**

 *Warszawa, 4.06.2018 r.*

**Zadbaj o libido w Międzynarodowy Dzień Seksu**

**Międzynarodowy Dzień Seksu to niewątpliwie jeden z przyjemniejszych dni w świątecznym kalendarzu. Oficjalnie ustanowiony kilkanaście lat temu przez unijne władze, będzie dla wielu z nas okazją do miłej celebracji we dwoje. Ale Dzień Seksu to również dobry moment do podjęcia dyskusji na jeden z istotniejszych tematów związanych z udanym życiem erotycznym: kwestii libido, które – jak dowodzą badania wykonane w ramach kampanii „Antykoncepcja szyta na miarę” – jest nierozerwalnie związane z poczuciem bezpieczeństwa.**

**Libido: w teorii i praktyce**

Mało kto wie, że termin *libido* wprowadził do języka Zygmunt Freud. Według badającego ludzki umysł wiedeńskiego lekarza libido miało być formą energii, pomagającej popędom wypełniać swoje funkcje. Dziś termin ten pojmujemy w nieco prostszy sposób, jako instynkt, dzięki któremu mamy ochotę na zbliżenie seksualne lub z jakiegoś powodu nie mamy. Libido uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Może się obniżać z przyczyn zewnętrznych (stresu, przykrych okoliczności życiowych), z powodów zdrowotnych, ale najczęściej uwarunkowane jest hormonalnie. Niestety nie pozostaje bez wpływu na udane życie seksualne oraz dobre relacje między partnerami: gdy u jednego z nich obniża się na dłużej, może się to negatywnie odbić na związku. Przyczyną długotrwałego obniżenia libido u kobiet bywa często niewłaściwie dobrana antykoncepcja. Dzieje się tak, ponieważ niektóre z dostępnych na rynku tabletek antykoncepcyjnych mają działanie antyandrogenne: choć poprawiają wygląd skóry i włosów, obniżają ochotę na seks, a to z kolei przekłada się na przekonanie, że „każda antykoncepcja działa w ten sposób”. Badania i opinie stosujących antykoncepcję kobiet dowodzą jednak czegoś zgoła innego: spadek libido nie musi mieć nic wspólnego z antykoncepcją, jeśli jest ona właściwie dobrana.

**Antykoncepcja, libido, poczucie bezpieczeństwa**

Antykoncepcja w tabletkach zdaniem wielu Polek wpływa na ich życie seksualne pozytywnie. Osoby biorące udział w najnowszym badaniu PBS, przeprowadzonym na potrzeby kampanii „Antykoncepcja szyta na miarę” zgodnie twierdzą, że antykoncepcja dobrze oddziałuje na ich życie seksualne. Przeciwny pogląd deklaruje jedynie 6 proc. ankietowanych. O tak przychylnym stosunku do antykoncepcji doustnej stanowi kilka istotnych czynników, jakie zapewnia ona kobietom na co dzień. Panie biorące udział w badaniu, jako 3 najważniejsze pozytywy związane z przyjmowaniem tabletek zapobiegających nieplanowanej ciąży, wymieniły kolejno: poczucie bezpieczeństwa, poczucie kontroli i wysoką skuteczność stosowanych środków. Bezpieczeństwo, jakie zapewnia antykoncepcja, przekłada się w prostej linii na większy komfort i spontaniczność, a także na ochotę na seks – potwierdzają ankietowane. Co ciekawe, Polki wcale nie uważają, by spadek libido w ich przypadku wiązał się z przyjmowanymi tabletkami. Negatywną korelację między antykoncepcją a ochotą na seks wskazuje zaledwie ¼ kobiet. Dwukrotnie więcej pań ma w tej kwestii pozytywne opinie: potwierdzają, że tabletki nie powodują spadku libido (35 proc. wskazań) lub wręcz uważają, że stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej powoduje jego wzrost (13 proc.). Czy te opinie są uzasadnione medycznie?

**Tabletki vs libido - fakty**

Badania dowodzą, że pogląd o obniżaniu popędu seksualnego przez antykoncepcję ma uzasadnienie w składzie niektórych tabletek. Wiele kobiet stosuje pigułki o działaniu antyandrogennym, które spełniają swoją podstawową funkcję, ale mogą zmniejszać ochotę na seks. Sytuacja taka powinna być dla kobiety sygnałem, że terapia hormonalna, którą stosuje, może nie być dobrana odpowiednio do jej potrzeb. Możliwości zmiany stosowanych środków jest wiele: mamy obecnie w Polsce dostępnych kilka rodzajów antykoncepcji hormonalnej, w tym tabletki jedno- i dwuskładnikowe, preparaty z placebo i bez, o różnych schematach dawkowania (28, 21+7, 24+4). Różnią się one zawartością i rodzajem hormonów oraz składem. Niektóre na przykład zawierają pochodną naturalnego progesteronu (octan chlormadynonu), substancję, która nie obniża ochoty na współżycie, co potwierdzają liczne badania. Antykoncepcja z tym hormonem wspiera również wydzielanie endorfin beta, co dodatkowo stymuluje wzrost libido. Tego typu rozwiązania poleca się osobom odczuwającym spadek libido podczas przyjmowania innych pigułek, ale też kobietom rozpoczynającym współżycie jako „pierwszą antykoncepcję”. Który rodzaj ochrony przed nieplanowaną ciążą sprawdzi się najlepiej w naszym przypadku, o tym powinien zawsze decydować lekarz na podstawie badań i szczerej rozmowy z pacjentką. Antykoncepcja bowiem jest sprawą indywidualną i powinna być traktowana tak, jak szyta u krawcowej sukienka: na miarę naszych potrzeb i oczekiwań. Warto o tym pamiętać nie tylko w Światowy Dzień Seksu, ale przez cały rok.

**Więcej informacji można znaleźć na stronie**: [www.antykoncepcjanamiare.pl](http://www.antykoncepcjanamiare.pl)

**O kampanii:**

*Antykoncepcja szyta na miarę*, to kampania edukacyjno-informacyjna, której celem jest budowanie świadomości kobiet na temat doustnej antykoncepcji hormonalnej oraz na temat jej prawidłowego doboru. Ideą projektu jest uspójnienie oraz poszerzenie wiedzy o antykoncepcji doustnej. Inicjatywę merytorycznie wspiera ekspert z zakresu psychologii i ginekologii. Więcej informacji o kampanii oraz o hormonalnej antykoncepcji doustnej można znaleźć na stronie: [www.antykoncepcjanamiare.pl](http://www.antykoncepcjanamiare.pl).

**Źródło cytowanych danych statystycznych:**

Badanie opinii na temat „Jak tabletki antykoncepcyjne wpływają na jakość życia seksualnego kobiet?”, przeprowadzone na zlecenie firmy Gedeon Richter Polska przez PBS w dniach 06-08.04.2018 r. na ogólnopolskiej próbie n=417 kobiet w wieku 18-55.

**Kontakt dla mediów:**

|  |
| --- |
|  |
| **Marzena Żeligowska**e-mail: zeligowska@mcconsultants.pltel.:(+48) 662 092 500 |  |