



Psychologia problemu

Prawie co czwarta Polka stosująca antykoncepcję hormonalną uważa, że dzięki niej częściej inicjuje zbliżenie z partnerem. Jednak 27% uważa, że spowodowała ona spadek libido – wynika z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter^[1]. Eksperci z dziedziny ginekologii, seksuologii i psychologii tłumaczą, jaki wpływ na aktywność seksualną kobiet może mieć stosowana antykoncepcja hormonalna.

Decyzja o stosowaniu antykoncepcji hormonalnej w głównej mierze wynika z tego, że para chce prowadzić aktywne życie seksualne bez strachu przed nieplanowaną ciążą. Co jeżeli mimo świadomości zabezpieczenia okazuje się, że kobieta wcale nie ma ochoty na współżycie? Tabletki przestają spełniać swoją rolę. Czy to wina pigułki?



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. Zdarza się jednak, że w trakcie stosowania tabletek pożądanie może się zmniejszać ze względów medycznych, związanych z hormonami, dlatego każdy taki negatywny skutek antykoncepcji trzeba zgłosić lekarzowi, porozmawiać o ewentualnej zmianie metody. O tym, jak rozmawiać z lekarzem o indywidualnym dobraniu metody antykoncepcji hormonalnej mówiłem już w innym materiale.

prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu Zdrowa ONA

Jednocześnie prof. Dębski podkreśla, że problem spadku libido u kobiet po zastosowaniu antykoncepcji hormonalnej nie jest zbyt częsty i wynika zazwyczaj właśnie ze źle dobranej tabletki.



mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu Zdrowa ONA

tłumaczy również, że sfera seksualna kobiety jest mocno związana z poczuciem bezpieczeństwa. Naturalną reakcją kobiety jest unikanie tego, co budzi niepokój lub może spowodować zmiany, na jakie nie jest gotowa. Dlatego panie, które nie mają poczucia, że są odpowiednio zabezpieczone przed nieplanowaną ciążą, mogą rezygnować ze współżycia lub je ograniczyć. W innym przypadku, jeżeli już decydują się na zbliżenie mimo braku



GEDEON RICHTER



odpowiedniej antykoncepcji, strach przed ciążą może negatywnie wpłynąć na satysfakcję seksualną.

Co można zrobić, jeżeli jednak przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej spadek libido jest wyraźnie odczuwalny?

Sprawdź, na jakim etapie stosowania antykoncepcji aktualnie jesteś.

Pierwsze trzy miesiące stosowania antykoncepcji to „okres próbny” dla kobiecego organizmu. Wtedy następuje regulacja gospodarki hormonalnej, co może przyczyniać się do spadku libido. Jest to naturalna reakcja.

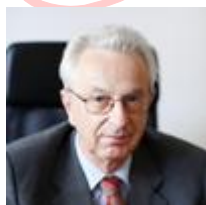
O spadku libido poinformuj swojego ginekologa

Jeżeli poczucie pożądania nie wzrasta po okresie trzech miesięcy, zgłoś się do lekarza. Nie wstydź się mówić o swoich potrzebach. Może okazać się, że zmiana tabletki antykoncepcyjnej na inną, rozwiąże problem. Odpowiednia antykoncepcja hormonalna jest sprawą bardzo indywidualną, dlatego wymaga czasami dłuższej obserwacji.

Porozmawiaj z partnerem

Czasami zmiana zachowań seksualnych wpływa zarówno na odczuwaną satysfakcję ze zbliżenia, jak i na ochotę na współzycie w przyszłości, np. dużą rolę może odegrać wydłużenie gry wstępnej. Zdarza się też, że pigułki powodują suchość pochwy i dyskomfort podczas współzycia. W takiej sytuacji warto porozmawiać o zastosowaniu lubrykantu (żelu nawilżającego pochwę). Tę kwestię również możesz skonsultować z lekarzem.

Zastanów się nad innymi przyczynami spadku libido



Prof. nadzw. Zbigniew Lew-Starowicz, seksuolog, ekspert programu Zdrowa ONA tłumaczy, że duży wpływ na satysfakcję seksualną kobiety ma jej nastawienie do współzycia. Jeżeli główną przeszkodą w osiągnięciu satysfakcji był lęk przed zajściem w ciążę, antykoncepcja może pozytywnie wpłynąć na tę sferę, zwiększyć częstość współzycia i odczuwaną satysfakcję seksualną. Jednak, jeżeli kobieta przed zastosowaniem antykoncepcji odczuwała niskie lub wręcz brak pożądania, może okazać się, że pigułka hormonalna nie przyniesie pozytywnych zmian w sferze seksualnej. Oczywiście taką sytuację trzeba skonsultować z ginekologiem i porozmawiać o ewentualnej zmianie tabletek, ale jeżeli nic się nie zmienia, warto zgłosić się na przykład do seksuologa i poszukać innych przyczyn tego problemu.

Pomyśl, czy coś w ostatnim czasie zmieniło się w twoim życiu i w relacji z partnerem

Być może spadek libido związany jest z zaistniałymi okolicznościami, które zbiegły się z przyjmowaniem antykoncepcji, takimi jak chociażby większy stres wywołany sytuacją



GEDEON RICHTER



kryzysową czy też wyczerpanie organizmu po długotrwałym wysiłku i mobilizacji w życiu zawodowym, trudności rodzinne, pogorszenie się relacji z partnerem.

[i] Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu Zdrowa ONA zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 2-8 października 2012 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 469 kobiety w wieku 16-45. W tym pytaniu udział wzięły kobiety, które stosują antykoncepcję hormonalną, n=137. Próba jest reprezentatywna dla Polek w tym wieku.

Zdrowa
ONA
♀



GEDEON RICHTER