Problemi sessuali femminili: il calo della libido

Autore: francesca

Data: 25 Gennaio 2010

span.c2 {color: #d30094;} span.c1 {line-height: normal; margin-top: 10px; color: #6f472d;}

Lo stimolo interiore alla ricerca dell'attività sessuale, le **fantasie erotiche**, l'attrazione verso l'altro sesso risiedono in aree specifiche del cervello localizzate principalmente nell'area limbica che è considerata il centro del desiderio sessuale: queste aree sono attivate soprattutto con il periodo dello sviluppo puberale.

La **libido** subisce delle modifiche durante la fase mestruale, aumentando nel periodo ovulatorio, e permane fino a tarda età.
Contrariamente a ciò, però, con l'età il **desiderio sessuale** diminuisce: questo è dovuto soprattutto a malattie fisiche e mentali, come lo stress, la depressione, problemi con il partner, condizioni sociali ed economiche sfavorevoli.

Altro problema può essere l'esperienza di una **malattia grave**: cancro, ipertensione, malattie epatiche e degenerative. Superare la malattia, e vivere questi momenti con ottimismo e con un ottimo rapporto con il partner, certo facilita il non avverarsi del calo del desiderio**.**

Ecco allora alcuni consigli per sollevarsi da questo problema molto diffuso:

- **Novità nel rapporto sessuale**, nuovi stimoli, giochi erotici, complicità: consultate libri o siti per trovare nuove posizioni, per rivivere come un tempo la magia di scoprirsi.
- **Sforzo di testa per far rinascere il desiderio**: non bisogna mai arrendersi, ma avere voglia di arrivare ad un cambiamento, e quindi ad un miglioramento.
- Utilizzo di **integratori naturali** per aumento libido: esistono numerosi integratori per l'aumento della libido, anche a base di erbe e si possono trovare nelle migliori erboristerie.
- **Aiuto da parte del partner** senza rendere la situazione troppo stressante e non sforzare il rapporto: il **desiderio sessuale** non va ricercato con la forza ma con calma e pazienza, e soprattutto insieme

---

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/coppia/problemi-sessuali-femminili-il-calo-della-libido/

Generato il 15/11/2026