

## Orgazmus, szexuális egészség, és a női nemi szervekről alkotott elképzeléseink

Az International Journal of Sexual Health oldalain megjelent egy cikk, ami szerint azok a nők, akik pozitívan viszonyulnak a női nemi szervekhez, könnyebben élnek át orgazmust, és többet tesznek a nemi egészségük érdekében: például rendszeresen járnak nőgyógyászati vizsgálatra, illetve gyakrabban ellenőrzik nemi szervük épségét.

„Ezek olyan eredmények, amelyek fontos új információkat árulnak el a testképünkkel kapcsolatban” - fogalmazott Debby Herbenick, az Indiana-i egyetem egyik szakértője. - „Kultúránk a női nemi szerveket gyakran szennyesnek tünteti föl, olyannak, ami tisztításra és ápolásra szorul. Azok a nők, akik több ilyen hatást éltek át, esendőbbek az ilyen üzenetekkel kapcsolatban.”

A vizsgálat során a kutatók létrehoztak egy olyan skálát, amin mérni tudták, hogy a férfiak és a nők hogyan vélekednek a nemi szervekről. Dr. Herbenick szerint egy ilyen skála a későbbiekben is jól jöhet a szexuálterápiában és olyan döntési folyamatokban, ami célja a nők egészségnevelésének fejlesztése. A vizsgálat egyébként azt is kimutatta, hogy a férfiak pozitívabban vélekednek a női nemi szervekről, mint a nők.

„A nők kritikusabban a testükkel kapcsolatban, mint a férfiak” - fogalmazott a kutató. - „A vizsgálat során kiderült, hogy a férfiak pozitívabban viszonyulnak a női nemi szervek kinézetéhez, szagához, ízéhez és tapintásához is.”

A kutatócsoport két szempontot hangsúlyoz az eredményekkel kapcsolatban:

### Testkép

Érdeemes átgondolni, hogy szülőként mit tehetünk azért, hogy leánygyermekünk pozitívabban viszonyuljon testükhöz. Fontos például a testrészek pontos nevét megtanítani, és támogatóan venni részt abban a folyamatban, ami során felfedezik magukat (ahelyett hogy azt mondanánk: „Nem szabad oda nyúlni, piszkos, fúj!”). Tudassuk, hogy meg szabad érinteni a nemi szerveket, de csak olyan helyeken, ahol egyedül vannak: például a fürdőszobában vagy a hálóban.

### Hirdetések és marketing

Az egészségoktatók feladata, hogy kidolgozzák azokat a módszereket, ami segítségével pozitív és szex-pozitív képet tudnak kialakítani testünkről a reklámok és marketing-kampányok során.

„Ezek az eredmények is jól mutatják, hogy milyen szoros a kapcsolat a test és az agy között, ha szexről van szó. Azok a nők, akik pozitívan gondolnak

a női nemi szervekre, jobban érzik magukat a bőrükben, jobban el tudnak lazítani, és így nagyobb eséllyel élnek át kielégülést és orgazmust.&rdquo;

Forrás: InforMed