

KOJĄCY DOTYK

Dotykanie innych ludzi jest wyrazem lubienia i sympatii. Dwoje ludzi, którzy się często dotykają, zwykle także się bardzo lubią. Dotyk budzi silne emocje i podnieca. Dlatego wszystkie społeczności wypracowały wyraźne normy, dotyczące wzajemnego dotykania się.

Możemy podawać sobie ręce, klepać się po plecach, czasem dotknąć ubrania. Wiemy jednak, że byłoby grubym nietaktem nagłe pogłaskanie kogoś, pocałunek w szyję czy dotknięcie pachy. Inaczej doty-

kamy ludzi, których znamy, a inaczej obcych. Nieprzyzwolone jest przecież głaskanie kogoś na pierwszym spotkaniu lub dotykanie w taki sam sposób jak dotyka się własne dziecko, brata czy rodzica.

Czerwone i białe

Psychologowie wykonali specjalne mapy ciała, na których zaznacza się te obszary, które pozwalają dotykać innym ludziom oraz te, które stanowią tabu. Jak wygląda taka mapa?

Wyobraźmy sobie, że kolor czerwony oznaczać będzie części, które pozwalamy innym ludziom dotykać, a biały części, które stanowią tabu. Jak będzie wyglądać sylwetka człowieka na takiej „mapie”? Najczerwieńsze będą dłonie. Ramiona i twarz będą jasnoczerwone, podobnie jak tułów. Obszarem tabu (białe) są oczywiście okolice genitaliów, a także miejsca zgięć kończyn: wewnętrzne zgięcia łokci, pachy. Również nogi dotykane są rzadko.

Inaczej będzie wyglądać mapa naszego ciała dla matki, a inaczej dla ojca. Matkom pozwalamy na dotykanie nas znacznie częściej niż ojcom i mogą one dotykać zdecydowanie większych obszarów naszego ciała.

Ukochana twarz

Okazało się również, że w miejscach publicznych mężczyźni znacznie częściej dotykają kobiet niż kobiety mężczyzn. Natomiast w sytuacjach niepublicznych (np. w domu) kobiety są bardziej kontaktowe niż mężczyźni. Jednak ludźmi, których dotykamy najczęściej, jesteśmy my sami, a sposób, w jaki samych siebie dotykamy, może wiele powiedzieć o naszych emocjach i osobowości.

Najczęściej dotykamy własnej twarzy: przystawiamy usta dłonią, drapiemy się w głowę, skubimy uszy, poprawiamy okulary i włosy, podpierymy twarz, dźbiemy w nosie. Często dotykamy także dłoni: splatamy je, pstrykamy palcami, zaciskamy w pię-

ści. Dotykamy też tułowia, gładzimy brzuch etc.

Co oznaczają gesty?

Dotykanie twarzy jest zwykle gestem uspokajającym. Taki gest uspokaja już nawet bardzo małe dzieci - ośeski. Gdy niemowlak płacze, a mama wetknie mu do buzi smoczek - wtedy się uspokaja. Ten dotyk daje uczucie bezpieczeństwa i bliskości. Dlatego małe dzieci, gdy są w stresie, zaczynają np. ssać palce lub obgryzać paznokcie. U dorosłych osób gest dotykania ust trochę się zmienia: zamiast dotykać ust zaczynamy pocierać nos lub poprawiać okulary.

Dokończenie na str. 8.

Bezpieczne Walentynki 2021

Państwowa Inspekcja Sanitarna jest jednym z realizatorów zadań wynikających z Krajowego Programu Zwalczenia AIDS i Zapobiegania Zakażeniom HIV.

Akcja „Bezpieczne Walentynki” ma na celu poszerzyć wiedzę z zakresu profilaktyki HIV/AIDS, a przede wszystkim podnieść świadomość młodzieży wobec zagrożeń, jakie niosą ze sobą ryzykowne zachowania.

Wiele osób, podejmując ryzykowne zachowania seksualne, nie stosuje żadnych zabezpieczeń. W ten sposób nie chroni siebie i innych przed chorobami przenoszonymi drogą płciową,

przed zakażeniem się wirusem HIV. Może to brak wiedzy na ten temat, a może brak wyobraźni. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i działania informacyjno-educacyjne.

W walentynki (i zawsze) pamiętajmy o własnym zdrowiu. Podejmujemy bezpieczne decyzje. Czasami jedna ryzykowna chwila w życiu może zadecydować o naszej przyszłości.

Dbajmy o własne zdrowie i zdrowie najbliższych. Gdy masz wątpliwości, wykonaj test w kierunku HIV.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Ostrzeszowie



www.swiatogrodzen24.pl
Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31
Pon. - Pt.: 7.00 - 17.00,
sobota: 8.00 - 13.00
tel. 665 981 750, 693 584 851

Ogrodzenia betonowe ♦
panelowe ♦ **siatka** ♦ **bramy** ♦
furtki ♦ **kojce wiaty** ♦ **garaże** ♦

ŚWIADCZYMY USŁUGI SPAWALNICZE

SONDA

Recepta na udany związek

Rozm. i fot. K. Juszcak i S. Szmatuła



Julia Pietrzykowska uczennica TB w ZS nr 1

Najważniejsze, żeby się kochać i nie oszukiwać bliskiej osoby. Nie jest łatwo o udany związek, trzeba mieć do siebie dużo zaufania. Mnie się chyba udało, mam bliską osobę, której ufam i skoro wiem, że mnie kocha, to nie ma potrzeby być zazdrosną. Może odrobina zazdrości, lecz takiej zdrowej, a nie zaborczej, niekiedy też służy relacjom w związku. Nie można zawłaszczać partnera tylko dla siebie, on może umówić się z kolegami - nie ma problemu.

Co do legalizowania związku - wszystko zależy od ludzi. Niektórzy tego nie chcą, a inni wręcz przeciwnie. Zmuszać nikogo nie można, ja chciałabym mieć ślub. Myślę, że w ogóle kwestia ślubu jest ważniejsza dla kobiet. To zazwyczaj kobieta chce być w małżeństwie, ubrać białą suknię, pójść do ołtarza...

Czasami zdarzają się trochę pokręcone związki, ale jest też dużo szczęśliwych. Wśród par, z którymi stykam się na co dzień, są same szczęśliwe - rodzice, znajomi... A nawet dziadkowie, którzy tak wiele przeżyli, wciąż są razem, i się kochają. Więc ja wierzę w miłość.



Pan Maciej

Wierność, zdrowy rozsądek, zaufanie... Te wartości są według mnie najważniejsze - może konserwatywne, ale tu chyba „nie odkrywamy Ameryki”. Istotny jest także kompromis, bo zawsze są jakieś wpływy i wymagania, wtedy, niestety, musimy znaleźć „złoty środek”. Dobrze, jeśli bliska osoba nam się również podoba, ale tak raczej jest, bo przecież wygląd jest zwykle punktem wyjścia w związku.

Myślę, że mój związek jest udany, choć nie stawiam się na piedestale.

Mówimy o receptach na udany związek, wymieniając pewne ogólności, ale każdy we własnym zakresie musi to wypracować. O związek trzeba dbać, ale też nie należy z tym przesadzać, nie wymagamy wzajemnie, by cały czas trwał stan uieniesienia. Ten „złoty środek” i zdrowy rozsądek są bardziej istotne dla związku niż tzw. motyle w brzuchu. Jeśli ktoś oczekuje, że non stop będzie entuzjazm, to może się zawieść. Trzeba mieć świadomość, że nie można być wiecznie zakochanym - liczy się pewien kompromis. On dotyczy także zalegalizowania związku. Nieraz się okazuje, że ktoś ma szczęśliwy związek dlatego, że go nie zalegalizował, a z drugiej strony przy takich wolnych relacjach często istnieje ryzyko, że partner odepłynie, gdy tylko pojawi się jakiś problem.

Trzeba pracować nad tym, by związek przetrwał, trzeba mieć w sobie pewnego rodzaju niepokój.



Patrycja Kołodziej fotograf

Przede wszystkim szczerść i dobre podejście do związku, do partnera. Opiera się to również na zaufaniu, więc warto o wszystkim rozmawiać, poruszać różne, również trudne, sprawy.

W wielu związkach ucieka się od pewnych kwestii. Jeśli te sprawy są omawiane, wówczas lepiej zawiązuje się kontakt z partnerem. Jest to trudne, więc na początku trzeba delikatnie, parę rzeczy odpuścić i przeczeć. Z czasem to się zaczyna układać, problemy udaje się rozwiązywać.

Fajne są też wspólne wyjazdy na weekend czy na wakacje, wtedy możemy oderwać się od codzienności. Wspólne upodobania także są ważne, ale nie kluczowe.

Każdy człowiek jest inny, a często właśnie przeciwieństwa się przyciągają. Zawsze warto spróbować czegoś, co podoba się partnerowi, polubić to.

Dobrze też, gdy któryś z partnerów przyjmuje w tym związku rolę przywódczą i umie podzielić się swymi pasjami, byleby nie chciał we wszystkim zdominować tej drugiej osoby.

Jest taki etap w życiu, że zawarcie małżeństwa staje się ważne i przyjemne. Dużo osób chce w związek małżeński wstępować, bo poczują się pewniej - bardziej możemy liczyć na partnera, nie obawiać się, że nas zostawi. Oczywiście ślub nie powinien być zakuciem bliskiej osoby w kajdanki - relacje mogą być takie jak przedtem, ale dana para jest już rodziną.

Jestem w szczęśliwym związku, jeszcze nie zaręczona, ale może kiedyś...



Elżbieta Franikowska emerytka

Cierpliwość, wyrozumiałość, a podstawą wszystkiego jest miłość. Miłość od zakochania różni się przede wszystkim długością trwania - jest dłuższa i trwalsza. Zakochanie to taki błysk w oczach, pojawia się i szybko gaśnie. Czasami też trwa długo i przeplata się z miłością. Miłość trzeba pielęgnować, podsycać, dbać o siebie, o partnera, o związek.

Jesteśmy z mężem razem od 44 lat, jakoś wytrzymujemy i jest nam ze sobą dobrze. Zapewne bez miłości, by się tak nie dało, bo przecież życie niesie z sobą również trudne chwile - są choroby, nieszczęścia, a nawet śmierć, lecz jak się człowiek wzajemnie wspiera, to wszystko można pokonać. Zawsze też istnieje różnica charakterów i w niektórych przypadkach trzeba iść na kompromis. Tak, kompromis przede wszystkim, bez niego trudno byłoby przetrwać niejedną parę.

W naszym związku nie ma osoby dominującej, oboje na zmianę wychodzimy z jakimiś pomysłami. Trzeba się uzupełniać. Nie powinno się braku zaangażowania zganiać na „trudne czasy”, bo nigdy łatwo nie było, a znowu gdy jest za łatwo, to wcale nie musi być dla związku dobrze. Kiedyś były czasy trudne, lecz ludzie byli bardziej przyjaźni. Teraz albo są zagubieni, albo każdemu się wydaje, że jest najważniejszy. Tym bardziej ważny jest udany związek, by chociaż w rodzinie mieć ostoję.



Damian Młodawski stolarz

Najważniejsza jest miłość. Aby ona zakwitła, trzeba najpierw poznać tę drugą osobę, umówić się na randkę, rozmawiać ze sobą... Wygląd dziewczyny też jest ważny, lecz najważniejszy jest charakter, bo to on decyduje o udanym związku.

W życiu bywa różnie, czasami związek się nie utoży i choć z początku wszystko było pięknie, coś zaczyna się psuć, życie się popłącze... W takiej sytuacji chyba lepiej nie ciągnąć dalej relacji, szkoda nerwów. Ale znowu nie można zbyt łatwo rezygnować, bo trzeba na swoją przyszłość patrzeć poważnie. Często pary z błahego powodu mają do siebie jakieś urazy, pretensje, co może przeobrazić się w nienawiść, Taka niezgoda do niczego dobrego nie prowadzi.

Sam nie jestem w związku, ale chciałbym, żeby moja wybranka była przede wszystkim dobra, miła i pracowita. Sądzę, że będzie dla mnie ważne to, co mówi partnerka, jej oczekiwania, reakcje. Tak samo kobieta powinna starać się wysłuchać i zrozumieć mężczyznę.

Najlepiej dobrze się poznać, zanim wejdzie się w trwały związek, to może ustrzec przed późniejszym rozczarowaniem.

Miłość jest piękna, ale bywa krótka, a chciałoby się, żeby trwała do końca naszych dni.