

## Kako razbuditi svoj uspavani libido?

*Kako sam vam pisala u prošlom tekstu, često nam zna biti teško povezati našu ulogu majke s našom, potpuno zdravom, seksualnom prirodom. Znamo se onda naći u nekakvom limbu, gdje osjećamo da bismo se htjele ponovno povezati same sa sobom, potaknuti svoju seksualnost, no osjećamo da nam je libido jako nizak, a ne znamo otkud krenuti*

Za početak bih voljela naglasiti kako su oscilacije u libidu često normalna stvar kroz život. Ako primijetimo da nizak libido traje dugo, da nam to utječe na kvalitetu života, ili jednostavno ako poželimo proraditi na tom aspektu svakodnevice, ima nekoliko stvari koje možemo učiniti.

Iako su moji savjeti primarno fokusirani na mame, ima u njima i onih koje vrijede za svakoga i koje svako može isprobati u svom životu.

### **Raspišite svoju situaciju**

Ovo je vježba koju preporučam u nekoliko životnih situacija, pa tako i u ovoj. Olovka u ruke, neka tekica (ili jednostavno laptop), i raspišite sve što vam padne na pamet vezano za vaš libido/seksualnu prirodu. Ako prvi puta radite ovako nešto, zna biti jako teško krenuti ili pronaći formu, pa vam ostavljam seriju pitanja odnosno “promptova” da vas potaknu i daju malo usmjerenje.

1. Kakav mi je libido?
2. Osjećam li se ugodno u svome tijelu?
3. Smatram li svog partnera privlačnim?
4. Jesam li umorna?
5. U kojem mi je stanju tijelo?
6. U kojem mi je stanju um?
7. Zašto mislim da mi je libido nizak?
8. Gledam li na sebe kao na seksualno biće?
9. Što mi donosi zadovoljstvo i ugodu?
10. Ima li nešto čega se bojim ili što mi stvara nelagodu?
11. Kakav bi htjela da mi bude libido?
12. Zašto to želim (koja mi je motivacija)?
13. Imam li ideju kako bi mogla proraditi na tome?

Svako ovo pitanje potiče nas na razmišljanje i na povezivanje sa samom sobom. Svrha ovih pitanja nije da damo nekakav kratki, šturi odgovor koji će samo biti za "prolaznu ocjenu", već kako bismo što više i što detaljnije raspisale ovu temu, osvijestile neke stvari i stavile ih na papir. Na taj način dobivamo jasniju ideju, smjer i fokus, a obzirom da je svaka od nas jedinstveno čarobna individua, ovakav pristup nam dopušta da zaista zaronimo u svoju priču i putovanje. Zapamtite, ovo nije zadaća ili ispit kojeg trebate položiti, ovo je vježba samo za vas. Sve što napišete isključivo je za vaše oči i dušu, osim ako naravno same odlučite isto podijeliti s terapeutom i/ili partnerom, što isto često zna biti odlična stvar!

Kada ste sve raspisale i malo dublje promislile o ovoj temi, vjerojatno su vam već pale na pamet neke ideje koje bi vam u ovome mogle pomoći. A za neke dodatne ideje i savjete, idemo dalje!

### **Ispunite svoje osnovne potrebe**

Danas živimo jako užurbanim tempom koji nam često na leđa stavlja velike terete i još više stresa. Ovo je posebno izraženo u majčinstvu, kada uz sve ostalo, imamo još više odgovornosti, a još manje vremena. Vjerujem da znate gdje idem s ovim, ali smatram da je jako bitno da naglasim kako je skoro pa nemoguće podizati libido, upoznati svoje tijelo i užitak, ako nam osnovne životne potrebe nisu ispunjene.

Ako uzmemo najosnovnije potrebe svih živih bića (hrana, voda, san), zapitajte u kakvim su vam stanju te vaše najosnovnije potrebe? Stignete li se pozabaviti s njima:

Kako jedete - imate li koliko-toliko uravnotežene obroke kroz dan, i suplementirate li se kvalitetno? Možda jedete s nogu jednom dnevno nešto iz pekare ili iz instant vrećice? Vjerujte mi na riječ da to itekako može utjecati na vaš libido. Tijelo će uvijek

prvo fokus stavljati na preživljavanje i osnovne životne funkcije, a tek onda na libido. Ako se tijelo stalno muči zbog loše prehrane, manjka hidratacije i lošeg sna, seks, seksualnost i senzualnost mu neće biti visoko na listu.

Zato bacite pogled na svoju prehranu, suplementaciju, na količinu vode koju dnevno pijete i na kvalitetu sna (istražite dubok san malo bolje). Ovo posebno vrijedi za umorne mame a pogotovo za mame koje još i doje jer tu tijelo dodatno radi i treba mu pružati kvalitetnu podršku.

## **Smanjite stres**

Iako je ovo jedan savjet od koje se i meni samoj diže kosa na glavi (jer kako?), zapravo je jako važan. Iako često govorimo o negativnim posljedicama stresa na cjelokupno zdravlje, rijetko spominjemo kako to utječe na žensku seksualnost odnosno libido.

Visoke razine kortizola, osim što narušava zdravlje općenito (a to samo po sebi utječe na libido), svojim čestim lučenjem "blokira" seksualnu želju. Najlakši način na koji to mogu objasniti je idući. Kada je tijelo pod stresom ulazi u "fight or flight" način rada, odnosno gleda kako će "preživjeti". U tim trenucima sve druge potrebe (uključujući potrebu za jelom, pićem, vršenjem nužde, spavanjem i seksom) postaje manje bitne i tijelo ih "zanemaruje". Zato ako imate velike izvore stresa u životu, pokušajte ih smanjiti i/ili pronaći bolje alate za nošenje s istim.

## **Holistička suplementacija**

Često čujemo za razne afrodizijake ili supleme koje mogu pomoći s ovom tematikom, no opet, postoje razne informacije (i dezinformacije) pa ponekada zna biti teško pročešljati i pronaći prave. Preporučujem da se u ovim slučajevima savjetujete s holističkim nutricionistom ili fitoaromaterapeutom kako biste dobili što stručniji i personaliziraniji savjet, te kako biste bili sigurni u korištenju, jer iako je prirodno, ne znači da je sigurno i da se može koristiti "na pamet".

Najčešća biljna suplementacija bazira se na maca prahu, ashwagandhi, piskavici i ginsengu, a u smislu aromaterapije najpopularnija ulja za podizanje libida su: jasmin, ylang ylang, muškatna kadulja, neroli i sandalovina.

Aromaterapija se često zna koristiti kao podrška zdravlju i tijelu, ali i kao dodatak za ambijent u seksu koji često ljudima jako godi (difuzor, masaža mješavinom ulja itd.), tako da istražite opcije i vidite što bi vama pasalo.

## **Upoznajte se sa svojim ciklusom i svojim hormonima**

Iako je ovo široka tema za sebe o kojoj ću sigurno još pisati, važno je napomenuti kako ženski endokrini sustav funkcionira ciklički, i kako svaka faza ciklusa (a ima ih 4)

funkcionira pod različitim hormonima i razinama istih. Poznavajući svoj ciklus možemo primijetiti obrasce (npr. prije i za vrijeme ovulacije je libido izraženiji, dok je za vrijeme mjesečnice i prije iste libido pada) te možemo bolje razumjeti prirodne oscilacije našeg organizma. No ovime možemo primijetiti imamo li kakve hormonalne disbalanse koji mogu itekako utjecati na libido (PCOS, Hashimoto itd.)

## **Zavolite se**

Sjećam se kada sam jednom, prije puno godina, čula rečenicu “za dobar seks moraš samu sebe privlačiti”, i koliko god nekome ovo zvuči čudno ili neprirodno, u tome ima toliko istine! Tek kada zaista uživamo u sebi, možemo se osjećati dovoljno ugodno što se tiče naše senzualne i seksualne prirode. Ovo će za svakoga značiti nešto drugačije. Nekome će to biti posebno odabrano donje rublje i božanstven parfem. Nekome će to biti svakodnevne pozitivne afirmacije kojima potiče ljubav prema svom tijelu. Bitno je pronaći ono što nama dovodi do onog osjećaja “ajme kako sam wow”. To je ponekad teško izvedivo, jer živimo u društvu koji često nameće nerealne standarde “ljepote”, a to se posebno osjeti u majčinstvu, no oslobađajuće je znati da postoje načine da zavolimo sebe točno onako kakve jesmo, u tijelu u kojem jesmo, i proces dolaženja do toga i sami taj trenutak i mindset, su nešto što nam nitko ne može oduzeti.

## **Dotaknite se**

Kada je zadnji put da ste se svjesno dotaknule? A kada to pitam mislim i na seksualan dodir, ali i na prisutan, svjestan, svakodnevni dodir, pun ljubavi prema sebi.

Dodirivanjem sebe povezujemo se svojim tijelom, nudimo mu ljubav i podršku. Često zaboravimo na to, ali bitno je dodirivati same sebe. Bitno je uzeti vrijeme u danu da polako i svjesno nahranimo svoju kožu uljem ili kremom. Da se ponovno povežemo sa svakim dijelom svog tijela i damo mu do znanja da ga volimo. Pokušajte uvesti nakon tuširanja takav trenutak; gdje ćete bez žurbe, ekrana i slično, samo polako i svjesno posvetiti se sebi i jednostavnim sporim kružnim pokretima nahraniti svoju kožu najdražom kremom. Možete i uvrstiti aromaterapiju u ovo pa u bazno ulje (badem ili sezam) dodati par kapi eteričnog ulja ylang ylang i mandarine, i stvoriti sebi svoju rutinu, gdje ste tu, samo za sebe i svoje tijelo.

Dodirujete se i u seksualnom smislu, iako vam to možda na prvu ne dolazi prirodno. Jer kada pogledamo realno, to je najprirodnija stvar na svijetu i način na koji upoznajemo svoje tijelo (što je posebno bitno kada postanemo majke i trebamo ponovno upoznati sebe) i pružamo si ugodu. Na ovaj način rješavamo se i nekih strahova i osjećaja nelagode, opuštamo se, i puštamo libido da se ponovno pokrene.

## **Razgovor s partnerom**

Ponekada nam najveća prepreka uopće nije to da nam je libido zaista nizak, već da

imamo neke teme oko koje osjećamo nelagodu, strah ili nesigurnost. U ovakvim situacijama često otvorena komunikacija s partnerom zna smiriti te negativne osjećaje i otvoriti nam mogućnost da se opustimo.

Ovo posebno zna biti izraženo kod novih mama koje imaju strahove vezane za odnose ili čak i za samododirivanje. Česta pitanje koje mame imaju na pameti su “hoće li boljeti?”, “što ako se nešto promijenilo i više ne bude isto?”, ili se ne osjećaju ugodno u svom tijelu jer se dogodilo puno promjena. Tu otvoren i podržavajuć razgovor s partnerom može umiriti puno tih strahova ili olakšati proces dolaženja do točke kada se opet osjećamo spremne za tako nešto.

Ponekada nam razgovor s partnerom može otvoriti neke teme i točke koje trebamo proći s nekim profesionalnim, bio to liječnik ili psihoterapeut. To su oboje sasvim legitimni koraci koji puno žena jako pomognu!

### **Poštujte sebe i svoj tempo**

Svaka od nas je apsolutno drugačija. Imamo drugačiji gene, drugačiji povijest, drugačije navike, drugačije životne priče i drugačije želje i potrebe. Iako često upadnemo u zamku uspoređivanja s drugima ili držanjem šablona koje su pomogle nekome drugome, moramo znati da kombinacija svega što mi jesmo, postoji samo u nama. Zato moramo pronaći najbolji pristup i najbolje alate za nas specifično, i time poštovati svoje potrebe, svoj proces i svoj tempo, kakav god da on bio.

***Nadam se da su vam ovi savjeti pomogli i sretno na vašem putu!***

***S ljubavlju,***

***Una***

***Piše: Una Pašić Gregović, doula i edukatorica***

***Blog: <https://unabridged.blog/>***

***Instagram: <https://www.instagram.com/una.bridged/>***

***Powered by: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)***

***Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)***

***Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>***