

# LIBIDO – OD TABUA I MITA DO ZABLUDA (4): Istraživanja otkrila da rodna nejednakost u vezi ženama ubija libido

Piše: Željko Rogošić | 28/09/2024



Zapravo, i istini na volji, u Hrvatskoj novih znanstvenih istraživanja o uzrocima smanjenog libida žena i muškaraca nema već 12 godina. Zadnje takvo znanstveno istraživanje o smanjenju seksualne želje kod muškaraca, proveo je sociolog i istraživač dr. sc. **Aleksandar Štulhofer**, profesor na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, koji je ove godine za svoj dugogodišnji istraživački rad na području ljudske seksualnosti primio uglednu nagradu Kinsey Institute, vodeće američke znanstvene institucije u istraživanju seksualnosti.

U suradnji sa znanstvenicima iz Portugala i Norveške, Aleksandar Štulhofer je 2012. godine objavio rezultate višestruko značajnog istraživanja, koje je provedeno u Hrvatskoj, Portugalu i Norveškoj. U tom se istraživanju, prvom i takve vrste o muškoj seksualnoj želji, došlo do novih saznanja: smanjena seksualna želja nije samo prisutna kod žena, nego od ti problemi pogađaju i muškarce. Taj nalaz istraživanja suprotan je od do tada uvriježenim tvrdnjama drugih znanstvenih istraživanja da prvenstveno i u velikoj mjeri žene imaju problem s pomanjkanjem seksualne želje, a da je to kod muškaraca prisutno sporadično.

Čak oko 18 posto Hrvata ima slabu želju za seksom, pokazalo je istraživanje objavljeno 2012. Detektirani su i najčešći razlozi, nedostatak samopouzdanja u vlastite erektilne sposobnosti te vjerovanje da nisu više privlačni svojim partnericama. Isti problem imalo je oko 11 posto Portugalaca i oko 23 posto Norvežana. Zato je istraživanje o mukama i muškaraca s problemima smanjene seksualne želje prvi puta ukazalo kako je muška seksualna želja jednako kompleksna kao i ženska.

Znanstvenici su do tada, nerijetko i nakon toga, usmjereni gotovo isključivo na istraživanja manjka seksualne želje kod žena, a kod muškaraca se to nije istraživalo. Umjesto libida kod muškaraca istraživali su se i to više s medicinskog aspekta problemi erektilne disfunkcije i prerane ejakulacije.

## Niži libido kod žena nezadovoljnih kvalitetom veze

Nasuprot tome, kad je riječ o seksualnom zdravlju kod žena, znanstvenicima je seksualna želja u fokusu i zato za njih imamo puno veći broj odgovora oko pitanja libida.

Tako istraživanje na pacijenticama Urološke klinike u New Jerseyu, upozorava da 36 posto žena u dobi od 18 do 30 godina pati od slabog libida, njih 64 posto u dobi od 46 do 54 godine i čak 77 posto žena u dobi od 55 do 70 posto.

Potrebno je voditi računa da svaki smanjeni ili niski libido kod žena nije isti. Prema istraživanju objavljenom u studiji „Archives of Sexual Behavior“, međunarodne akademije za seksološka istraživanja postoje dva različita oblika niske seksualne želje kod žena.

Istraživanje provedeno 2016. godine, anketom o seksualnom životu i osjećajima u vezi obuhvatilo više od 500 žena u dugotrajnim vezama. Oko devet posto žena u dobi od 18 do 44 godine teže se nosi sa smanjenim libidom. Istraživanje je kategoriziralo skupinu „općenito nezadovoljnih žena“, koje su nezadovoljne svojim seksualnim životom, jer su imale probleme u odnosima i vezama. To se manifestiralo i na iskazanoj najvišoj razini stresa. Od tuda i njihovi problemi sa seksualnom željom, zbog čega su krivile prvenstveno svoje partnere.

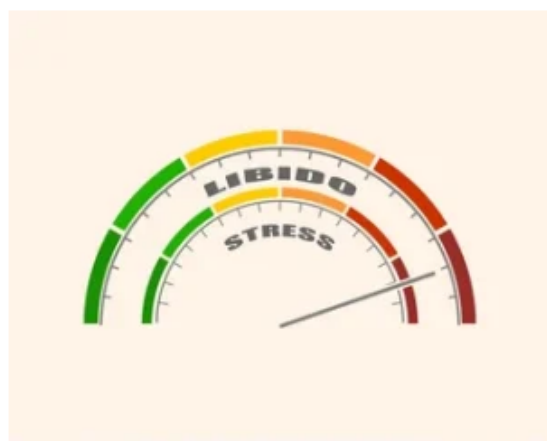


Druga skupina žena koje su također iskazale nisku seksualnu želju, bile su relativno zadovoljne svojim vezama, ali su imale problem u zadržavanju razine spolnih odnosa. One su ispoljavale nezadovoljstvo svojim seksualnim aspektom odnosa, iako su manifestirale znatno manju količinu stresa u usporedbi sa ženama iz prve skupine. Pokazalo se da je zajednička osobina obiju skupina žena s niskom seksualnom željom bila izrazito loša seksualna komunikacija, odnosno izbjegavanje razgovora s partnerom o seksualnim temama, što može biti jedan od faktora koji pridonosi smanjenoj seksualnoj želji.

Treća skupina žena koja je kategorizirana kao žene s prosječnom seksualnom željom, nije imala tih problema.

Zaključno, nije postojala niti jedna skupina žena sa slabim libidom, a koja je bila zadovoljna svojim seksualnim životom ili je bila zadovoljna u vezi u kojoj se nalazi. Istraživači su izvukli zaključak da je seksualna želja žene čvrsto i izravno povezana s kvalitetom njezine veze. Želja je veća što je veće zadovoljstvo žena u partnerskim ili bračnim odnosima u kojima se nalaze.

## Stres kao ubojica seksualne želje



shutterstock.com · 2285833227

Čak i uz nisku seksualnu želju, žena može imati zadovoljavajući seksualni život. Istraživanja su pokazala da pojedina osoba može biti zadovoljna seksom usprkos slabom libidu. To isto tako znači da jaka seksualna želja nije sama po sebi jamstvo za dobar seks.

Znanstvenici koji su promatrali žene sa slabom seksualnom željom, u istraživanju o seksualnom zdravlju Amerikanaca, davno su zaključili da je stres najveći ubojica seksualne želje. Kod tih je žena slabijeg libida uočena je kronično povišena razina kortizola, hormona stresa. Čak je

i sama seksualna aktivnost mnogim ženama stvarala stres. I tako su se našle u zatvorenom krugu. To je naravno dovelo do smanjivanja seksualnih aktivnosti i daljnjeg smanjivanja seksualne želje.

## Stimuliranje seksualne želje

*Istraživači su u većem broju istraživanja i provedenih anketiranja registrirali kako osjećaji prema partneru i uzajamnoj vezi mogu izravno utjecati na seksualnu želju. Postojanje snažne veze, ali i one međusobne povezanosti koja prednost daje seksu u međusobnim odnosima, čime izravno pomažu u pokretanju i povećavanju libida. Istraživanja posvećena stimuliranju seksualne želje kao važne faktore ističu još životni stil, zdrave navike, uravnoteženu prehranu, redovitu tjelovježbu i dovoljno odmora.*

## Ravnopravna podjela kućanskih poslova povećava libido

Svakako treba upozoriti na jedno novije istraživanje prezentirano u „Archives of Sexual Behavior“ iz 2023. godine, u kojem se pokazalo da udane žene, kao i one u dugotrajnim ljubavnim vezama, gube želju za intimnim odnosima i prakticiranjem seksualnih odnosa s muškarcima koji odbijaju kućanske poslove. Na uzorku od više od tisuću žena pokazalo se da su žene seksualno uzbuđivali oni muškarci, njihovi partneri ili bračni drugovi, koji su redovito pristajali sudjelovati u kućanskim poslovima, kuhanju, čišćenju i brizi oko djece. U tome smislu istraživači ističu dva specifična posrednička faktora koja objašnjavaju zašto je nejednaka podjela kućanskih poslova imala toliko veliki utjecaj na seksualnu želju žena koje su sudjelovale u istraživanju. Prvo, žene koje rade veći dio kućanskih poslova, tu su raspodjelu i dinamiku smatrale nepravednom i nepoštenom. Dakle, osjećaj nepravde je izravno dovodio do manje seksualne želje za partnerom.

## Rodna nejednakost ubija seksualnu želju kod žena

Istraživači su lijepo konstatirali – te žene nisu samo nezadovoljne, one su ogorčene. Drugo, žene koje su se susretale s praksom neuravnoteženih i nepravedno raspoređenih kućnih poslova, osjećale su se kao da partner ili suprug ovisi o njima. Kad žena obavlja zadatke za ili umjesto svoga supruga, a bez priznanja ili reciprociteta, takav odnos, zaključili su istraživači održava se na razini odnosa majke i djeteta. I takav odnos ženama nije previše uzbudljiv.

Ovakva istraživanja su vrlo značajna jer daju podršku za socio-kulturno-strukturalna objašnjenja. Tako je značajan dio niske seksualne želje kod žena je posljedica rodni nejednakosti u vođenju kućanstva i kućanskih poslova. Takvi rezultati mogu upućivati na zaključak da bi više žena bilo zainteresirano za seksualne aktivnosti da nisu često prisiljene na nepravednu podjelu kućanskih poslova i brige, odgoja djece i odnosa u obitelji, koje im oduzimaju ili „ubijaju“ seksualnu želju. Šteta što ovakvo istraživanje nije napravljeno i u okviru opće populacije žena, čiji bi uzorak uključio sve žene, i one koje su singl, a ne samo udane i u dugogodišnjim partnerskim odnosima.

### Postoji li znanstvena mjera za seksualnu želju?



*Premda je dugo vremena bilo uvriježeno i vrlo popularno mišljenje da su žene manje zainteresirane za seks, posebno nakon nastupanja menopauze, istraživanja u zadnjih 15 godina su pokazala da je stvarnost drugačija i nijansiranija. Različite razine seksualne želje istraživači su pronašli kod oba spola, pa se nikako ne može tvrditi da muškarci žele seks više nego žene. Naprosto, neke žene žele puno seksa, a neki muškarci to ne mogu ili ne žele prihvatiti. Koliko se*

*muškaraca i koliko žena suočava sa problemom niskog libida, ostat će i dalje otvoreno pitanje.*

*Pojedina istraživanja su pokazala, a onda neka daljnja nekritički prenosila tu informaciju, da se od 10 do 55 posto žena suočava sa niskim libidom, a s istim problemom se susreće od 1 do 28 posto*

muškaraca. Uzmimo te rezultate s rezervom, i pročitajmo te brojke na drugačiji način – izvjesno nešto veći broj žena se susreće s problemom snižene seksualne želje, ali je jednako vjerojatno da će muškarci biti manje željeni partneri, baš kao i žene.

„Istraživanja su u ovom slučaju razmjerno nepouzdana, jer sudionici seksoloških istraživanja najčešće ne reprezentiraju dobro cijelu populaciju, ali i zato jer svi istraživači ne koriste istu mjeru seksualne želje – što otežava usporedbu“, naglasio je dr. sc. Aleksandar Štulhofer. „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 razlika vrlo mala, pri čemu nešto više žena nego li muškaraca nalazimo u toj kategoriji. No, uvijek valja imati na umu da o svemu tome znamo samo ono što su nam sudionici istraživanja odlučili reći ili prešutjeti“, kazao nam je Aleksandar Štulhofer.

## Smanjenje libida iza 45. doživi trećina žena i muškaraca

Jedan broj američkih i britanskih istraživanja pokušavao je dogovoriti na pitanje koje su osobe najnezadovoljnije seksom, jer u određenim godinama bilježi se pad seksualne želje, bez obzira jesu li u pitanju žene ili muškarci.

U jednom takvom istraživanju, kojeg je naručio The Guardian, čak je 29 posto ispitanika u skupini između 45 i 69 godina bilo nezadovoljno svojim seksualnim životom, dok je 12 posto ispitanika između 18 i 29 godina i 20 posto ispitanika između 30 i 44 godine bila jako i izrazito nezadovoljno svojim seksualnim životom.

Čak 56 posto žena srednje dobi priznalo je da im se s godinama smanjio seksualni nagon, dok je smanjivanje seksualne želje priznalo 46 posto muškaraca. O seksu s osobom koja nije njihov partner mašta 48 posto žena i 72 posto muškaraca. Razlog koji navode muškarci je da njihove partnerice ne žele seks jednako često. Oko 13 posto žena žali se na nezainteresiranost svojih partnera, pa zato maštaju o drugim. Spremni su probati nešto novo ili potražiti profesionalnu pomoć seksualnih terapeuta.

## Hrvatska dio međunarodnog istraživanja 'Sex Survey'

Veliko međunarodno znanstveno istraživanje o seksualnosti pokrenuto je 2021. godine, u koje je, među 45 zemalja svijeta, **uključena** i Hrvatska. Projekt međukulturnog istraživanja International Sex Survey, kojemu je cilj doći do novih spoznaja o ljudskoj seksualnosti, zadovoljstva seksualnim životom i seksualnom motivacijom, ali i prisutnosti rizičnih seksualnih ponašanja ili problema u seksualnom funkcioniranju. U Hrvatskoj se provodi pod nadzorom kliničke psihologinje dr. sc. **Tanje Jurin** i dr.sc. Aleksandra Štulhfera, oboje s Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

## Seksualna terapija kao podrška

Nemamo niti jedno hrvatsko istraživanje koje bi odgovorilo na pitanje kolika je spremnost hrvatskih partnera u traženju profesionalne pomoći seksualnih terapeuta. Ali ostaje dojam da se u zadnjih 10-tak godina, taj broj povećao, a praksa traženja pomoći i suradnje sa seksualnim terapeutima u Hrvatskoj raste.

„Edukacijski program Hrvatskog društva za seksualnu terapiju, danas pohađa četvrta generacija polaznika. Od trenutka kad su se u Hrvatskoj pojavili seksualni terapeuti i savjetnici, potreba za njihovim uslugama stalno raste“, istakao je Aleksandar Štulhofer i dodao: „Danas se čini, gledajući iskustva seksualnih terapeutkinja i terapeuta, da se nedostatak motivacije za seks pojavljuje otprilike podjednako često kod oba spola. Drugim riječima, neadekvatni ili vrlo rutinizirani, neinventivni seks, može biti podjednako problematičan za žene kao i za muškarce“.

### Utjecaj pandemije COVID-a 19 na seksualnu želju



*Neposredno nakon pandemije COVID-a 19 i kad je većina zemalja ušla u razne oblike višemjesečnog lockdowna, ljudi su sav svoj život i aktivnosti smjestili između četiri zida sigurnosti svojih domova i postalo je vrijedno istražiti kako ova potpuno nova situacija i novi oblici života utječu na seksualni interes, koji je zapravo inicijalni korak u seksualnom životu parova. Istraživanje je inicirao dr. sc. Aleksandar Štulhofer, a provedeno tijekom svibnja i lipnja 2020., u sedam zemalja članica*

*EU; Hrvatska, Češka, Francuska, Njemačka, Nizozemska, Portugal i Švedska te u Turskoj. Online ankete koja se u tim pandemijskim okolnostima provodila digitalnim putem odazvalo se više od šest tisuća ljudi, većinom žena i ljudi mlađe životne dobi. Kako su u obzir dolazili samo pojedinci koji žive s partnerom te oni koji su upitnik ispunili u cijelosti, analize su provedene na 4,5 tisuće sudionika. Prema **rezultatima**, više od 50 posto ljudi nije osjetilo nikakve promjene u seksualnoj motivaciji u vrijeme prve i vjerojatno najdramatičnije pandemijske krize. Štoviše, čak 28,9 posto iskazalo je povećanu želju. Kod 18,8 posto ljudi ugroza COVID-om 19 odrazila se na smanjenje seksualnog interesa. Rezultati ovog jedinstvenog istraživanja i otkrićima koje je donijelo razumijevanje seksualne motivacije u vezama i tijekom globalnih ugroza objavljeni su u časopisu **Archives of Sexual Behavior**.*

### Mit da žene starenjem gube seksualnu želju

Novim istraživanjima ruši se i mit da žene s godinama obvezno gube želju za seksom. Istraživanje provedeno na Sveučilištu u Pittsburghu jedno je od njih. Riječ je o longitudinalnom istraživanju koje je trajalo 15 godina, uz sudjelovanje više od 3200 žena.



Čak četvrtina ispitanica ocjenjuje seks vrlo važnim, veliki broj njih drži do seksa i cijeni ga i kad dođu u stariju životnu dob. Po strukturiranim skupinama, oko 28 posto ispitanica, opet četvrtina ispitanih, prihvaća tradicionalna mišljenja i nešto manje cijene seks ulaskom u srednju životnu dob.

Četvrtina žena, točnije 27 posto ispitanih, seks smatra vrlo važnim i u 40-tim, i u 50-tim, i u 60-tom godinama. Taj dio žena su visoko obrazovane, manje depresivne, s izraženim boljim seksualnim zadovoljstvom u svojoj vezi i prije ulaska u srednju i stariju životnu dob.

Čak je 48 posto žena koje su cijenile redoviti i učestali seksualni odnos i prilikom ulaska u menopauzu, iako su priznale i postupan gubitak interesa tijekom 50-tih i 60-tih godina života. Ali, od seksa nisu odustale.

Ovo je istraživanje upozorilo da društveni utjecaj, vjerski, kulturološki obrasci te obiteljske tradicionalne vrijednosti imaju utjecaj na stavove žena. Pogotovo negativni društveni stavovi o neprihvatanju i zanemarivanju žena u kasnijoj životnoj dobi, u žargonu „ostarjelih žena“. Zato se nekima od njih iskazivanje ili prakticiranje seksualnosti čini lošim. No, najveće upozorenje je stiglo iz skupine ispitanica između 60 i 65 godina. Veliki broj je ustvrdio da one, a ni njihovi partneri, nikada u životu nisu imali bilo kakav oblik seksualnog obrazovanja, zbog čega sada žale. Ali, sada nakon 60-te godine, više i ne žele ništa znati i bilo što učiti. To je vrlo indikativan i koristan podatak i za hrvatsku situaciju.

## **„Da smo u školi učili o seksualnosti danas ne bi bila tako zbunjena“**

Osim novih istraživanja, za razumijevanje situacije sa smanjivanjem seksualne želje kod žena (prvenstveno radi daleko većeg broja istraživanja koja su napravljena s njima, bez istraživanja muške populacije) važne su i izjave žena s kojima smo na ovu temu razgovarali. Prenosimo neke od izjava:

**Muškarac, 49 godina:** *„On se više ne može dići ni čarobnim štapićem. Nije mi normalno da se to tako rano javilo, ali što ću, nismo svi isti.“*

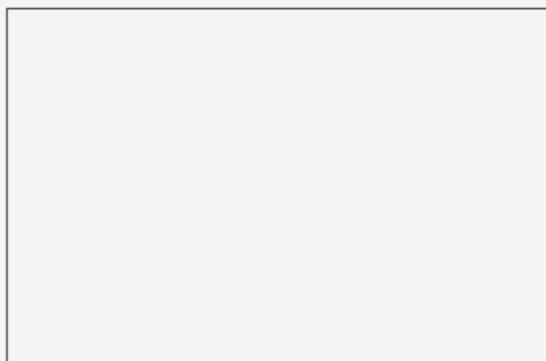
**Žena, 52 godine:** *„Digla sam ruke od toga (seksualnih odnosa, op. a.) prije osam godina, s prvim izostankom menstruacije, „kad je nestalo i to što mi nikad nije ni valjalo. Kad je seks i seksualna želja u pitanju ja nikad nisam bila normalna, poput prijateljica ili moje sestre. Sad se time više ni ne zamaram“*

**Žena, 79 godina:** *„Sada, jednako kao i godinama prije, imam tako strašno izraženu seksualnu želju, izražene snove i maštanja za seksualnim odnosom, i prečesto tako izrazitu vlažnost, da se pitam jesam li ja uopće normalna. Problem mi je to što bi rekli drugi ljudi o tako ludoj baki, čiji su unuci već davno prošli pubertet i probleme s noćnim polucijama. Ali što mogu, rekao mi liječnik da mi je estrogen kao u mlade djevojke,“*

**Žena, 22 godine:** *„Mislim da sam seksualno zakinuta, jer nas nitko o seksualnosti nije educirao. Ne znam prepoznati vlastite emocije i osjećaje, pa i želje. Teško mi je samoj sebi odgovoriti na pitanje imam li jaku ili slabu seksualnu želju.“*

**Žena, 72 godine:** „U ovoj dobi učim što je orgazam i kako ga doživjeti. Dugo sam udovica, ponovo se udala, a postala sam otvorena za sva izostala seksualna iskustva.“

## Istraživanja o seksualnom ponašanju mladih



*Istraživanja o seksualnom ponašanju mladih u Hrvatskoj od 18 do 25 godina su pokazala da mladi sve kasnije stupaju u seksualne odnose, da su manje seksualno aktivni nego ranije, uz sve manji broj partnera, da je porasla uporaba kondoma, ali da ih nerado koristi svako drugi mladić i oko 60 posto djevojaka. Na to je upozorio multidisciplinarni znanstveni projekt SERZAM 2020., analiza seksualnog ponašanja i stavova mladih, studija provedena u tri*

*vala, 2005., 2010. i 2021. godine.*

*Dva vala istraživanja sadržana su u studiji dr. sc. **Gorana Koletića**, dr. sc. **Ivana Landripeta** i dr. sc. **Aleksandra Štulhofera** „Intimnost i seksualnost mladih u doba epidemije bolesti COVID-19“, rezultati istraživanja 2020. i 2022. godine. Najvažniji rezultati ovih istraživanja bit će predstavljeni u sljedećem nastavku ovog serijala.*

*Osnove ovakvih istraživanja postavila je nacionalna biobiheviornalna studija „Dinamika reproduktivnog i seksualnog zdravlja mladih u Hrvatskoj od 2005. do 2020. godine, voditelja dr. sc. **Aleksandra Štulhofera**.*

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