

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Lusthöjande kräm för ett bättre sexliv**  
**Drömmar och verklighet**  
Nicoline Aspegrén och Inger Löfgrén

Självständigt arbete 7,5 hp  
Psykologi, fortsättningskurs 2  
klinisk sexologi 2009/2010

Handledare: Docent Marie Lodén  
Eviderm Institute, Solna

# **Lusthöjande kräm för ett bättre sexliv Drömmar och verklighet**

Nicoline Aspegrén och Inger Löfgrén

*Sammanfattning.* Många kvinnor upplever sin brist på sexuell lust som ett stort problem. Syftet med föreliggande studie var att beskriva utvärtes preparat som beskrivs som lusthöjande vid sexuell aktivitet. Produkter och information insamlades via butiker och internet. Resultaten visar att medlens huvudsakliga effekt bygger på gelernas fuktgivande förmåga. Flera produkter innehåller också substanser som påstås öka känsligheten hos klitoris genom att stimulera vävnaden (pirring, värmekänsla) och genom att öka blodflödet. Den vetenskapliga dokumentationen för de påstådda mekanismerna är knapphändig. Det är därför önskvärt med fler studier som belyser effekten av de olika tillsatserna på motsvarande sätt som gjorts för läkemedel mot manlig impotens. Vi anser ändå att det är positivt med produkter som bidrar till ökad lust, oavsett om effekten beror på produkternas innehåll eller den förväntanseffekt som de ger.

För många kvinnor är lusthöjande medel ett nytt begrepp trots att medel för att förbättra den sexuella förmågan, afrodisiaka, har funnits länge (Lundberg, 2002). Marknaden för dessa afrodisiaka har hela tiden ökat och i Sverige saluförs flera olika produkter som lusthöjande.

I vårt arbete som barnmorskor möter vi ofta kvinnor med nedsatt lust och som upplever att detta är ett stort problem som påverkar deras livskvalitet. Några av våra patienter har också frågat oss om vilka sexhjälpmedel eller lusthöjande krämer som är att föredra och vi har känt att vi vet för lite om dessa produkter för att kunna rekommendera någon särskilt produkt. Vi har inte heller någon uppfattning om dessa krämer har någon effekt på lusten.

Kroppens sexuella gensvar med lubrikation och erektion av klitoris kan påverkas av mycket. Uteblivna reaktioner kan bero på bristande sexuell lust eller stimuli, sjukdomar eller östrogenbrist. Stress, trötthet och smärta kan också påverka lusten negativt. Under vår utbildning i psykologi med klinisk sexologi på Göteborgs universitet har vi lärt oss mer om det sexuella gensvaret och om vad som händer i kroppen vid sexuell upphetsning.

Sexualitet är mycket mer än samlag. Det innefattar även samhörighet, närhet, ömhet samt förmåga till njutning med sig själv eller med sin partner. Under livet händer det mycket som kan förändra vår sexuella hälsa. Det kan vara barnafödande, ny partner, separationer eller sjukdom. Att få ökad kunskap om det sexuella gensvaret i kroppen ger ett ökat kroppsmedvetande som i sin tur kan leda till ökad sexuell njutning. Ett bra sex- och samliv ger energi, frigör hormoner som gör att du mår och får en bättre livskvalitet.

Ibland kan det vara bra att få hjälp och stöd för att hitta tillbaka till sig själv och sin partner. Många med nedsatt lust söker hjälp via internet, läser artiklar, andra söker hjälp hos läkare, barnmorska eller sexolog.

För att få mer kunskap och kunna ge råd om lusthöjande krämer, samt för att få veta om det finns vetenskapliga studier på krämernas effekt och innehåll, valde vi att göra denna undersökning. Det finns mycket forskning på manlig lust och erektion som gjort att det finns läkemedel för män. För kvinnor finns däremot inga läkemedel, utan endast kosttillskott och kosmetika.

Syftet med studien är att ge en deskriptiv kartläggning av stimulerande utvärtes produkter till kvinnor och som saluförs i Sverige till att användas i sexuell aktivitet. Vanliga glidmedel utan aktiv lusthöjande substans ingår inte i undersökningen.

## Metod

Vår undersökning började med att söka på internet om lusthöjande krämer/geler för kvinnor. Vi sökte på orden: lusthöjande medel för kvinnor. Dessutom läste vi faktalitteratur om sexuell olust. (Hulter, 2004 och Lundberg, 2002)

Vi har också tittat på regelverket när det gäller klassificeringar av utvärtes produkter d.v.s vad som är kosmetika, läkemedel eller medicinteknik. (Lodén, 2009).

Vi bestämde oss också för att göra en deskriptiv beskrivning av stimulerande utvärtes krämer/gel till kvinnor, som saluförs i Sverige, att användas i sexuell aktivitet. Produkter och information kring dessa samlades genom tidningsartiklar och olika försäljares hemsidor på internet. Vi valde bort de utländska hemsidorna och riktade in oss på produkter som saluförs på websidor med svensk text.

Vi läste artiklar om L-arginin (Haglund 2008) samt sökte experter i andrologi för att få ta del av de kontrollerade studier som tillverkarna har uppgett att det finns.

Studiebesök gjordes i Stockholm och Göteborg i flera olika butiker som sålde luthöjande medel. Med vårt insamlade material i form av broschyrer och krämer/geler från tillverkare och återförsäljare jämförde vi innehållet tillsammans med vår handledare.

Krämernas produktlöften registrerades och vi ställde frågor till leverantörerna om vilken typ av studier/dokumentation som fanns för att belysa marknadsföringen. Frågor skickades till fem olika tillverkare (se bilaga1). I vårt brev bad vi om svar inom 14 dagar. Efter påminnelsebrev och telefonsamtal fick vi sedan svar på frågorna av fyra leverantörer. Den femte skickade ett dokument på produkten. Frågornas svar, samt annan information via mail och samtal blev underlag till vårt resultat.

Vi gjorde även en mindre orienterande effektstudie som bestod i att vi bedömde de fem utvalda produkterna. Produkternas tekniska egenskaper bedömdes visuellt. Doft, viskositet och färg dokumenterades. Vi jämförde även förpackningens utseende, hemsidans upplägg, klassificeringen av produkten samt pris.

## Resultat

Vi identifierade femton olika produkter som marknadsförs mot svenskar som luthöjande medel för kvinnor, framför allt via internet men också från studiebesök i olika affärer som vi besökte i Stockholm och Göteborg.

Vi bestämde oss för att närmare undersöka fem av de produkter som rekommenderades mest på hemsidor samt hos de återförsäljare som vi besökte, se Tabell 1. Fyra av dessa produkter innehöll L-arginin som påstods vara det ämne i produkterna som skulle ha bäst luthöjande effekt.

Vi valde också att ta med en produkt utan L-arginin, eftersom den tillhörde en av de mest sålda och utlovade samma effekt, d.v.s luthöjande och erektionshöjande av klitoris. Den saluförs också som en kräm som inte innehåller konserveringsmedlet parabener.

De luthöjande produkterna är förpackade i både tuber och flaskor, Tabell 1. Priset varierar mellan produkterna och skiljer också beroende på inköpsställe och förpackningsstorlek, Tabell 1. När vi jämför produkternas pris per ml så var LargiPLEX billigast och Secret of love dyrast. Priset är också beroende på var de inhandlas. De går att köpa direkt via internet på olika försäljares hemsidor, samt i olika butiker som saluför dessa geler och andra luthöjande produkter. Daisys lägsta pris är från deras hemsida, det dyrare från butik. Viamax finns även i en pumpflaska som innehåller 50 ml, som ger det lägre priset. Hersolutions kan bara köpas via internet och priset inkluderar en avgift på 89 kr för snabb leverans. Denna avgift är obligatorisk.

Samtliga produkter påstås ge ökad känslighet och lust samt hjälpa till mot sköra slemhinnor och vaginal torrhet. Tabell 2 De är alla vattenbaserade och kan användas tillsammans med kondom. Daisy ska också kunna användas till den erektila vävnaden vid G-punkten. Många av produkterna hänvisar till bipacksedel eller bifogande broschyr. Hersolution och Viamax information är på engelska.

Tabell 1.

*Lusthöjande produkter som ingick i undersökningen*

Produkt	Inköpsställe	Förpackning	Pris, kr/100 ml
<b>Daisy intimgel 40ml newlifestyle international Helsingborg Sverige</b>	 Pistill Stockholm	Flaska 40 ml	725-922,50
<b>Hersolution gel 60ml Shytobuy Stockholm Sverige</b>	 hemsida	Tub 60 ml	753
<b>Largiplex sensitive gel 30ml Macronova AB Sundsvall Sverige</b>	 hemsida	Tub 30 ml	530-563
<b>Secret of love gelspray 30 ml Islandic Herbs Bioherbs int AB Enköping Sverige</b>	 hemsida	Glasflaska 40 ml	778-1330
<b>Viamax sensitive gel, 15 ml, Bionordica Cosmetic &amp; Supplements AB, Bromma, Sverige</b>	 Martinshop Stockholm	Tub, 15 ml Flaska 50 ml	1126 658

*Instruktioner till användaren*

Tillverkarna ger utförliga instruktioner till användarna. Rent generellt ska någon milliliter av produkten appliceras på och kring klitoris. Gelerna verkar snabbt genom att stimulera den naturliga lubrikationen och hjälper dessutom till att öka känsligheten (ex Hersolution och Viamax) och blodflödet i området. Flera tillverkare menar att produkterna bör användas några gånger upp till flera månader för att få maximal effekt (ex Daisy, Hersolution och Viamax Intimgel). Effekten påstås öka efter hand, delvis på grund av att övning ger färdighet. På Secret of loves etikett står det att gelen kan smörjas på läpparna, kan missförstås men vi antar att de menar blygdläpparna.

Tabell 2.

Användarinstruktion och effekt hos produkterna enligt tillverkarna.

Produkt	Text på förpackningen/bipacksedeln	Kompletterande information från tillverkaren.
<b>Daisy intimkräm</b>	Daisy stimulerar kvinnans sexuella respons. Innehåller även mjölksyra, vilket är bra för bakteriebalansen. Kan som glidmedel också underlätta stimulans av den erektila vävnaden vid G-punkten. Har en lätt smak av kiwi. Kompakt flaska som passar bra i handväska. Produkten är giftfri. Är vattenbaserad och säker att använda med kondom. Räcker till 30-40 applikationer (40 ml).	Produkten fungerar genom att L-arginin gör att blodkärlen slappnar av och blodflödet ökar. Detta leder till erektion av klitoris och ger skjuts åt en process där starka vällustkänslor kan väckas till liv. För att Daisy ska ha riktig verkan måste lustkänslor finnas: Lust frigör enzymer. Dessa enzymer utlöser argininets effekt.
<b>Hersolution gel</b>	Apply several drops to the underside of the clitoral membrane. thoroughly massage in for best results. Waterbased, pH balanced, Hypoallergenic.	Ökar sexlusten, motverkar torra vaginala slemhinnor, ger starkare orgasmer, bäckenmuskulaturen stärks. Mentolen och Oliv Squalene ökar känslighet vid beröring. Sheasmöret hjälper mot vaginal torrhet.
<b>Largiplex sensitive gel woman</b>	Intim gel med L-arginin som ökar bildandet av kväveoxid, vilket stimulerar svällfunktionen hos kvinnans genitala kroppsdelar. Gelen är återfuktande och har ett neutralt Ph värde. Kan med fördel användas som glidmedel.	Det är ett stimulerande intimgel för lust, funktion och njutning.
<b>Secret of love</b>	Har afrodisiaka effekter som tar din sensuella upphetsning till en annan dimension används också mot vaginal torrhet. Använd gelen på könsorganen, klitoris och läpparna. Har positiv effekt på orgasm. Används ej under graviditet.	Det är en gel som man applicerar och masserar på klitoris och blygdläppar, ökar då blodcirkulationen och även hjälper till vid sköra slemhinnor.
<b>Viamax sensitive gel</b>	Intimate gel for external use which stimulates sensitivity and lubrication. Apply a small amount to the clitoris and massage it gently. Effect increases with the number of applications.	Från bipacksedel: stimulerar den naturliga lubrikationen och hjälper till att öka känsligheten. Har omedelbar effekt som ökar med antalet användningar. Minskar risken för skador på kondomer.

Gemensamt för samtliga produkter är att de innehåller vatten och gelbildare (carbomer eller cellulosa) i kombination med ytterligare ett antal substanser, som exempelvis propylenglykol, glycerol och pantenol, som bidrar till produktens fuktbindande och smörjande effekt, Tabell 3. En annan vanlig substans är mentol eller extrakt från växter som innehåller mentol (ex menthe viridis leaf oil, pepparmyntolja). Mentol stimulerar receptorer i hud och slemhinnor, vilket upplevs kylande eller värmande beroende på dos. Dessutom innehåller många av gelerna L-arginin och/eller många olika typer av växtextrakt (som kryddor ex svartpeppar och kryddnejlika) som aktiva substanser. Dessa växtextrakt kan bidra till produktens konserverande förmåga, men kan också

innehålla eteriska oljor med allergiframkallande egenskaper. Exempel på sådana extrakt är kryddnejlika, lavendel, ylang ylang, tea tree, anis, citron och apelsin. Tanken med dessa extrakt är att förstärka produktens effekt, både på könsorganen och i marknadsföringen. Secret of love innehåller flest av dessa extrakt. Tillverkaren säger dessutom att produkten inte innehåller några som helst kemiska ämnen, vilket den ändå gör eftersom extrakt och naturligt framställda ämnen också är kemikalier definitionsmässigt. Texten på förpackningen är svår att läsa och är inte heller redovisat på det sätt som kosmetika ska deklarerar. Uppgifter om dess innehåll har vi fått från tillverkaren.

Tabell 3.

*Innehållsämnen enligt deklARATION på förpackningen.*

Produkt	Innehåll
<b>Daisy</b>	Aqua, propylenglycol, L-arginin, carboxymethylcellulosa <sup>B</sup> , lactic acid, aspartam, metylparaben <sup>A</sup> , propylparaben <sup>A</sup> , aroma.
<b>Hersolution gel</b>	Oliv Squalene, Sheabutter, Cocoa butter, Aloe Vera extract, purified water, Dipropylene Glykol, Carbopol ultrex polymer <sup>B</sup> , Triethanolamine, Menthol USP <sup>C</sup> , L-Arginine, Citric acid.
<b>Largiplex sensitive gel</b>	Aqua, L-arginine, propylene glycol, phenoxyethanol <sup>A</sup> , ethylhexylglycerin, PEG-23-M, hydroxyethylcellulose <sup>B</sup> , magnesium hydroxide carbonate, lactic acid, polysorbate, panthenol, linoleic acid, linolenic acid, tocopheryl acetate, retinyl palmitate, bioflavonoids, biotin, pyridoxin hydrochloride, sodium saccharin, rose (rosa canina) hips extract, ginkgo biloba extract, carbomer <sup>B</sup> and sodium hydroxide.
<b>Secret of love</b>	Vatten, aloe vera, glycerin, squalane, jojobaolja phenoxyethanol <sup>A</sup> ethylhexylglycerin - etanol + behandlad glycerin från veg. bas, lavendel, kamomill, pepparmyntolja <sup>C</sup> , malört, sågplametto, damiana, basilika, fänkål, anis, lime, ylangylang, tuvvaktelbär, teatree, citron, svartpeppar, citrongräs, neroli, kryddnejlika, rosmarin, apelsin, myrra
<b>Viamax</b>	Aqua, arginine, ornithine, Pueraria mirifica root extract, menthol, menthe viridis leaf oil <sup>C</sup> , Wild Yam, Echinacea Purpurea och Panax Ginseng, carbomer <sup>B</sup> , propylene glycol, polysorbate-20 methylparaben <sup>A</sup> , disodium edta, imidazolidinyl urea <sup>A</sup> , Fd & red33.

<sup>A</sup>Konserveringsmedel, <sup>B</sup>Gelbildare. <sup>C</sup>Råvara med mentol

Tillverkaren av Daisy framhåller att gelen har en fördel framför andra geler på grund av att den innehåller kiwi-arom och därför lättare kan användas vid oralsex. Tillverkaren av Hersolution hävdar att produkten är effektivare än andra krämer. Mentolen och Oliv Squalene påstås öka känsligheten vid beröring och sheasmöret ska hjälpa mot vaginal torrhet. I Largiplex ingår ett vitaminkomplex som tillverkaren hävdar är bra i kombination med L-arginin. Viamax är en svensk produkt, samt är den enda som är CE märkt. (läkemedelsverket) Övriga produkter är kosmetika.

I vår orienterade studie av produkterna såg vi att samtliga var genomskinliga vattenbaserade geler och inte formellt krämer, Tabell 3-4. Krämer är vita och ogenomskinliga eftersom de innehåller en stor mängd olja. Produkterna angavs inte vara parfymade, men en svag doft av mentol kunde noteras på flera av dem som också enligt innehållsdeklaration visades innehålla mentol eller olja med mentol, Tabell 3. Flera produkter gav också tydliga förnimbara pirrande känslor när de applicerades i underlivet, Tabell 4. En annan ingrediens som flera av krämerna innehöll var arginin

och ornitin. Arginin påstods göra att blodkärlen slappnar av och blodflödet ökar, vilket i sin tur förväntas leda till erektion av klitoris och ökad lust.

Tabell 4.

*Egenskaper hos de luthöjande krämerna.*

Produkt	Utseende	Lukt	Känsla vid applicering	Övrigt
<b>Daisy</b>	Genomskinlig	luktlös	Obetydlig	Smakar kiwi, innehåller mjölksyra, kan användas för oralsex
<b>Hersolution</b>	Ljusröd genomskinlig	svag doft av mentol	svag till måttligt pirrande	pH balanserad. Engelsk text
<b>Largiplex</b>	Genomskinlig	luktlös	svagt värmande	Kan användas vid oralsex.
<b>Secret of love</b>	Vit, grumlig.	mentol	måttligt pirrande	Används ej under graviditet. Innehåller inga parabener.
<b>Viamax</b>	Genomskinlig	svag doft av mentol	Obetydlig	CE märkt, ej för oralsex. Engelsk text

#### *Tidigare studier*

På frågan om det finns några studier gjorda på produkterna hänvisade tillverkarna till mindre studier gjorda som pilotstudier och konsumenttester samt olika tester i tidningar. Tillverkaren av Daisy informerade oss om en undersökning de gjorde 2003: De delade ut 74 st prover och fick in 24 anonyma enkätsvar. Av svaren framgår att:

- 75 % fick ökad känslighet inom 10 min.
- Redan god lubrikation blev bättre hos 58 %.
- Av dem som vanligtvis hade dålig lubrikation ansåg 63 % att den förbättrades
- 55 % av dem som vanligtvis inte får orgasm fick det när de använde Daisy.
- Hos drygt hälften tyckte även partnern att sexlivet förbättrades.

Hersolutions representant sa att det inte finns några studier på produkten. Men tillverkaren garanterar resultat och erbjuder "pengar tillbaka garanti" om kunderna inte är nöjda med produkten. "Vår produkt har jämförts men andra liknande produkter och denna har visat sig vara mycket bättre och effektivare enligt studier som gjorts. Detta är dock en av våra mest populäraste produkter för kvinnor och har hjälpt många kvinnor att få tillbaka sin lust."

Tillverkaren för Largiplex sensitive gel svarade att produkten är framtagen i samråd med expertis som i sin tur informerade oss att det finns flera studier på L-argininets betydelse för sexualiteten. "Men tyvärr har det inte gjorts någon på människor än, utan man vet att det fungerar i teorin. När vi tog fram gelen gjorde vi en pilotstudie där 90 procent tyckte att det hade en positiv effekt."

Viamax tillverkare skriver "vi samarbetar med sexologer och läkare, våra produkter är framtagna tillsammans med homeparty företag där de kunnat utvärdera effekten av produkterna samt även fått indikationer på vanligt förekommande problem som ej nämns för läkare, barnmorskor mm. Exempel: "Smärta vid samlag, vaginism, vestibulit, candidainfektioner till följd av glidmedels användning. Orgasm problem, minskad känsla efter förlossning. Minskad sex lust mm." Beträffande studier så hänvisar de till

nobelpristagarna Louis Ignarro, Robert Furchgott and Ferid Murad 1998 och deras upptäckt av kväveoxidens betydelse för kärlen .

Trots att det saknas vetenskapliga studier så är det förvånande är att tillverkarna och försäljarna kan ge alla dessa fantastiska löften som t.ex. ”Ger kvinnor orgasm varje gång! hjälper kvinnan att under en lång stund uppleva en förhöjd sexuell njutning. Arginin och ett flertal kraftfulla örter ger snabbt en ökad lubrikation och känslighet samt fler och starkare orgasmer. Så gott som alla kvinnor, oavsett ålder, tycker att den är perfekt i förspelet”.

### *Biverkningar*

På frågan om det finns några biverkningar på produkten anger vissa av tillverkarna att i sällsynta fall kan klåda eller irritation uppstå (Daisy) och att man då bör upphöra med användningen. Om man är allergisk mot någon ingående råvara så avråder också tillverkarna av Hersolution från användning. Tillverkaren framför dock att det inte finns några kända biverkningar på produkten eftersom den till 100 % gjord av naturliga ingredienser. Mot bakgrund av att råvaror från naturen inte är fria från biverkningar kan tillverkarens påstående vara vilseledande. Tillverkarna av Larginex och Secret of love svarar nej på frågan om biverkningar, men Secret of love ska inte användas vid graviditet (Tabell 4). I bipacksedeln för Viamax anges att man ska undvika kontakt med ögonen, skölj omedelbart med stora mängder vatten. Om irritation kvarstår sök läkarhjälp. Vid förtäring skölj munnen och drick 2-3 glas vatten.

## Diskussion

Begreppet “lusthöjande krämer”(även kallad orgasmkräm) är en nyhet för många, även om denna afrodisiaka företeelse har funnits i århundraden. Vad är då orgasm krämer?

Orgasmkrämer är oftast vattenbaserade geler som saluförs som lusthöjande medel. Gelernas effekt beror till stor del på att de tillför fuktigt glidmedel, men också genom att de innehåller olika tillsatser för att förstärka effekten, som mentol, L-arginin, ornitin, kryddor mm. Några av dessa ger en kylande, värmande eller pirrande känsla. Kvinnan blir därmed känsligare i klitoris och den naturliga fukten i vaginan ökar. Gelernas innehåll av L-arginin och ornithin påstås också öka blodgenomströmningen i klitoris. En orsak till nedsatt sexuell förmåga och lust kan vara brist på kväveoxid, som är huvudnäring för att svällkropparna skall fungera i såväl kvinnans som mannens genitala kroppsdelar. Även processerna i hjärnans lustcentrum påverkas positivt av kväveoxid. (Haglund, 2008). Upptäckten av kväveoxidens viktiga funktioner i kroppen ledde fram till Nobelpriset 1998. Genom att använda L-arginin i produkterna tänker man sig att får en kärllidgande effekt.

En intressant aspekt för vidare diskussion är om produkterna ska klassas som kosmetika eller medicinsk teknisk produkt, eller kanske to m som läkemedel?

Vi har inte hittat några vetenskapliga studier på de lusthöjande produkterna. På frågan om det finns några studier gjorda på produkterna hänvisade tillverkarna till mindre studier gjorda som pilotstudier och konsumenttester samt olika tester i tidningar. En representant svarar att det inte finns några studier, men skriver att ”Vår produkt har jämförts men andra liknande produkter och denna har visat sig vara mycket bättre och effektivare enligt studier som gjorts”. De ansvariga för produkterna kan inte redogöra för de studier som påstås vara gjorda, utom en som visste att inga studier på L-arginin

var gjorda på människor utan på djur (Christianson, 2005). I en bipacksedel hänvisar man till en studie gjord på kosttillskott med L-arginin, och inte gelen i förpackningen. Frågan är i vilken utsträckning den studien är relevant för produkten i förpackningen.

Om produkterna har den effekt som tillverkarna lovar, d.v.s ökar blodgenomströmningen i klitoris och övrig vävnad, kan det vara en fysiologisk förändring som medför att produkterna ska klassas som läkemedel och inte som kosmetika. Liknande produkter för män är baserade på omfattande forskning och har gett produkter som är klassade som läkemedel (ex Viagra och Cialis). Mycket få studier har rapporterats som testat erektionsstödande medel för kvinnor. En av svårigheterna påstås ha varit att hitta utvärderingskriterier som är väldefinierbara och mätbara på kvinnor (Hulter, 2004.) Forskning när det gäller lusthöjande medel för kvinnor är nu på gång. Om produkterna används invärtes som glidmedel ska de klassificeras och kontrolleras på det sätt som krävs för medicintekniska produkter.

Eventuella biverkningar på produkterna vet vi inte mycket om men vissa produkter torde kunna ge allergiska reaktioner utifrån innehållet av allergiframkallande ingredienser. Produkterna ska användas på slidans känsliga slemhinna, där man ska undvika tvål och andra parfymerade produkter som ändrar pH värdet.

Kan vi då rekommendera lusthöjande krämer trots att vi inte vet om de fungerar och trots alla dessa motsägande uppgifter?

Vi kan alltid räkna med att gelerna fungerar som fuktämnar på klitoris och att de i samband med beröring underlättar för njutning och orgasm. En butiksförsäljare uppger även att en produkt utan L-arginin är storsäljare, trots att de framhäver L-argininets positiva effekter.

Priset för dessa produkter är högt. 566-1300 kr / 100ml beroende på vilken produkt man köper, och var man köper den. Skulle man kunna använda någon annan billigare produkt, kräm eller olja? Fungerar billigare glidmedel?

Den sexuella lusten påverkas av många fler faktorer än stimulering av klitoris. Sexualitet är mycket mer än samlag. Det innefattar även samhörighet, närhet, ömhet samt förmåga till njutning med dig själv eller med din partner.(WHO). Tillverkaren till en produkt skriver på sin hemsida att klitorisstimulering är nödvändig för kvinnans upphetsning vilket kan vara missvisande information. Forskningen har sedan länge visat att det sexuella gensvaret är mer komplicerat än så. Det är många medicinska, psykologiska och fysiska faktorer som påverkar lusten både positivt och negativt. Nedsatt lust hos kvinnor är ett stort problem som påverkar kvinnornas livskvalitet.

Det sexuella gensvaret i kroppen kan störas av mycket och ge nedsatt lust och ge svårigheter med lubrikation. Det är bra att man medvetandegör problemet och bestämmer sig för att förändra sitt sexliv och försöka få det bättre. Enbart det faktum att man fokuserar på att få ökad lust och blir medveten om sin kropp kan öka lubrikationen. Sex handlar mycket om vad som händer i hjärnan, vilket gör att placeboeffekten av dessa medel inte är obetydlig. Forskning visar att ca 30-40 procent är placebo (Arver, 2004). Vad som är orsak och vad som är verkan vet vi inte.

De senaste åren har det skrivits mycket mer om sexuell olust hos kvinnor. Internetanvändningen har ökat, vilket i sin tur har medfört att det är lättare att hitta och köpa produkter som anses vara lusthöjande.

Ett annat löfte är att om du är trött eller hormonellt nedstämd, så kan du använda den här gelen och bli piggare, mer avslappnad och få tillbaka din sexlust igen.

Att hitta rätt produkt i denna djungel är inte lätt varken för oss som jobbar inom området eller som enskild konsument. Hemsidornas kvalitet varierar, och

produktlöftena är stora trots att det saknas vetenskapligt stöd för påståendena. Skillnaderna hos de olika produkterna är inte så stora. Utseendemässigt är en gel röd de andra genomskinliga. Förpackningarna utformning kan tilltala olika personer. Någon gel kändes lite mer än de andra, men skillnaden var marginell. En produkt finns endast att köpa på internet kan vara bra för den som inte vågar eller vill köpa i butik leveransen sker i diskret förpackning, men levereras av bud där man måste kvittera försändelsen. Detta kan kännas lite genant för mottagaren även om paket och avsändare är diskret.

Vi kom fram till att vi inte har tillräcklig kunskap för att rekommendera någon speciell produkt, men att kvinnan kan testa någon eller några produkter. Att stimulera klitoris med kräm eller gel ger ofta njutning och frigör hormoner oberoende av innehåll, med reservation för ämnen som kan vara skadliga för underlivet genom att exempelvis påverka pH balans eller ge allergiska reaktioner.

Sammanfattningsvis tycker vi ändå att det är positivt med produkter som bidrar till ökad lust, oavsett om det beror på innehållet i produkten eller av de förväntanseffekter som användning av produkterna kan ge. Men vi anser också att det vore bra med en vetenskaplig studie som visar effekten av olika tillsatser som påstås bidra till ökad lust och lubrikation i produkter för kvinnor. Vi ser också att inom kosmetiken beskrivs "mood-enhancing cosmetics" eller "neurokosmetik" som ett nytt innovativt område (Katie Nichol 2009). Området ses som en vidareutveckling av aromaterapi, inom vilken man använder sig av dofter för att påverkar välbefinnandet. Inom den nya neurokosmetiken tänker man sig att påverka välbefinnandet via huden. Att beröring frigör hormoner, som exempelvis "lugn-och-ro" hormonet oxytocin är känt sen länge, men nu tänker sig forskarna kunna ladda krämer med ämnen som stimulerar frisättning av signalsubstanser i hjärnan. De substanser man pratar om är kopplade till kroppens belöningssystem. Kanske kan vi klassa de luthöjande gelerna som ingår i vår studie som föregångare och äkta "mood-enhancing cosmetics"?

## Referenslista

- Arver, Stefan. Aftonbladet (2004 03 28)  
Christianson. DW. Arginase: Structure, mechanism, and physiological role in male and female sexual arousal. Acc Chem Res (2005; 38: 191-202)  
Haglund, Olle. Medicinsk access 4/5 (2008)  
Hulter ,Birgitta. Sexualitet och hälsa (2004)  
Lundberg, P O. Sexologi (2002)  
Lodén, Marie . Ren mjuk och vacker (2009)  
Katie ,Nichol.2009. <http://www.cosmeticsdesign-europe.com/Products-Markets/Mood-enhancing-cosmetics-and-turbo-beauty-set-to-be-big-in-2010>

Hemsidor:

- [www.afroditesapotek.se](http://www.afroditesapotek.se)  
[www.bioherbs.nu](http://www.bioherbs.nu)  
[www.daisy.nu](http://www.daisy.nu)  
[www.dreamcollection.se](http://www.dreamcollection.se)  
[www.frejacenter.se](http://www.frejacenter.se)  
[www.halsoteket.se](http://www.halsoteket.se)  
[www.kondomeriet.se](http://www.kondomeriet.se)  
[www.largiplex.com](http://www.largiplex.com)  
[www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)  
[www.martinshop.se](http://www.martinshop.se)  
[www.naturligt.se](http://www.naturligt.se)  
[www.newlifestyle.nu](http://www.newlifestyle.nu)  
[www.passionofsweden.se](http://www.passionofsweden.se)  
[www.pistill.se](http://www.pistill.se)  
[www.shytobuy.se](http://www.shytobuy.se)  
[www.viamax.com](http://www.viamax.com)  
[www.viamax.info](http://www.viamax.info)

Växjö 2010-03-18

Vi är två barnmorskor som nu läser fortsättningskurs 2 klinisk sexologi, Göteborgs Universitet. I vårt fördjupningsarbete på 7,5 Hp planerar vi att göra en deskriptiv kartläggning av produkter som marknadsförs som lusthöjande krämer eller gel och som säljs i Sverige.

Vi hoppas att ni vill medverka genom att svara på några frågor om er produkt xxxxxxxx för kvinnor

Tacksam för svar inom 14 dagar

Mvh

Nicoline Aspegrén och Inger Löfgrén

**Frågor angående er produkt**

- 1) Vilka produktlöften ger ni kunden? Hur fungerar produkten?
- 2) Vad innehåller produkten?
- 3) Innehåller just denna produkt några särskilda substanser som gör att den är lusthöjande?
- 4) vilka instruktioner ges till kunden?
- 5) Finns det några studier gjorda på denna produkt? Om ja, skulle vi kunna få ta del av dessa?
- 6) Finns det några biverkningar?
- 7) Vad skiljer er produkt från andra lusthöjande krämer ?
- 8) Ert rek pris på er produkt ?