

MENOPAUSE, DOULEURS ET SECHESSE VAGINALE

Dans mon expérience, lorsque la ménopause s'est vraiment installée, ma libido est devenue inexistante avec sensation de perte d'énergie, pas d'envie particulière, une sorte de calme intérieur pas très vivant, état dépressif, sautes d'humeur, irritabilité, nuits agitées, fatigue. J'ai pris de la progestérone naturelle bio-identique (progesterAll du Dr Lee actuellement interdite en Suisse et en Europe, uniquement aux E.U.). En 10 jours, j'ai retrouvé ma libido et un pétilllement intérieur, ma vitalité, de la joie de vivre et des nuits reposantes. J'en ai pris pendant 2 ans à raison d'une noisette de crème pendant 3 semaines puis arrêt 1 semaine puis j'en ai pris pendant 2 semaines de la pleine lune à la nouvelle lune avec arrêt pendant 2 semaines, puis j'ai oublié de la prendre et j'ai arrêté. De temps en temps quand je sens que les problèmes reviennent, j'en reprends. Ce n'est pas ma gynéco qui m'en a parlé mais ma naturopathe. Voici un site sur lequel vous pouvez avoir des infos sur la ménopause et pré-ménopause et trouver de la progestérone naturelle bio-identique. [Progesterone naturelle bio-identique](#).

Concernant la sècheresse vaginale : étant donné qu'il y a une chute d'oestrogènes et progestérone, il y a moins de lubrification. D'autre part, la perte d'hormones rend la peau du corps plus fine et plus sensible, et d'autant plus, la peau des muqueuses comme l'intérieur du vagin. Il est donc nécessaire de l'hydrater et de ne pas hésiter à employer un lubrifiant. Sachez que l'intérieur du vagin est de même qualité que l'intérieur de la bouche et que vous devriez pouvoir manger ce que vous introduisez comme produits dans votre vagin. J'ai essayé plusieurs huiles mais toutes me procuraient une sensation de gêne et de chaleur désagréable. Celle qui me convient le mieux est l'huile de coco bio car elle rafraîchit, hydrate et nourrit la muqueuse de plus elle est anti-bactérienne. Elle est pratique car comme elle est figée, je peux prendre une petite noisette que j'introduis dans le vagin. Je mets également un peu d'huile sur la vulve.

Concernant les douleurs, votre vagin vous informe qu'il n'est pas encore prêt à être pénétré ou qu'il a besoin de lenteur, de faire une pause lorsque le pénis est à l'intérieur pour le sentir et faire un câlin avant qu'il ne se mette en mouvement, que le va et vient ne lui convient pas. Ce n'est pas un problème mais le signal qu'il y a encore trop de tensions, que votre tête dit peut-être oui mais pas votre

vagin et qu'il va être nécessaire d'écouter quand et comment il se sentira prêt à accueillir le pénis plutôt qu'être pénétré. Avant toute chose, c'est lui qui décide, et il n'a pas à subir. Considérez-le comme un espace sacré.