**IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SEXUALES EN LA MENOPAUSIA**

**Dr. F. Javier García Pérez-Llantada**

Hablar de sexo en la edad de la menopausia puede llevar a más de uno a escándalo, aún hoy en día hay mucha gente (demasiada) que se sorprende cuando en la consulta le preguntas ¿qué tal son tus relaciones sexuales?, ¿cómo vas de deseo sexual?, ¿te haces la dormida? ¿juegas con tu pareja?

Hace unos años Pfizer publicó un estudio donde llegaba a la conclusión que solo el 7% de los médicos españoles hablaban de las relaciones sexuales con sus pacientes- ¡Solo el 7%!

Creo que la menopausia es una magnifica edad para disfrutar de nuestra sexualidad, el miedo a un embarazo no previsto ha desaparecido y gracias a nuestro tipo de vida, actividad física, psíquica , intelectual y emocional llegamos mucho “más jóvenes” a una edad que, antes, se consideraba la antesala de la muerte.

En primer lugar, creo que debemos defender el amor, la relación fructífera de pareja, la sexualidad frente a la fría genitalidad vacía de contenido.

La genitalidad nos aborrega, nos envilece y nos rebaja en nuestra condición de seres humanos racionales y con sentimientos.

Defiendo un “sexo con IVA”, ¿qué quiere decir? Un sexo con valor añadido, rico, lleno de valores, afectos, respeto al otro. Un sexo que nos enriquezca y nos haga crecer como personas y pareja.

La época de la menopausia muchas veces coincide con la del “nido vacío” (los hijos vuelan y se van de casa por estudios, trabajos o creación de su propia pareja) y el nido vacío puede producir un decaimiento, un desasosiego.  Es la sensación que tienen los padres de tristeza, anhelo, pérdida y dolor cuando los hijos se independizan del hogar familiar, que en muchos casos puede llevar a una depresión. Una buena relación con la pareja ayuda, y mucho, a solucionar este problema y una parte importante de esa buena relación puede ser una buena relación sexual.

En la edad adulta la fase del enamoramiento del principio de una relación ya suele haber desaparecido (salvo que surja una nueva relación de pareja) y tiene mucho más valor el amor, el respeto, el conocimiento y reconocimiento del otro.

En la menopausia muchas mujeres se sientes feas o poco atractivas y no tiene ni debe ser así (conozco señoras de más de 50 años estupendas, guapísimas y muy atractivas y sexis). La belleza está en el interior de cada uno y muchas veces mostramos lo que somos y sentimos por dentro.

Y la sexualidad y nuestras actitudes ante las relaciones sexuales no son nada más, ni nada menos, que un reflejo de nosotros mismos. Al igual que en la adolescencia, si “tu te quieres, te querrán”, “si tú te valoras, te valorarán” y “si tú te respetas, te respetarán”.

En la menopausia muchas mujeres disfrutan mucho más de su sexualidad porque ya no existe ese miedo a un embarazo no deseado. Otras, en cambio, notan un menor deseo sexual (la pérdida de actividad de las hormonas, causa de la menopausia, producen además sequedad de las mucosas, adelgazamiento de la piel y mucosas y eso produce muchas veces dolor y/o molestias en las relaciones sexuales, sobre todo en la penetración).

Aunque parezca algo obvio, la sexualidad no debe reducirse solo a la penetración, existen muchas otras actividades que son y pueden resultar placenteras (juegos y caricias con los pies bajo una mesa, coqueteos, …)

En la sexualidad femenina es muy importante la imaginación, los juegos, las fantasías, el lenguaje verbal, las miradas… sin tener que llegar al sexo explícito.

El hombre debe saber que es mucho más fructífero un WhatsApp con una frase cariñosa, un beso o un recuerdo de buenos días, que una frase sexual directa.

El arte del juego y el coqueteo es muy útil en cualquier edad y muy especialmente en la menopausia. El provocar con gestos, miradas o insinuaciones a tu pareja y ver cómo responde ayuda a tener fantasías sexuales y refuerza el vínculo de la pareja.

Es una época muy importante para los juegos eróticos.

En toda relación de pareja es fundamental la comunicación y el respeto mutuo.

La sexualidad es inherente al ser humano y es una magnífica fuente de placer, autoestima y bienestar.

Cuando se perciben problemas de baja libido, dolores en las relaciones o … se debe consultar con el ginecólogo. Quien a veces puede orientar, si ve la necesidad a otro profesional (psicólogo, sexólogo,).

Hay que saber que el alcohol, el tabaco y el café son sustancias que aumentan la sequedad vaginal, así como algunos medicamentos (diuréticos, antidepresivos o antihistamnínicos), por tanto, deben restringirse o evitarse.

Existen tratamientos que pueden ayudar en muchos casos (terapias hormonales generales o locales, láser ginecológico, cremas hidratantes, geles hidratantes, mucus para las relaciones y un largo etcétera), pero muchas veces el sentirse atractiva y sexy es suficiente para potenciar la sexualidad. Además, se sabe que cuantas más relaciones sexuales se tiene, más se lubrica e hidrata la vagina y más placenteras se vuelven esas relaciones sexuales, a la vez que se reducen el número de infecciones de orina. Se sabe que las relaciones sexuales son un excelente tratamiento, per sé, para la sequedad vaginal.