

Muy íntimo

**Mauro
Fernández,
sexólogo**



Menopausia y sexualidad

Entendemos la menopausia como una etapa en la vida de la mujer, en la que los ovarios dejan de funcionar de tal forma que se pierde la capacidad de tener hijos así como los beneficios de las hormonas sexuales.

A veces, la menopausia hace su aparición con reglas (periodos) muy frecuentes y sangrados abundantes y en otras con reglas que tardan meses en presentarse, en algunas los sangrados desaparecen súbitamente. Al alrededor de los 50 años, todas las mujeres dejarán de menstruar.

Es común que se presenten manifestaciones psicológicas, como cuadros de irritabilidad, intolerancia y, a veces, hasta de depresión. También se pueden presentar problemas de insomnio, calores, bochornos, y una enorme apatía.

Estas manifestaciones suelen repercutir de manera negativa en la relación de pareja así como en el ambiente familiar.

A nivel vaginal es frecuente la resequedad, lo cual provoca dolor y sangrado durante las relaciones. Además, disminuye el deseo sexual y la capacidad de experimentar orgasmos, lo cual condiciona fuertes limitaciones en el área sexual, que muchas veces no son bien comprendidos por el varón.

Afortunadamente todos estos cambios, con un control médico adecuado, se pueden revertir con relativa facilidad. En el país contamos con una serie de suplementos que le brindan a la mujer los beneficios que cesaron con la menopausia.

Así, estas mujeres recuperan la calidad de vida perdida, tanto en el plano sexual, de pareja, familiar y vivencial. Sirva este comentario para motivar a todas aquellas mujeres que rondan los cincuenta años para que acudan a la consulta y se beneficien con estos nuevos tratamientos.

**Envíe sus consultas al email:
azulmauro@yahoo.com**