

Dlaczego nie mam ochoty na seks?

Prawie co druga Polka obwinia się za oziębłość w relacji z partnerem wynikającą ze spadku libido – pokazuje badanie zrealizowane na zlecenie firmy Gedeon Richter¹. Gdzie leży przyczyna tego, że kobieta nie ma ochoty na zbliżenie? Przecież libido jest składową wielu czynników. Co stoi za jego obniżeniem?

Kobiece libido jest bardziej skomplikowane niż męskie i wciąż stanowi zagadkę dla medycyny. Najczęściej definiuje się je jako pożądanie seksualne i motywację do podejmowania zachowań seksualnych. Do tej pory udało się określić część czynników, które na nie wpływają.

Libido jest indywidualną cechą kobiety, zależną od wielu czynników, zarówno biologicznych, takich jak problemy zdrowotne, ale również od psychogennych – stanów emocjonalnych, samooceny czy zadowolenia ze związku partnerskiego. Oczywiście rodzimy się z pewną predyspozycją, ale wiele zależy od wychowania, tego jak zostanie nam przedstawiona seksualność. Potrzeby seksualne zmniejszają i zwiększają się na przestrzeni życia. Nie ma czegoś takiego jak optymalne libido, każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby seksualne. Niektóre kobiety potrzebują zbliżeń codziennie, inne kilka razy w tygodniu czy raz w miesiącu. Jeżeli jednak kobieta z dnia na dzień traci zainteresowanie seksem lub jej potrzeby znacznie się zmniejszają, nie powinna tego bagatelizować, tylko zacząć szukać pomocy. Niechęć do seksu może się pogłębiać lub być pierwszym sygnałem przewlekłej choroby, np. podwyższonego poziomu prolaktyny lub chorób metabolicznych – tłumaczy dr Tomasz Leonowicz, ginekolog, seksuolog.

Libido w dół

Na osłabienie siły libido u kobiet ma wpływ wiele czynników. Niektóre z nich są tymczasowe i mają charakter sytuacyjny, inne są bardziej trwałe i mogą powodować długotrwałe następstwa dla kobiety. Poznajmy głównych winowajców:

- **Stres.** W sytuacjach stresowych nasz organizm wydziela większe ilości niektórych hormonów, w tym prolaktyny, która uwalniana jest również w trakcie orgazmu, okresie noworodkowym i pierwszych trzech miesiącach ciąży. W przypadku ciągłego stresu nasila się poziom tego hormonu, co w konsekwencjach prowadzi do zaburzeń płodności i libido. Prolaktyna zwiększa poziom potrzeb emocjonalnych i zmniejsza apetyt seksualny. Do stresorów, które przyczyniają się do mniejszej ochoty na współżycie seksualne, zaliczyć możemy m.in. obawę przed zajściem w ciążę, osłabienie związku emocjonalnego między partnerami czy stres związany z pracą zawodową, który w dzisiejszych czasach wiele kobiet przenosi na życie prywatne.
- **Problemy w związku.** Nieporozumienia z partnerem czy znużenie związkiem ujawniają się przede wszystkim w relacjach intymnych. Natłok obowiązków, spadek zainteresowania partnerem czy nawet problemy materialne mogą doprowadzić do blokady i spowodować, że libido kobiety drastycznie spada. Powodem takiego stanu rzeczy może być również brak poczucia bezpieczeństwa i swobody w związku.
- **Kompleksy.** Ogromny wpływ na libido ma także to, jak spostrzegamy siebie. Wiele kobiet bardzo krytycznie ocenia swój wygląd – dodatkowy kilogram,

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.

problem z cerą, to wszystko może prowadzić do poczucia niepewności. Surowa ocena i niechęć w stosunku do własnego ciała powoduje, że nie chcemy, by partner skupiał się na naszej nagości. Kobieta, czując się nieatrakcyjną, często przestaje koncentrować się na własnych potrzebach i odczuciach. Niejednokrotnie w jej świadomości rodzi się przekonanie, że nie zasługuje na przyjemność, a taka postawa psychiczna nie sprzyja satysfakcji z seksu.

- **Lęk.** Naturalną reakcją jest unikanie tego, co budzi w nas niepokój lub może spowodować zmiany, na które nie jesteśmy gotowe. Dlatego kobiety, które nie mają poczucia, że są odpowiednio zabezpieczone przez nieplanowaną ciążą, mogą ograniczyć współżycie lub nawet całkowicie z niego zrezygnować. Nawet jeśli decydują się na zbliżenie mimo braku odpowiedniej antykoncepcji, strach przed ciążą może negatywnie wpłynąć na satysfakcję seksualną.
- **Źle dobrana antykoncepcja.** *Niektóre kobiety obawiają się, że przyjmowanie pigułek antykoncepcyjnych może spowodować przyrost masy ciała, wpłynąć niekorzystnie na wygląd skóry czy zmniejszyć poziom libido. To mity, które mogą spowodować, że kobiety pochopnie zdecydują się na inną, mniej skuteczną metodę antykoncepcji. A o tym, jaki wpływ na te aspekty mają tabletki antykoncepcyjne, decyduje ich skład i proporcje zawartych w nich substancji czynnych. Warto wspomnieć, że na polskim rynku jest coraz szerszy wachlarz leków antykoncepcyjnych. Od października bieżącego roku na naszym rynku dostępne są oryginalne tabletki antykoncepcyjne, które w swoim składzie zawierają octan chlormadinonu, który jest pochodną naturalnego progesteronu, czyli substancji nie mającej negatywnego wpływu na libido, co potwierdzają liczne badania – wyjaśnia ekspert programu „Zdrowa ONA”.*