



PERDIDA DE LIBIDO

[La menopausia no siempre implica problemas de excitación o lubricación vaginal]

por



VALME VERA · sexóloga · CENTRO AMARA

Recuperar el DESEÑO

Hay que diferenciar entre tener menor apetito sexual que en otros momentos y que determinadas dificultades durante el acto haga que sintamos rechazo. El principal inconveniente en la mujer es que **es muy drástico ya que está asociado a la menopausia**, que además suele tener varias consecuencias físicas. Lo más conveniente es asimilar el cambio que el cuerpo está experimentando y no acomodarnos ni asumir que nuestra vida sexual ha quedado limitada. En caso de no aceptar ese cambio cada vez espaciamos más las relaciones, perdemos la confianza en nosotros mismos y la pareja... por eso, como sabemos que con la menopausia se suelen dar una serie de cambios hay que afrontarlos y poner soluciones.

Asimismo, la pérdida de lubricación hace que las relaciones con penetración sean dolorosas, entonces hay que centrarse en **otro tipo de relaciones y alargar el proceso de excitación**.

El uso de lubricantes, que cada día está más normalizado, es un complemento que ayuda a que la relación siga teniendo interés. Sin embargo, hay otros factores que influyen como la acomodación o distanciamiento a la pareja, pérdida de interés en el sexo, menor calidad de las relaciones...

Ellas son más propensas que ellos a acomodarse a las dificultades, sobre todo porque la menopausia es un cambio muy evidente; pero cada vez son más las que aún se sienten en edad de disfrutar de sexualidad.

Una mujer de 50 años de hoy en día aún es joven, no es la misma que la de hace unos años que solía renegar a sus relaciones íntimas. Ellas **cada vez más buscan su placer** y no sólo lo condicionan al del hombre.

La clave, quizás, está en no asumir la menopausia como un problema, y en caso de que ésta lleve asociada una disminución en la libido intentar solventarla y no asumir que es lo normal. Adaptarse a ese cambio requiere comunicarlo con la pareja y expresarle cuales son las necesidades que ahora se tienen. Asimismo, si durante un tiempo las relaciones tienen que ser sin penetración se le debe dar la misma importancia al sexo y **buscar otro tipo de contactos y juegos eróticos**, que son igual de placenteros.

Algo que beneficiaría mucho a las relaciones es buscar el aspecto positivo y no equiparar la menopausia a la vejez. Por ejemplo, pensar que ahora ya no hay riesgo de quedar embarazada, que los hijos se han marchado o pasan menos tiempo en casa... Todo esto ayudará a afrontarlo, ya que se ha acabado una etapa, la

Como el primer día

Recientemente han salido nuevos parches que ayudan a recuperar la libido. Este tipo de productos ayudan porque existe un desequilibrio hormonal a raíz de la menopausia y corresponde al ginecólogo recetarlos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no es algo exclusivo, es decir, que por utilizarlos no se solucionan siempre todos los problemas, sino que además tiene que ir acompañado de otro tipo de factores, sobre todo en el aspecto psicológico. No deben ni obsesionarse ni sentirse peor por ese cambio que están sufriendo y sobre todo nunca asociarlo a la vejez.

» **ALCANZAR EL ORGASMO** Es una capacidad que se aprende y depende mucho de factores psicológicos y del entorno.

reproductora, pero ahora puede empezar la de vivir la sexualidad de una forma placentera y más libre. De hecho, hay mujeres que consideran que ahora su cuerpo no está para concebir, si no para sentir placer.

En cuanto a la capacidad para alcanzar un orgasmo tampoco se pierde; pero si el tiempo que necesitamos para la excitación es mayor para el orgasmo ocurre igual, pues llegará como culmen a la fase de excitación. No hay nada que impida alcanzarlo y **depende mucho de nuestra capacidad para dejarnos llevar**, disfrutar del momento y de la estimulación que estamos recibiendo.