

## **Czy doustna antykoncepcja hormonalna może pozytywnie wpływać na życie seksualne?**

**Większość kobiet od antykoncepcji oczekuje przede wszystkim skuteczności i bezpieczeństwa, a na drugim miejscu – wygody\*. Czy antykoncepcja hormonalna może spowodować, że kobiety będą bardziej zadowolone z życia seksualnego? Na jakie sfery życia wpływa antykoncepcja? Na te pytania odpowie prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

### **Jak było dawniej?**

Pierwsze wzmianki o antykoncepcji pochodzą już z czasów starożytnych. Większość metod była dość niekonwencjonalna i nie chroniła skutecznie przed niechcianą ciążą. Oprócz prototypów prezerwatyw, zabezpieczano się, stosując ludowe obrzędy czy ziołowe wcierki wprowadzane do pochwy. Stosunek przerywany cieszył się wówczas największą popularnością.

Prezerwatywy pojawiały się już w starożytnym Egipcie, gdzie do ich wytwarzania korzystało się z płócien, rybich pęcherzy czy jelit zwierząt. Przełom w produkcji nastąpił dopiero w XIX w., kiedy wynaleziono wulkanizację, co umożliwiło tworzenie prezerwatyw z nowego materiału – gumy. Gumowe prezerwatywy były jednak niewygodne, więc w 1912 r. stworzono pierwszą lateksową prezerwatywę. Dzisiaj, jest to jedna z najpopularniejszych metod antykoncepcyjnych w Polsce\*.

### **Pigułka przez lata**

Historia antykoncepcji hormonalnej nie jest już tak odległa, prace nad nią rozpoczęto w XX wieku. Pierwszą pigułkę antykoncepcyjną opracowano w latach 50., dekadę później trafiła na rynek i od tego czasu jest stale udoskonalana.

*Nowoczesna antykoncepcja hormonalna ma niewiele wspólnego ze swoimi pierwowzorami. Owszem, dalej jest to pigułka, ale zawiera minimalną ilość estrogeny i progesteronu. Dzięki temu jest znacznie bardziej bezpieczna i zapewnia pacjentce nie tylko skuteczną ochronę przed ciążą, ale też leczy inne dolegliwości, które poprawiają kobiece życie seksualne – komentuje prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.*

### **Pewność siebie**

Antykoncepcja hormonalna może sprawić, że kobieta poczuje się atrakcyjnie i będzie pewna siebie. Szczególnie, jeśli wcześniej miała problematyczną cerę ze skłonnością do trądziku. Odpowiednio dobrane tabletki pomogą zwalczyć ten problem i sprawić, że cera stanie się gładka i ładna. Pamiętajmy, że zdrowa cera da więcej pewności siebie i dobrego samopoczucia, niż sam makijaż. A kiedy kobieta dobrze się czuje we własnym ciele, przenosi się to też na inne aspekty jej życia.

### **Spontaniczność**

Zdecydowanie się na stosowanie tabletek antykoncepcyjnych wpływa na spontaniczność kontaktów seksualnych. Przy tej metodzie nie trzeba się martwić o to, czy dzień jest odpowiedni, czy mamy lub partner ma ze sobą prezerwatywę i przerywać przyjemności – chociaż warto pamiętać, że tylko prezerwatywa uchroni nas przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Stosowanie antykoncepcji hormonalnej daje więc wolność i możliwość korzystania ze swojego życia seksualnego, kiedy tylko ma się na to ochotę.

### **Bezpieczeństwo**

*Pacjentki, które przyjmują pigułki antykoncepcyjne, czują się dobrze w swoim ciele i mogą cieszyć się swoim życiem seksualnym bez żadnych zmartwień. Wiąże się to przede wszystkim z wysoką skutecznością, jaką cechuje się doustna antykoncepcja hormonalna. Przy przyjmowaniu tabletek, kobiety nie muszą już martwić się o nieplanowaną ciążę i w końcu mogą się zrelaksować – tłumaczy ekspert „Zdrowa ONA”.*

### **Zmniejszone libido? Zapomnij o tym!**

*Część kobiet obawia się, że przyjmując antykoncepcję hormonalną, nie będą już miały ochoty na seks. Jest to nieprawda, dobrze dobrane tabletki nie sprawią, że nasze libido spadnie. Wręcz przeciwnie, to właśnie przy antykoncepcji hormonalnej możemy w końcu cieszyć się seksem tak często, jak chcemy. Jednak, jeżeli martwimy się o to, że będziemy unikały zbliżeń, zapytajmy lekarza o tabletki z octanem chlormadinonu, składnikiem, który według licznych badań, nie wpływa na poziom libido - komentuje ekspert „Zdrowa ONA”.*

### **Mniejsze bóle**

Nowoczesna antykoncepcja hormonalna ma wiele zalet, nie tylko tych związanych z samym zapobieganiem ciąży, ale i samopoczuciem pacjentki. Na taki rodzaj antykoncepcji często decydują się kobiety, które na co dzień borykają się z obfitymi i bolesnymi miesiączkami. Odpowiednio dobrane tabletki niwelują przykre dolegliwości związane z miesiączkowaniem i pozwalają kobiecie odetchnąć.

\* Ogólnopolskie badanie pt. „Skuteczna antykoncepcja a kobiece potrzeby” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. dla portalu „Zdrowa Ona”, przeprowadzone w dniach 12.03-14.03.2018r. metodą wywiadów on-line (CAWI) przez agencję SW RESEARCH. Badaniem objęto łącznie 635 kobiet w wieku powyżej 18. roku życia.