

LIBIDO – OD TABUA I MITA DO ZABLUDA (2): Smanjeni libido nije 'povlastica' žena, već i muškaraca

Piše: Željko Rogošić | 30/08/2024



U Hrvatskoj je sve više muškaraca sa smanjenim libidom, manje nego u Norveškoj, ali više nego u Portugalu. Dok se uglavnom i vrlo dugo povezivao sa ženama, smanjeni libido, odnosno smanjena seksualna želja, pokazala su novija istraživanja, javlja se kod oba spola. Ovim preglednim člankom želimo potaknuti dodatno razbijanje mita po kojem muškarci imaju veći libido nego žene, da više o seksu razmišljaju i da ga više žele. I žene žele više seksa, jer u posljednjem desetljeću postaje sve jasnije – smanjenje seksualne želje nije 'povlastica' samo žena, što je dugo godina i u struci bilo uvriježeno mišljenje, već se sa smanjenim libidom susreće sve više muškaraca. Muška seksualna želja

jednako je kompleksna kao i ženska. Za njezino smanjenje postoje razlozi, saznat ćemo koji.

Nedostatak seksualne želje nedvojbeno je najrasprostranjenija seksualna poteškoća.

„Nedostatak seksualne želje, ili starinski rečeno smanjeni libido, uvršten je na popis seksualnih poteškoća tek početkom 80-tih godina prošlog stoljeća, značajno kasnije nego li ostale teškoće“, kazao nam je seksolog **Aleksandar Štulhofer**, redoviti profesor i predstojnik Katedre za seksologiju, Odsjeka za sociologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, kojega smo zamolili da nam odgovori na pitanje zašto je dugo vremena smanjeni libido tretiran isključivo kao ženski problem ili problem žena, naročito u određenoj dobi, nakon menopauze.

Kako je i zašto nastao mit o smanjenoj seksualnoj želji kao isključivo ili prvenstveno ženskom problemu?

„Razlog tome je najvjerojatnije činjenica da u većini slučajeva nedostatak želje nema fizički uzrok, ali i to da ne postoji standard koliko bi često netko trebao željeti seks. Imajući u vidu da se ženska seksualnost i pravo na užitak, počela doživljavati potpuno ravnopravnom s muškom tek krajem prošlog stoljeća – gotovo isključivo u razvijenom svijetu Zapada – ne čudi što se nedostatak motivacije za seks ranije smatrao primarno ženskim problemom. Premda su viktorijanski liječnici sredinom 19. stoljeća smatrali da su žene manje-više aseksualna bića, nastojeći istovremeno iskorijeniti masturbaciju u djevojčica, seksualni su terapeuti krajem 20. stoljeća zaključili da je uzrok nedostatka seksualne motivacije kod žena negdje drugdje. Najčešće u nezadovoljavajućem seksualnom životu. Ako seks s partnerom ne donosi užitak, niti je doista uzbudljiv, čemu ga ponavljati?“, sažeo je ukratko dva stoljeća intenzivnih oglada o smanjenoj ženskoj seksualnoj želji seksolog i uspješni istraživač ljudske seksualnosti Aleksandar Štulhofer.

U sredovječnoj dobi smanjeni libido osjeća 56 posto žena i 46 posto muškaraca

Kao ilustraciju, ali i poticaj za naše propitivanje smanjenog libida kod muškaraca, dat ćemo sumarni prikaz rezultata jednog američkog istraživanja, objavljenog u „The Guardianu“, koje je pokušalo utvrditi koje su osobe najnezadovoljnije seksom, a sukladno tome i sukladno godinama, imaju i smanjenu seksualnu želju ili im je libido u padu.

Čak 24 posto ispitanika od 45 do 65 godina nezadovoljni su seksualnim životom, 12 posto ispitanika od 18 do 29 godina i 20 posto ispitanika od 30 do 44 godine jako su nezadovoljni svojim seksualnim životom. Da im se s godinama smanjio seksualni nagon priznalo je 56 posto sredovječnih žena, dok to isto tvrdi 46 posto sredovječnih muškaraca. Čak 72 posto muških ispitanika mašta o seksu s osobom koja nije njihova partnerica, jer njihova partnerica seks ne želi jednako. Ali i 42 posto ispitanih žena također mašta o seksu s osobom koja nije njihov partner, a 13 posto žena iste dobne skupine žali se na svoje partnere da ne žele seks. Ohrabruju iskustva da seks u 70-tim i 80-tim godinama, iako neće biti poput onog u 20-tim ili 30-tim godinama života, u pojedinim aspektima može biti i bolji. Razlozi sve većeg udaljavanja od seksa i smanjenja seksualne želje, po ovom istraživanju mogu se grupirati: zbog nastalih promjena na tijelu prolaskom godina; međusobnog udaljavanja i odsustva bliskosti; zbog slabije seksualne „izvedbe“; zbog utjecaja bolesti i gubitka partnera.

Smanjeni libido narušava i partnerske odnose

U našem ilustrativnom anketiranju za potrebe ovog članka, a bez pretenzija za znanstvenom valorizacijom dobivenih rezultata, o razlozima slabljenja seksualne želje pitali smo 46 ispitanika, približno podjednako muškaraca i žena, u dobi od 29 do 77 godina.

Približno isti broj žena, njih 22, u svojoj vezi želi više seksa, ali ga ne ostvaruje zbog smanjenog libida ili nezainteresiranosti ili odbijanja svoga partnera. Isti razlog navela su 24 muškarca. Zaključujemo da se u našoj situaciji radi o neusklađenosti libida ili tzv. jazu libida od kojeg pate mnogi parovi.

Da se problem smanjenog libida odražava i na kvalitetu odnosa među partnerima navelo je čak 18 žena u dobi od 37 do 71 godine. Ističu kako narušena emocionalna bliskost s partnerom i nerazriješeni sukobi utječu na smanjenje seksualne želje kao i na kvalitetu seksualnog odnosa. Čak 13 žena, u dobi od 32 do 64 godine, kao razlog smanjene seksualne želje navodi dugotrajni izostanak orgazma te pojave boli i nelagode tijekom seksa do koje dolazi zbog nedovoljne lubrikacije vagine ili prekratke predigre. Sedam žena u našoj je anketi istaknulo da je menopauza imala vrlo izravan utjecaj na daljnji nezadovoljavajući seksualni život.

Od 24 anketirana muškarca, njih 14 je odsustvo seksualne želje za odnosom sa stalnom partnericom pravdalo premorenosti i iscrpljenosti poslom i obiteljskim obvezama. Njih sedam, u dobi od 43 do 67 godina, je priznalo probleme s erekcijom i da ih je strah da će im se to opet dogoditi.

Čak 16 žena i 12 muškaraca svjesno je da je „oscilacijama“ u kvaliteti i kvantiteti seksa sigurno svjestan njihov partner/partnerica, ali o tome samo šest žena i četiri muškarca namjerava otvoreno razgovarati s partnerom/partnericom i isto toliko bih ih potražilo pomoć seksualnog terapeuta.

Ukratko, željeli smo ilustrirati i u današnjim uvjetima pobrojati strašno veliku i široku lepezu mogućih uzroka smanjenoj seksualnoj želji i slaboj zainteresiranosti za seks i kod žena i kod muškaraca, a ne kako se gotovo donedavno smatralo da se to javlja prvenstveno kod žena. Ti su uzroci od trajnog ili prolaznog stresa, nagomilanih obveza, odsustva seksualne komunikacije i otvorenih razgovora o kvaliteti seksualnog života, sve do dugotrajnog izostanka orgazma i prečestog problema sa erekcijom.

Muškarci smatraju rizikom priznati da imaju smanjenu seksualnu želju

Zašto se problem smanjenog muškog libida tako dugo skrivao i ignorirao? Zašto je stvoren mit da je taj problem dominantan kod žena, ali ne i kod muškaraca?

„S jedne strane, za muškarca je priznanje da nema interesa za seks puno rizičnije, nego li za ženu. Razlog je naravno u tradicionalnom mitu da su žene značajno manje zainteresirane za seks od muškaraca. Kao, žene su manje seksualne, ali su emotivnije od muškaraca“, istakao je jedan od osnivača seksualne terapije u Hrvatskoj profesor Aleksandar Štulhofer.

„Također je mit da je kvaliteta seksualnih iskustava mnogo važnija ženama, jer je, navodno, za muškarce seks uvijek super. Respektirajući iskustva seksualnih terapeutkinja i terapeuta, danas se čini da se nedostatak motivacije za seks pojavljuje otprilike podjednako često u oba spola. Drugim riječima, neodgovarajući ili vrlo rutinizirani, neinventivni seks može biti podjednako problematičan za žene i za muškarce. Jednako tako, loš odnos s partnerom/partnericom, odnosno veza u kojoj se odnos sveo na ignoriranje i distancu, međusobno nepoštivanje, nepovjerenje, svađe i prigovaranja, itekako će djelotvorno ugasiti seksualnu želju u oba spola“, uvjeren je Aleksandar Štulhofer.

Neravnopravna raspodjela kućanskih poslova utječe na smanjenje libida kod žena

Na ovom mjestu smatramo nužnim čitatelja uputiti u sažetak i zaključke novog istraživanja o tome zašto udane žene, kao i one u dugogodišnjim ljubavnim vezama, imaju veću mogućnost doživjeti smanjenje želje za seksualnim odnosima.

Istraživanje je provedeno na uzorku većem od tisuću žena, a objavljeno je u „Archives of Sexual Behavior“ 2023. godine. Pokazalo se da žene gube želju za seksualnim odnosom s muškarcem koji odbija sudjelovati u kućanskim poslovima. Drugim riječima, žene su više uzbuđivale muškarci koji su kuhali, čistili i brinuli se o djeci. Žene koje rade veći dio kućanskih poslova tu dinamiku nejednake podjele kućanskih poslova doživljavaju kao nepoštenu. Taj osjećaj nepravde dovodi do manje seksualne želje za partnerom. Dakle, žene ne samo da nisu zadovoljne, one su ogorčene. Ovo istraživanje navodi i na zaključke da je smanjena želja za seksom kod žena posljedica i rodnih nejednakosti i neravnopravne podjele poslova u kućanstvu.

Osim toga, žene koje su se susretale s neravnopravnom raspodjelom poslova, osjećale su da njihov partner ovisi o njima. A, kad žena obavlja zadatke za svog muža ili partnera, bez ikakvog priznanja ili stvarnog reciprociteta, takav odnos znači ponavljanje odnosa majke i djeteta, dakle, odnosa ovisnosti o majci. Takav odnos s mužem ili partnerom za ženu nije seksualno uzbudljiv, pa će ga se žena željeti riješiti.

Kontekst u kojem je seks poželjan za žene važniji nego za muškarce

Razlog više za tvrdnju da je naša stvarnost nijansirana i da dugo godina popularno mišljenje kako su žene manje zainteresirane za seks od muškaraca, „pada u vodu“. Baš kao i uvjerenje, da sukladno tome da ni smanjivanje libida kod muškaraca nije recentna tema i da se ne mora ni istraživati.

„Interes za seks je prilično individualno specifično obilježje. Prosječno gledano, žene nisu manje zainteresirane za seks“, kazuje nam istraživač ljudske seksualnosti Aleksandar Štulhofer.

„No, svakako im je teže i rizičnije nego li muškarcima jednako otvoreno iskazivati taj interes, osobito u mlađoj dobi. Usto, majčinstvo i dvostruko opterećenje profesionalnim i roditeljskim obvezama, ostavlja mnogim ženama manje vremena i energije za seksualnu ekspresiju. Činjenica je da muškarci znatno češće konzumiraju pornografiju, i posljedično masturbiraju, vjerojatno više govori o spolnoj specifičnosti seksualnog interesa, nego li o tome koliko su žene i muškarci motivirani za seks. Za žene je kontekst u kojem je seks poželjan, važniji nego li za muškarca. To bi mogao biti kombinirani efekt kulture i društvenih normi, s jedne strane, jer žene vrlo rano uče biti opreznije u iskazivanju seksualne želje, nego li muškarci, i određenih razlika između muške i ženske seksualnosti, s druge strane. Hoće li one biti prisutne i za 50 ili 100 godina, na to pitanje znanost nema jasan odgovor“, naglasio je Aleksandar Štulhofer, dobitnik ovogodišnje Alfred C. Kinsey Distinguished Researcher Award.

Dugo godina su se analize seksualne disfunkcije tipično fokusirale na probleme manjka seksualne želje kod žena i na probleme erektivne disfunkcionalnosti i prerane ejakulacije kod muškaraca. I rezultati tih analiza su se često i dugo tretirali kao „žive“ i „konačne istine“. Dobivao se dojam da su znanstvenici tradicionalno od početka istraživanja ljudske seksualnosti ignorirali problem smanjenog libida kod muškaraca, na račun istraživanja uzroka erektilne disfunkcije i prerane ejakulacije.

„Rekao bih da je razlog jednostavan: seksualna želja samo iznimno ima fizički uzrok. To znači da medicina i seksualna farmakologija nemaju odgovor na taj problem, odnosno ne postoje biomedicinski tretmani za nedostatak seksualne želje, barem ne oni uspješni“, naglasio je Aleksandar Štulhofer.

Nedostatak samopouzdanja u erektilne sposobnosti čest uzrok smanjenog libida kod muškaraca

Tijekom zadnjeg desetljeća počela su se pojavljivati nova istraživanja usmjerena baš na istraživanje problema smanjenog libida kod muškaraca, problema koji sve ozbiljnije pogađa i muškarce.

*Istraživanje koje je 2011. godine provedeno u Portugalu, Hrvatskoj i Norveškoj, a rezultati su objavljeni 2012. godine, a u kojem je uz profesoricu kliničke psihologije **Alexandru Carvalheiru**, sudjelovao i profesor Aleksandar Štulhofer, pokazalo je da je u godini istraživanja 10,5 posto Portugalaca, 17,4 posto Hrvata i 22,7 posto Norvežana imalo razdoblje slabije želje za seksom. Anketirano je više od pet tisuća muškaraca u dobi između 18 i 75 godina.*

Ovo je istraživanje egzaktno i nedvojbeno potvrdilo i pokazalo da žene nemaju monopol na slabom seksualnom željom, već da takvi problemi sve ozbiljnije pogađaju i muškarce. Istraživanje je navelo i uzroke smanjenja seksualne želje kod muškaraca, a među njima dominiraju nedostatak samopouzdanja u svoje erektilne sposobnosti, vjerovanje da nisu privlačni svojim partnericama, te umor, stres na poslu i loša komunikacija u vezi.

Nitko ni tada, ni prije, a ni kasnije, nije negirao problem da velik broj žena doista ima probleme s manjkom seksualne želje. Istraživanja Urološke klinike u New Jersey pokazala su da 36 posto žena u dobi od 18 do 30 godina pati od slabog libida, 64 posto žena u dobi od 46 – 54 godine i 77 posto žena u dobi od 55 do 70 godina ima istu smanjenu seksualnu želju.

ALEKSANDAR ŠTULHOFER: Muška seksualna želja jednako kompleksna kao i ženska

Danas na taj novi istraživački iskorak, koji je pomogao u otvaranju novih vidika i spoznaja u muškoj seksualnosti, seksolog Aleksandar Štulhofer gleda na sljedeći način:



„Bilo je to prije više od 10 godina, kad sam s kolegicama u Norveškoj i Portugalu pokrenuo istraživanje o muškoj seksualnoj želji. Inicijalni pokušaj bilo je naše zajedničko iskustvo kako sve više muškaraca dolazi ili pristaje na seksualnu terapiju zbog gubitka seksualnog interesa. Anketirali smo odgovore više od 5000 muškaraca, u dobi između 18 i 75 godina u naše tri zemlje i objavili više znanstvenih radova, od kojih mi se dva čine osobito zanimljiva.

U prvom smo ustanovili da gotovo polovina muškaraca koji su naveli da ih muči nedostatak seksualnog interesa, ujedno imaju i poteškoća s erekcijom. Uzrok može ići u oba smjera. Eretilna disfunkcija može biti refleks nedostatka motivacije za seks, ali isto tako i izostanak seksualnog interesa može biti posljedica problema s erekcijom, odnosno nastojanja da se izbjegnu ponovna razočarenja. Kad smo 14 posto muškaraca u uzorku našeg istraživanja, nezadovoljnih činjenicom da im je želja smanjena, pitali što misle da je glavni razlog tome – većina njih je navela preokupiranost, stres i preopterećenost poslom.

U drugom radu pozabavili smo se situacijom u kojoj je muškarac prestao inicirati seks, ali nema problema sa seksualnim funkcioniranjem nakon što mu partnerica predloži ili potakne seks. U znanstvenoj literaturi se, do toga rada, smatralo kako je taj fenomen – tzv. responzivna seksualna želja – tipičan za žensku populaciju. Premda je i u našem istraživanju broj muškaraca koje je obilježila responzivna želja bio malen (tri posto), ono što je bilo neočekivano jest da između njih i muškaraca koji su iskazivali tipičnu, spontanu seksualnu želju, nije bilo očekivanih razlika. I jedni, i drugi iskazivali su podjednako zadovoljstvo seksualnim životom, vezom i zdravljem. Jedina razlika bio je veći rezultat

na instrumentu koji mjeri seksualnu dosadu u muškarca s responzivnom željom. Drugim riječima, ti bi muškarci, mnogo brže nego li ostali, u vezi izgubili svježinu i uzbuđljivost seksualnih aktivnosti“, naglasio je Aleksandar Štulhofer neke značajne specifičnosti istraživanja o smanjivanju muške seksualne želje. Ostaje samo žal što se, nakon ovog sjajnog istraživanja i doprinosa kojeg je ono dalo u rušenju mita o smanjenju libida kao privilegiji žena, znanstvenici u Europi i svijetu, još uvijek nedovoljno često hvataju u koštac sa pojedinim aspektima istraživanja smanjivanja muške seksualne želje. Muška seksualna želja jednako je kompleksna kao i ženska. Muški interes za seksom ne može se svesti na jednu jednostavnu, jednom rečenu i napisanu jednadžbu sa dvije nepoznanice. O njoj treba puno više i češće govoriti.

ISTRAŽIVANJA: Danas se pokazuje sve manja razlika kod žena i muškaraca s nedostatkom seksualne želje

„No, ono što je lako uočiti kao opći trend u istraživanjima tijekom posljednjih 40-tak godina jest da se nekad velika razlika u proporciji žena i muškaraca koji iskazuju nedostatak seksualne želje kontinuirano smanjuje. Trenutno je ta razlika vrlo mala, pri čemu se nešto više žena nego muškaraca nalazi u toj kategoriji. No, valja imati na umu da o svemu tome znamo samo ono što nam se sudionici odluče reći ili prešutjeti“, upozorio je Aleksandar Štulhofer.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticaje novinarske izvrsnosti