

Benessere emotivo e autosima

Accettare i cambiamenti del corpo non è sempre facile.

Molte donne riferiscono insicurezza, vergogna o senso di perdita.

Eppure, la menopausa può diventare un momento di riscoperta e potere personale.

- Coltiva interessi, amicizie, attività creative.
- Dedica tempo a te stessa, al tuo piacere e al tuo benessere.
- Se senti difficoltà persistenti, rivolgiti a un professionista: **non sei sola.**



*Ogni età ha la sua bellezza
Ogni fase la sua energia*



È consigliato consultare il/la ginecologo/a o il medico di fiducia se:

- **avverti dolore o bruciore durante i rapporti**
- **hai perdite anomale o infezioni ricorrenti**
- **noti un forte calo del desiderio**
- **vuoi informazioni su terapie ormonali o alternative naturali**



**La salute sessuale
è parte integrante della salute generale.
Non trascurare i segnali del tuo corpo:
rivolgerti a un professionista
può migliorare la qualità
della tua vita quotidiana e delle relazioni.**

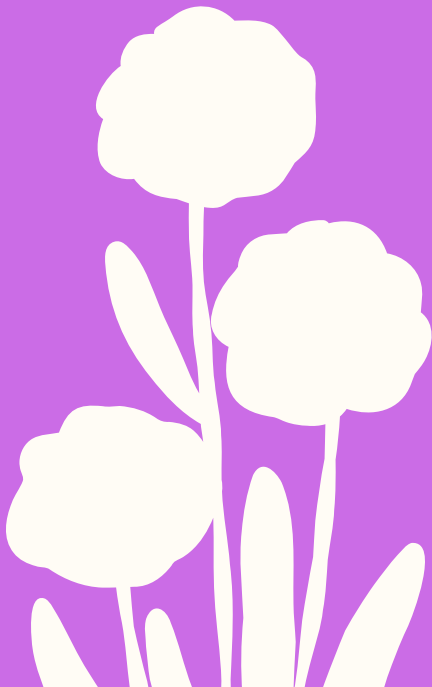
**Rivolgiti ai servizi ginecologici presso gli
ambulatori o al consultorio**

Bibliografia:
**Raccomandazioni mediche per la donna
in menopausa — SIGO**
<https://www.sigo.it/raccomandazioni-mediche-per-la-donna-in-menopausa/>
Linee guida sulla menopausa — AOGOI
https://www.aogoi.it/media/1152/lg_menopausa.pdf
Ministero della Salute — Salute della Donna
<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-della-donna>



Sessualità e Menopausa: Cambiamenti Benessere Nuove Possibilità

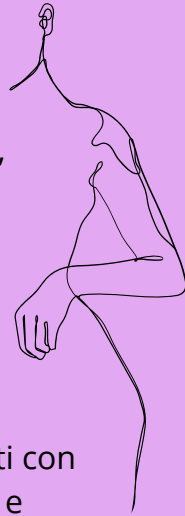
**Non smettiamo di desiderare:
impariamo solo a farlo in modo diverso**



Il corpo che cambia e...

La menopausa non è una malattia, ma una nuova fase naturale della vita. Segna la fine del ciclo mestruale, ma non della femminilità né del desiderio. Durante questo periodo, la diminuzione degli estrogeni può causare:

- secchezza o bruciore vaginale,
- dolore durante i rapporti,
- calo del desiderio,
- cambiamenti dell'umore o del sonno.



Questi effetti variano da donna a donna e possono essere affrontati con successo grazie a cure, attenzioni e consapevolezza.

... il piacere che evolve

Molte donne scoprono che la sessualità in menopausa può diventare più serena, libera e profonda. Senza il timore di gravidanze o cicli mestruali, c'è più spazio per intimità, affetto e curiosità.

Ricorda: il piacere non dipende solo dagli ormoni, ma anche da mente, emozioni e relazione con il proprio corpo. Conoscersi, ascoltarsi e accettarsi sono passi fondamentali per vivere una sessualità appagante.

Salute intima e soluzioni pratiche

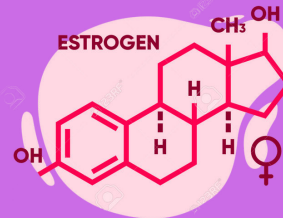
Disidratazione e lubrificazione

- Usa regolarmente prodotti idratanti vaginali (in crema, gel o ovuli), anche al di fuori dei rapporti.
- Durante l'attività sessuale, scegli lubrificanti a base d'acqua o di silicone per ridurre l'attrito e il dolore.
- Evita saponi aggressivi e detergenti profumati: possono alterare l'equilibrio naturale della zona intima.



Terapie ormonali e alternative

Se i sintomi sono persistenti, il/la ginecologo/a può proporre una terapia locale a base di estrogeni, che agisce direttamente sulla mucosa vaginale, migliorandone elasticità e lubrificazione. In alternativa, esistono trattamenti non ormonali (come acido ialuronico, fitoterapici o laser vaginale), da valutare insieme al professionista.



Stile di vita e benessere generale

- Bevi molta acqua
- Segui una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e omega-3.
- Mantieni una vita sessuale regolare, se desiderata: la stimolazione naturale favorisce la salute dei tessuti vaginali.
- Fai attività fisica leggera ma costante (camminata, yoga, nuoto): migliora la circolazione e l'umore.
- Riduci fumo e alcol, che accelerano la secchezza e l'invecchiamento dei tessuti.



Allenare il pavimento pelvico

Gli esercizi per il pavimento pelvico (come i *Kegel*) aiutano a rinforzare i muscoli che sostengono utero, vescica e vagina.

Praticarli ogni giorno:

- migliora la sensibilità durante i rapporti,
- favorisce la circolazione locale,
- riduce perdite urinarie e senso di peso pelvico.

Puoi impararli con l'aiuto di un'ostetrica o fisioterapista specializzata in riabilitazione pelvi-perineale.

Piccole attenzioni quotidiane possono fare una grande differenza nel comfort, nel piacere e nella fiducia in sé.