

Sekrety kobiecego libido



„Dlaczego nie mam ochoty na seks?” – z tym pytaniem do seksuologów zwraca się coraz więcej Polek. Nie można udzielić jednej, uniwersalnej odpowiedzi. Kobiece libido, czyli moc napędowa życia erotycznego, jest szczególnie skomplikowaną siecią połączonych ze sobą różnorodnych czynników. Razem z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, seksuologiem, dr n. med. Andrzejem Depko, omawiamy najważniejsze kwestie związane z pojęciem libido, które wciąż stanowi pewną zagadkę dla współczesnej medycyny.

Libido to ważne słowo w naszym „intymnym słowniku”. Panie Doktorze, co tak naprawdę kryje się pod tym wciąż dla wielu z nas tajemniczym pojęciem?

Libido najłatwiej zdefiniować jako nasz apetyt seksualny, potrzebę płciową i motywację do podejmowania zachowań seksualnych i skupienia uwagi na tym celu. Jest to pewnego rodzaju stan psychofizycznego napięcia rodzącego się w organizmie, wynikający z różnego rodzaju uwarunkowań hormonalnych, poziomu neuroprzekaźników i ogólnego stanu zdrowia.

Często się słyszy, że napięcie seksualne można zaspokoić w alternatywny sposób, np. za pomocą ćwiczeń fizycznych. Czy to prawda?

Są osoby, które twierdzą, że napięcie seksualne można rozładować za pomocą biegania czy innych aktywności fizycznych. Jest to jeden z wielu mitów krążących wokół naszej seksualności. Libido to rodzaj specyficznego napięcia, które wiąże się z aktywnością seksualną człowieka i którego nie rozładujemy w żaden inny sposób. Możemy oczywiście tłumić tę potrzebę i odkładać ją na później, natomiast gdy dojdzie do zbyt dużego skumulowania się napięcia, to podczas snu mogą pojawić się sny erotyczne, a nawet zdolność do przeżywania satysfakcji seksualnej.

Kiedy możemy mówić o zbyt małym libido?

Libido jest cechą całkowicie indywidualną dla każdego z nas. Na przykład u części kobiet obserwowane jest największe nasilenie popędu seksualnego w fazie owulacyjnej, u innych w okresie przedmiesiączkowym i pomenstruacyjnym, a jeszcze u innych w okresie miesiączki. Jeżeli chodzi o częstotliwość zbliżeń, to tu również potrzeby są indywidualne: codziennie, raz na tydzień czy kilka razy w miesiącu. Jednak jeżeli kobieta z dnia na dzień zaczyna tracić zainteresowanie seksem lub jej potrzeby znacznie spadają, nie powinna tego bagatelizować i poszukać przyczyny takiego stanu rzeczy.

Czy poziom libido można w jakiś sposób zmierzyć?

Tak jak np. temperaturę możemy zmierzyć za pomocą termometru, tak w przypadku libido nie ma takiego narzędzia. Określić je można tylko i wyłącznie przy pomocy odpowiednich kwestionariuszy sporządzonych przez zespoły psychologów i seksuologów. Pozwalają one na przybliżoną ocenę poziomu napięcia seksualnego. Tak naprawdę, najważniejszym wskaźnikiem jest subiektywne odczucie badanej osoby. Każdy z nas potrafi odczuć, jaki ma temperament, czy aktualny poziom libido jest porównywalny, z tym, jaki występował 3 lata temu, czy w tym czasie się zwiększył czy przeciwnie – zmniejszył.

Co może wpływać na obniżenie libido u kobiet?

Do osłabienia siły libido u kobiet może przyczynić się wiele czynników, nie możemy określić jednego, głównego „winowajcy”. Niektóre z nich są tymczasowe i mają charakter sytuacyjny – na przykład zmęczenie czy problemy zawodowe, inne są bardziej trwałe i mogą powodować następstwa dla seksualności kobiety. Do tych drugich czynników zaliczamy czynniki biologiczne i przyjmowane z tego powodu leki. Niektóre kobiety obawiają się, że stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej może spowodować obniżenie libido. Warto zaznaczyć, że o tym, jaki wpływ mają pigułki na wagę, cerę czy właśnie libido, decyduje ich skład i proporcje zawartych w nich substancji czynnych. Na szczęście obecnie na polskim rynku dostępny jest szeroki wachlarz tabletek antykoncepcyjnych, np. oryginalne tabletki antykoncepcyjne z octanem chlormadinonu, pochodną naturalnego progesteronu, które nie powodują niepożądanych przez kobiety działań, w tym właśnie spadku libido.