



Sexualité

Alors que la fin des règles mensuelles peut être bien accueillie, la périménopause et la ménopause entraînent d'autres changements moins désirés, soit des fluctuations hormonales et émotionnelles, ainsi que des changements physiques associés à la réduction des niveaux d'œstrogènes. Divers traitements et approches médicaux et non médicaux peuvent aider les femmes périménopausées et ménopausées à maintenir une vie sexuelle saine et satisfaisante.

La sexualité après la ménopause

Bon nombre de femmes trouvent que leurs relations sexuelles continuent d'être très satisfaisantes après la ménopause. En fait, les recherches démontrent que la sexualité après la ménopause peut avoir un effet thérapeutique. Elle augmente le débit sanguin dans la région génitale, ce qui est bon pour la santé à long terme des organes sexuels.

La libido

À la suite de la ménopause, certaines femmes peuvent ressentir une grande liberté sexuelle, puisqu'elles n'ont plus peur de devenir enceintes. D'autres peuvent ressentir un sentiment de perte associé aux changements dans leur sexualité, ou elles peuvent perdre confiance en elles et souffrir d'une baisse de libido. Bien que des changements puissent survenir au niveau du désir sexuel, la plupart des femmes continuent d'avoir des expériences sexuelles agréables.

La sécheresse vaginale

Jusqu'à 50 % des femmes post-ménopausées mentionnent éprouver de la sécheresse vaginale, de l'endolorissement ou des douleurs pendant les relations sexuelles. La baisse des niveaux d'hormone pendant la ménopause affecte les tissus, les muscles, les glandes et les fonctions du vagin et des voies urinaires. Divers produits de lubrification en vente libre, ainsi que des crèmes

vaginales d'œstrogène, visent à soulager cet état. Si la sécheresse s'aggrave et entraîne de la douleur ou de l'inconfort pendant une période prolongée, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé.

L'hormonothérapie locale

Les hormonothérapies locales peuvent offrir un certain soulagement. Ce sont des traitements appliqués directement sur la zone problématique, par exemple une crème, un comprimé ou un anneau peuvent être recommandés pour prendre en charge les symptômes vaginaux et rétablir le niveau d'œstrogènes.

Suppléments de testostérone

Les femmes qui se sont fait enlever les ovaires pourraient avoir noté un changement de leur libido. Comme la ménopause chirurgicale peut réduire les niveaux de testostérone, une hormone liée au désir sexuel, les suppléments en testostérone peuvent aider à rétablir la libido.

Parler à votre partenaire

Les femmes ainsi que les hommes vivent des changements corporels au fil du vieillissement qui peuvent affecter leurs relations sexuelles. La communication ouverte et le soutien en consultation sont des stratégies importantes pour résoudre les problèmes ensemble. Votre fournisseur de soins de santé peut vous orienter dans cette étape.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé

Discuter de sexualité peut s'avérer délicat pour certaines femmes. Il pourrait être utile de faire une liste de vos préoccupations et de poser les questions les plus importantes et délicates d'abord. Prenez des notes pendant votre conversation avec votre fournisseur de soins;

... 2

demandez des éclaircissements sur les points que vous ne comprenez pas. Apportez des sources de renseignements sur vos symptômes que vous avez puisés ici et là peut faciliter la discussion concernant votre condition. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de discuter du sujet, notez vos préoccupations à l'intention de votre fournisseur de soins de santé.

La SOGC a élaboré du matériel d'information à l'intention des femmes sur les préoccupations engendrées par la ménopause. Toutefois, votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure ressource pour répondre à vos questions.

Visitez www.mamenopause.ca pour obtenir plus de renseignements sur la ménopause et sur d'autres questions liées à la santé des femmes.