

# ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЛІБІДО



Багато жінок помилково вважають, що існує певний «нормальний» рівень лібідо, однаковий для всіх. Насправді сексуальний потяг є дуже індивідуальним і залежить від віку, емоційного стану, гормонального фону, способу життя та загального самопочуття.

## Що таке лібідо?

У перекладі з латині libido означає «бажання», «потяг», «прагнення до задоволення». У сучасному розумінні лібідо – це сексуальний потяг, сексуальна енергія та бажання інтимної близькості.

Тому важливо орієнтуватися не на умовні стандарти, а на власний комфорт та звичний рівень сексуального бажання.

Якщо ж лібідо різко змінилося без очевидних причин і це почало впливати на якість життя – це може бути сигналом про порушення в організмі та потребує уваги спеціаліста.



Жіноче лібідо може змінюватися протягом менструального циклу – у багатьох жінок сексуальний потяг підвищується в період овуляції.



# Чому жіноче лібідо може змінюватися?

Жіноча сексуальність — це складний механізм, на який впливають одночасно фізіологічні, гормональні та психологічні фактори.

## На сексуальний потяг можуть впливати:

- рівень стресу;
- хронічна втома;
- якість сну;
- гормональні коливання;
- стан слизових оболонок;
- кровообіг органів малого таза;
- емоційний комфорт у стосунках;
- самооцінка та психоемоційний стан.



Лібідо може тимчасово знижуватися під час сильного стресу, перевтоми, після пологів або в періоди гормональних змін. У багатьох випадках це є природною реакцією організму.



## Клінічні прояви:



Складнощі з досягненням статевого збудження, болісні відчуття при статевому контакті



Фізичний і психологічний дискомфорт, пов'язаний з сексом



Уникнення або відмова від сексуальних контактів



Жіночий мозок є одним із головних «центрів» сексуального бажання — емоційна близькість та відчуття безпеки можуть впливати на лібідо сильніше, ніж фізичні стимули.

# Втрата барв сексуального бажання

## Психологічні фактори

- хронічний стрес;
- депресія;
- емоційне виснаження;
- підвищена тривожність;
- конфлікти у стосунках;
- негативний сексуальний досвід у минулому;
- знижена самооцінка;
- синдром хронічної втоми;
- неможливість розслабитися під час інтимної близькості.

## Фізіологічні фактори

- гормональні порушення;
- менопауза;
- вагітність та період лактації;
- післяпологові зміни;
- сухість слизових оболонок;
- сечостатеві інфекції;
- захворювання щитоподібної залози;
- серцево-судинні захворювання;
- прийом гормональних контрацептивів, антидепресантів, заспокійливих та транквілізаторів, деяких антигіпертензивних засобів.



У більшості випадків зниження лібідо у жінок формується під впливом одночасно кількох факторів — як фізичних, так і психологічних.

## Чому стан слизової оболонки важливий для жіночого комфорту?

Слизова оболонка піхви є дуже чутливою до гормональних змін, рівня зволоження та кровообігу.

### При достатньому рівні природної лубрикації слизова залишається:

- еластичною;
- пружною;
- захищеною від мікропошкоджень;
- комфортною під час інтимної близькості.

### При сухості слизової можуть виникати:

- подразнення;
- печіння;
- мікротріщини;
- відчуття стягнення;
- болісність під час статевого акту.



Це не лише викликає фізичний дискомфорт, а й поступово формує психологічні бар'єри для уникнення близькості та негативно впливає на сексуальне бажання.



## Як розпізнати зниження лібідо

**Якщо присутнє зниження лібідо, діагностика включає:**

- консультацію гінеколога;
- консультацію сексолога або психолога;
- гінекологічний огляд;
- УЗД органів малого таза;
- аналіз крові на гормони;
- додаткові обстеження за потреби.

## Коли варто звернутися до спеціаліста?

- якщо зниження лібідо триває понад кілька місяців;
- якщо з'явилися сухість або біль;
- при частих подразненнях;
- якщо інтимний дискомфорт впливає на якість життя;
- при різких змінах гормонального фону або циклу.



## Ефективними можуть бути такі методики:

- корекція гормонального фону;
- робота з психологом;
- усунення первинних патологій внутрішніх органів;
- застосування місцевих засобів для усунення дискомфорту;
- скасування ліків, що знижують лібідо.

До зниження лібідо призводять не тільки серйозні патології, причиною може стати дискомфорт у піхві, який виникає через сухість слизових оболонок, зниження лубрикації, наявності саден або інших пошкоджень статевих органів. Ці проблеми впливають на якість сексуального життя і сприяють виникненню неприємних відчуттів під час статевого акту.

## Секретна карта жіночності



Для корекції цих порушень рекомендується використання місцевих засобів, які сприяють відновленню цілісності і пружності слизових оболонок, покращують їх трофіку та відновлюють чутливість.



Турбота про здоров'я  
та підтримка лібідо

# ІНТІНОВА®



Екстракт Алое проникає у шкіру та слизові в 4 рази швидше, ніж вода, забезпечуючи глибоке зволоження слизової піхви та підтримуючи оптимальний рівень вологи. Це сприяє **нормалізації лубрикації під час статевого акту й підвищенню пружності стінок піхви**. Полісахариди у складі Алое мають протизапальну дію, зменшують подразнення та сприяють загоєнню мікропошкоджень слизової, що допомагає зменшити дискомфорт і підтримати лібідо.



Екстракт Мигдалю багатий на жирні кислоти, вітаміни А, Е, групи В, амінокислоти та макроелементи. **Покращує трофіку тканин і кровообіг статевих органів**, сприяє синтезу колагену. Це підвищує еластичність і зміцнює вагінальну стінку, зменшує травматизацію під час статевого акту та сприяє підвищенню чутливості.



Екстракт Гамамелісу є джерелом дубильних речовин, які **ущільнюють слизову оболонку та підвищують тонус піхви**. Завдяки антимікробним, противірусним і протигрибковим властивостям він сприяє профілактиці вагінальних інфекцій.



Екстракт Пуерарії Мірифіки завдяки вираженим фітоестрогенним властивостям сприяє підвищенню лібідо та чутливості слизової під час статевого контакту. Також **покращує кровообіг у статевих органах** і підтримує регенерацію тканин.



Є косметичним засобом. Не є лікарським засобом. Висновок ДСЄЕ № 12.2-18-3/17906 від 09.08.2019 р. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Детальну інформацію див. у листку-вкладиші

Турбота про здоров'я  
та підтримка лібідо

**ІНТІНОВА®**



Екстракт Женьшеню при вагінальному застосуванні підвищує стійкість слизової оболонки піхви до патогенних мікроорганізмів і механічних подразників. Стимулює функцію статевих залоз, підвищує статеву активність та сприяє **посиленню лібідо**.



Екстракт Гранатового дерева має виражені антиоксидантні і **репаративні властивості, активує утворення еластину і колагену**. Завдяки наявності органічних кислот, екстракт Гранатового дерева підтримує рівень рН на оптимальному рівні і усуває вагінальний дисбіоз.



Гіалуронова кислота є природним полісахаридом, який покриває слизову оболонку піхви і створює захисний бар'єр на її поверхні, **сприяючи відновленню слизової оболонки, зміцненню вагінальної стінки**. Добре зволожує слизову оболонку при її сухості, яка є частим симптомом зниженого лібідо.



З метою усунення сухості, а також відновлення тонусу і еластичності слизової оболонки піхви, вагінальний гель ІНТІНОВА® рекомендовано використовувати на ніч перед сном один раз в день або через день протягом 2-3-х місяців. При необхідності через 2-3 місяці курс можна повторити.

Є косметичним засобом. Не є лікарським засобом. Висновок ДСЄЄ № 12.2-18-3/17906 від 09.08.2019 р. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Детальну інформацію див. у листку-вкладиші