

AFTONBLADET

Onsdag 13 juli 2005



Foto: GETTY IMAGES

Så ökar du sexlusten

Bristen på lust – vanligaste sexuella problemet bland kvinnor

Svårt att bli intresserad av sex? Bristen på lust är det vanligaste sexuella problemet bland kvinnor - så många som 30 procent är drabbade.

Men det finns hjälp. Så här kan du öka lusten på naturligt vis.

Den kvinnliga sexlusten har gäckat forskarna under många år. Länges har man letat efter damernas Viagra - utan att lyckas. Nu anses den mest effektiva metoden vara receptfria naturmedel med ämnet L-arginin. Aminosyran stimulerar både känslor och lust genom att hjälpa till att vidga blodkärlen i svällkropparna i underlivet.

Många faktorer påverkar

- Många som har testat hävdar att de känner mer under samlaget, säger Birgitta Hulter, auktoriserad klinisk sexolog och doktor i medicin.
-L-arginin påverkar inte lusten primärt, men teoretiskt kan den också bli större om du känner mer. Det finns så många faktorer som påverkar kvinnans lust, hormoner som går upp och ner till exempel, säger hon.

Rosenrot är uppiggande

Andra naturmedel som anses främja lusten är johannesört och rosenrot. Den senare påverkar kvinnans hormoner och verkar uppiggande, något som kan kicka igång kärlekslivet. Trötthet är som bekant en vanlig orsak till att lusten försvinner.

Jobb tar död på lusten

-Det finns inga vetenskapliga studier i vanlig mening som visar att dessa preparat fungerar. Däremot tycker jag att man kan titta närmare på sådana medel om man känner mindre i underlivet och det inte finns någon annan tydlig orsak till att det blivit så, säger Birgitta Hulter.

Hon tycker annars att det första man ska göra när sexlivet uteblir är att slå av på takten.

-Jobba mindre. Det är oftast för mycket jobb som tar död på lusten, säger hon.

Sara Milstead

► "Kosttillskottet gav mig lusten tillbaka" Margareta, 65, kände sig trött och avtänd på sex
► "Idag har jag en helt annat livskvalitet" Monica rosenrot med sin sviktande sexlust

5 orsaker till att du tappar lusten

- Stress
- Problem i relationen
- Depression
- För lite motion
- Mediciner, som p-piller

Naturliga lusthögjare för henne...

Rosenrot

(kosttillskott)

Verksamt ämne: Extrakt av rosenrot.

Effekt: Allmänt uppiggande, ökar prestationsförmågan och sexlusten. Sågs öka kroppens produktion av testosteron. Fungerar på både män och kvinnor.

Pris: cirka 170 kronor för 40 tabletter.

Johannesört

(kosttillskott)

Verksamt ämne: Johannesört.

Effekt: Om lusten beror på nedstämdhet kan örten hjälpa, då den verkar antidepressivt. Framst för kvinnor.

Pris: Cirka 140 kronor för 40 tabletter.

L-argiplex kvinna (kosttillskott)

Verksamt ämne: Aminosyran L-arginin.

Effekt: Ger ökad sexlust, glädje och ork. Ökar känslan i underlivet under sex.

Hos de flesta verkar kosttillskottet efter cirka tolv timmar.

Pris: 109 kronor för 40 tabletter.

...och naturlig och medicinsk hjälp för honom

Prelox (kosttillskott)

Verksamt ämne: L-arginin

Effekt: Utvidgar kärlen och ökar blodgenomströmningen i penis. Enligt en större studie nyligen blev 85 procent av försökspersonerna hjälpta.

Pris: Cirka 359 kronor för 60 tabletter

Origamax (kosttillskott)

Verksamt ämne: Butea superba, en medicinalväxt från Thailand.

Effekt: Ger fysisk styrka och ökat välbefinnande. Bra för mannens sexuella lust och erektion. Tas en till två timmar i förväg.

Pris: 249 kronor för fyra kapslar.

L-argiplex man (kosttillskott)

Verksamt ämne: L-arginin

Effekt: Ger ökad sexlust, glädje och ork. Lite annorlunda sammansatt än L-Argiplex för kvinnor. Verkar efter cirka tolv timmar.

Pris: 109 kronor för 40 tabletter.

Cialis (läkemedel)

Effekt: Ger möjlighet till erektion under 36 timmar. Verkar efter 30 minuter.

Ökar cirkulationen och blodflödet till penis.

Pris: 70 kronor per tablett.

Viagra (läkemedel)

Effekt: Hjälper blodkärlen i penis att vidga sig vid sexuell upphetsning. Verkar efter 30 minuter och håller i 4-5 timmar.

Pris: 65-80 kronor per tablett.

Levitra (läkemedel)

Effekt: Stimulerar blodflödet. Verkar efter 30 minuter och varar cirka 6 timmar.

Pris: 70 kronor per tablett.

Lågt intresse för sex inte ovanligt

En av tre kvinnor lider av lågt intresse för sex, enligt en färsk amerikansk undersökning.

Andra vanliga problem är svårigheter att bli sexuellt upphetsad och smärta under samlag.

I Sverige uppskattas cirka 600 000 män över 18 år lida av någon grad av impotens.

Källor: www.impotens.org, Harvard Medical School

►TIPSAOSS

© Aftonbladet Nya medier