

[Living](#) > [Pareja y sexo](#)

Sexo y citas después de la menopausia: cómo afrontarlos y volver a disfrutar

Tres expertas en salud y sexualidad femenina nos hablan sobre las relaciones sexuales en la menopausia y nos dan las claves para adaptarnos a los cambios físicos y psicológicos que esta etapa supone en nuestra vida íntima.

POR [AMALIA PANEA](#)

PUBLICADO: 02/04/2024



La menopausia es una etapa que llega acompañada de muchos cambios, tanto emocionales como físicos, lo que implica tener que adaptarse a ellos en todos los planos de nuestra vida. Como apunta la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, jefe del [Equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo](#) y de la unidad de Menopausia, “**la menopausia es una etapa inevitable en la vida de todas las mujeres y cada una la vive de una manera distinta**”. Como añade esta experta, “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”.

¿Qué ocurre cuando mezclamos [menopausia y relaciones sexuales](#)? Según los resultados del I Estudio de [Intimina](#) sobre Sexo y Menopausia*, es habitual que las mujeres experimenten signos como **sofocos (68%)**, **sequedad vaginal (44%)** y **cambios en el estado de ánimo (42%)**. “Estos cambios afectan directamente a las relaciones sexuales: 9 de cada 10 mujeres afirman que tanto la frecuencia de sus relaciones sexuales (92%) como su satisfacción (93%) han disminuido. Entre los motivos más comunes, las mujeres señalan la **disminución de la libido (74%)**, la **sequedad vaginal (56%)** y **dolor o molestias durante las relaciones sexuales (30%)**”, dicen desde Intimina.

Otra de las conclusiones del estudio de Intimina es que **sólo tres de cada diez mujeres (37%) ha buscado ayuda**: un 56% ha recurrido a profesionales sanitarios y un 19% a sexólogos. Por eso, lo primero que queremos aclararte es que sí se van a producir cambios con la menopausia, pero actualmente **tienes soluciones para suavizarlos y**

“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**”, explica la Dra. Sánchez Dehesa.

Sin embargo, continúa esta experta, “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”.



WoPausia Crema Cuidado

49 € en wopausia.com

CRÉDITO: WOPAUSIA

WOPAUSIA Crema hidratante y revitalizante es una emulsión diseñada para uso externo con propiedades protectoras y descongestivas. Ayuda a aliviar la sensación de sequedad e irritación en la zona íntima, a la vez que hidrata la piel y aumenta su elasticidad.

Esta crema está especialmente recomendada para el período de antes y después de la menopausia, ya que su fórmula está pensada para aumentar la sensibilidad de la zona íntima y mejorar la respuesta sexual.

50ml