**Libido Ne Demek?**

Libido, cinsel dürtü veya cinsel istek demektir, kişiden kişiye farklılık gösterir. Tıbbi durumlar, hormon seviyeleri, ilaçlar, yaşam tarzı ve ilişki sorunlarından etkilenebilir. Libido, günümüzde genel sağlık ve yaşam kalitesinin göstergelerinden birisi olarak kabul edilir. Tarih boyunca psikiyatristlerin ve psikanalistlerin çalışmalarına konu olmuştur.

Libido Nasıl Ölçülür?

Libido için sayısal bir ölçüm yoktur. İnsanlarda libidonun dalgalanması son derece normaldir. Libidonun doğru veya yanlış seviyesi bulunmaz. Düşük libido veya yüksek libido, neyin tercih edildiğine ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişiklik gösterir.

**Libido Düşüklüğü Neden Olur?**

Libido düşüklüğü nedenleri arasında performans kaygısı, yorgunluk, yoğun iş ve ev hayatı, çiftler arasındaki aşinalık, cinsel uyumsuzluk gibi faktörler bulunabilir.

Libido düşüklüğü arasında şu sebepler yer alır:

* Performans kaygısı
* Yorgunluk
* Zaman eksikliği
* Cinsel uyumsuzluk
* Cinsel ilgi kaybı
* Depresyon
* Stres
* Travmatik deneyimler
* Hormonal değişiklikler

Performans kaygısı

[**Erken boşalma**](https://www.acibadem.com.tr/hayat/erken-bosalma-tedavisi-nasildir/) veya ağrılı cinsel ilişki gibi deneyimler performans kaygısına ve cinsellikten uzaklaşmaya yol açabilir. Bu durumların tekrar yaşanacağı korkusu performans kaygısı oluşturabilir.

Yorgunluk

Cinsel ilişkiye girmek için çok yorgun hissetmek düşük libido nedenlerinden birisidir.

Zaman eksikliği

İş ve ev hayatının getirdiği yoğun talepler, cinsellik için gereken zamana yer bırakmayabilir. Mahremiyet eksikliği de libido düşüşüne sebep olabilir.

Cinsel uyumsuzluk

Çiftler arasındaki cinsel isteğin zamanla azalması söz konusu olabilir. Ayrıca bir kişinin parterinden sürekli daha fazla ilişki istemesi, partnerden talep edilen ve rahatsız olunabilecek bir aktivite, cinsel isteği olumsuz etkileyebilir.

Cinsel ilgi kaybı

Partnerin fiziksel görünümündeki değişiklikler cinsel ilgi kaybına yol açabilir. Örneğin; aşırı kilo alımı ya da bakımsızlık cinsel çekimin azalmasına neden olur.

Depresyon

[**Depresyon**](https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/depresyon/) gibi ruh sağlığı sorunları cinsellikten uzak durma sebepleri arasındadır.

Travmatik deneyimler

Kişinin geçmişinde yaşanan cinsel travmalar cinsel isteği olumsuz etkileyebilir ve düşük libidoya neden olabilir.

Hormonal değişiklikler

Kadınlarda [**menopoz**](https://www.acibadem.com.tr/tibbi-birim/menopoz/) dönemindeki hormonal değişiklikler libidoda düşüşe neden olabilir. [**Testosteron**](https://www.acibadem.com.tr/hayat/testosteron-eksikligi-ve-belirtileri/), [**östrojen**](https://www.acibadem.com.tr/hayat/ostrojen-hormonu-nedir/) ve progesteron gibi hormonların dengesizliği cinsel isteği etkileyebilir.

**Libido Düşüklüğü Belirtileri Nelerdir?**

Düşük libidonun ana belirtisi, normal cinsel ilgiye kıyasla cinsel istekte bir azalma yaşanmasıdır. Cinsel dürtüde azalma, cinsel aktiviteye karşı düşük istekten dolayı mutsuzluk, herhangi bir cinsel aktiviteye ilgi duymama libido düşüklüğü belirtileri arasındadır.

Libido düşüklüğü belirtileri kadınlar ve erkekler için şu şekildedir:

* Uyarılmakta zorluk
* Cinsel dürtülerde azalma
* Cinselliğe ilgi duymama
* Mastürbasyon yapmaktan kaçınma
* Cinsel aktivitelerden uzak durmak

Uyarılmakta zorluk

Düşük libidolu kadınlarda cinsel ilişki öncesi ve sırasında vajinal kayganlık oluşmasında zorluk oluşabilir. Erkeklerde ise sertleşme problemleri görülebilir.

Cinsel dürtülerde azalma

Düşük libidosu olan kişilerde, cinsel fanteziler ve cinsellik ile ilgili düşüncelerde belirgin bir azalma yaşanır.

Cinselliğe ilgi duymama

Cinsel ilişki ve aktiviteler konusunda isteksizlik oluşabilir. Genel olarak cinselliğe karşı ilgi kaybı yaşanabilir, yakınlık kurma isteği azalabilir.

Mastürbasyon yapmaktan kaçınma

[**Mastürbasyon**](https://www.acibadem.com.tr/hayat/masturbasyon-nedir-faydalari-ve-zararlari/) yapmayı istememe veya mastürbasyondan kaçınma da düşük libidonun belirtileri arasında yer alır.

Cinsel aktivitelerden uzak durma

Düşük libidoya sahip olan kişilerde; cinsel aktivitelere karşı genel bir soğukluk veya kaçınma davranışı görülebilir.

**Libido Yüksekliği Nedir?**

Yüksek libido, cinsel davranışların kontrol dışı olduğu hissedildiğinde yaşanan bir durumdur. Bu duruma hiperseksüalite veya kontrol dışı cinsel davranış da denebilir.

Yüksek cinsel dürtüye sahip olmak kişinin düşüncelerini aşırı derecede meşgul etmediği sürece bir sorun olmayabilir. Ancak bazı durumlarda yüksek libido kaynaklı problemler görülebilir. Bu durum özellikle ilişkilerin ve sosyal hayatın kalitesini etkileyebilir.

Libido Neden Yükselir?

Yüksek libidoya sahip olmanın nedenleri henüz tam olarak belirlenememiştir. Beyindeki dopamin, serotonin ve norepinefrin gibi ruh halini düzenlemeye yardımcı olan kimyasalların yüksek seviyeleri ile ilişkili olabilir.

Parkinson hastalığını tedavi etmek için kullanılan bazı dopamin etkili ilaçlar libido yükselmesine sebep olabilir. Cinsel davranışı etkileyen beyin bölgelerinde yaşanan sağlık sorunları da libidonun yükselmesine katkı sağlayabilir.

Libido Yüksekliği Tehlikeli Midir?

Cinsellik kişisel ve mahrem bir konu olduğu için bazı kişiler yardım istemekte zorlanabilir. Cinsel davranış kontrolünü kaybettiği düşünen kişilerin bir sağlık uzmanına başvurması doğru yöntemdir.

**Libido Yüksekliği Belirtileri Nelerdir?**

Libido yüksekliği belirtileri arasında, cinsel tatminsizlik, sosyal ilişkilerin bozulması, cinsel davranışı sınırlayamama, cinselliğe bağımlılık gibi durumlar göze çarpar.

Yüksek libido belirtilerini gösteren durumlar şu şekilde özetlenebilir:

* Cinsel davranışlar, sağlığı, ilişkileri ve iş hayatını olumsuz etkileyebilir.
* Cinsel davranışları sınırlamakta zorluk çekilebilir.
* Cinsel davranışlara karşı bağımlılık hissedilebilir.
* Başka aktiviteler yapıldığında cinsellik kadar tatmin olunmayabilir.
* Cinsel davranışlar, öfke, stres, depresyon gibi sorunlardan kaçınmak için kullanılabilir.
* Cinsel davranışlar nedeniyle sağlıklı romantik ilişkiler kurmakta zorluk yaşanabilir.

**Libido Nasıl Yükselir? Sağlıklı Cinsel Yaşam İçin Yöntemler**

Libido yükseltmek için kullanılabilecek bazı doğal yöntemler mevcuttur. İncir, muz, avokado gibi afrodizyak meyveler tüketmek, çikolata yemek, dengeli beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltmak gibi libido yükseltmeye yarayabilir.

Libido yükseltmek için yapılabilecek şeyler şunlardır:

* İncir, muz, avokado yemek
* Çikolata tüketmek
* Yemeklere fesleğen ve sarımsak eklemek
* Dengeli beslenme
* Düzenli egzersiz
* Meditasyon
* Düzenli uyku
* İlişkideki sorunların yönetimi

İncir, muz, avokado tüketimi

Bazı meyveler libido artışına katkıda bulunabilir. İncir, muz, avokado gibi meyveler genital bölgeye kan akışını artıran vitamin ve minerallere sahiptir. İstiridye, çilek, bal, fındık, badem, kuşkonmaz gibi besinler de libido artışı sağlayabilir.

Çikolata tüketmek

Çikolata, tarih boyunca romantizm ile ilişkilendirilmiştir. Serotonin gibi kimyasalların salgılanmasını teşvik edebilir. Afrodizyak etkiler gösterebilir, kan akışını düzenleyerek libido artışına katkıda bulunabilir.

Fesleğen ve sarımsak

Yemeklere fesleğen ve sarımsak eklemek faydalı bir yöntem olabilir. Fesleğen kokusu duyuları uyarabilir, sarımsak ise kan akışını artırabilir. Bu etkiler sertleşme sorunu olan kişilere yardımcı olabilir.

Dengeli beslenme ve düzenli egzersiz

Dengeli beslenme ve düzenli hareket etmek, vücudu daha iyi tanımaya yardımcı olabilir ve kişinin daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

Meditasyon ve stres yönetimi

Stres libidoyu olumsuz etkiler. Meditasyon ve yoga gibi aktiviteler stresi azaltmaya yardımcı olabilir.

Düzenli uyku

Yoğun bir yaşam tarzı genellikle uykuya yeterli zamanı ayırmayı zorlaştırır. Bu da cinsel isteği olumsuz etkiler. Enerji ve libidoyu artırmak için sağlıklı bir diyetle uyku düzenine dikkat edilmesi gerekir.

İlişkideki sorunların yönetimi

Partnerle yaşanan sorunlar libidoyu etkileyebilir. Birçok insan için duygusal yakınlık cinsel arzuda önemli bir rol oynar. Bu nedenle çözülmemiş problemler cinsel ilişkiyi etkileyebilir.

**Libido Hakkında Sıkça Sorulan Sorular**

Testosteron libidoyu artırır mı?

Evet, testosteron hormonu hem erkeklerde hem de kadınlarda libidoyu artıran önemli bir faktördür.

Libido cinsel istek mi?

Evet, libido cinsel istek veya cinsel aktivite arzusunu ifade eder.

Libido kan testinde çıkar mı?

Libido doğrudan ölçülemez, hormon seviyeleri kan testinde değerlendirilebilir. Ancak bu hormon seviyeleri libidoyu etkilemez.

Libido düşüklüğü için hangi doktora gidilir?

Libido düşüklüğü için ürolog, jinekolog veya endokrinolog gibi uzmanlara başvurulabilir.

Libido hangi yaşta düşer?

Libido genellikle orta yaşlardan itibaren, hormonal değişikliklerle birlikte düşmeye başlar.

Erkeklerde libido yükselince ne olur?

Erkeklerde libido yükseldiğinde cinsel istek ve cinsel aktivite arzusu artar.

Erkeklerde libidoyu ne yükseltir?

Erkeklerde libidoyu testosteron seviyesinin yükselmesi, düzenli egzersiz ve sağlıklı yaşam tarzı yükseltir.

Kadınlarda libidoyu ne yükseltir?

Kadınlarda libidoyu hormonal denge, sağlıklı yaşam tarzı ve duygusal faktörler yükseltebilir.