

English

العربية / Arabic

Sexual wellbeing and intimacy during and after menopause

There's a myth that because you're going through the menopause, that your sex life is over, but this does not have to be the case. If you want to enjoy the pleasure that is available to you in your body, either alone or with a partner, it is all still there after the menopause.

While some of the hormonal changes of menopause may change the way you experience sex and your body, there's lots you can do to create a happy and pleasurable sex life that feels right for you.

It's still possible to get pregnant during perimenopause so, if you need to, keep having conversations about contraception. If you use barrier methods with your partner, it's important to keep using condoms as less lubrication and thinning vaginal walls during

الصحة الجنسية والعلاقة الحميمة خلال مرحلة انقطاع الطمث وبعدها

هناك خُرافة تقول بأن حياتك الجنسية تنتهي بسبب مرورك بمرحلة انقطاع الطمث، ولكن يجب ألا يكون الوضع كذلك. إذا كنت تريد الاستمتاع بالمتعة المتاحة لك في جسدك، سواء بمفردك أو مع شريك، فلا يزال كل شيء موجوداً بعد انقطاع الطمث

في حين أن بعض التغيرات الهرمونية لانقطاع الطمث قد تغير الطريقة التي تختبرين بها الجنس وجسمك، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لخلق حياة جنسية سعيدة وممتعة تشعرين بأنها مناسبة لك.

ما زال من الممكن أن تصبحي حاملاً خلال فترة ما حول انقطاع الطمث، فاستمري في إجراء محادثات حول وسائل منع الحمل إذا كنت بحاجة إلى ذلك. إذا كنت تستخدمين وسائل عازلة مع شريكك، فمن المهم الاستمرار في استخدام الواقي الذكري لأن انخفاض التزليق وترقق الجدران المهبلية خلال مرحلة انقطاع الطمث يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً.

[المزيد من المعلومات حول العدوى المنقولة جنسياً](#)

<p>menopause can make you more vulnerable to contracting a sexually transmitted infection.</p> <p>Further information about STI's</p>	
<p>Vaginal dryness, discomfort or pain</p> <p>If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's put directly into your vagina as a pessary, cream or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.</p> <p>The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina, making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.</p> <p>Wearing cotton underwear and only washing your vulva with water will help to keep your vagina healthy.</p> <p>You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.</p> <p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>الجفاف أو الانزعاج أو الألم المهبل</p> <p>إذا أصبح مهبلك جافاً أو مؤلماً أو مثيراً للحكة كنتيجة لانقطاع الطمث، فيمكن أن يصف الـ GP الخاص بك علاج الأستروجين الذي يوضع مباشرة في مهبلك كقرص أو حلقة مهبلية. يمكن استخدام هذا بأمان إلى جانب العلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p>يزيد كريم الأستروجين من الترطيب والتزليق في بطانة مهبلك، مما يجعل المشي وممارسة التمارين والإيلاج الجنسي أكثر راحة مرة أخرى.</p> <p>سيساعد ارتداء الملابس الداخلية القطنية وغسل فرجك بالماء فقط في الحفاظ على صحة مهبلك.</p> <p>غالباً ما ستحتاجين إلى الاستمرار في استخدام الأستروجين المهبلي لأنه من المرجح أن تعود أعراضك مرة أخرى عند توقف العلاج. ومع ذلك، فإنّ الأعراض الجانبية نادرة جداً.</p> <p>ويمكنك استخدام المرطبات أو المزلقات المهبلية بدون وصفة طبية بالإضافة إلى الأستروجين المهبلي أو بدلاً منه.</p>
<p>Sexual desire or 'libido'</p>	<p>الرغبة أو الغريزة الجنسية</p>

All women experience menopause differently, and many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.

Some women may enjoy sex more because they no longer worry about what other people think and feel a sense of freedom as they age. Others may find they no longer feel sexual desire or no longer want to have sex and that can be really upsetting.

There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause.

This might include:

- vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful
- reduced sex drive due to decreased hormones
- night sweats that affect your sleep and energy for sex
- emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex

As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help you. Don't be afraid to speak to someone at your local GP

تعاني جميع النساء من انقطاع الطمث بـصورٍ مختلفة ، والعديد من النساء يعانين من تغيرات في حياتهن الجنسية أثناء مرورهن بمرحلة انقطاع الطمث. ربما قد سمعتي عن تأثير انقطاع الطمث على الغريزة أو الرغبة الجنسية عند النساء.

في حين قد تشعر بعض النساء بمتعة أكبر عند ممارسة الجنس لأنهن لم يعدن يقلقن مما يعتقده الآخرون ويشعرن بالحرية كلما تقدمن في السن، قد تجد أخريات أنهن لم يعدن يشعرن بالرغبة الجنسية أو لم يعدن يردن ممارسة الجنس ويمكن أن يكون ذلك مزعجاً حقاً.

توجد الكثير من الأسباب لعدم رغبتك في ممارسة الجنس في مرحلة انقطاع الطمث.

وقد تشمل هذه:

- الجفاف أو الانزعاج المهبلي الذي يجعل الإيلاج الجنسي غير مريح أو مؤلم
- انخفاض الدافع الجنسي بسبب تناقص الهرمونات
- التعرق الليلي الذي يؤثر على نومك وطاقتك لممارسة الجنس.
- التغيرات العاطفية التي يمكن أن تجعلك تشعرين بالتوتر أو الانزعاج الشديد لممارسة الجنس

كما هو الحال مع كافة أعراض انقطاع الطمث الأخرى، من المهم أن تطلبي المشورة عندما تحتاجينها حيث أن هناك الكثير الذي يمكن القيام به لمساعدتك. لا تخشي الحديث إلى أحد ما في عيادة الـ GP خاصتك حيث أن هناك علاجات يمكنها مساعدتك في إعادة حياتك الجنسية إلى مسارها الصحيح.

<p>practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.</p>	
<p>Stress and anxiety</p> <p>If you're feeling stress and/or anxiety then it can be hard to experience feelings of sexual desire. Your brain finds it really difficult to process these two different feelings at the same time.</p> <p>Managing stress can help with many different menopause symptoms but could really help make a difference about your feelings around sex.</p> <p>Further information about managing stress</p>	<p>التوتر والقلق</p> <p>إذا كنت تشعرين بالتوتر و/أو القلق فهذا يمكن أن يجعل الشعور بالرغبة الجنسية أمراً صعباً. يجد دماغك أن معالجة هذان الشعوران المختلفان في آن واحد أمر صعب للغاية.</p> <p>إنّ إدارة التوتر يمكن أن تساعد في العديد من أعراض انقطاع الطمث المختلفة ولكنها يمكن أن تساعد فعلاً في صنع فرقاً عن مشاعرك حول العلاقة الجنسية.</p> <p>المزيد من المعلومات حول إدارة التوتر</p>
<p>Talking to your partner about sex</p> <p>If you have a partner, communicating how you feel about sex can feel difficult, but it's a good way to work through some of the challenges you might be experiencing.</p> <p>Think about the kind of sex life that you want. Having sex because you feel like you have to is not likely to result in a satisfying experience for you or any partners you have.</p> <p>A meaningful sex life does not have to look a certain way. Exploring and learning about what feels pleasurable for you at this time in your life can be fun and you get to decide what you</p>	<p>التحدث مع شريكك حول العلاقة الجنسية</p> <p>يمكن أن تشعرين بصعوبة في التواصل مع شريكك حول شعورك تجاه الجنس، ولكنه طريقة جيدة للعمل من خلالها على حل بعض التحديات التي قد تواجهينها.</p> <p>فكري في نوع الحياة الجنسية التي تريدينها. إن ممارسة الجنس بسبب شعورك بأنك مجبرة على ذلك لن ينتج عنه تجربة مرضية لك أو لأي من شركائك على الأرجح.</p> <p>لا تشترط أن تأخذ الحياة الجنسية الهادفة شكلاً محدداً. إنّ الاستكشاف والتعلم حول ما يشعرك بالمتعة في هذه المرحلة من حياتك يمكن أن يكون ممتعاً ويساعدك في أن تقرري ما تريدين أن تختبرينه في جسمك. ببساطة كونك محبة للأمر يمكن أن يكون طريقة جيدة لمساعدتك على الشعور بالاتصال مع جسديك وبالقرب من شريكك.</p>

<p>want to experience in your body. Simply being affectionate can be a good way of helping you feel connected to your body and close to your partner.</p> <p>Further information for partners of those going through the menopause</p>	<p>المزيد من المعلومات المقدمة إلى شركاء اللواتي يمرّن بمرحلة انقطاع الطمث</p>
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages</p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>