

## AZ INTERNET ÉS A SZEX

# Miért nem nézek ki úgy, mint a népszerű emberek a közösségi médiában?

KULCSSZAVAK: népszerűség | közösségi média | torzítás 

A közösségi médiában népszerű emberek közé tartoznak az **influenzerek**, akik személyes márkájukat építik posztjaikkal és fotóikkal, ahogy azok is, akiknek **sok követőjük van, sokakat foglalkoztatnak**. Mivel a lehető legtöbb felhasználót szeretnék elérni, **torzított képet alakítanak ki a valóságról**, kitapintva mindannyiunk ösztöneit és igényeit, mint a kíváncsiság és ármánykodás, de mint amilyen a bizonytalanság és káros összehasonlítás is.

A közösségi médián az életükről posztolt képeiken és videóikon az influenzerek hibátlan arccal, tökéletes háttérképekkel és lenyűgöző testekkel szerepelnek. De valójában... amit a posztjaikban látsz, gyakran jelentős mértékben eltér a valóságtól!



Még ha ez a kép nem is kizárólag a **filterek** műve, fontos megjegyezni, hogy a népszerű emberek képét gyakran egy **szakértői csapat** alakítja, fodrászok, sminkesek és stylistok. Ráadásul az influenszerek általában **kivételes, szokatlan körülmények** között mutatkoznak a közösségi médián, például távoli, egzotikus utazásokon, drága szállodákban, látványos eseményeken.

Ha ilyen ideálokhoz szeretnél idomulni, az rossz hatással lehet mentális egészségedre, ami pedig a szexuális jóllétedre is kihathat. Nehéz lehet elégedettnek lenni magaddal, amikor a gondolataid azon járnak, hogy a tested nem úgy néz ki, mint másoké, vagy hogy hiányzik a tökéletes termék ahhoz, hogy jobban nézz ki. Ez ahhoz is vezethet, hogy intim helyzetekben és egy másik személlyel szemben nem tudsz **elfogadó vagy elégedett lenni**.



Eddig több tanulmány is azt javasolta, hogy ahhoz, hogy valaki példakép lehessen (mind a valóságban, mind a virtuális világban), ki kell emelkedni valamilyen megkülönböztető, átlagon felüli minőséggel. Most már azonban nem ez a trend. Egy ideje már egy olyan trendet figyelhetünk meg a médiában, amit gyakran emlegetnek úgy, mint #TökéletesHiányosságok, #AzIgaziTe, vagy #Normcore.

Az emberek belefáradtak az irreális elvárásokba és a rájuk erőltetett lehetetlen szerepekbe. Ez az optimista változás kedvező hatással lehet az egészségre, beleértve a szexuális egészséget is.



AZ INTERNET ÉS A SZEX



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.