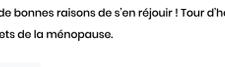




Ménopause : tous les bons côtés dont on ne parle pas assez

Le 22 mars 2019 à 12h08



Non, la ménopause ne se résume pas un cap difficile à passer ! Elle peut être source de nombreux bienfaits pour les femmes, pour leur santé, leur libido... Autant de bonnes raisons de s'en réjouir ! Tour d'horizon des bénéfiques secrets de la ménopause.

Restez informée
MÉNOPAUSE

Suivre ce sujet

Articles associés

5 idées reçues sur la ménopause

Pré-ménopause : comment reconnaître les symptômes ?

Pré-ménopause : les solutions de la gynécologue

5 idées reçues sur la ménopause

Ménopause : comment reconnaître les premiers symptômes ?

Quand on parle de ménopause, ce sont plus souvent les symptômes désagréables qui viennent à l'esprit. Et pourtant : "C'est une période de transition dans la vie des femmes n'appartenant pas que des choses négatives", assure le Dr Odile Bagot, gynécologue, auteure du blog Mam Gynéco et de Ménopause, pas de panique ! (à paraître le 19/04/2019 chez Mango éd.).

Ménopause : les bienfaits sur la santé

Les femmes qui avaient des règles pénibles ou des problèmes de santé liés aux cycles peuvent se rassurer. A la ménopause, tout va s'améliorer", explique le Dr Bagot. Cela concerne par exemple les femmes qui souffrent :

- d'endométriose ;
- de règles très abondantes ;
- de seins douloureux ou sensibles ;
- d'un utérus fibromateux ;
- d'un syndrome prémenstruel ;
- de migraines cataméniales ;

"Arrivées à la ménopause, ces femmes n'auront plus de douleurs aux seins comme c'était le cas pendant leurs cycles menstruels. Les fibromes régressent, l'endométriose disparaît". Les migraines typiques liées aux règles seront aussi considérablement améliorées.

L'arrivée de la ménopause est également une bouffée d'oxygène pour toutes les femmes qui ont connu des problèmes de contraception, ne supportaient pas certaines pilules ou certains stérilets ou bien présentaient des contre-indications à divers moyens contraceptifs.

Ménopause, maturité et sérénité

La ménopause est-elle une étape psychologiquement difficile ? "Pas du tout !", affirme la psychologue. "C'est la période la plus agréable, car il s'agit d'une transition, pendant laquelle un changement d'équilibre est en oeuvre. Comme l'adolescence en quelque sorte."

"A la ménopause, les femmes retrouvent une grande liberté. Elles vont pouvoir faire des choix de vie pour elles. Psychologiquement, elles sont beaucoup plus solides", assure-t-elle, preuves à l'appui. "Une étude menée à Genève(1) a démontré que la période la plus difficile à vivre pour une femme est vers 40-45 ans. "Passé ce cap, maturité et confiance en soi prévalent.

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Ne soyez pas non plus surprise si vous vous découvrez un talent d'artiste à la ménopause. Beaucoup de femmes révèlent leur potentiel artistique à ce moment de leur vie. Parce qu'elles ont davantage de temps pour elles ? Pas vraiment. "Les femmes ménopausées et parfois à la retraite ont un emploi du temps bien plus chargé que dans leur prime jeunesse. Ce regain de créativité aurait une explication psychanalytique(2). Jusqu'à la ménopause la femme mettrait son attention principale dans la maternité, de manière réelle ou symbolique. Cette attention levée, elle peut investir tout son potentiel de créativité ailleurs."

Vous allez aimer



La réponse ici >



L'année 2021 est prête à vous apporter des changements surprenants

Annuncio, William, Votre Ange Gardien

Ménopause et vie sexuelle

"Une fois la ménopause installée, la qualité de la vie sexuelle dépendra de deux critères : la qualité de la vie sexuelle antérieure et la relation que vous entretenez avec votre partenaire." Ces deux conditions réunies, il n'y a aucune raison que la sexualité à la ménopause soit moins épanouie et satisfaisante qu'avant. Bien au contraire !

"Le désir sexuel est lié à la testostérone(3), hormone plus présente à la ménopause... Les femmes ménopausées ont donc une libido et des pulsions sexuelles plus importantes qu'avant." Le problème ? "L'acte sexuel en lui-même compte beaucoup sur les oestrogènes, notamment pour la lubrification vaginale." Or, cette hormone chute à la ménopause. Le désir est donc bien là mais la lubrification prend plus de temps et est moins abondante. Comme l'illustre très bien le Dr Bagot : "On passe un peu de l'essence au diesel."

Rien d'alarmant pour autant, il vous faut juste ajouter un "starter" : "Prévoyez des préliminaires de 20 minutes avant la pénétration, soit avec votre partenaire, soit seule. Faites monter votre désir, faites travailler votre imagination, stimulez votre clitoris... Il suffit donc que le corps soit "préparé à la relation sexuelle". Et tout se passera aussi merveilleusement qu'on peut vous le souhaiter. C'est aussi simple que ça.

Merci au Dr Odile Bagot, gynécologue, auteure du blog Mam Gynéco et de Ménopause, pas de panique ! (à paraître le 19/04/2019 chez Mango éd.)

Sources :
(1) Perrin E, de Senarclens M. Perspectives socio-psychosomatiques : femmes et ménopause, homme et crise de la cinquantaine. MedPsychosom, 1988.
(2) Théorie de la psychologue Madeleine Gaydan
(3) Dennerstein L, Lehert P, Burger H. The relative effects of hormones and relationship factors on sexual function of women through the natural menopausal transition. Fertil Steril 2005;84:174-80.

A lire aussi :

- » Pré-ménopause : les solutions de la gynécologue
- » Vrai / Faux : 10 idées reçues sur la ménopause
- » Ménopause : je passe le cap comme si de rien n'était !

Violaine Badie

A lire aussi

Sponsorisé	Sponsorisé	Sponsorisé
L'actu « C'était un monstre » : l'ex de Jacques...	Santé Energie Mouguerre : L'anti-rides qui cartonne chez...	Regener8 Faire ceci après le dîner aide à fondre du...

Je me soigne au naturel

Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !

Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.

En cliquant sur "Je crée mon compte pour démarrer mon coaching", vous acceptez les conditions générales d'utilisation et le droit de création des données

Mon adresse e-mail

Je crée mon compte pour démarrer mon coaching

Déjà un compte ?
Je me connecte pour démarrer mon coaching

Encore plus de...

- MÉNOPAUSE
- SENIOR
- SEXUALITÉ
- ENDOMETRIOSE

Contenus sponsorisés

Sponsorisé	Sponsorisé	Sponsorisé
Femme Actuelle.fr Olivier Duhamel : ces soirées obscènes qu'il...	Juvécia Rides après 55 ans : une Bretonne...	Hellio Isolation Habitant à Mouguerre ? Le gouvernement...

Sponsorisé	Sponsorisé
La Revue Economique Le nouveau livret d'épargne à 3.89% disponible en France !	www.silhouetteparfaite.com Saviez-vous que : « la principale cause des rides n'est pas le vieillissement »...

Vous avez 3 minutes de plus ?

Découvrez aussi...

Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Endométriose : une semaine pour en parler	Ménopause, troubles menstruels, endométriose : attention à ces médicaments qui peuvent causer des tumeurs cérébrales	Acné pendant la ménopause : quelles solutions ?
Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Andropause : quels sont les symptômes de cette ménopause au masculin ?	3 conseils du Dr Saidmann pour retarder la ménopause	Ménopause : quelle est son influence sur la sexualité ?
Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Pourquoi les seniors en ont assez qu'on leur parle comme à des neuneus !	Ménopause : comment traiter les symptômes en douceur ?	La maca, une plante contre la fatigue de la ménopause
Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Andropause : la ménopause au masculin...	Ménopause : je passe le cap comme si de rien n'était !	Ménopause : quand les bouffées de chaleur jouent les prolongations
Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Et si c'était une ménopause précoce ?	Ménopause : non aux bouffées de chaleur !	Mincir après la ménopause
Femme actuelle	Femme actuelle	Femme actuelle
Sexualité des seniors : pas si inactifs...	Ménopause : mon humeur et mon poids jouent (encore) au yo yo	Ménopause : retrouver l'harmonie grâce à une cure thermique

Le magazine