

MENOPAUSIA, ETAPA DE GOCE DE LA SEXUALIDAD

Autores: M^a Asunción Parrado Terol, Lorena González González

Palabras clave: menopausia, sexualidad, lubricación, experiencias

Menopausia : cese permanente de la menstruación, debido a la pérdida de la actividad folicular ovárica después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causa patológica. Hecho fisiológico y universal de la mujer, cuya sintomatología y aparición se ve influenciado por múltiples factores, y el cual causará múltiples cambios en todas las esferas de la mujer, incluida la sexual.

La menopausia es un proceso normal de la salud de la mujer, no debe relacionarse con la entrada a la vejez, el fin de la vida social o de la sexualidad.

Es el **fin la etapa reproductora**, pero **no** de la **vida sexual**.



El **tiempo**, el **erotismo** y la **imaginación**, serán las claves para mantener relaciones sexuales satisfactorias en ésta etapa. Estas pautas junto al uso de lubricantes previo a las relaciones sexuales y la hidratación vaginal diaria, ya que la disminución estrogénica produce sequedad vaginal, adelgazamiento de las paredes vaginales..., les ayudará a favorecer la elasticidad y lubricación, permitiendo un goce pleno de la sexualidad de la mujer, en la pareja.

Conclusiones: La sexualidad no acaba con la menopausia, sino que continúa enriqueciéndose con las propias experiencias sexuales, dejando, además, de lado el miedo al embarazo y abriéndose una nueva etapa en la que disfrutar libremente.

Bibliografía:

Scholten, A. (2011). *Cambios en el estilo de vida para controlar la menopausia*. Aurora Health Care. Recuperado en: <http://www.aurorahealthcare.org/yourhealth/healthgate/getcontent.asp?URLhealthgate=%22123374.html%22> Castillo Claire, V.; Salgueiro Meneses, M.E.; Salvatierra Meruvia, E.; Castillo Villarroel, G.(2007). *Síndrome menopáusico*. Revista paceña de medicina familiar. 4(5): 67-75; Iniesta Doñate, M.D.; Vilar Checa, E. (2006). *Sexualidad y menopausia*. Revista Ciencia Ginecológica. Nov- Dic ;10(6): 347-359. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (2004). *Menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica*. Recuperado en: <http://www.cochrane.es/files/GPC-menopausia-definitiva.pdf>;