



Sexualité et ménopause

La ménopause entraîne des changements hormonaux pouvant impacter la sexualité. Cependant, avec quelques ajustements, il est possible de préserver et même d'améliorer sa vie intime. Voici des conseils pour surmonter les défis et entretenir une sexualité épanouie après la ménopause.

Les points clés à retenir :

#1. PRÉVENIR LA SÈCHERESSE VAGINALE

La sécheresse vaginale est un symptôme fréquent dû à une baisse naturelle de l'hydratation. Pour y remédier, il est important d'utiliser des lubrifiants adaptés et d'envisager, si nécessaire, des séances de laser vaginal. Maintenir une régularité dans vos rapports intimes peut également aider à limiter l'assèchement.

#2. LUTTER CONTRE L'ATROPHIE DU VAGIN

Après la ménopause, le vagin peut s'atrophier, ce qui entraîne des douleurs. Appliquer régulièrement des crèmes ou ovules prescrits par votre gynécologue est essentiel pour maintenir l'élasticité et prévenir les inconforts. Considérez ces soins comme un geste quotidien, similaire à une crème hydratante pour le visage.

#3. RÉINVENTER SA LIBIDO

La baisse de libido, bien que fréquente, n'est pas une fatalité. Pour maintenir une vie sexuelle épanouie, adoptez une approche plus lente et exploratoire, comme le "slow sex", et intégrez des pratiques telles que le massage ou des moments d'intimité axés sur le plaisir partagé. Communiquez avec votre partenaire pour explorer de nouvelles manières de nourrir le désir.

#4. RESTER CRÉATIVE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Les femmes qui préservent une sexualité épanouie après la ménopause prennent soin de leur corps et de leur hydratation intime. Elles font preuve d'inventivité dans leurs moments d'intimité pour maintenir le désir et se sentent ainsi en harmonie avec elles-mêmes et leur partenaire.

#5. ÉCOUTER SON CORPS ET CONSULTER

Si vous ressentez des douleurs ou des changements difficiles à gérer, consulter un professionnel de santé est indispensable. Votre gynécologue ou un spécialiste pourra vous proposer des solutions adaptées à votre situation et répondre à vos besoins.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour vivre ma sexualité avec sérénité ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

