Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

MENOPAUSIA Y DESEO

En un artículo anterior (febrero 2021) hablamos de la menopausia de cómo para algunas mujeres puede representar el declive de la vida y para otras un cambio, pero un cambio a una nueva etapa, en donde ya no se corre el riesgo de un embarazo, lo que puede significar mayor libertad. Un cambio a una etapa que puede ser muy plena o incluso **la** más plena.

Y en este punto es donde podría cruzarse con el deseo, el deseo sexual. Durante la menopausia los niveles de estrógenos, progesterona y testosterona bajan de manera natural. Al ser esta última, la testosterona la hormona que interviene en el cerebro activando los sentidos y estimulando el deseo sexual. Esté también podría bajar. La menopausia no es la causa directa de la falta de deseo sexual, pero la bajada brusca de hormonas, sí afectan a la disminución del interés sexual.

En algunas ocasiones el interés por la actividad sexual vuelve de forma espontánea al ajustarse los niveles hormonales.

En otras ocasiones será necesaria la ayuda de productos o tratamientos que permitan paliar los síntomas para que la libido se restablezca.

En cuanto a las causas emocionales, ya decíamos que nuestro sistema de creencias consciente o inconsciente se nos va a cruzar; si desde el “fondo del cajón” he introyectado que la función reproductiva es la que da sentido a nuestras vidas, la llegada de la menopausia, implicará un “cataclismo” que podría desencadenar problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, baja autoestima o rechazo a la imagen corporal propia, lo que definitivamente bloqueara el deseo sexual, más allá del tema hormonal.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Por el contrario, quien pueda colocarse frente a los cambios hormonales que la menopausia trae, desde una construcción de ideas diferente y viva estos cambios fisiológicos como un reto, como el inicio de algo mejor y se atienda, podrá vivir esta disminución de deseo, sin grandes dificultades. Esto es, quien se encuentre satisfecha de lo realizado hasta ese momento, quien esté contenta con su aspecto físico (sea como sea), quien cuente con relaciones amorosas cercanas, quien tenga planes, proyectos, viajes o encomiendas por realizar, quien se viva plena, podrá enfrentar los cambios hormonales sin un deterioro significativo de su deseo sexual, más aún podrá, transitar a una mayor y mejor **sensualidad.**

Un reto, sí, un cataclismo insuperable, no. En la actualidad hay tratamientos tanto fisiológicos, como emocionales para transitar esta etapa de buena manera. Una querida amiga con muchos años de viuda, nos confesó que a sus 67, estando en una nueva relación de pareja, estaba viviendo ¡¡“el mejor sexo de su vida”!!