



Sexualité – la vie intime

La relation d'une femme avec son corps et ses opinions sur la sexualité peuvent changer lorsque la ménopause approche. Les changements hormonaux pendant la périménopause et la ménopause peuvent vous affecter sur le plan émotionnel, ce qui vous rend potentiellement plus intéressée par la sexualité ou vous fait perdre votre désir totalement. Les changements physiques dans la région vaginale sont aussi souvent une préoccupation. Jusqu'à 50 % des femmes postménopausées mentionnent souffrir de sécheresse vaginale, de douleur ou de douleurs pendant les relations sexuelles. Des troubles de la vessie accompagnent souvent ces changements.

Vous pouvez intervenir. Divers traitements et approches médicaux et non médicaux peuvent aider les femmes périménopausées et ménopausées à maintenir une vie sexuelle saine et une estime de soi positive.

Est-ce que je peux m'attendre à avoir une vie sexuelle saine après la ménopause?

Oui! Bien qu'il y ait de nombreux facteurs qui peuvent influencer sur votre vie sexuelle après la ménopause, bon nombre de femmes et leurs partenaires trouvent que leurs relations sexuelles continuent d'être très satisfaisantes après la ménopause. En fait, les recherches montrent que la sexualité après la ménopause peut réellement avoir un bon effet thérapeutique. Elle augmente le débit sanguin dans la région génitale, ce qui est bon pour la santé à long terme des organes sexuels. Certaines femmes subissent une lubrification vaginale réduite, qui peut être facilement soulagée par des lubrifiants en vente libre ou une crème vaginale d'œstrogène, ou les deux.

Si vous avez des préoccupations particulières, parlez-en d'abord à votre partenaire, et prenez ensuite la décision de demander des conseils professionnels.

Ma libido semble avoir disparu. Est-ce normal?

De nombreuses femmes vivent des hauts et des bas quant à leur intérêt sexuel au fil des ans, puisque les grossesses, les responsabilités des enfants et la fatigue font sentir leurs effets. Il n'est donc pas inhabituel que les femmes mentionnent une baisse de libido après la ménopause ou ressentent de la tristesse et un sentiment de perte. Tandis que d'autres ressentent une grande liberté sexuelle puisqu'elles n'ont plus peur de devenir enceintes. Pour certaines, leur partenaire peut avoir des problèmes de santé, ou les changements à la libido ne sont pas préoccupants. La bonne nouvelle est que tous ces sentiments sont normaux et même si la libido peut être moins forte, dans l'ensemble, les femmes mentionnent qu'elles sont en mesure de répondre à leur partenaire et d'avoir des expériences agréables.

Les relations sexuelles sont parfois douloureuses maintenant. Que puis-je faire?

Il existe de nombreux états qui peuvent entraîner de la douleur pendant les relations sexuelles. Elles peuvent être liées à une réduction de la lubrification vaginale ou à d'autres changements physiques dans le vagin. Si vous éprouvez de la douleur durant les relations sexuelles, vous devriez parler à votre médecin.

Que puis-je faire pour que mon partenaire parle des changements que je vis en ce qui a trait à mon corps et à mes sensations sexuelles?

Les femmes et les hommes vivent des changements et de l'anxiété relativement à leurs relations sexuelles à mesure qu'ils avancent en âge. Bien que ces questions puissent être délicates, les couples doivent trouver une façon de garder des liaisons de communication ouvertes pour maintenir leurs relations sexuelles saines. Vous pourriez devoir parler à des professionnels de la santé qualifiés qui peuvent donner des conseils dans ce domaine; pour faire une différence, ils

... 2

voudront comprendre ce que chaque partenaire vit sur les plans physique et émotionnel.

Si j'ai subi une ménopause chirurgicale, ma vie sexuelle changera-t-elle d'une manière ou d'une autre?

C'est possible. Des femmes qui se sont fait enlever les ovaires peuvent bénéficier des suppléments de testostérone, puisque leurs niveaux de testostérone seront susceptibles de diminuer. Comme la testostérone est liée aux sentiments sexuels, la prise de cette hormone peut aider à rétablir le désir.

Comment puis-je soulager la sécheresse vaginale?

Comme les niveaux d'hormone diminuent à cette période de la vie, il peut souvent y avoir une incidence directe sur les tissus, les muscles, les glandes et les fonctions du vagin et des voies urinaires. La sécheresse vaginale peut être un symptôme de la ménopause, même pour les femmes qui ont recours à l'hormonothérapie (HT). Il y a divers produits de lubrification en vente libre visant à soulager cet état, ainsi que des crèmes vaginales d'œstrogène qu'un médecin peut prescrire. Si la sécheresse empire et entraîne de la douleur ou de l'inconfort, vous devriez consulter un médecin ou un professionnel de la santé.

Qu'est-ce que l'hormonothérapie locale et comment peut-elle m'aider?

Les hormonothérapies (HT) locales ont recours à des crèmes ou des dispositifs qui règlent un problème de santé précis de la ménopause tel que la sécheresse vaginale. Ces thérapies sont dites « locales » parce qu'elles ne sont pas un médicament pris oralement. Les crèmes vaginales contenant de l'œstrogène sont une HT locale qui aide à soulager la sécheresse vaginale. Des anneaux vaginaux et des suppositoires peuvent également être prescrits.

Les femmes ont beaucoup de questions sur les changements émotionnels et physiques qui surviennent pendant la périménopause et la ménopause. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) a élaboré un éventail de ressources d'information destinées aux femmes. Bien sûr, votre médecin de famille, gynécologue ou obstétricien est votre meilleure ressource de première ligne pour répondre aux questions que vous pouvez avoir au sujet de la ménopause.

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