατριαρχικό καθεστώς, είχαν καταδικάσει τις γυναίκες σε αγαμία ή μάλλον ανηδονία, κάτι που, φυσικά, επικροτούσε και η θρησκεία. Η γυναικεία ανάγκη για σεξουαλική ζωή εθεωρείτο ασθένεια που απαιτούσε θεραπεία<sup>19</sup>. Το σεξ, που έπρεπε να γίνεται μόνο εντός γάμου, ήταν για τη γυναίκα μια συζυγική υποχρέωση με σκοπό την αναπαραγωγή και, όπως ήταν επόμενο, με κάποια χαρακτηριστικά αγγαρείας. Υπήρχε βέβαια πάντα και ο πορνικός έρωτας για την εξυπηρέτηση των ανδρών, χωρίς να περιλαμβάνει ηδονή για τη γυναίκα. Ήταν – και είναι – απλώς ένα επάγγελμα.

Τη δεκαετία του 1970 οι Ιταλίδες φεμινίστριες υπήρξαν αρκετά τολμηρές: Με το εμβληματικό τους σύνθημα «Ditto ditto orgasmo

19. R.P. Maines, *Ηδονήσεις*, Π. Τραυλός, Αθήνα, 1999.



*Εικόνα 1. Διαδήλωση γυναικών στην Ιταλία 10ετία 1970*

garantito», προπαγάνδιζαν τον αυνανισμό. Σε μια εποχή που οι άντρες δεν ενδιαφέρονταν για την ικανοποίηση της γυναίκας συντρόφου, τουλάχιστον στην κοινωνία της Ιταλίας και της συντηρητικής Καθολικής Ευρώπης, το σύνθημά τους «Δάχτυλο δάχτυλο, οργανισμός εγγυημένος» ταρακούνησε τη συντηρητική κοινωνία περίπου όσο το κάψιμο των σουτιέν την προηγούμενη δεκαετία. Μάλιστα, χαρακτηριστικό των φεμινιστικών κινητοποιήσεων της εποχής ήταν οι δύο παλάμες σε σχήμα ρόμβου (εικόνα 1) που συμβολίζουν το γυναικείο αιδοίο ως πηγή δύναμης και γροθιά. Σήμερα ίσως ακούγεται κάπως παράξενο ότι το δικαίωμα στον αυνανισμό χρειάστηκε να το φωνάζουν σαν σύνθημα και να το απαιτούν στις διαδηλώσεις και στις πορείες. Όμως, εάν η γυναίκα είναι το

σκεύος ηδονής του άντρα, ο μόνος τρόπος να επιτύχεις τον οργανισμό είναι με τον αυνανισμό. Έτσι η αποενοχοποίηση του αυνανισμού ήταν ένα σημαντικό κομμάτι στη διεκδίκηση της γυναικείας σεξουαλικότητας, παρ' όλο που είναι μια δραστηριότητα τόσο απλή, αυτονόητη και συνηθισμένη, που την ασκούν όλα τα άτομα από μωρά στην κούνια, και που τη γνωρίζουν όλες οι μαμάδες και οι νταντάδες...<sup>20</sup>

Πράγματι είναι ακραίο να διεκδικείται η σεξουαλικότητα, το ότι χρειάζεται δηλαδή να διεκδικείται λες και είναι ένα δικαίωμα που μπορεί να αμφισβητηθεί και όμως για τις γυναίκες αμφισβητείται ακόμα και σήμερα, σε διάφορα μήκη και πλάτη του κόσμου.

Η διεκδίκηση της σεξουαλικότητας αφορούσε την ερωτική ικανοποίηση που οι γυναίκες θεωρούσαν ότι στην πατριαρχική κοινωνία την είχαν στερηθεί. Επίσης αναπόφευκτα αφορούσε την ελευθερία από τη σύλληψη και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, την ελεύθερη σεξουαλικότητα χωρίς την ισόβια δέσμευση του γάμου, την ελεύθερη σεξουαλική έκφραση ακόμα και για τις ομοφυλόφιλες. Τα αιτήματα αυτά συμβάδισαν με τη λεγόμενη σεξουαλική επανάσταση της δεκαετίας του '60, που με το κίνημα του χιπισμού έφερε τον πειραματισμό σε διάφορες νέες μορφές σχέσεων και συμβίωσης, πολλαπλά σχήματα, εναλλακτικές μορφές οικογένειας και μεγαλύτερο εύρος απολαύσεων. Στη σημερινή εποχή παρατηρούμε μια οπισθοδρόμηση προς τον συντηρητισμό, που σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στον φόβο, τη δυσπιστία ανάμεσα στους ανθρώπους, τον κίνδυνο μετάδοσης απειλητικών ακόμα και για τη ζωή

20. Σκανδαλώδες θεωρείται το τραγούδι «Love Myself» των Julia Michaels, Justin Tranter, Mattias Per Larsson, Robin Lennart Fredriksson που αναφέρεται στον αυνανισμό, τραγουδάει η Χέιλι Στάνφελντ. Warner/Chappell Music, Inc 2015.

σεξουαλικών νοσημάτων και ιδίως του AIDS, και γενικότερα σε ένα συντηρητικό κοινωνικό ρεύμα του οποίου γινόμαστε μάρτυρες. Ίσως είναι μοιραίο, οι κοινωνίες να προχωρούν σπειροειδώς, με βήματα προόδου και αναδίπλωσης.

Το ανά χείρας βιβλίο υποστηρίζει ότι όλοι οι τρόποι αναζήτησης της σεξουαλικής απόλαυσης είναι θεμιτοί όταν, όπως θα δούμε παρακάτω (σελ. 120, 146, 206, 256), εφαρμόζονται και ασκούνται μεταξύ συναινούντων ενηλίκων. Η άποψη αυτή, ο απελευθερωτικός χαρακτήρας και η ηδονή που περικλείονται σε αυτή την τόσο απλή, τόσο μοναδική και τόσο αυτονόητη εμπειρία, χρειάστηκε να υποστηριχθούν από ένα ολόκληρο κίνημα, που βγήκε στους δρόμους, κατέβηκε σε πορείες και διαδηλώσεις, για να ξεχωρίσει την εκστατική εμπειρία της σωματικής κορύφωσης από την αναπαραγωγή, από τη βία, από τα κοινωνικά συμβόλαια του γάμου, από την εκπόρνευση και τη σωματεμπορία. Κάτι που εκ πρώτης όψεως θα έπρεπε να φαίνεται αυτονόητο.

Εννοείται ότι οι κινητοποιήσεις αυτές δεν διεκδικούσαν «από κάποιον», αλλά μάλλον αποσκοπούσαν στο να προάγουν τη συνειδητοποίηση και άλλων γυναικών. Οι μαζικές συγκεντρώσεις στον δρόμο με αυτό το θέμα, το έβγαλαν από τη σιωπή και το έκαναν πολιτικό λόγο. Στην ουσία το «νομιμοποίησαν» κοινωνικά.

«Η σεξουαλικότητα δεν νομοθετείται» ήταν ένα από τα συνθήματα των φεμινιστριών. Αυτό είναι αλήθεια. Μπορούν όμως να νομοθετηθούν κάποιες προϋποθέσεις που θα τη διευκολύνουν όπως, για παράδειγμα, η πρόσβαση στην αντισύλληψη, η νόμιμη και δωρεάν έκτρωση, η δίωξη του βιασμού ως εγκλήματος εντός και εκτός γάμου, η ποινικοποίηση της εμπορίας ανθρώπων (trafficking) και η απαγόρευση του ακρωτηριασμού των γεννητικών οργάνων, ενός φαινομένου με επιδημικές διαστάσεις, μίας πραγματικής μάστιγας του σύγχρονου κόσμου. Ωστόσο οι νόμοι



δεν θα καταφέρουν ποτέ να διαμορφώσουν συμπεριφορές, αν δεν αλλάξουν οι νοοτροπίες, μια περιρρέουσα κοινωνική αντίληψη για την ανισότητα των φύλων και για την κατωτερότητα των γυναικών.

Στο φεμινιστικό κίνημα η διεκδίκηση της ελευθερίας της σεξουαλικότητας, της ελεύθερης σεξουαλικής έκφρασης, υπήρξε πάντα στενά συνδεδεμένη με τη διεκδίκηση για το δικαίωμα στην αντισύλληψη και τη νόμιμη έκτρωση. Αυτό δεν είναι παράξενο γιατί ο κίνδυνος μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης έχει υπάρξει από τα βασικά εμπόδια στη σεξουαλική απόλαυση των γυναικών, όταν δεν ήταν διαθέσιμα ασφαλή και αποτελεσματικά μέσα αντισύλληψης ούτε πρόσβαση στην έκτρωση. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική επιθυμία μιας εγκυμοσύνης έχει υπάρξει και αυτή πολλές φορές ανασταλτικός παράγοντας στην απόλαυση.

Στην Ελλάδα τη δεκαετία του 1980<sup>21</sup> είχαμε την καμπάνια για την έκτρωση – αντισύλληψη – σεξουαλικότητα, που στην Αθήνα την ξεκίνησε η Αυτόνομη Κίνηση Γυναικών (εικόνα 2) και η οποία σύντομα μαζικοποιήθηκε με τη συμμετοχή όλων σχεδόν των αυτόνομων φεμινιστικών ομάδων, ακόμα και των γυναικείων οργανώ-



*Εικόνα 2. Διαδήλωση για  
αντοδιάθεση του σώματος  
Αθήνα 1985*

*Οι κρίνοι της εγκυμοσύνης*

21. Ε. Βαρίκα, «Αντιμέτωπος με τον εκουγχρονισμό των θεσμών: Ένας δύσκολος φεμινισμός». Στο: Ε. Λεοντίδου & S.R. Ammer, *Η Ελλάδα των Γυναικών*, Εναλλακτικές Εκδόσεις / Γαία 1, Αθήνα, 1992.



Εικόνα 3. Φυλλάδιο καμπάνιας της Α.Κ.Γ. 1983

σεων, συλλόγων, συνδέσμων, κ.ο.κ.<sup>22,23</sup>. Εδώ η νομιμοποίηση της έκτρωσης και η πλατιά διάδοση της αντισύλληψης συνδέθηκε στενά με το δικαίωμα στην ελεύθερη σεξουαλικότητα (εικόνα 3), ένα τρίπτυχο που είχε θέσει από την προηγούμενη δεκαετία η Κίνηση για την Απελευθέρωση των Γυναικών, και άλλες ομάδες και οργανώσεις σε προηγούμενα χρόνια. Ήταν μία από τις ευτυχείς στιγμές του φεμινιστικού κινήματος, κατά την οποία συλλογικότητες με πολύ διαφορετικές απόψεις, δομή, λειτουργία και πολιτικό προσανατολισμό συνεργάστηκαν με επιτυχία, έχοντας συμφωνήσει σε έναν κοινό στόχο.

Πολλά έχουν προσφέρει και οι ομάδες αυτοσυνείδησης-αυτοεξέτασης-σεξουαλικότητας, που δημιουργήθηκαν σε διάφορες χώρες κυρίως τις δεκαετίες του '60 και του '70, και στην Ελλάδα τις δεκαετίες του '80 και '90<sup>24</sup> και όπου οι γυναίκες ανάμεσα σε

22. Για να μην παραλείψω ή αδικήσω κάποια συλλογικότητα παραπέμπω στο βιβλίο: *Ο φεμινισμός στα χρόνια της μεταπολίτευσης, 1974-1990: ιδέες, συλλογικότητες, διεκδικήσεις*. Ίδρυμα της Βουλής για τον Κοινοβουλευτισμό και τη Δημοκρατία, Αθήνα, 2017, κατάλογος που συνοδεύει την ομώνυμη έκθεση που διοργανώθηκε από το Ίδρυμα της Βουλής για τον Κοινοβουλευτισμό και τη Δημοκρατία το 2017.

23. Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού, *Γυναίκα και Οικογενειακός Προγραμματισμός*. Πορίσματα σεμιναρίου, Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων, Δεκέμβριος 1983.

24. Ε. Λεοντίδου, «Γυναίκες και υγεία: Συμβουλευτική χωρίς Σεξισμό». Στο: Λίμπυ Τατά Αρσέλ, Μίκα Χαρίτου-Φατούρου, Θεοδώρα Αδαμάκη (επιμ.),

μια μεγάλη ποικιλία θεμάτων εξερεύνησαν και τη σεξουαλικότητά τους βγάζοντάς την από τον χώρο του μυστικού και ανακαλύπτοντας κοινά στοιχεία και πολλές φορές κοινά προβλήματα<sup>25</sup>. Το γυναικείο κίνημα έδωσε μεγάλη σημασία σε αυτό τον τομέα, ίσως γιατί είδε εκεί ένα από τα σημαντικότερα κλειδιά για την απελευθέρωση των γυναικών, εφόσον ξεδιπλώνει και εκφράζει την ουσιώδη γυναικεία ταυτότητα.

Τέλος θα πρέπει να μην παραλείψω ότι από τα πιο ιδεολογικά προχωρημένα κομμάτια του γυναικείου κινήματος υπήρξε πάντα το λεσβιακό κίνημα, σεπαρατίστικο και μη<sup>26</sup>. Οι «πολιτικά λεσβίες» έβγαλαν το ανδρικό φύλο από την ερωτική τους ζωή και εξερεύνησαν ελεύθερα το σώμα τους και την επιθυμία τους. Με αυτό τον τρόπο προσπάθησαν να προστατευθούν από την εξάρτηση, την υποτέλεια και την υποταγή στα πατριαρχικά πρότυπα. Αντίθετα με ό,τι πιστεύουν πολλοί, οι λεσβίες δεν ήταν εχθρικές προς τους άντρες. Απλώς δεν τους ήθελαν στις συγκεντρώσεις των ομάδων τους και στο κρεβάτι τους.

*Το βίωμα αυτής της άδικης αντιμετώπισης, και η ανισοτιμία που δεχόμουν από τους άνδρες σε όλους τους τομείς, και ιδίως η συνήθεια να νοιάζονται αποκλειστικά για τη διείσδυση, ανέπτυξε την μαχητικότητα μου και με στέρωσε σ' αυτή την επιλογή πιο πολύ από την ανάγκη να παίρνω απόλαυση από ένα γυναικείο κορμί.*

---

*Καταργώντας τα Εμπόδια, Συμβουλευτική και ενδυνάμωση γυναικών*, σελ. 159-184, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2008.

25. Πολλές από τις αφηγήσεις που περιλαμβάνονται σ' αυτό το βιβλίο προέρχονται από τα πρακτικά των ομάδων αυτών.

26. Χ. Ψευδωνύμου, «Κραυγές και ψίθυροι: Για το λεσβιακό ζήτημα στην Ελλάδα». Στο: Ε. Λεοντίδου & S.R. Ammer, *Η Ελλάδα των Γυναικών*, Εναλλακτικές Εκδόσεις / Γαΐα 1, Αθήνα, 1992.

Στο θέμα των γυναικείων και φεμινιστικών ομάδων πολλά έχουν αλλάξει τον 21ο αιώνα. Τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται ένα νέο, φρέσκο, ανατρεπτικό και μαχητικότερο γυναικείο κίνημα από νεαρές γυναίκες, που επανεξετάζουν όλα τα θέματα που ανέδειξαν οι παλαιότερες και πολλά περισσότερα, και σε μεγαλύτερο βάθος. Έτσι βλέπουμε να καταγγέλλουν τη σεξουαλική παρενόχληση, την κλειτοριδεκτομή, τις οικονομικές ανισότητες, τον ρατσισμό, την κουλτούρα του βιασμού, τις γυναικοκτονίες, και να προωθούν τον γυναικείο οργασμό και τη γνώση γι' αυτόν, τη συναίνεση στο σεξ αντί για τη μη άρνηση, την αυτοάμυνα σε περιπτώσεις βίας, την παγκοσμιότητα του δικαιώματος στην έκτρωση, τα δικαιώματα των ατόμων με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό και έμφυλη ταυτότητα. Με συνθήματα που σοκάρουν και πάλι, όπως «τα μουνιά μας είναι όμορφα, τα αγαπάμε και δεν τα χαρίζουμε σε κανένα...»<sup>27</sup>

Αλλά αυτό δεν είναι αντικείμενο αυτής της εργασίας.

27. [www.indy.gr](http://www.indy.gr) 15/12/2008.

## II. ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΚΟΠΙΑ



## 1. Σεξουαλική Ανταπόκριση

*και το γέλιο σου αχ που ξελογιάζει και που λιώνει στο στήθος την  
καρδιά μου σου τ' ορκίζομαι  
γιατί μόλις που πάω να σε κοιτάξω νιώθω ξάφνον μού κόβεται η  
μιλιά μου  
μες στο στόμα η γλώσσα μου στεγνώνει  
πυρετός κρυφός με σιγοκαίει κι ούτε βλέπω τίποτα ούτε ακούω  
μα βουίζουν τ' αυτιά μου κι ένας κρύος ιδρώτας το κορμί μου πε-  
ριχάει  
τρέμω σύγκορμη αχ και πρασινίζω σαν το χόρτο και λέω πως λίγο  
ακόμη  
λίγο ακόμη και πάει θα ξεψυχήσω<sup>28</sup>*

Μια φαντασίωση, μια κουβέντα, ένα χάδι ή γνώριμο ιδιαίτερο άγγιγμα, μια μυρωδιά, η θέαση ενός όμορφου σώματος ή ακόμα και ένα μουσικό κομμάτι μπορεί να μας οδηγήσει στη σεξουαλική διέγερση. Λέγεται ότι οι γυναίκες δεν συγκινούνται από οπτικά ερεθίσματα όσο οι άντρες, αυτό όμως είναι μύθος· αρκετές γυναίκες παραδέχονται, όταν εκφράζονται με ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη, ότι ένα ωραίο σώμα τις «ανάβει», μόνο που σπάνια το ομολογούν και μάλιστα μπροστά σε τρίτους. Στο γυναικείο σώμα υπάρχουν, εκτός από τους μαστούς και τα γεννητικά όργανα, πολλές ερωτογενείς ζώνες, και είναι ιδιαίτερες για την καθημία μας. Μπορεί

28. *Σαπφώ*, Απόδοση Οδ. Ελύτης, Δ' έκδ., σελ. 79, Ίκαρος, Αθήνα, 1997.

να είναι τα μαλλιά, οι ώμοι, η πλάτη, η κοιλιά, οι μηροί, κ.ο.κ. Τα φαινόμενα που συνοδεύουν τη σεξουαλική διέγερση είναι σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά. Το σύνολο αυτών των γεγονότων το περιγράφουμε συνήθως σαν «σεξουαλική ανταπόκριση» (sexual response). Η εμπειρία της διέγερσης διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλά και στην ίδια γυναίκα σε διάφορες φάσεις και περιόδους της ζωής της. Επομένως δεν υπάρχει ένα επαναλαμβανόμενο «σωστό» μοντέλο. Παρά τη μεγάλη ποικιλία που παρουσιάζουν όμως αυτά τα φαινόμενα, υπάρχουν αρκετά κοινά σημεία στα οποία θα αναφερθούμε σ' αυτό το κεφάλαιο.

Δεν θεωρούν όλες οι γυναίκες ότι για να κάνεις έρωτα πρέπει να είσαι ερωτευμένη ή και να αγαπάς βαθιά. Πολλές φορές είναι απλά ένα παιχνίδι έξαψης. Άλλες πάλι για να φτάσουν σε σεξουαλική διέγερση πρέπει να είναι ερωτευμένες, έστω προσωρινά, ή έστω να νομίζουν πως είναι. Η αγάπη και ο έρωτας είναι πολύ

μεγάλο κεφάλαιο για να αναλυθεί εδώ, άλλωστε πιστεύω ότι είναι – και θα παραμείνει πάντα – ένα από τα μυστήρια της ανθρώπινης εμπειρίας.

Διάφοροι ερευνητές ανέπτυξαν μοντέλα που επιχειρούν να περιγράψουν τη σεξουαλική ανταπόκριση των γυναικών. Την δεκαετία του 1960, οι William Masters και Virginia Johnson (εικόνα 4) έκαναν παρατηρήσεις και μετρήσεις σε γυναίκες και άντρες κατά τη διάρκεια σεξουαλικής δραστηριότητας σε εργαστηριακό περιβάλλον και δημοσίευσαν τα αποτελέσμα-



*Εικόνα 4.  
William Masters  
και Virginia Johnson*



τα στο κλασικό τους βιβλίο *Human Sexual Response*<sup>29</sup> το 1966. Οι έρευνες των δύο αυτών πρωτεργατών, που είχαν ξεκινήσει ήδη από το 1954, ήταν τελείως πρωτοποριακές για την εποχή τους και οδήγησαν στην πρώτη επιστημονική καταγραφή της γυναικείας σεξουαλικότητας. Το αποκορύφωμα των ερευνών μάλιστα συνέπεσε χρονικά με την ανακάλυψη και κυκλοφορία του πρώτου αντισυλληπτικού χαπιού για γυναίκες το 1956<sup>30</sup>. Το γεγονός αυτό ήταν μια επανάσταση που άλλαξε ριζικά το τοπίο της αντισύλληψης και απελευθέρωσε σε μεγάλο βαθμό τη γυναικεία σεξουαλική έκφραση.

Το μοντέλο των Masters και Johnson περιγράφει ότι η σωματική ανταπόκριση στη σεξουαλική διέγερση χαρακτηρίζεται, και για τα δύο φύλα, από τις ίδιες τέσσερις φάσεις: διέγερση, πλατώ, οργασμό και επαναφορά.

Η πείρα έχει δείξει ότι αυτά τα στάδια, των Masters και Johnson, δεν ισχύουν ακριβώς για όλα τα άτομα ούτε για κάθε σεξουαλική πράξη, και δεν αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για τη σεξουαλική ικανοποίηση. Επειδή ακριβώς συμμετέχει ο νους και το εγώ, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι που οι άνθρωποι βιώνουν τη σεξουαλική τους ανταπόκριση. Ειδικά οι γυναίκες, πολλές φορές αναφέρουν ότι φτάνουν σε οργασμό χωρίς να βιώσουν αυτά τα συγκεκριμένα στάδια (δες παρακάτω). Ωστόσο, η κατανόηση του μοντέλου είναι χρήσιμη γιατί στις περισσότερες σεξουαλικές εμπειρίες υπάρχουν στοιχεία του· έτσι αποτελεί έναν χρήσιμο οδηγό.

Ας περιγράψουμε λοιπόν τα τέσσερα στάδια:

29. W.H. Masters and V.E. Johnson, *Human Sexual Response*, Bantam Books, 22<sup>nd</sup> ed New York, 1980.

30. R. Garcia, G. Pincus, J. Rock, «Effects of three 19-nor-steroids on human ovulation and menstruation», *Am J Obstet Gynecol* 75, 82, 1958.