

# LA SEXUALIDAD DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA



Temas de actualidad  
**Vida**  
 FAMILIA

## SEXO Y MENOPAUSIA

Llegada la menopausia se necesita más tiempo para llegar a la fase de excitación y que la vagina empiece a lubricar. La sequedad vaginal puede hacer que el coito sea doloroso o cuando menos incómodo, y que la perspectiva de una relación sexual condicionada por este hecho haga que la mujer pueda perder el interés por el sexo. La solución en este caso es sencilla: tomarse más tiempo para la estimulación y utilizar geles lubricantes, buscando siempre la satisfacción plena.

Otro cambio que se produce con la menopausia es la pérdida del tono muscular del suelo pélvico, lo que junto a la sequedad vaginal hace que las contracciones que se producen durante el orgasmo sean menos intensas y duraderas. En este caso la gimnasia pélvica ayudará a la mujer a mantener el control de estos músculos y con ello la intensidad de sus orgasmos.

Es necesario ser consciente de que se puede y se debe disfrutar de la sexualidad a cualquier edad y que la menopausia libera a la mujer del peso emocional de un posible embarazo. Es tiempo para descubrir con la pareja nuevas

formas de disfrutar la vida sexual, incluso de redescubrirla. De hecho, esta puede ser una terapia muy eficaz para superar las actitudes y sentimientos negativos que afloran y se intensifican cuando se llega a la menopausia:

- Se ha envejecido, cambian las formas del cuerpo, se siente más sola porque es el momento en que los hijos se van de casa, etc.

Todo ello puede inducir fases depresivas y pérdida de autoestima, además de interferir en la relación de pareja. Sin embargo una vida sexual plena hará olvidar rápidamente todas estas ideas, sensaciones y actitudes.

Se puede y se debe disfrutar de la sexualidad a todas las edades, pero tenemos que saber adaptarnos a los cambios de nuestro cuerpo. En la menopausia hay que adaptarse a estas nuevas exigencias para que la vida sexual de la mujer no se resienta. Es una buena etapa para descubrir nuevas formas de vivir la sexualidad.

La nueva necesidad de aumentar el tiempo de los juegos previos permitirá intimar más con la pareja, conocer nuevas zonas erógenas y disfrutar de todo el cuerpo. Además la imposibilidad de embarazos elimina elementos de angustia y preocupación por los métodos anticonceptivos.

La menopausia genera en el organismo de la mujer una serie de cambios hormonales que sin duda afectan su vida sexual. En esta etapa hay que adaptarse a las nuevas exigencias del cuerpo para que la vida sexual de la mujer no se resienta, de hecho es una buena etapa para descubrir nuevas formas de vivir la sexualidad, ya que el descenso en la producción de estrógenos puede generar:

- ✓ Falta de deseo sexual, una menor lubricación vaginal, dolor durante el coito, una menor intensidad en la excitación y el orgasmo.

Aunque son graduales -el climaterio pasa por tres periodos: perimenopausia, menopausia y

postmenopausia-, el descenso en la producción hormonal genera una sintomatología que afecta directamente al deseo sexual:

- ✓ Sofocos, sudores, palpitaciones, vértigos, mareos, dolores de cabeza, trastornos del sueño, atrofia genital, sequedad vaginal.

Pero también hay una sintomatología que va más allá de lo físico:

- ✓ Irritabilidad, susceptibilidad, dificultad de concentración, ansiedad, cansancio, etc.

No cabe duda que todo ello afecta la calidad de la actividad sexual, pero hay que asumir el cambio adaptándose a las nuevas exigencias del propio organismo.