

Libido „w dołku”

Seksualność jest ważnym elementem życia człowieka, który determinuje poczucie szczęścia i jest mechanizmem budowania więzi. Udane życie seksualne zaspokaja nie tylko pragnienia seksualne, ale także potrzeby miłości, bliskości, czułości i ciepła. Co jednak w sytuacji, gdy kobieta nie odczuwa ochoty na współżycie? Długotrwały brak ochoty na seks nierzadko staje się ogniskiem zapalnym i prowadzi do stopniowego rozpadu intymnej relacji między partnerami. Gdzie leży przyczyna tego, że kobieta nagle traci ochotę na seks?

Libido jest stanem psychofizycznego napięcia, który powstaje na bazie wrodzonych czynników biologicznych i jest kształtowane poprzez czynniki psychogenne oraz społeczno-kulturowe. Do grupy czynników biologicznych wpływających na siłę libido zaliczamy aktualny stan zdrowia, przyjmowanie określonych leków, stopień przemęczenia, natomiast do czynników psychogennych determinujących siłę libido zaliczamy osobowość kobiety, jej samoocenę oraz poziom zadowolenia z aktualnego związku - tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr n. med. Andrzej Depko, seksuolog.

Gdy odmawia ciało

Stan zdrowia kobiety, obecność ewentualnych chorób i przyjmowanych z tego powodu leków nie pozostają bez wpływu na jej seksualność.

- **Cykl menstruacyjny** – na aktywność seksualną kobiety wpływają przemiany hormonalne, mające miejsce podczas cyklu menstruacyjnego kobiety, co związane jest z fluktuacją (wahaniem) się poziomów estrogenów i progestesteronu. Należy pamiętać, że u każdej kobiety poziom hormonów jest nieco inny i występują różne wahania. Dlatego u części kobiet, obserwowane jest największe nasilenie popędu seksualnego w fazie owulacyjnej, u innych w okresie przedmenstruacyjnym i pomenstruacyjnym, a jeszcze u innych w okresie menstruacji.
- **Przewlekłe choroby** – brak zainteresowania życiem seksualnym może być pierwszym sygnałem przewlekłej choroby, np. podwyższonego poziomu prolaktyny, czy chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca, problemy z tarczycą, nadciśnienie tętnicze i depresja. Leki stosowane w chorobach przewlekłych poprzez swoje działanie niepożądane mogą zaburzać siłę libido a także wpływać na zdolność uzyskiwania podniecenia w sytuacjach intymnych.
- **Menopauza** – okres menopauzy jest trudnym czasem dla każdej kobiety. Zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie oraz poczucie utraty kobiecości, często przyczyniają się do problemów z seksualnością. Na spadek libido wpływ mają zmiany stężeń hormonów: progestreonu, estrogenu i androgenów. Nie bez znaczenia są także czynniki o podłożu psychologicznym charakterystyczne dla tego okresu, takie jak: uczucie spadku atrakcyjności fizycznej, zwiększona wrażliwość, czy utrata pewności siebie.

Wina psychiki?

- **Stres** – jest jeden z głównych wrogów libido. Problemy w pracy, kłopoty finansowe, pogorszenie się relacji z partnerem – to czynniki, które bardzo często niekorzystnie wpływają na życie seksualne. Nadmiar stresu negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną, podwyższając poziom prolaktyny, która blokuje reaktywność seksualną. Dlatego tak ważne jest odnalezienie odpowiedniego sposobu radzenia sobie ze stresem i odpoczywanie.

- **Depresja** – choroba sama w sobie odbiera apetytu na seks, a dodatkowo leki antydepresyjne obniżają libido. Czasami długotrwałe unikanie współżycia jest jednym z pierwszych objawów depresji. Dlatego pogorszone samopoczucie i unikanie intymnych zbliżeń powinny skłonić do wizyty u specjalisty.
- **Kompleksy** – kobiety często surowo oceniają swój wygląd. Masywne uda, kilka dodatkowych kilogramów, problemy z cerą, kondycją włosów – to wszystko wpływa na poczucie wartości. Kompleksy skutecznie zabijają ochotę na współżycie seksualne. Cieleśność jest bardzo ważnym czynnikiem w związku – wpływa na intymność i czułość. Osoby postrzegające siebie jako nietrakcyjne, zaczynają wstydzić się swojego ciała, przez co tracą ochotę na zbliżenia seksualne.

Obniżone libido – jak sobie pomóc?

Jak widzimy, powodów spadku zainteresowania życiem seksualnym jest wiele. Warto podkreślić, że najczęściej czynniki wpływające na libido nie wynikają z usposobienia danej osoby, ale są wynikiem zaburzeń pracy organizmu bądź psychiki. Niechęć do seksu nie jest wrodzona, jej przyczynę zawsze należy zdiagnozować i pokonywać. Na przykład u prawie 30% kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną obniżenie popędu seksualnego jest przykrym efektem ubocznym zażywania tabletek antykoncepcyjnych. Dlatego jeśli przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej kobieta zauważy u siebie jakiegokolwiek niepokojące zmiany, należy porozmawiać o nich z lekarzem. Najprostszym rozwiązaniem jest zmiana tabletek na takie, które niwelują dotychczasowe skutki uboczne, np. na pigułki zawierające octan chlormadinonu, substancję, która jest pochodną naturalnego progesteronu i nie powoduje spadku libido – **podsumowuje dr n. med. Andrzej Depko.**