



dr Andrzej Depko, seksuolog

NADWAGA, A SEKSUALNOŚĆ

Seksualność to jeden z zasadniczych powodów motywujących ludzi do kontaktów i nawiązywania więzi. Pragnienie kontaktu z drugim człowiekiem o odmiennej fascynującej płci stanowi źródło doznań i przeżyć, których nie da się przekazać w sferze werbalnej. Spełnienie tego pragnienia wyzwala silne doznania tworzące w świadomości obydwójga partnerów nową jakość.

Psychiczne pożądanie kontaktów seksualnych i fizyczna możliwość ich spełnienia dają podstawy do budowania poczucia wartości, godności i oceny samego siebie w roli partnera życiowego i seksualnego. Dotyczy to zarówno kobiet i mężczyzn.

Ale aby stworzyć udaną więź seksualną należy najpierw znaleźć odpowiednią/ego partnera/kę. Dla osób dotkniętych nadwagą problem znalezienia odpowiedniego partnera może być problemem podstawowym na drodze do wspólnego szczęścia.

Uroda i wygląd zewnętrzny są pierwszymi czynnikami, które rzutują na nasze postępowanie w wyborze odpowiedniego partnera/ki. Atrakcyjność fizyczna decyduje o tzw. pierwszym wrażeniu i jest głównym powodem nawiązania znajomości. W ewolucji zachowań seksualnych kobiety i mężczyzny zmierzających do znalezienia partnera każda z płci wykształciła pewne mechanizmy postępowania i zachowania w doborze odpowiedniego partnera.

Za pośrednictwem wzroku ludzie wyrabiają sobie pogląd o drugiej osobie w ciągu pierwszych 3 sekund. 99% opinii o danej osobie powstaje u innych w ciągu pierwszych dziesięciu sekund kontaktu. Później pojawia się kaskada określonych następstw: dochodzi (lub nie) do wspólnej konwersacji, następnie do dalszych kontaktów (lub nie), wreszcie pojawia się zauroczenie z jego dalszymi konsekwencjami w postaci uczucia (lub nie).

Z własnego doświadczenia wiemy, że nie podoba nam się byle kto, ale tylko pewne osoby przyciągają naszą uwagę. Dzieje się to za pośrednictwem zmysłu wzroku, bowiem to

dzięki niemu pośród rzeszy spotykanych na co dzień ludzi dostrzegamy nagle właśnie kogoś, kto zafrapuje nas o wiele bardziej niż inni do tej pory.

Jeżeli osoba z nadwagą pragnie znaleźć dla siebie partnera musi pokonać poczucie własnej niższej samooceny. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wprawdzie podstawy kreowania własnej samooceny są nieco inne, zależnie od płci, to jednak dla wszystkich znak samooceny, czy poziom samoakceptacji ma niezwykle duże znaczenie w wielu sferach codziennego funkcjonowania, w tym również w osiąganiu zadowolenia z życia seksualnego.

Wizerunek ciała jako najbardziej reprezentatywna część struktury "JA", pozostaje w związku z jakością życia. Negatywna samoocena w zakresie wyglądu zewnętrznego łączy się z niską samooceną w sferze społecznej (brak poczucia akceptacji otoczenia), poznawczej (brak poczucia kontroli, niska ocena inteligencji, niezdolność realizowania planów życiowych) oraz emocjonalnej (pesymizm, stany obniżonego nastroju).

Samoocena jest pochodną spełniania różnych standardów, oczekiwań, wymagań, jakie stawia środowisko. W naszej współczesnej kulturze niezwykle ważnym wymaganiami społecznym jest atrakcyjność fizyczna. Dotyczy ona zarówno kobiet, jak i mężczyzn, chociaż kobiety częściej są przekonane, że to szczególnie dla ich powodzenia życiowego i szczęścia osobistego ważny jest wygląd. Atrakcyjność fizyczna we współczesnym świecie jest istotna. Nie można uznawać jej za jedyne kryterium wartości człowieka, jednak ludziom ładnym (w aspekcie kryterium wagi ciała czytaj szczupłym) na pewno jest łatwiej, a nie trudniej.

Jeśli gdzieś u podłoża naszego funkcjonowania tkwi przekonanie o własnej nieatrakcyjności, to nie pozwala ono skoncentrować się na własnych odczuciach i „dostroić się” do partnera, lecz każe czujnie śledzić jego reakcje. To jakby stan ciągłego pogotowia: czekam na sygnał, że mu się nie podobam, że jest niezadowolony, znudzony, rozczarowany. Taka kontrola nie pozwala na swobodę w relacji.

Poczucie braku atrakcyjności własnego ciała, lęk przed oceną ze strony partnera/ki i wstyd to wciąż uczucia, które wiele osób z nadwagą przeżywa w związku ze swoją seksualnością.

Przyjemność seksualna zależy od otwartości na doznania seksualne, jeśli osoba z nadwagą źle ocenia swój wygląd, to czuje się spięta, nieatrakcyjna i nic nie warta. W świadomości takich osób rodzi się wtedy przekonanie, że nie zasługują one na przyjemność. Taka postawa psychiczna nie sprzyja satysfakcji z seksu.

Nadwaga może wywoływać zaburzenia seksualne w wyniku działania kilku wzajemnie powiązanych mechanizmów. U otyłych częściej niż u ludzi o normalnej masie

ciała spotyka się zmienioną dynamikę uwalniania insuliny, w konsekwencji prowadzącą do cukrzycy. Ta ostatnia, głównie przez zmiany w naczyniach krwionośnych lub/i obwodowym układzie nerwowym, kojarzy się często z zaburzeniami w sferze seksualnej, polegającymi zwykle na osłabieniu libido, a u mężczyzn na zmniejszeniu potencji i zaburzeniach sprawności erekcyjnej. Spowodowane jest to zmniejszonym stężeniem w surowicy krwi zarówno testosteronu wolnego, jak i związanego z białkiem oraz uszkodzeniu mechanizmów naczyniowych i neurogennych regulujących mechanizm wywołania i utrzymania wzwodu.

Nadwaga lub otyłość często prowadzą do szeregu chorób, które wymagają przyjmowania na stałe wielu leków np.: przeciwko nadciśnieniu tętniczemu, których działanie uboczne wpływa ujemnie na sprawność seksualną.

Do zaburzeń seksualnych, prowadzą także u otyłych problemy psychologiczne: niska samoocena, brak akceptacji swojego ciała, stany depresyjne prowadzące do obniżenia libido.

Zdarza się ponadto, że osoby bardzo otyłe mogą mieć trudności w odbyciu stosunku z powodów czysto mechanicznych, zwłaszcza, jeśli to dotyczy obydwójga partnerów. Innym problemem może być zmiana w proporcjach ciała u osoby z nadwagą. Obwód brzucha może być na tyle duży, że odbycie stosunku płciowego może być niemożliwe, zwłaszcza w przypadkach, gdy zmiany obejmują proporcjonalnie również uda i pośladki.

Jeżeli mamy do czynienia z dwojgiem otyłych ludzi wskazane jest podejmowanie zastępczej aktywności seksualnej włączając w to kontakty oralnogenitalne, stymulacje ręczną genitaliów lub stosunek hiszpański (pomiędzy piersi).

Inne problemy w sferze seksualnej dotyczą osób z nadwagą poszukujących partnera, jeszcze inne mogą występować w związkach małżeńskich, w których jedno z partnerów w czasie trwania tego związku zaczyna przybierać na wadze.

Wspólne życie to nieustannie trwająca interakcja czynników fizycznych i psychologicznych pomiędzy partnerami. Jeżeli jedno z partnerów zacznie przybierać na wadze nie pozostaje to bez wpływu na odczucia drugiego. Mężczyźni z nadwagą stają się leniwi, preferują spędzanie wolnego czasu przed telewizorem, zamiast w formie aktywnego wypoczynku. To z kolei przyczynia się do dalszego przybierania na wadze i spadku ogólnej kondycji.

W sferze seksualnej może to prowadzić do braku satysfakcji u partnera/ki spowodowanego dyskomfortem wyglądu współmałżonka. Brak satysfakcji seksualnej prowadzi będzie do unikania bliskości fizycznej, zaniku intymności pomiędzy małżonkami, co w konsekwencji może prowadzić do nawiązania romansu pozamałżeńskiego.

W badaniuⁱ na grupie 928 osób otyłych przeprowadzonym w Stanach Zjednoczonych przez Północnoamerykańskie Towarzystwo Badań nad Otyłością wykazały, że 65% zgłaszało problemy w sferze seksualnej, w porównaniu do 5% z grupy kontrolnej, która stanowili ludzie z prawidłową masą ciała.

50% spośród nich odczuwało spadek popędu seksualnego oraz brak chęci do podejmowania współżycia, 42% odczuwało problemy w jakości doznawanych odczuć w czasie aktu seksualnego, 41% świadomie unikało kontaktów seksualnych.

W grupie kontrolnej 2% odczuwało brak chęci współżycia, zaś 3% unikało kontaktów seksualnych.

Badanie to wykazało, iż kobiety z nadwagą częściej odczuwają problemy w sferze seksualnej niż mężczyźni. Potwierdzenie tego znaleźć można w innych badaniach. W populacji polskiej badaniaⁱⁱ przeprowadzone na grupie kobiet niezadowolonych z wyglądu dolnych części ciała (talia, biodra i nogi) oraz wagi wykazały, iż czują się one nie tylko mało atrakcyjne fizycznie, ale także, iż były mniej zadowolone z życia i mniej optymistycznie postrzegały swoją przyszłość. Nie znajdowały powodów do zadowolenia w sferze kontaktów społecznych. Częściej prezentowały objawy typowe dla etiologii zaburzeń odżywiania (relatywnie małe poczucie wpływu na własne życie, zniechęcenie, porównywanie wyglądu z modelkami, sięganie po jedzenie w chwilach zdenerwowania), przejawiały tendencję do przeżywania stanów obniżonego nastroju oraz miały obniżoną samoocenę. Pytane o gotowość podjęcia działań poprawiających wygląd wykazywały dość duże zainteresowanie kuracją odchudzającą, oraz odpowiednią dietą. Doceniały znaczenie ograniczania ilości spożywanych pokarmów, tabletek hamujących łaknienie oraz środków przeczyszczających dla kontroli wagi ciała, lecz w niewielkim jedynie zakresie ograniczały jedzenie.

Istnieje ścisła zależność pomiędzy ogólnym stanem zdrowia a satysfakcją z życia seksualnego.

Co można zatem zrobić samemu, aby poprawić jakość życia seksualnego w przypadku nadwagi:

1. Skonsultuj się ze swoim lekarzem celem wyboru metody walki z nadwagą: dieta, tabletki zmniejszające łaknienie, zabieg chirurgiczny, ćwiczenia na siłowni.
2. Jeśli czujesz, że masz nadwagę postaraj się zrzucić przynajmniej 5 kg, aby poprawić produkcję hormonów płciowych,
3. Zmień dotychczasową dietę. Stosuj żywność dietetyczną. Wprowadź do diety więcej ziaren, owoców, orzechów i warzyw.
4. Kontroluj poziom cholesterolu oraz cukru we krwi.

5. Zmień dotychczasowy tryb życia. Rozpocznij ćwiczenia w domu oraz wprowadź więcej aktywności na świeżym powietrzu.
6. Pamiętaj, iż udana aktywność seksualna wiąże się z ogólną kondycją oraz wydolnością układu sercowo – naczyniowego. Rozważ możliwość rozpoczęcia ćwiczeń w klubie fitness.
7. Staraj się myśleć pozytywnie, unikaj tendencji do przeżywania stanów obniżonego nastroju.
8. Staraj się prowadzić aktywne życie płciowe. Seks jest bodźcem do produkcji hormonów płciowych. Dłuższe przerwy w życiu seksualnym, mogą być przyczyną zmian wynikających z nieczynności narządów płciowych.

ⁱ Lilka Woodwareton, *Electronic Journal of Human Sexuality*, vol.5, Factors in the Sexual Satisfaction of Obese Women in Relationships, 15.01.2002r.

ⁱⁱ Anna Karolczak, Jarosław Kulbat, Alicja Głębocka, *Zadowolenie z własnego ciała a treść przekonań o sobie. Analiza współzależności*. Psychologia jakości życia, tom II, nr 2, 2002.

2008-03-MER-0531
[REDACTED]

www.odchudzanie.org.pl

Serwis edukacyjny poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości