THE SOCIETY OF OBSTETRICIANS AND GYNAECOLOGISTS OF CANADA
LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA
780 promenade Echo Drive, Ottawa, Ontario K1S 5R7
Tel/Tél.: 1-800-561-2416 or/ou (613) 730-4192 Fax/Téléc.: (613) 730-4314 www.sogc.org

Les quinquagénaires célèbrent aussi la St-Valentin!

La St-Valentin arrive à grands pas et pour bon nombre d'entre nous, la romance est au rendez-vous dans le cadre des célébrations. Les moments d'intimité ne se passent peut-être pas aussi aisément que dans le passé ou vous connaissez peut-être de l'inconfort pendant les relations sexuelles qui vous font remettre cet aspect de votre vie en question.

Une partie de ce que vous vivez peut être attribuable à la périménopause et à la ménopause. La quantité d'hormones en fluctuation ou en baisse peut poser des difficultés pour ce qui est de maintenir la romance dans votre couple.

Voici certains aspects à envisager lorsque vous planifierez vos célébrations de la St-Valentin :

1. Avec l'âge, l'excitation sexuelle pourrait s'avérer plus longue à atteindre. Des niveaux d'œstrogène plus faibles signifient que le vagin peut mettre plus de temps à gonfler et à lubrifier dans le cadre d'une excitation sexuelle. Il est bon de savoir que la plupart des gens maintiennent leur capacité à avoir des orgasmes normaux.

2. La concentration réduite d'œstrogène dans l'organisme signifie que le vagin devient moins élastique, ce qui peut rendre la sexualité moins aisée ou même douloureuse. Apprenez-en davantage sur l'atrophie vaginale et ce que vous pouvez faire pour y remédier. L'essai d'un lubrifiant constitue une option. Des lubrifiants sexuels à base d'eau ou des lubrifiants fabriqués à l'intention particulière des femmes d'âge mûr sont disponibles sur le marché. Ces lubrifiants sont vendus sous forme de gel et de suppositoires et devraient être appliqués abondamment sur le vagin avant une relation sexuelle.

3. Demandez à votre médecin une ordonnance pour un œstrogène local qui s'applique dans le vagin et qui améliore habituellement le flux sanguin vers la zone vaginale et, par conséquent, améliore la sensation et la lubrification. Les œstrogènes locaux sont différents des autres formes d'hormonothérapie parce qu'ils ne traversent pas la circulation sanguine. Ainsi, ils peuvent atténuer certaines de vos préoccupations sur l'hormonothérapie en général.

4. Lorsqu'il s'agit de sexualité, « plus est mieux ». Plus les femmes entretiennent leur sexualité, y compris la pénétration vaginale, plus il sera facile pour elles de maintenir une certaine lubrification et élasticité. Donc, planifiez vos « rendez-vous amoureux » même après la St-Valentin!

Il n'est pas inhabituel que votre vie sexuelle entraîne des préoccupations, surtout si des problèmes de santé au mitan de la vie entraînent des changements auxquels vous n'aviez même pas conscience. Ce site Web fait mention de plusieurs ressources qui peuvent vous aider à en apprendre davantage sur la sexualité dans la cinquantaine et ce que vous pouvez faire pour alléger cet aspect de votre vie.