

Antykoncepcja a libido

Aż co piąta Polka¹ nie stosuje tabletek antykoncepcyjnych z obawy przed spadkiem libido. Czy słuszne jest zrzucanie winy za brak pożądania na antykoncepcję? Czy przypadkiem libido nie jest składową wielu czynników? Jeśli tak, to jakich? Na te i inne pytania odpowiadamy wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, dr Tomaszem Leonowiczem, ginekologiem, seksuologiem.

Głównym powodem, dla którego kobiety decydują się na przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej jest chęć prowadzenia aktywnego życia seksualnego, skupienie się na pełnej bliskości bez niepokoju przed nieplanowaną ciążą. Co w sytuacji, gdy mimo pełnej świadomości zabezpieczenia kobieta traci ochotę na seks?

*Antykoncepcja hormonalna może mieć dwojaki wpływ na sferę seksualną kobiety. Z psychologicznego punktu widzenia, ze względu na wysoką skuteczność tej metody antykoncepcji, kobiety częściej decydują się na współżycie i czerpią z niego większą satysfakcję. Jednak zdarza się, że w trakcie stosowania pigułek pożądanie spada, ze względu medycznych - związanych z hormonami. Powodem jest zazwyczaj źle dobrana antykoncepcja. Decyduje o tym przede wszystkim skład tabletek i proporcje zawartych w nich substancji czynnych. Opcji antykoncepcji jest na polskim rynku naprawdę wiele, stąd jesteśmy w stanie dobrać tę właściwą dla danej kobiety. Od października bieżącego roku na polskim rynku dostępne są nowe pigułki hormonalne, które w swoim składzie zawierają octan chlormadinonu, pochodną naturalnego progesteronu. Wspomniana substancja nie ma negatywnego wpływu na libido kobiet, co zostało potwierdzone licznymi badaniami – **mówi ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr Tomasz Leonowicz.***

Spadek libido? Nie lekceważ!

Temat aktywności płciowej kobiet nadal przez część społeczeństwa uważany jest za temat tabu, dlatego szczerą rozmowę z ginekologiem dla sporej części pań nie jest rzeczą prostą. Gdy trzeba poruszyć tematy delikatne i krępujące, takie jak na przykład ochota na zbliżenie, kobiety wolą to przemilczeć albo nieprecyzyjnie opisać, tak by nie wyartykułować swoich potrzeb. Trzeba pamiętać, że lekarz posiada odpowiednią wiedzę oraz kompetencje, by pomóc w takiej rozmowie.

Jeśli po jakimś czasie od momentu rozpoczęcia przyjmowania pigułek (np. po ok. 3 miesiącach nazywanych „okresem próbnym”) zauważa się mniejszą chęć na współżycie temat należy poruszyć w gabinecie ginekologicznym. Warto powiedzieć lekarzowi nie tylko o spadku libido, ale również o innych potrzebach, np. o tym, że zależy nam na poprawie wyglądu cery oraz „pozbyciu się” innych problemów, takich jak np. obfite owłosienie na ciele czy trądzik. Zdarza się, że te problemy są bezpośrednio związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem gospodarki hormonalnej, a wykrycie ich źródła pomoże nie tylko w dobraniu odpowiedniej metody antykoncepcji, ale jednocześnie pozytywnie wpłynie na wygląd i poczucie atrakcyjności.

Nie tylko antykoncepcja...

Na osłabienie siły libido, które najprościej można zdefiniować jako motywację do podejmowania zachowań seksualnych, ma wpływ wiele czynników. Niektóre z nich, jak na przykład stres, zmęczenie czy problemy zawodowe są tymczasowe. Takimi czynnikami mogą być też problemy w związku, przyjmowanie niektórych leków, choroby przewlekłe czy nawet

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26.11-01.12 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 1000 kobiet w wieku 18-45 lat.

niska własna samoocena. Na libido z jednej strony wpływa biologia, z drugiej uczucia i świadomość – tłumaczy dr Leonowicz.

- **Cykl hormonalny.** Niektóre kobiety w okresie przedmenstruacyjnym są bardziej wrażliwe, płaczliwe lub drażliwe. Dzieje się tak za sprawą hormonów, a dokładnie zmian stężenia estrogenu i progesteronu. Z fluktuacją (wahaniem się) poziomów tych hormonów związana jest również aktywność seksualna kobiet. Pierwsza faza cyklu owulacji zdominowana jest przez estrogeny, czego efektem jest większa ochota na seks. Natomiast najniższy poziom nasze libido osiąga na krótko przed miesiączką na skutek spadku poziomu estrogenu, jak i progesteronu. Należy pamiętać, że libido jest cechą indywidualną kobiety, u każdej z pań poziom hormonów jest nieco inny, dlatego w zakresie siły popędu seksualnego w różnych fazach cyklu miesięczkowego mogą zachodzić zmiany.
- **Styl życia i doświadczenia.** Przemęczenie, nieodpowiednia dieta, stres, brak snu – to wszystko sprzyja spadkowi libido. Nie bez znaczenia jest także to, jak zostaliśmy wychowani oraz jakie były pierwsze doświadczenia seksualne. Bardzo ważnymi czynnikami wpływającymi na zachowanie seksualne są również klimat domu rodzinnego, więź uczuciowa z rodzicami oraz wyniesiony z domu sposób patrzenia na erotykę, własne ciało i seksualność.
- **Poród.** Po urodzeniu dziecka u kobiet może występować suchość pochwy, która wpływa negatywnie na odczuwanie satysfakcji w trakcie stosunku. Obniżenie libido u młodych mam jest zjawiskiem bardzo powszechnym. Oprócz uwarunkowań fizjologicznych, wpływ na to może mieć występowanie wstydliwych dolegliwości po porodzie, gojenie się ran, wspomnienia związane z bólem czy zmęczenie.