



9 twarzy kobiety

Współczesna ONA to istota „wielofunkcyjna”: spełnia wiele ról. Do jednych jesteśmy przygotowane przez naturę, inne są naszym wyborem, jeszcze inne narzuca nam społeczeństwo. **Trudno im wszystkim sprostać i w każdej być doskonałą.**

MATKA

Bezgraniczna miłość

Cała biologia kobiecego ciała, podświadome impulsy i wybory, konstrukcja hormonalna – wszystko to pcha ją ku jednemu celowi: przedłużeniu gatunku.

→ Nosimy dziecko pod sercem przez 9 miesięcy, to czas na nawiązanie z nim więzi. Kiedy maluch się rodzi, jesteśmy gotowe do roli matki, nawet jeśli ciąża była dla nas zaskoczeniem. Instykt macierzyński jest tak głęboko zakorzeniony, że potrafi się obudzić w kobiecie opiekującej się cudzym dzieckiem, zwierzęciem czy nawet... mężczyzną.

– Matczyzna miłość jest dana przez naturę: podczas karmienia piersią wydzielane są hormony, które przywiązują matkę do dziecka – twierdzi Grzegorz Południowski, ginekolog-położnik. – Tak działa oksytocyna. Jej wysokie dawki w okresie okołoporodowym pozwalają zapomnieć o bólu, mniejsze – dają przyjemność z fizycznej bliskości i przywiązują matkę do dziecka. Ale kiedy po latach dorosłe dzieci wyfruną z gniazda, kobieta często czuje się niepotrzebna. Wtedy nierzadko daje o sobie znać depresja.

– Kobieta ma predyspozycje psychiczne do opieki nad małym dzieckiem – mówi Katarzyna Platowska, psycholog i terapeuta. – Jest cierpliwa, ma rozwiniętą intuicję, która pomaga jej zrozumieć potrzeby maleństwa, potrafi się kontaktować z dzieckiem jego językiem, instyktownie wie, jak troszczyć się o jego zdrowie i bezpieczeństwo. Ale ciekawość świata daje dziecku ojciec. Matki są ostrożne, boją się o malca. Kiedy dziecko wdrapuje się na krzesło, matka woła „ojej, zrobi sobie krzywdę”, a ojciec mityguje „przecież go złapię”.

RADA DLA CIEBIE

Jest w życiu czas, w którym realizujesz się przede wszystkim jako matka. Ale z każdym rokiem twoje dziecko staje się bardziej samodzielne. Pozwól mu dorastać i oddalać się od ciebie. Zadbaj o własny rozwój i stawiaj sobie nowe cele.



WIĘCEJ PORAD NA STRONIE
WWW.PORADNIKZDROWIE.PL

ŻONA

Potrzeba bezpieczeństwa

Jesteśmy stworzone do bycia z drugim człowiekiem. Opiekuńcze, gotowe do poświęceń, dopiero w związku czujemy się spełnione. Formę „ja” chętnie zmieniamy na „my”. To uwarunkowanie ewolucyjne: ludzkie dzieci potrzebują wielu lat, by się usamodzielnic. Opiekująca się nimi matka musi mieć ochronę i pomoc mężczyzny, by je wychować.

→ Dlatego znalezienie partnera jest podświadomą potrzebą każdej kobiety.

Poczucie bezpieczeństwa, stałość, intymność, bliskość – chcemy, by nasz związek wszystkie te wartości zawierał. Ale wygląda to różnie.

– Główną rolę odgrywa tu wyniesiony z domu wzorec; sposób, w jaki matka traktowała ojca – tłumaczy Platowska. – Możemy świadomie krytykować zachowanie matki, ale oglądałyśmy je przez lata i we własnym związku najprawdopodobniej będziemy zachowywać się podobnie.

→ Kobiety mają tendencje, by się od partnerów uzależniać.

– Wiele kobiet definiuje się poprzez miłość do mężczyzny, do dziecka – mówi psycholog. – Sensem życia mężczyzny jest on sam i to, co wytwarza. Kiedy mu w związku niewygodnie, odchodzi, zwłaszcza gdy dzieci są już starsze.

Kobieta przywiązuje się do partnera i zrobi wszystko, by relację utrzymać, nawet jeśli nie jest zbyt szczęśliwa. A kiedy w związku dzieje się źle, mąż potrafi odwrócić swoją uwagę, np. rzucić się w pracę. Żona cierpi.

RADA DLA CIEBIE

Nie pozwól, by zaślepił cię twój instykt zakładania gniazda. Z partnerem, którego wybierzesz, będziesz chciała spędzić całe życie. Oceń, czy sprosta twym wymaganiom. Kochaj, ale nie zamykaj oczu. Pamiętaj też, że nieporozumienia w związku są zawsze bardziej frustrujące dla kobiety. Dlatego staraj się je szybko rozwiązywać.

CÓRKA

Poczucie wartości

To, jaką jesteś kobietą, w dużej mierze zawdzięczasz... ojcu. Jeśli byłaś faworyzowaną córeczką tatusia, wiesz, ile jesteś warta, i szukasz (czasami bezskutecznie!) partnera, który będzie ciebie godzien.

→ Relacje z matką czasem nie są łatwe

– szczególnie w okresie dojrzewania. Matka często rywalizuje z córką, jest wobec niej zbyt wymagająca i surowa. – Ale kiedy dziewczyna dorasta i ma własne dzieci, zaczyna rozumieć matkę – wyjaśnia psycholog. – I wtedy nawet po burzliwym okresie dojrzewania zawieszają broń, a z czasem mogą zostać przyjaciółkami. Jeżeli jednak w dzieciństwie było naprawdę źle, córka „odda” matce to, co dostała.

→ To córki utrzymują częstsze i bliższe kontakty z rodzicami niż synowie. Kobieta ma większe poczucie obowiązku i głębsze poczucie przynależności. Najczęściej to ona opiekuje się rodzicami, kiedy niedołężnieją.

RADA DLA CIEBIE

W relacjach z rodzicami zwykle większe fory masz u ojca, ale w dorosłym życiu na prawdziwe zrozumienie możesz liczyć tylko ze strony matki.

REKLAMA



w spokoju...

62% Polaków deklaruje, że jest aktualnie w związku małżeńskim lub ma stałego partnera.

61% z nich dostrzega w swoim związku stresujące elementy, a 79% zauważa denerwujące cechy w partnerze.

Polacy, będący w związku, kłócą się konstruktywnie. 26% z nich dyskutuje o problemach, a 43% traktuje kłótnie jako sposób na oczyszczenie atmosfery.*

*Wyniki ogólnopolskiego badania na temat stresu w związkach przeprowadzonego przez Pentor Research International w lipcu 2008 (Omnibus, CAPI, N=1057).



... siła

Kompleksową pomoc w walce ze stresem i napięciami niesie Melisana Klosterfrau.

Unikatowa kombinacja ziół leczniczych przywraca dobre samopoczucie i harmonię w życiu.

Wskazania do stosowania

- stany napięcia nerwowego, niepokoju
- trudności w zasypianiu
- bóle głowy
- wrażliwość na zmiany pogody
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe

MELISANA

KLOSTERFRAU

Melisana Klosterfrau – produkt złożony w płynie. Podmiot odpowiedzialny: MCM Klosterfrau Vertriebs GmbH, Gereonsmühlengasse 1-11, 50670 Kolonia, Niemcy. www.melisana.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych, dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



SZEFOWA

Dbałość o szczegóły i... ludzi

Kobiety mniej dbają o awans, bo nie są zainteresowane pracą po godzinach, częstymi zmianami miejsca pracy i poświęcaniem kontaktów z bliskimi dla kariery.

→ Polskie szefowe są świetnie wykształcone: 71 proc. z nich ma wyższe wykształcenie, z tego 14 proc. także podyplomowe. Ale zarabiają mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach.

→ W kobiecym zarządzaniu typowa jest dbałość o szczegóły oraz ludzi.

– Szefowa jest bardziej wyrozumiała wobec podwładnych – mówi psycholog Platowska. – I bardziej stawia na współpracę niż na rywalizację. Dla niej ważna jest atmosfera w zespole. Ale na kierowniczym stanowisku czasem trzeba być bezwzględny, a kobiecie to trudniej przychodzi.

RADA DLA CIEBIE

Precyzyjnie określ zakresy obowiązków swoich podwładnych, by łatwiej i bezboleśniej egzekwować ich wykonanie.

PANI DOMU

Instynkt dbania o gniazdo

Mężczyźni poczucie satysfakcji dają praca i kariera, kobiecie – dobre relacje i własne miejsce na ziemi: dom.

→ Kobięcy instynkt dbania o gniazdo to jedna ze strategii utrzymania związku. Mężczyźni tylko pozornie nie zwracają uwagi na swoje otoczenie. Chętniej wracają po pracy do czystego i przytulnego domu.

RADA DLA CIEBIE

Nie bądź perfekcyjną panią domu: zdręczysz siebie i innych.

KOCHANKA

Przeżywanie i dawanie rozkoszy

Natura dała kobietom umiejętność smakowania miłosnych zbliżeń na wielu poziomach. Skóra kobieca zaopatrzona w liczniejsze zakończenia nerwowe jest bardziej wrażliwa na dotyk. Mamy zdolność do wielokrotnych orgazmów, choć tylko co piąta kobieta przyznaje, że przeżywa orgazm za każdym razem. I nie jesteśmy skoncentrowane tylko na sobie, sprawia nam przyjemność sam fakt dawania mężczyźnie rozkoszy.

→ W rolę kochanki wcielamy się 2 do 4 razy w tygodniu – według raportu Durexa kochamy się średnio 115 razy w roku. W fazie zakochania kobieta i mężczyzna mają mniej więcej równe szanse na szybkie podniecenie. We krwi kobiety rośnie wtedy poziom androgenów odpowiedzialnych za libido i wzrasta apetyt na seks. We krwi mężczyzny wzrasta stężenie hormonów szczęścia, a spada poziom testosteronu i jego zapotrzebowanie na seks nieco maleje. Spotykamy się więc mniej więcej „w pół drogi”. Niestety, po pewnym czasie zakochanie mija, hormony wracają do normy i w łóżku już trudniej jest się nam porozumieć.

– Natura splotała nam figła: kobieta potrzebuje miłości, czułości i czasu, by się otworzyć na seks – wyjaśnia psycholog Platowska. – Mężczyzna jest nastawiony na stosunek przy każdej możliwej sposobności. Im młodszy, tym mniejszą wagę przywiązuje do gry wstępnej. Tymczasem im młodsza kobieta, tym bardziej jej potrzebuje. Przeżywania orgazmu i seksu musi się nauczyć, stąd swą szczytową formę osiąga w okolicy trzydziestki.

→ Największe libido mają kobiety w okresie owulacji. – Rośnie wtedy we krwi poziom estrogenów i względny poziom testosteronu – tłumaczy Grzegorz Południński. – Okres potencjalnie płodny staje się też okresem atrakcyjnym. Kobieta ma inny zapach, błyszczące oczy, pełniejsze usta i mężczyzna reaguje na te bodźce. W drugiej części cyklu zapłodnione jajeczko zagnieżdża się i kobiece libido zauważalnie spada, bo współżycie w tym okresie mogłoby zagrażać załodkowi.

RADA DLA CIEBIE

Udany seks przywiązuje kobietę do partnera, mężczyzna, uprawiając seks, zwłaszcza dobry, może się zakochać. Warto dbać o tę sferę życia, bo bez niej nie ma szczęśliwego związku.

NIE WPADAJ W PUŁAPKĘ PERFEKCYONIZMU I NIE STARAJ SIĘ BYĆ DOSKONAŁA WE WSZYSTKIM, CO ROBISZ. ODDZIEL SPRAWY WAŻNE DLA CIEBIE I NA NICH SIĘ SKUP. DRUGORZĘDNE MOGĄ POCZEKAĆ!



PRZYJACIÓŁKA

Zrozumienie i poczucie wspólnoty

Nikt tak nie zrozumie kobiety jak przyjaciółka. Mężczyzna zaczyna dawać rady. A kobiecie trzeba, by ją ktoś wysłuchał, przytulił, zrozumiał jej emocje, był z nią.

→ Kobiety, które mają bliskie przyjaciółki, rzadziej potrzebują pomocy psychologa. Babska przyjaźń zaspokaja potrzebę zrozumienia i wspólnoty.

RADA DLA CIEBIE

Buduj przyjaźń na zaufaniu, lojalności i... poszanowaniu odrębności. Nie narzucaj swojego widzenia świata i nie zasypuj dobrymi radami. Słuchaj i wspieraj.

PODWŁADNA

Chęć do współdziałania

Mężczyźni chcą zdobywać, dominować. Rywalizują o pierwszeństwo na każdym kroku. Kobiety wolą być lubiane i są bardziej spolegliwe, chętniejsze do negocjacji i ustępstw. Mają też większe poczucie obowiązku i są lepiej zorganizowane. Dlatego są w pracy prezentem dla każdego szefa.

→ Kobieta szybciej zdobywa zaufanie, jest skuteczniejsza w kontaktach z ludźmi. Chętniej wycofuje się z konfliktowych sytuacji lub rozwiązuje je na drodze negocjacji. Jako podwładna skrupulatnie wypełnia polecenia, rzadziej je kwestionuje. Jest też cierpliwsza: gdy szef czwarty raz każe coś zmienić, po prostu to robi, na tym polega jej praca. Źródeł niepowodzeń częściej szuka w sobie. Mężczyzna podwładny uzna, że on jest w porządku i „to wszystko wina szefa”.

– Kobieta jest wrażliwsza na to, co powiedzą ludzie, opinia innych jest dla niej ważna – wyjaśnia psycholog. – Stąd atmosfera w pracy jest dla niej bardziej znacząca niż awans czy wyróżnienie. Zadowolona się dobrym spełnieniem swojej roli. Jeśli szef ją doceni, pochwali, czuje, że odniosła sukces. Jest dla niej najważniejsze, że bliscy i ważni dla niej ludzie szanują ją i cenią za to, co robi.

→ Kobiety nie mierzą sukcesu wysokością zarobków. Częściej wybierają zawody związane z językami, literaturą, zdrowiem, nauczaniem, wychowaniem czy pracą społeczną. Są niezastąpione wszędzie tam, gdzie ważny jest kontakt z człowiekiem. Mają ku temu naturalne predyspozycje. Bardziej abstrakcyjna pamięć kobiety utrwalił informacji przypadkowe, oderwane od siebie. Zakonotuje też więcej twarzy, nawet osób, które spotkała tylko raz. Zapamięta też ich nazwiska.

RADA DLA CIEBIE

Staraj się panować nad swoją skłonnością do emocjonalnego tartkowania wszystkich aspektów życia. W miejscu pracy liczy się przede wszystkim dobrze wykonane zadanie. Jeśli szef ma jakieś zastrzeżenia, nie obrażaj się ani nie pograjaj w rozpacz. Poproś o wskazówki, by lepiej wywiązać się z obowiązków.

KOLEŻANKA W PRACY

Uczynność i życzliwość

Kobiety są nastawione na ludzi, gotowe do pomocy. Dlatego koleżanka z pracy będzie troskliwsza od kolegi. Ma zdolność empatii, potrafi sobie wyobrazić stan emocjonalny innego człowieka i umie się do niego dostosować.

→ Dobrze jest pracować w pokoju z kobietą: jeśli wyjdiesz do toalety, odbierze telefon na twoim biurku; spóźnisz się – będzie cię kryła przed szefem. Jednak gdy dzieje się nie najlepiej, kolega powie od razu, co mu się nie podoba. Koleżanka stara się być miła i nic nie powie, więc kumuluje negatywne emocje, które kiedyś mogą wybuchnąć.

RADA DLA CIEBIE

W pracy skup się na zadaniach, które ci powierzono. Bądź koleżeńska, ale niech towarzyska strona biurowego życia nie odrywa cię od twoich obowiązków.



DERMACOS

ANTI-SPOT

Pielęgnacja skóry
o nierównomiernej pigmentacji,
z przebarwieniami.



FARMONA
WALICHNEK

www.dermacos.pl