

Spolna želja in kontracepcija



GEDEON RICHTER

Če ste opazili upadanje spolne želje zaradi jemanja kontracepcijskih tablet, se čim prej posvetujte z ginekologom.

Spolnost je del odnosa med moškim in žensko. Nežni dotiki, čutni užitki ob telesnem stiku z ljubljanim človekom in skupno doživljanje spolnega vrhunca so telesna dopolnitev čustvenega odnosa med dvema. Spolni stik zadovoljuje človekovo potrebo po ljubezni, zaupnosti, nežnosti in toplini. Spolni odnos s partnerjem za številne ženske ne pomeni le zadovoljitve spolne potrebe, temveč tudi poglobitev čustvenega odnosa z ljubljenim in ljubečim moškim.

Za spolno dejavne pare je zelo pomemben nadzor nad plodnostjo. Ženske lahko zanosijo kadar koli od prve spolne izkušnje do menopavze, to pomeni, da morajo, če ne želijo zanositi, uporabljati učinkovita kontracepcijska sredstva. Izbira kontracepcijskega sredstva je osebna odločitev partnerjev. Na izbiro kontracepcijske metode vpliva več dejavnikov, kot so starost, zdravje, število morebitnih prejšnjih zanositev in porodov, izobrazba, versko prepričanje ipd. Kontracepcijsko sredstvo mora biti učinkovito in hkrati varno.

Hormonske kontracepcijske tablete so dandanes zelo priljubljene, čeprav jih je mogoče dobiti le na recept. Njihovi glavni prednosti sta velika učinkovitost in preprosta raba. Tablete omogočajo prilagodljivo jemanje, kadar koli jih lahko začnemo ali nehomo jemati. Omogočajo, da se partnerja med vaginalnim spolnim odnosom ne obremenjujeta s strahom pred neželjeno nosečnostjo, poglobljata zaupnost ter se posvetita zadovoljevanju pričakovanj in potreb drug drugega.

Spolna želja - libido

Spolna želja ali libido je želja po spolnosti, spodbuda za spolno dejavnost in osredotočanje na doseg tega cilja. Spolna želja je poleg spolnega poželenja del spolne motivacije.

Spolno poželenje in potrebo po zadovoljitvi ter dosegi stanja sproščenosti lahko sprožijo notranji ali zunanji sprožilci. Notranji sprožilci so posledica naraščajoče napetosti v telesu, povezane z delovanjem spolnih hormonov. Na žensko spolno dejavnost vplivajo spremembe v ravni hormonov v telesu; med menstruacijskim ciklom se spreminja količina estrogena in progesterona. Nekatere ženske doživijo vrhunec spolnega poželenja med ovulacijo, druge v dneh pred menstruacijo ali po njej, tretje med menstruacijo. Neskladja pri presojanju ravni spolnega poželenja v posameznih obdobjih menstruacijskega cikla so posledica težav z ločevanjem duševnih dejavnikov od bioloških.

Poleg hormonov igrajo pomembno vlogo tudi nekatere kemične snovi v možganih, ki uravnavajo napetost v delih možganov, odgovornih za spolno vedenje. Te snovi lahko povečajo ali zmanjšajo spolno poželenje. Najpomembnejše med njimi so endorfin, dopamin in serotonin.

Vse, kar gledamo z

LJUBEZNIJO,

je

lepo.

Christian Morgenster



Na spolno željo žensk vpliva več duševnih dejavnikov. Tip osebnosti določa nagnjenost k doživljanju nekaterih čustvenih stanj, kot so sreča, žalost in tesnoba. Ne le da ta čustva občutimo, tudi zapomnimo si jih in jih kasneje ponovno doživimo – pogosto kot nepričakovane in neželene občutke, ki lahko posredno ali neposredno vplivajo na spolne izkušnje. Vedenjski dejavniki, kot sta družinsko okolje in zlasti čustvena vez s starši, pri ženskah bistveno bolj vplivajo na spolno željo kot pri moških. Moško spolno vedenje očeta in žensko spolno vedenje matere, odnos med starši, njihov odnos do telesa in spolnosti ter merila in pravila, ki jih prenašajo na otroke – vse to vpliva na spolno in čustveno prihodnost sinov in hčera. Pretirano stroga vzgoja zavira razvoj spolnih potreb pri otrocih obeh spolov.

Pomemben dejavnik, ki vpliva na žensko spolno željo, so izkušnje s spolnostjo – prvi stiki z njo, vrste in oblike teh stikov ter z njimi povezani občutki, ki kasneje vplivajo na spolne potrebe in vedenje ženske. Kombinacija bioloških, psiholoških in kulturnih dejavnikov ima pomemben vpliv na žensko spolno željo.

Ženske lahko upad libida doživijo kadar koli, ne glede na starost, povzročijo pa ga številni dejavniki, tudi poslabšanje zdravja ali čustvenega odnosa s partnerjem. Upad spolne želje oziroma libida ali nezadovoljstvo s spolnim življenjem doživlja več kot 35 % žensk po vsem svetu.

Pomemben dejavnik je spolna samozavest ženske; odvisna je od njenega občutka spolne privlačnosti, znakov občudovanja, ki jih izkaže partner, in njegovega mnenja o njej.



Kaj povzroči upad spolne želje pri ženski?

K upadu spolne želje pri ženski prispevajo številni različni dejavniki. Nekateri so le prehodne narave in so povezani s trenutnimi razmerami. Takšni dejavniki so na primer utrujenost, težave na delovnem mestu in hiter tempo življenja. Tudi stres in pomanjkanje počitka sta zelo učinkovita ubijalca spolne želje. Med dejavnike sodijo še nesoglasja s partnerjem in pomanjkanje zasebnosti, zaradi česar se ženska ne more počutiti varno in sproščeno. Nekateri dejavniki so trajnejše narave in lahko dolgoročno vplivajo na spolno življenje ženske. Takšni so denimo biološki dejavniki, kot so zdravstvene težave in zdravila, s katerimi se zdravijo. **Pomanjkanje zanimanja za spolnost je lahko znak neželenih učinkov zdravil** (zlasti psihoaktivnih in hormonskih zdravil) ali kroničnih motenj oziroma bolezni, kot so zvišana raven prolaktina, prešnovne bolezni (tudi sladkorna bolezen), ščitnične bolezni, hipertenzija, depresija in motnje živčevja. Tudi nekatere kontracepcijske tablete pri kar 30 % uporabnic povzročijo upad spolne želje.

Trajno nezanimanje za spolni odnos je lahko tudi posledica ohladitve čustvenega odnosa med partnerjema, kar vpliva na njuno spolno življenje. Izguba občutka, da jih partner privlači, razočaranje nad njim, slabo mnenje o njem, nerazčiščena nesoglasja, predhodne spolne motnje lahko pri ženskah povzročijo trajen upad spolne želje.



Vloga endorfinov v spolnosti

Za ljudi, ki so zadovoljni s partnerskim in spolnim življenjem, je spolnost vir užitka. Zakaj? Občutek spolne zadovoljitve, duševne izpolnitve in telesne sprostitve povzročijo različne kemične snovi, ki nastanejo v možganih. Med te snovi sodijo hormoni, kot je oksitocin, živčni prenašalci, kot je dopamin, in nevromodulatorji, kot so endorfini. **Endorfini so organske spojine, beljakovine s strukturo, podobno morfiju (od tod njihovo ime – endogeni morfini), ki nastajajo v delih možganov, odgovornih za čustva.** Endorfini nam dajejo občutek zadovoljstva, lajšajo bolečine in odpravljajo stres, v nekaterih okoliščinah, denimo med spolnim odnosom ali po uspešnem nakupu, lahko povzročijo celo evforijo. Velike količine endorfinov se sproščajo, ko smo zaljubljeni; raven endorfinov je med zaljubljenostjo dlje časa zvišana. Med užitka polnim spolnim odnosom lahko količina endorfinov naraste celo na raven, dvakrat višjo od siceršnje. **Če se sprošča premalo endorfinov, se tudi kakovost spolnega življenja bistveno poslabša.** Spolni odnos brez užitka postane napor, ki ni vreden truda. Zato je normalno sproščanje endorfinov izjemnega pomena. **Več endorfinov se sprosti, večji je užitek.** To opazimo na primer pri športnem tekmovanju, uživanju čokolade in nekaterih pekočih začimb, kot je čili. Sproščanje endorfinov spodbujajo tudi nekatera psihoaktivna zdravila in kontracepcijske tablete.

Če se sprošča premalo endorfinov, se tudi kakovost spolnega življenja bistveno poslabša.



Občutek privlačnosti in spolno življenje ženske

Veliko žensk ima občutek, da njihovo telo ni popolno. Ta občutek negativno vpliva na samozavest vsakič, ko se pogledajo v ogledalo. Ženske se na svojo škodo primerjajo s tistimi, ki imajo popolno telo in ki jih vidijo v medijih. Prizadevajo si doseči ta umetni nestvarni ideal popolnega telesa, zaradi česar so zelo samokritične.



Zaradi drobnih nepravilnosti na koži, nekaj mozoljev ali odvečnega kilograma tu in tam lahko podvomijo o ustreznem videzu svojega telesa. Popačena samopodoba vpliva na samozavest in vedenje: »Nisem privlačna. Imam grdo polt. Moji lasje so grozni. Predebela sem.« Če je ženska trdno prepričana, da je neprivlačna, se nikakor ne more posvetiti svojim občutjem in prepustiti užitkom s partnerjem, saj se preveč obremenjuje z njegovimi odzivi. Lahko celo začne razmišljati, da si užitka niti ne zasluži. Takšne misli onemogočajo spolno zadovoljitev.

Številne ženske je strah, da se bodo zaradi kontracepcijskih tablet zredile ali da bodo tablete negativno učinkovale na njihovo kožo in/ali lase. Zaradi takšnih skrbi in ker so prepričane, da je naravno bolj zdravo, se pogosto odločijo za druga, manj učinkovita kontracepcijska sredstva. Vpliv kontracepcijskih tablet na telesno težo, kožo in lase je odvisen od njihove sestave in razmerij med učinkovinami v njih. **K sreči so na slovenskem trgu na voljo tudi kontracepcijske tablete, ki nimajo takšnih neželeni učinkov.**

Ali vse tabletko povzročijo upad spolne želje?

Ne, vse tabletko nimajo enakega učinka: na žensko spolno željo. **Če menite, da je vzrok za upad spolne želje jemanje kontracepcijskih tablet, se čim prej posvetujte z ginekologom.**

Avtor: dr. Andrej Depko, dr. med., seksolog

Pregledala: asist. dr. Gabrijela Simetinger, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, evropska specialistka spolne medicine



Posvetujte se z
ginekologom!



GEDEON RICHTER

T: 01 430 50 50, E: info@richter.si

