

ABORDAJE SEXOLÓGICO DE LA MUJER MENOPAÚSICA

AUTORES: Manuel Hidalgo Ruiz, Beatriz Calvo Rodríguez,
M^a del Pilar Quesada Pérez, Leticia Molina García.
Especialistas en Enfermería Obstétrico-Ginecológica (Matrona) .



MARCO CONCEPTUAL Y/O ANALÍTICO

La sexualidad y su ejercicio por parte de nuestra especie forman parte de la vivencia de las relaciones interpersonales como un todo indisoluble de la personalidad de cada individuo, y que facilita no sólo la reproducción, sino también la **INTERCOMUNICACIÓN**, el **DIVERTIMIENTO** entre adultos y el mantenimiento de las **RELACIONES AFECTIVAS** entre las personas.

Las experiencias previas que cada mujer haya desarrollado a lo largo de su vida conforman una trayectoria sobre la cual se desliza la forma de experimentar la sexualidad al llegar la menopausia, dando un abanico de percepciones que pueden polarizarse desde una vivencia positiva a otras negativas.

OBJETIVO

Conocer alternativas preventivas y/o terapéuticas que favorezcan una vida sexual satisfactoria durante la menopausia, para ofrecer mejores cuidados a aquellas mujeres con alteraciones de la sexualidad y vivirla en positivo.



METODOLOGÍA

Revisión de la literatura científica en las bases de datos PubMed, Lilacs, Cinahl y Cuiden desde el año 2000 hasta la actualidad, obteniéndose 10 artículos que trataban sobre la sexualidad en la menopausia, sus características y las posibles alternativas, recomendaciones o terapias para mejorar la vida sexual.

Los descriptores utilizados fueron: «sexuality», «menopause», «sexual dysfunction», «sex drive», «health education», así como sus equivalentes en castellano.

RESULTADOS

Teniendo en cuenta que la sexualidad es un fenómeno humano de extraordinaria complejidad y de etiología multifactorial, las posibilidades terapéuticas son tan numerosas como pacientes en la consulta.

Dentro de las posibilidades preventivas y terapéuticas, será importante un análisis de actitudes por parte del profesional, al objeto de desactivar la influencia de mitos/prejuicios propios.

La recomendación de **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**, la **EROTIZACIÓN** de la sexualidad menopáusica, los **CAMBIOS** en las **RUTINAS SEXUALES**, la **PRÁCTICA SEXUAL MÁS ALLÁ DEL COITO**, la **PSICOTERAPIA** junto a una buena **COMUNICACIÓN** entre la pareja y apoyada por una adecuada **INFORMACIÓN**, son propuestas que podrían ayudar a nivel estratégico a garantizar una satisfacción sexual y emocional plena durante la menopausia.

CONCLUSIONES

Si la mujer tiene una visión positiva de esta etapa y busca las **ALTERNATIVAS** a una visión **COITO-CENTRISTA**, además de promover su autoestima y autocuidado, la menopausia será una etapa de plena satisfacción sexual y emocional.

