

Piękna i namiętna - poszukiwanie złotego środka

Poczucie własnej wartości i akceptacja siebie to czynniki, które kształtują nasze relacje z innymi. Dla kobiet istotnym czynnikiem wpływającym na sposób postrzegania siebie i swojej kobiecości jest przede wszystkim poczucie atrakcyjności we własnych oczach, które przekłada się na zainteresowanie płci przeciwnej. Ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr Tomasz Leonowicz, ginekolog, seksuolog, tłumaczy, jaki jest związek między poczuciem atrakcyjności a libido.

Wpływ na to, w jakim stopniu kobieta czuje się pewnie i komfortowo w roli partnerki seksualnej, ma między innymi samoocena. Jest to uogólniona ocena nas samych, na którą składa się między innymi poczucie zewnętrznej atrakcyjności, a także przejawy adoracji i ocena ze strony partnera. Opinię na swój temat kształtujemy już od najmłodszych lat. Wychowanie, klimat domu rodzinnego i przede wszystkim więź uczuciowa z rodzicami – to wszystko składa się na samoocenę, a także rzutuje na poziom naszych potrzeb seksualnych – zauważa dr Leonowicz.

Poczucie atrakcyjności a libido

Kobiety zazwyczaj mają większą skłonność niż mężczyźni do zaniżania swojej samooceny. Są wrażliwsze na krytykę i nieporozumienie w relacji z bliskimi osobami. Przeświadczenie o niedostatku własnej urody wpływa na ich samoocenę. Kilka dodatkowych kilogramów, niewielka skaza na skórze czy kłopoty z włosami może doprowadzić do diametralnej zmiany wyobrażenia kobiety o sobie samej i oceny możliwości oferowanych przez ich ciało.

Jeśli w podświadomości kobiety tkwi przekonanie o własnej nieatrakcyjności, to nie pozwala jej ono skoncentrować się na własnych odczuciach i „dostroić się” do partnera, lecz każe czujnie śledzić jego reakcję. W ich świadomości rodzi się przekonanie, że nie zasługuje ona na przyjemność – dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Piękna i namiętna

Na temat pigułek hormonalnych wciąż krąży wiele mitów. Część kobiet obawia się, że ich przyjmowanie mogłoby spowodować przyrost wagi ciała bądź niekorzystnie wpłynąć na wygląd skóry, włosów czy paznokci. Takie lęki często powodują, że kobiety rezygnują z hormonalnej antykoncepcji i wybierają inne, mniej skuteczne metody. Nierzadko wpływa to negatywnie na częstotliwość współżycia i poziom zadowolenia z niego.

Sfera seksualna kobiety jest mocno związana z poczuciem bezpieczeństwa. Naturalną reakcją kobiety jest unikanie tego, co budzi niepokój lub może spowodować zmiany, na które nie jest gotowa. Dlatego panie, które nie mają poczucia, że są odpowiednio zabezpieczone przed nieplanowaną ciążą, mogą ograniczyć życie seksualne, a część z nich strach paraliżuje do tego stopnia, że rezygnują ze współżycia całkowicie. Trzeba pamiętać o tym, że o wpływie pigułek antykoncepcyjnych na cerę, włosy czy wagę ciała decyduje skład hormonalny tabletek i proporcje zawartych w nich substancji czynnych.

Na polskim rynku jest dostępna antykoncepcja hormonalna, która nie wywołuje niepożądanych przez kobiety działań, a nawet pozytywnie wpływa na wygląd skóry, paznokci czy libido. Jak wynika z badania „Zdrowa ONA”¹, już co druga kobieta stosująca antykoncepcję hormonalną zdaje sobie sprawę z pozaantykoncepcyjnych korzyści przyjmowania pigułek – takich właśnie jak łagodzenie trądziku, bólów menstruacyjnych, zmniejszenie obfitego owłosienia na ciele.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26.11-01.12. 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 1000 kobiet w wieku 18-45 lat.