

PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40

# ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



# El placer no tiene fecha de caducidad: De qué forma la sexualidad en esta etapa puede volverse más consciente, íntima y emocional

La menopausia no significa el fin de la sexualidad ni del placer sino todo lo contrario, significa el renacer de quién quieras ser. Abordar la sexualidad durante la menopausia es esencial, ya que tienes una nueva oportunidad para conocerte desde una visión más amplia: cuerpo, mente y emoción. Los cambios hormonales y físicos que se conocen, el autoconocimiento, la intimidad consciente y la conexión emocional ofrecen caminos para una sexualidad renovada y perfecta para tu transición.



# En este artículo aprenderás:

- Mindfulness y sexualidad
- Los cambios físicos, cómo se conectan con la sexualidad.
- Aceptación del cuerpo, los estigmas de edad
- La renovación del placer



# ¿Qué pasa en nuestro cuerpo y de qué forma impacta la sexualidad durante la menopausia?

## Sequedad vaginal y dolor al tener relaciones:

Cuando la mujer empieza con su transición, suele pasar que las relaciones sexuales se convierten en un taboo, o en algo **mucho más incomodo e incluso doloroso**.



“Más de un tercio de las mujeres en la perimenopausia o la menopausia reportan tener dificultades sexuales, que van desde la falta de interés en el sexo hasta problemas para alcanzar el orgasmo”

## La pregunta es, ¿A qué se debe esto?

→ Los niveles más bajos de estrógeno reducen la lubricación natural y hacen que los tejidos vaginales se vuelvan más delgados y menos elásticos.

→ En algunos casos, tratamientos médicos como cirugías o radioterapia también pueden causar sensibilidad, cicatrices o estrechamiento del canal vaginal.

→ Todo esto puede hacer que la penetración duela o se sienta diferente.

¡No te preocupes! Existen soluciones que pueden ayudarte a recuperar el confort y el placer. **Libera tu Salud**, te da algunas recomendaciones que pueden **ayudar en tu intimidad y síntomas relacionados a la sequedad vaginal**.



- **Lubricantes vaginales:** Ayudan a reducir la fricción y el malestar durante el sexo

- De base acuosa y de base de silicona
  - Evita los que tengan fragancias, alcohol o glicerina

- **Hidratantes vaginales:** restauran la elasticidad y alivia la sequedad continua

- Se aplican regularmente y ayudan a mantener la humedad natural del tejido vaginal
  - No es necesario tener relaciones para su aplicación (se pueden utilizar de 2 a 3 veces por semana)

- **Terapia hormonal local (estrógenos vaginales)**

- Restablece directamente los niveles de estrógeno en el tejido vaginal.
  - Cremas o geles
  - Su absorción en el torrente sanguíneo es leve por lo que tienen menos efectos secundarios que las terapias hormonales sistémicas.

- **Terapias no hormonales:** para quienes no pueden o no desean usar hormonas, ayudan a regenerar la mucosa y mantener la lubricación.

- **Comunicación y exploración con la pareja**

- Hablar abiertamente sobre lo que sientes, lo que duele, lo que ayuda y lo que no.

- Experimentar con más tiempo de estimulación previa, posiciones más cómodas, etc...

- **Cuidado general y estilo de vida**

- No olvidar mantener una hidratación adecuada
- Alimentación rica en omega-3, fitoestrógenos y antioxidantes.

- Evitar duchas vaginales o jabones fuertes que contengan fragancias y disruptores endocrinos

- Utilizar ropa interior de algodón y evitar ropa muy ajustada.

- Ejercicios del suelo pélvico para mejorar la circulación y el tono muscular.

**Redefinir la intimidad más allá de la penetración: caricias, contacto, presencia y conexión emocional también cuentan como placer.**



**“Algunas mujeres descubren que disfrutan más del sexo, mientras que otras sienten que su deseo o su respuesta sexual ya no es tan intensa como antes.”**

## **Hablemos de el deseo y respuesta sexual en la menopausia.**

Es muy probable que el deseo sexual cambie en esta etapa. Déjame decirte algo, **es completamente normal**. Muchas veces nos encontramos con un **malestar físico** que está relacionado a los síntomas comunes de la menopausia que nos **quita las ganas de tener relaciones** y de igual forma podemos encontrarnos en un momento en el que la respuesta de nuestro cuerpo después de tantos años, ya no es la misma.

**Duranción sexual** femenina. Esta alteración hormonal puede **reducir la libido, afectar la lubricación vaginal y modificar la respuesta de excitación y el umbral de placer**. Sin embargo, los cambios hormonales **NO** son el único factor.

**¡FUN FACT!** Con el paso del tiempo, la circulación sanguínea hacia la zona genital puede volverse más lenta, lo que hace que la excitación y la sensibilidad sean distintas.

- Las molestias vasomotoras como **los sofocos o sudores nocturnos**, junto con las alteraciones del sueño, la fatiga, los cambios en la imagen corporal y el estado emocional, influyen de manera significativa en el bienestar sexual
- El insomnio y la sensación constante de cansancio **disminuyen la energía y el interés sexual**
- La percepción negativa del cuerpo puede generar **inseguridad** hacia el contacto íntimo
- **Los niveles elevados de estrés y ansiedad** se relacionan con una menor respuesta sexual y con una mayor prevalencia de disfunción sexual femenina

**La intimidad, no desaparece, solo se transforma.** Es cuestión de redescubrir el placer, reencontrarte con tu cuerpo y transformarse desde cero.



# El autoconocimiento sexual y la intimidad en la menopausia

No olvidemos la importancia de reconocer estos cambios para poder adaptar la sexualidad de forma consciente a nuestra etapa...

Es muy probable que hayas escuchado el término de “**autoconocimiento**”. Sin embargo, estoy segura de que no has explorado mucho el término de **autoconocimiento sexual**. Si, hoy en día para una gran parte de la población, cualquier término que se relacione con sexualidad es considerado un **tabú**, algo de lo que no se habla. Cambiemos eso, deshagamonos de los estigmas de la sexualidad y sobre todo cuando se trata de el autoconocimiento sexual.

**Definición:** “El autoconocimiento es la apropiación del erotismo. Este proceso implica que cada persona se escuche a sí misma/o, identificando sus sensaciones, emociones, pensamientos, creencias, saber expresarlas de una manera justa y sin violencia” Fina Sanz (1990).

Sin embargo, si no nos ponemos TAN filosóficas, **el autoconocimiento** es una de las herramientas más poderosas que tenemos como mujeres... Nos ayuda a entendernos y estar seguros de **lo que nos gusta y lo que no**. El autoconocimiento es el primer paso que te lleva a una sexualidad segura y satisfactoria.

## ¿Cómo empiezo con mi autoconocimiento sexual?

- Pregúntate acerca de tus pensamientos, creencias y sentimientos sobre el sexo: qué te gusta, qué no, qué te excita, qué te incomoda
- Reconocer cómo tu cuerpo ha cambiado con el tiempo y aceptarlo, adaptarse, y estar dispuesta a **redescubrirte**.
- Hacerte preguntas sinceras:
  - ¿Qué busco en la sexualidad?
  - ¿Qué me impide disfrutar de mi sexualidad?
- ¿Qué necesito para sentirme bien?
- Tener claros tus deseos, límites, ritmo y expectativas
- No te olvides de encontrar el tiempo, el espacio para autodescubrirse

# Sexualidad consciente, un poco acerca de el mindfulness y la sexualidad...



Algo que muchas nos preguntamos cuando empezamos la transición menopáusica es **¿Cómo le hago con tantos cambios en mi cuerpo y en mis emociones?** Bueno, para empezar es importante cambiar el enfoque de la sexualidad con el que hemos crecido.

**La sexualidad ya no gira en torno a el “funcionamiento” sino que de el conocimiento.**

- La sexualidad en esta etapa puede volverse más íntima, con menos presión de “rendimiento” y mucho más centrada en el momento presente con la intención de disfrutar.

Empecemos por trabajar en lo que hoy en día se le llama **sexualidad consciente o sexual mindfulness**.

→ Una práctica que invita a prestar **atención plena**, sin juicio, a las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen durante la experiencia sexual.

→ No se enfoca en el simple resultado o en la búsqueda del “tiempo”, se enfoca en estar **presente en el momento, conectando cuerpo y mente** con curiosidad, aceptación y compasión entre otras emociones.

“El mindfulness se asocia con un aumento del deseo sexual, una mayor satisfacción y un mejor funcionamiento sexual en general” (Mind over matter: Practicing sexual mindfulness, Mayo Clinic Press, 2023)

**La atención plena ayuda a reducir la autocritica, el estrés y las distracciones cognitivas que suelen interferir en el placer**



Volvamos a aprender a **sentir desde otra perspectiva**, reconocer la forma en la que nuestras sensaciones han cambiado y descubrir **nuevas formas de placer y conexión** en lugar de enfocarnos en “volver a ser como antes”, se trata de **vivir la intimidad desde el presente, desde lo consciente y sobre todo desde el amor**, donde el cuerpo se convierte en nuestro más grande aliado y no en un obstáculo.

## En conclusión...

En conjunto, los factores físicos y emocionales explican por qué la sexualidad durante la menopausia no puede abordarse únicamente desde lo biológico: **comprender los cambios, reconocer las emociones y cuidar la conexión cuerpo mente** es esencial para mantener una vida sexual plena y satisfactoria en cualquier etapa que estés viviendo de esta transición...

**La sexualidad no tiene fecha de caducidad, y la menopausia no es el fin del placer.**



# Referencias

1. Oficina para la Salud de la Mujer. (s. f.). Menopausia y sexualidad. U.S. Department of Health and Human Services. Recuperado de <https://espanol.womenshealth.gov/menopause/menopause-and-sexuality> Office on Women's Health
2. Larraz, A. M. C. (2024). Mindfulness-based intervention and sexuality: a systematic review. Pm C. Recuperado de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11815347/> PMC Hopkins Medicine. (s. f.). How sex changes after menopause. Recuperado de <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/how-sex-changes-after-menopause>
3. Sens Psicología. (2025, 31 marzo). Autoconocimiento a nivel sexual: ¿sabes lo que te gusta, te cuidas y lo comunicas? Recuperado de <https://senspsicologia.com/2025/03/31/autoconocimiento-a-nivel-sexual-sabes-lo-que-te-gusta-te-cuidas-y-lo-comunicas/> Mayo Clinic Press. (s. f.). Mind over matter: Practicing sexual mindfulness. Recuperado de <https://mcpress.mayoclinic.org/living-well/mind-over-matter-practicing-sexual-mindfulness/>



# PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD