

WIEKSZY
♀
SEKS

apetyt na

dr Sandra Cabot

WIEKSZY apetyt na SEKS

Książka dla kobiet w każdym wieku o tym,
jak cieszyć się ekscytującym życiem
erotycznym, stosując naturalne metody

Tłumaczenie z języka angielskiego: Ewa Krystyna Suskiewicz

COJA NATO
GONIAŁO

Tytuł oryginału: *Increase Your Sex Drive Naturally*

Copyright © 2012 Sandra Cabot

www.sandracabot.com

www.liverdoctor.com

Copyright © 2012 by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek.

Wszelkie zalecenia, sugestie, pomysły i metody leczenia podane w tej książce nie powinny i nie mogą zastąpić troski i bezpośredniej opieki odpowiednio wykształconej/go profesjonalistki/y. Wszystkie problemy zdrowotne wymagają nadzoru i opieki lekarza/y. W przypadkach jakichkolwiek zaburzeń i dolegliwości zdrowotnych należy zasięgnąć porady lekarza, zanim podejmie się działania prozdrowotne opisane w tej książce. Jeżeli zażywa się leki przepisane na receptę, trzeba skonsultować z lekarzem swoją decyzję o zastosowaniu metod przedstawionych w tej publikacji.

Redaktor wydania: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Korekta: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Projekt okładki: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Zdjęcie: Nadia Łyszkowska-Zacharek

Skład: Blanka Łyszkowska-Zacharek

ISBN: 978-83-933508-8-9

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek

ul. Pustelnicka 48/4

04-138 Warszawa

e-mail: blanka@cojanato.com

tel: +48 728 898 892

www.cojanato.pl

Wydanie I

Druk i oprawa: SOWA Sp. z o.o.

ul. Hrubieszowska 6a

01-209 Warszawa

tel. (22) 431 81 40

fax. (22) 431 81 50

e-mail: sowadruk@sowadruk.pl

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1. Mars i Wenus czy też XY i XX?	9
Rozdział 2. Strefy erogenne kobiety	15
Srom	15
Punkt G	18
Orgazm	19
Zmiany fizyczne zachodzące w ciele w trakcie orgazmu	20
Zmiany hormonalne zachodzące w trakcie orgazmu	23
Jak sobie pomóc w osiągnięciu orgazmu	25
Pragnienie współżycia	27
Rozdział 3. Przyczyny niskiego popędu płciowego	29
Spadek produkcji hormonów płciowych z wiekiem	29
Menopauza	32
Niedobór progesteronu	34
Objawy spowodowane niedoborem progesteronu	36
Zespół policystycznych jajników	38
Zmęczenie	39
Stres	40
Depresja	40
Zażywanie doustnych pigułek antykoncepcyjnych	41
Leki obniżające popęd płciowy	43
Infekcja pochwy i nieprzyjemny zapach	45
Opryszczka	47
Pochwica	48
Bóle w obrębie sromu	49
Infekcje dróg moczowych	51
Wypadanie dna miednicy i/lub pochwy	51

Zaparcia	52
Oslabione krążenie krwi	52
Rozdział 4. Poszukiwanie miłości	55
Rozdział 5. Lubrykanty	59
Żele i kremy podwyższające wrażliwość	60
Rozdział 6. Leczenie niskiego popędu płciowego	61
Pozostań młoda i seksowna, stosując hormony o działaniu identycznym z naturalnym.....	61
Terapia progesteronowa	61
Terapia estrogenowa	66
Terapia testosteronowa	72
Seks po chorobie nowotworowej	81
Oksytocyna – hormon miłości i przytulania	84
Skuteczność Viagry u kobiet	87
Rozdział 7. Wzmocnienie układu immunologicznego	91
Nieodzwonne zalecenia	92
Rozdział 8. Naturalne suplementy na lepszy popęd płciowy i współżycie intymne.....	99
Rozdział 9. Pokarmy zwiększające popęd	103
Rozdział 10. Jak się nastroić na seks	107
Koktajl „Pragnienie o północy”	108
Fragment zwierzeń pewnej doradczyni z 30-letnią praktyką	109
Rozdział 11. Terapia seksuologiczna	113
Stosowne badania przy niskim popędzie płciowym	116
Na zakończenie	117
Źródła informacji	120
Wykaz odnośników	122

Wstęp

Zdecydowałam się na napisanie książki na temat miłości i intymnego współżycia, ponieważ w trakcie mojej 30-letniej praktyki lekarskiej pacjentki często prosiły mnie o pomoc w rozwiązaniu ich problemów dotyczących tej sfery życia.

Napotykam wiele kobiet mających problemy hormonalne – od menopauzy i zespołu policystycznych jajników po niewyjaśnione przyczyny bezpłodności i niewłaściwą masę ciała. W trakcie przeprowadzania wywiadów lekarskich wiele kobiet narzekało na utratę zainteresowania seksem, przyznając jednocześnie, że nie czują się z tym dobrze.

Nie jestem zawodową terapeutką seksuologką, ale mam ogromne doświadczenie kliniczne w pomaganiu kobietom w eliminacji zaburzeń hormonalnych. Jeżeli w organizmie występuje nierównowaga tego rodzaju, wywiera negatywny wpływ na pożycie płciowe. W książce tej wyjaśniam, jak stosować hormony o działaniu identycznym z naturalnym w celu odzyskania normalnej i zdrowej równowagi hormonalnej; podaję również, jak osiągnąć najlepszy stan zdrowia narządów płciowych za pomocą medycyny żywieniowej. Jeżeli kobieta ma mierne zdrowia lub *czuje się staro*, jej życie płciowe nie będzie udane, ponieważ działa to negatywnie na jej układ hormonalny oraz na stan umysłowego i emocjonalnego zdrowia.

Odkryłam, że poczucie własnej wartości ma ogromny wpływ na tożsamość seksualną kobiety i zamieszczam tu opisy kilku przypadków ilustrujących ten fakt. Wyrażam nadzieję, że publikacja ta wzmocni poczucie własnej wartości Czytelniczek i zainspiruje je do osiągania maksymalnej satysfakcji zarówno w sypialni jak i codziennym życiu.

Napisałam tę książkę również ze względu na starzejącą się populację kobiet zmagających się z rosnącymi oczekiwaniami, że będą wciąż młode, zdrowe i seksowne. Obecnie aż trudno uwierzyć w to, że na początku XX wieku – to zaledwie 110 lat temu – przeciętna długość życia kobiety wynosiła poniżej 50 lat. Teraz, w roku 2011, średnia długość życia wzrosła

do 80 lat. Nieco dawniej niż sto lat temu 50-letnią kobietę postrzegano jako starą i niemalże aseksualną istotę. W dzisiejszych czasach pięćdziesięciolatkę uważa się za osobę w wieku średnim, obdarzoną potencjałem pozostawania w dającym satysfakcję seksualną związku. Kobieta taka powinna być zdrowa i wraz z upływem lat życia zwykle potrzebuje wsparcia hormonalnego, bowiem stężenia tych związków w organizmie mogą się obniżyć do bardzo niskiego poziomu.

Moja mama ma obecnie 84 lata i chociaż nie jest już zainteresowana ani seksem, ani płcią przeciwną – chyba że chodzi o relacje przyjacielskie – nadal jest wywierającą duże wrażenie kobietą o sprawnym umyśle oraz o bogatej osobowości i wiedzy. Miała trzech mężów, a fakt, że wszyscy z nich umarli, dowodzi twierdzenie, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni.

Moja matka stanowi dla mnie wielką inspirację – dzięki zażywaniu suplementów i stosowaniu zdrowego sposobu odżywiania się wciąż pozostaje zdrowa oraz – co jest równie ważne – akceptuje siebie samą jako niezwykłego człowieka, jakim w rzeczywistości jest, czyli innymi słowy ma silne poczucie własnej wartości.

Obie jesteśmy porywcze i mamy silne osobowości, więc od czasu do czasu dochodzi między nami do konfliktu lub się w jakiejś sprawie nie zgadzamy. Wydaje mi się, że nadal jest to jedyna osoba, która może mnie zranić. Gdy się posprzeczamy, następnego dnia daję jej kwiaty i pieniądze, które wkładam do pucharu, jaki sama jej wręczyłam, każąc wcześniej opatrzyć go napisem DLA NAJLEPSZEJ MAMY NA ŚWIECIE.

Moja mama osiągnęła taki wiek i stan, w którym żyje już tylko dla swoich trzech córek, a atrakcyjniejsze niż pożycie intymne są dla niej pieniądze.

*Książkę tę dedykuję mojej mamie Jacqueline,
która zawsze jest dla mnie inspiracją.*

Rozdział 1. Mars i Wenus czy też XY i XX?

Jeżeli chodzi o miłość i życie intymne pary heteroseksualnej, trzeba powiedzieć, że generalnie kobiety i mężczyźni różnią się pod wieloma względami. W niektórych parach przeważają zachowania raczej męskie niż żeńskie, albo też raczej żeńskie niż męskie, zarówno w życiu jak i w sypialni, a u innych występuje odwrócenie ról, dzięki czemu ich życie jest być może bardziej zabawne i różnorodne niż w klasycznych związkach heteroseksualnych.

Na temat fundamentalnych różnic między płciami napisano tysiące książek, a jedną z najbardziej znanych jest pozycja zatytułowana *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus* autorstwa Johna Graya¹. Na całym świecie sprzedano ponad 7 milionów jej egzemplarzy, co dowodzi tego, jak trudne może być takie samo widzenie przez przedstawicieli obu płci pewnych rzeczy w określonym kontekście. Czasem może się to stać bardzo umysłowe i skomplikowane, a taka sytuacja bywa nieco ponura. Gdy zrobi się naprawdę posępnie, proszę pamiętać to, co powiedziała pewna mała żabka: „Nie próbuj mnie zrozumieć, po prostu mnie kochaj”. Zgadza się z tym, że miłość jest potężniejsza niż nasze myślenie i może uleczyć wszystkie rany.

Nie jestem astrolożką, ale pamiętam, jak mama mówiła, że Mars jest planetą ognia i wojny, a Wenus – planetą miłości i piękna, co zgadza się dobrze z tytułem książki Johna Graya.

Jeżeli chodzi o seks, kobiety są bardziej umysłowe (bardziej w swoim mózgu), natomiast mężczyźni myślą i czują go w ciele poniżej talii, czyli pod tym względem są bardziej zwierzęcy, a ich podstawowy instynkt – bar-

1 Książka ta została wydana w Polsce kilkakrotnie: w 1996 i 2006 roku przez Zysk i S-ka, Warszawa; w 2010 roku przez Rebis, Poznań, a wersja oryginalna w 1951 roku (przyp. tłum.).

dziej fizyczny i skupiony na genitaliach. W trakcie trwania aktu miłosnego kobiety często myślą o czymś innym, natomiast mężczyźni skupiają się całkowicie na odczuciach fizycznych. Niżej zamieszczam opis pewnej sceny ilustrującej ten niezwykle powszechny wzorzec zachowań.

W pewien poniedziałkowy poranek para małżonków szykuje się do pracy – mąż na górze bierze prysznic, a żona w kuchni na dole przygotowuje śniadanie. Mężczyzna schodzi na dół w pełni ubrany, wyglądając bardzo elegancko i profesjonalnie. A kobieta jest nadal w szlafroku, szykując śniadanie i siebie na nadchodzący dzień. Gdy spostrzeżę męża, mówi: „Szybko, natychmiast musimy się kochać!” Mężczyzna jest bardzo z tej propozycji zadowolony, ochoczo się rozbiera i ściąga z żony szlafrok, kładzie ją na stole kuchennym i przystępuje do rzeczy – ot wiecznie gotowy samiec! Odbywają akt miłosny, a gdy jest już po, on rozluźniony mówi do żony: „Kochanie, to było wspaniale i niezwykle, skąd się wzięła twoja spontaniczność?” A ona odpo-



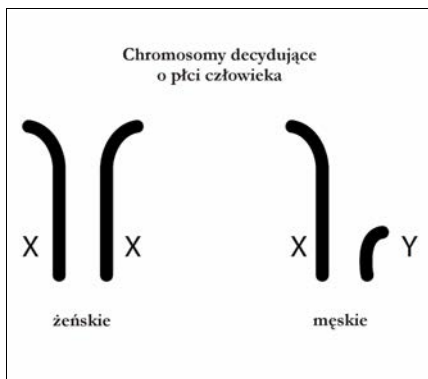
wiada bardzo sucho i zupełnie zwyczajnie: „Och, minutnik do gotowania jajek się popsuł”. No tak, gdy on niemalże odchodził od zmysłów, ona cały czas pozostawała w pełni trzeźwa w swoim umyśle, myśląc o tym, by jajka były

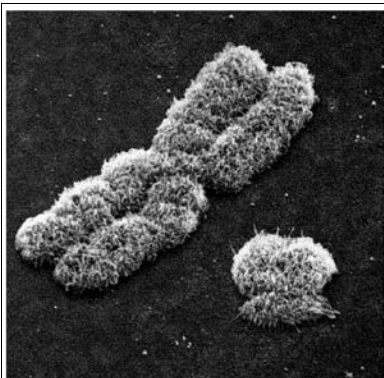
właściwie ugotowane, a potem by się szybko wyszykować do pracy!

Odkryłam, iż to rzeczywiście prawda, że kobiety w trakcie aktu miłosnego często prowadzą jakiś proces myślowy, ale dla nich byłoby lepiej, gdyby przestały myśleć, a swoją uwagę skupiły na swoim ciele i jego zmysłowych częściach. W okresie mojej przeszło 40-letniej praktyki lekarskiej zaobserwowałam pewne interesujące różnice między płciami:

- Żaden z moich męskich pacjentów nie prosił mnie o pomoc w zakresie wzmocnienia swojego popędu; prosili o metody poprawy swojej sprawności seksualnej, określanej czasem z angielska *performance*.
- Żadna z moich pacjentek nie prosiła mnie o pomoc w zakresie poprawy sprawności seksualnej, ale prosiły o zwiększenie swojego apetytu na miłosne uniesienia i/lub zdolność osiągnięcia orgazmu oraz satysfakcji seksualnej.
- Mężczyźni proszą o pomoc w zakresie podniesienia swojej sprawności seksualnej głównie dla podbudowania własnego ego, a dopiero w drugiej kolejności ze względu na partnerkę.
- W odzwie na moje tłumaczenie, że określona kuracja zwiększy ich popęd, kobiety często odpowiadają tak: „Och, mój mąż będzie z tego zadowolony!” To dziwne, ale nigdy mi się nie zdarzyło, żeby mężczyzna zareagował w analogiczny sposób.
- U kobiet występuje brak zainteresowania seksem lub tracą je o wiele częściej niż mężczyźni. Winę za to składa się na układ gwiazd lub różnice hormonalne albo też na odmienne chromosomy u obu płci, a ja skłaniam się ku tej ostatniej koncepcji, bowiem to DNA człowieka jest jego genetycznym kodem, który jest odpowiedzialny za to, jaka dana osoba jest.

Jeżeli chodzi o chromosomy decydujące o płci człowieka, kobiety mają dwa chromosomy X, oznacza się je XX, a mężczyźni – je-





Oto fotografie żeńskiego i męskiego chromosomu: żeński po lewej stronie, męski – po prawej. Czyż chromosom Y nie jest uroczy?

den X i jeden Y, oznacza się je XY. Fascynujące jest porównanie obu z nich, jako że różnią się znacząco. Chromosom Y jest dużo mniejszy i zawiera w sobie tylko 70-200 genów (wciąż trwają badania nad szczegółami ludzkiego genomu). Natomiast chromosom X zawiera ponad dwa tysiące genów. Drogie Panie! To rzecz, którą naprawdę możemy się przechwalać!

Badacze genomu ludzkiego odkryli, że genom (pełny zestaw chromosomów i genów) u kobiet i mężczyzn różni się w 1-2 procentach, co nie wydaje się być dużą różnicą, ale jeżeli weźmie się pod uwagę fakt, że różnica

Różnice chromosomalne

1-2%

1-2%

samiec szympansa

mężczyzna

kobieta

Kochanie, ogarnęła mnie konfuzja. Może rzeczywiście powinniśmy iść na terapię do dobrego seksuologa?

w genomie mężczyzny i samca szympansa również wynosi 1-2 procent, jest to w istocie zadziwiające!

Czasem, żartując, stawiam pytanie: „Dlaczego mężczyźni różnią się od kobiet?” Odpowiedź brzmi: „Dlatego że mężczyźni mają chromosom Y, to ten czynnik decyduje o różnicach”. Można to postrzegać jako staromodny pogląd, ale to właśnie te różnice genetyczne mogą ujawniać się w odrębnym podejściu obu płci do seksu i czynić tyle zamętu w sypialni. Być może chromosomowi Y brakuje genów odpowiedzialnych za uczucia i swoistą miękkość charakteryzujących kobiety, które są obecne w chromosomie X. Naturalnie, że generalizuję tu mocno, ale czyż nie jest to zabawne?

Kiedyś powiedziałam pewnemu mężczyźnie: „Powinien Pan zobaczyć chromosom Y. Jest taki mały i wygląda delikatnie”. Byłam zaskoczona i nieco zakłopotana jego odpowiedzią: „Hmm, teraz wiem, dlaczego rozmiar nie ma znaczenia, i to nie jest moja wina”.

Nie bądźmy jednak zbyt poważne i nie traktujmy tych spraw tak śmiertelnie serio, usiłując zbliżyć osobników obu płci, by uzyskać doskonałą seksualną równowagę i przyjemność.



