



# Lligar per pujar la teva autoestima és sa?

[inicentrareport] **La nostra autoestima es veu afectada per les experiències que vivim.** És per això que, tot i que sovint no en som conscients, algunes de les decisions que prenem tenen l'objectiu de pujar la nostra autoestima.

Una d'elles és lligar amb algú, ja que quan és recíproc es produeix una onejada de canvis psicològics i biològics. D'una banda, **augmenta l'oxitocina**, que és l'hormona responsable de sentir connexió amb una persona. D'altra banda, **s'eleva els nivells de dopamina**, un neurotransmissor relacionat amb el plaer. I també **es produeixen canvis en els estrògens i la testosterona**, dues hormones sexuals.

Així doncs, es pot lligar amb l'únic objectiu de sentir-se millor amb un mateix. I no, no és bo. Com expliquen des de Yasss, **a curt termini pot tenir un impacte positiu en la teva autoestima, però la pot acabar danyant quan...**

En realitat no senties cap mena d'atracció cap a l'altra persona. Has fet coses que no volies com, per exemple, fer un petó o tenir sexe sense que et vingués realment de gust. T'has sentit cosificat/da. És a dir, has sentit que l'altra persona només et valorava pel teu físic. Tens problemes d'autoestima sense resoldre.

Si t'has sentit identificat/da en algun dels anteriors punts, necessites treballar l'autoconeixement i centrar-te en la teva salut mental. **Rodeja't de persones que et facin sentir bé i amb qui puguis ser tu mateix/a.** I, sobretot, lliga quan realment t'agradi la persona i et vingui de gust fer-ho.

[ficentrareport]