

Spadek libido? Podejmij odpowiednie kroki!

Co czwarta Polka, która zauważyła u siebie spadek libido w związku z przyjmowaną antykoncepcją hormonalną, sięga po suplementy diety mające na celu wzrost popędu seksualnego – wynika z badania „Zdrowa ONA”¹. Czy takie suplementy są skuteczne? Czy ich stosowanie to jedyna i skuteczna metoda uporania się z chłodem wiejącym z sypialni? Sprawdzamy, co na ten temat mówią specjaliści.

Suplement lekiem na całe zło?

Często niedrogie i powszechnie dostępne – takie są suplementy diety, których przyjmowanie ma zwiększyć pożądanie do partnera. Kobiety sięgają po nie często bez konsultacji z lekarzem, bo przecież nie potrzebują na nie recepty. Libido zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn zależy od wielu czynników, ale kobiety, jak wynika z wypowiedzi na forach internetowych, w głównej mierze oskarżają o jego spadek antykoncepcję hormonalną.

Na poziom libido wpływają dwie grupy czynników – biologiczne i psychogenne. Do pierwszej grupy zaliczamy stan hormonalny, przemęczenie, przyjmowanie określonych leków, stan zdrowia, a do drugiej nastawienie psychiczne kobiety do partnera oraz akceptację siebie. Wiele pań sądzi, że suplementacja załatwia wszystkie kłopoty, podczas gdy w większości przypadków niezbędna będzie wizyta u specjalisty, który może zdecydować o zmianie tabletek antykoncepcyjnych na takie, które nie wpłyną negatywnie na libido. Od października 2014 roku dostępne są w Polsce tabletki z octanem chlormadinonu, pochodną progesteronu, które nie wpływają negatywnie na poziom popędu seksualnego kobiety, jak pokazują dotychczasowe badania – wyjaśnia dr Tomasz Leonowicz, ginekolog, seksuolog.

Przez żołądek do serca

Zabiegasz o względy partnera bądź partnerki? Sięgnij po sprawdzone przepisy! Wiele jest takich haseł choćby w Internecie. Przygotowanie wyrafinowanej potrawy, umiejętne jej doprawienie i gustowne podanie mają stopić nawet najbardziej lodowate serce. Cały sekret tkwi jednak w produktach, z których przygotowane zostanie danie. To właśnie one mają rozpaść zmysły drugiej osoby i wzbudzić w niej pożądanie.

Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że po tego typu działaniu (wprowadzenie do diety pokarmów zwiększających popęd seksualny) sięga ponad 18% kobiet, które zaobserwowały u siebie spadek libido spowodowany przyjmowaniem antykoncepcji hormonalnej². Po jakie afrodyzjaki najczęściej sięgają kobiety?

- **Przyprawy** – anyż, szafran, imbir, bazylia, cynamon oraz chili, to najpopularniejsze przyprawy, po które sięgają kobiety, chcąc zwiększyć poziom pożądania. Ich działanie opiera się na specyficznej woni, jaką otrzymują potrawy po ich dodaniu. Ich spożycie pobudza krążenie krwi.
- **Owoce morza** – zawierają duże ilości wartości odżywczych i pierwiastków (fosfor, żelazo, cynk), co polepsza sprawność seksualną, pobudza organizm. Nazwa afrodyzjaki pochodzi od mitologicznej bogini miłości - Afrodyty, która wyłoniła się z wody. To między innymi, dlatego starożytni sądzili, że spożywanie ryb wpływa na proces zakochiwania się.

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

² j.w.

- **Warzywa** – takie jak dynia, szparagi, bakłażan, seler oraz niedoceniana przez wielu marchew. Zawiera ona substancje (beta-karoten, witamina E oraz PP), które wzmagają działanie hormonów płciowych i wpływają na aktywność seksualną. W marchwi znajdują się również olejki eteryczne, które wzmagają ochotę na zbliżenie.
- **Czekolada** – zawiera fenyloetyloaminę, czyli związek chemiczny, który wydzielany jest w organizmie, np. podczas biegania oraz w czasie, gdy jesteśmy zakochani. Substancja ta poprawia nastrój, zwiększa pewność siebie i wpływa na relacje z partnerem czy partnerką. Czekolada w swoim składzie zawiera również magnez, który łagodzi stres i pozwala uwolnić się od nerwów, np. spowodowanych przez pracę.

*Zapytany przez pacjentki o to, czy spożywanie afrodyzjaków rzeczywiście przynosi efekty odpowiadam, że na pewno nie zaszkodzi, a oczekiwane rezultaty to indywidualna reakcja organizmu. Część osób kojarzy afrodyzjaki jedynie z wykwinnymi potrawami, takimi jak ostrygi czy kawior, podczas gdy produktów o właściwościach wzmagających popęd seksualny jest wiele w naszej codziennej kuchni. Zalecam jednak umiarkowaną wiarę w taki sposób radzenia sobie ze spadkiem libido, owszem może to stanowić część działań mających na celu naprawę malejącego pożądania, ale konieczna jest konsultacja z lekarzem ginekologiem bądź seksuologiem – **komentuje dr Tomasz Leonowicz, ekspert programu „Zdrowa ONA”.***

Po co jeszcze sięgają Polki?

*Polki chcące podnieść swoje libido sięgają również po gadzety erotyczne, jako urozmaicenie relacji. Oglądają też filmy erotyczne mające zaostrić apetyt na zbliżenie. Wszystkie te działania są pomocne, ale doraźne i nie likwidują problemu. Podkreślam, że nie zastąpią konsultacji ze specjalistą, który najlepiej określi źródło spadku libido i zaproponuje rozwiązanie. – **podsumowuje dr Leonowicz.***