

# GINECO♀belleza



Inicio > Ginecoestética > Sexualidad en la menopausia

GINECOESTÉTICA

## Sexualidad en la menopausia

13/11/2023



Lee el especial



¿Existen mitos sobre la sexualidad en esta etapa clave de la vida de la mujer? La menopausia es una

¿Existen mitos sobre la sexualidad en esta etapa clave de la vida de la mujer? La menopausia es una fase inevitable en la vida de todas las mujeres y cada una la vive de una manera distinta. Durante este periodo de cambios físicos y emocionales, se produce una interacción compleja entre los efectos propios de la menopausia, el proceso natural del paso del tiempo y las tensiones típicas de la mediana edad. La **Dra. Marta Sánchez-Dehesa**, arroja luz sobre estos aspectos y ofrece consejos para mantener una vida sexual saludables durante este periodo.

### Cambios físicos y sexualidad

Los signos físicos de la menopausia, comúnmente denominados cambios perimenopáusicos, suelen comenzar a los 40 años, aunque en algunas personas pueden iniciarse antes. Pero también muchas otras veces la menopausia natural no manifiesta ningún cambio físico notable durante la perimenopausia, excepto periodos menstruales irregulares que finalmente cesan cuando se alcanza la menopausia.

Sin embargo, hay ocasiones en las que los periodos menstruales irregulares de la perimenopausia van acompañados de sofocos, problemas para dormir y/o sequedad vaginal. Estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y la función sexual, tanto de la mujer como de su pareja, es por eso que la Dra. Sánchez-Dehesa enfatiza la necesidad de utilizar [lubricantes vaginales](#) y cremas hidratantes para minimizar el dolor y promover el placer en las relaciones sexuales.

Es importante destacar que muchos de estos cambios no se deben exclusivamente a la menopausia, sino que la mayoría resultan de la combinación de los efectos de este periodo y el propio envejecimiento, mientras que algunos se deben únicamente al envejecimiento.

### Mitos

La doctora advierte sobre los mitos que rodean a la menopausia. Algunas mujeres creen que el adelgazamiento del cabello o el aumento de la cintura son signos inequívocos de la llegada de la menopausia, pero no siempre es cierto. Muchas de las variaciones de las que venimos hablando en este contexto no son provocados únicamente por la menopausia, si no que se deben a la combinación de ésta y el proceso de envejecimiento.

En la medida de lo posible, hemos intentado dilucidar en qué medida la menopausia y el envejecimiento contribuyen a los cambios de la mediana edad aquí comentados, explica.

En definitiva, la menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que puede afectar su bienestar sexual. Sin embargo, con una comprensión adecuada de los cambios que se producen y las medidas de cuidado apropiadas, es posible mantener una vida sexual saludables y placentera durante este proceso por el que pasa el cuerpo.

Me

the element for skincare experts

### Opinión



**Liquen escleroso, una enfermedad infradiagnosticada**

La Dra. Paloma Cornejo es vocal de Dermatología de la Sociedad Española de Ginecología Estética Regenerativa y Funcional (SEGERF)

16/03/2021



**Disfunción sexual femenina tras la maternidad**

La Dra. Zuramis Estrada es ginecóloga en CIMEG Madrid, vicepresidenta del ISGAR Society y Premio Nacional de Uroginecología y Salud Íntima 2019

16/03/2021

### Tweets de @ginecobelleza

Seguir



**No hay nada que ver aquí. Por ahora.**

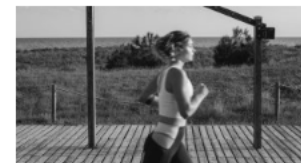
Cuando tweetee, sus Tweets se mostrarán aquí.

Ver en Twitter

### Nuestras portadas



Te recomendamos leer:



**Mujer, menopausia y obesidad**

08/11/2023

