

## English

## Polish / Polski

### **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

### **Zadowolenie seksualne i intymność w okresie menopauzy i później**

W społeczeństwie pokutuje nieprawdziwe przekonanie, że menopauza oznacza koniec życia seksualnego – wcale nie musi tak być. Jeśli chcesz czerpać przyjemność ze swego ciała – sama czy z partnerem/partnerką – po menopauzie nadal będzie to możliwe.

Choć niektóre zmiany hormonalne związane z menopauzą mogą zmienić doznania płynące z seksu i twojego ciała, można zrobić wiele, aby zapewnić sobie szczęśliwe i przyjemne życie seksualne odpowiadające twoim potrzebom.

W okresie perimenopauzy nadal możliwe jest zajście w ciążę, dlatego w razie potrzeby należy nadal zadbać o antykoncepcję. Jeśli ze swoim partnerem/partnerką stosujesz antykoncepcję barierową (mechaniczną), nadal korzystajcie z prezerwatyw, ponieważ słabsze nawilżenie i cieńsze ścianki pochwy podczas

<p>menopause can make you more vulnerable to contracting a sexually transmitted infection.</p> <p><a href="#">Further information about STI's</a></p>	<p>menopauzy mogą zwiększać podatność na zakażenie chorobami przenoszonymi drogą płciową.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat chorób przenoszonych drogą płciową</a></p>
<p><b>Vaginal dryness, discomfort or pain</b></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><b>Suchość pochwy, dyskomfort i ból</b></p> <p>Jeśli w wyniku menopauzy borykasz się z suchością pochwy, bólem lub świądem, twój GP może przepisać ci leczenie estrogenowe stosowane miejscowo, czyli takie, w którym lek wprowadzany jest bezpośrednio do pochwy w postaci pessaru, kremu, żelu lub krążka dopochwowego. Środki te możesz bezpiecznie stosować równolegle z HTZ.</p> <p>Krem estrogenowy pobudza nawilżenie wyściółki pochwy, dzięki czemu możesz znów komfortowo chodzić, ćwiczyć i uprawiać seks penetracyjny.</p> <p>Noszenie bawełnianej bielizny i mycie sromu tylko wodą pomoże zachować zdrowie pochwy.</p> <p>Zwykle estrogen dopochwowo należy przyjmować stale, ponieważ po zakończeniu leczenia może nastąpić nawrót objawów. Rzadko jednak występują jakiegokolwiek skutki uboczne.</p>

	<p>Oprócz lub zamiast estrogenu przyjmowanego dopochwowo możesz korzystać z dostępnych bez recepty środków nawilżających pochwę i lubrykantów.</p>
<p><b>Sexual desire or ‘libido’</b></p> <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.</p> <p>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.</p> <p>There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause.</p> <p>This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful</li> <li>• reduced sex drive due to decreased hormones</li> <li>• night sweats that affect your sleep and energy for sex</li> </ul>	<p><b>Popęd płciowy, czyli libido</b></p> <p>Każda kobieta inaczej przechodzi menopauzę, a wiele z nich w tym okresie obserwuje zmiany w swoim życiu seksualnym. Być może słyszałaś o tym, że menopauza wpływa na kobiece „libido”, czyli popęd płciowy.</p> <p>Niektóre kobiety mogą czerpać teraz większą przyjemność z seksu, ponieważ nie martwią się już o to, co pomyślą inni ludzie, i z wiekiem odzyskują poczucie wolności. Inne mogą uznać, że nie czują już pożądania albo nie mają już ochoty na seks, co może być dla nich bardzo przykre.</p> <p>Istnieje wiele powodów, dla których możesz nie chcieć uprawiać seksu podczas menopauzy.</p> <p>Mogą do nich należeć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suchość pochwy i dyskomfort, z powodu których seks penetracyjny jest nieprzyjemny lub bolesny,</li> <li>• spadek popędu płciowego z powodu obniżenia poziomu hormonów,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex</li> </ul> <p>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 practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nocne poty, które zaburzają sen i odbierają energię do uprawiania seksu,</li> <li>zmiany emocjonalne, które mogą sprawić, że będziesz się czuła zbyt zestresowana lub zdenerwowana na seks.</li> </ul> <p>Podobnie jak w przypadku wszystkich innych objawów menopauzy ważne jest, abyś w razie potrzeby skorzystała z fachowej porady, ponieważ wiele można w tej sprawie zrobić. Nie obawiaj się porozmawiać z pracownikiem lokalnej przychodni GP – istnieją metody leczenia, które mogą pomóc ci znów cieszyć się seksem.</p>
<p><b>Stress and anxiety</b></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><a href="#">Further information about managing stress</a></p>	<p><b>Stres i niepokój</b></p> <p>Jeśli odczuwasz stres i/lub niepokój trudno może ci być doświadczać pożądania seksualnego. Przetwarzanie dwóch tak różnych uczuć jednocześnie sprawia twojemu mózgowi ogromną trudność.</p> <p>Radzenie sobie ze stresem może łagodzić wiele różnych objawów menopauzy, ale największą różnicę może zrobić w zakresie twojego podejścia do seksu.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat radzenia sobie ze stresem</a></p>
<p><b>Talking to your partner about sex</b></p>	<p><b>Rozmowa z partnerem/partnerką o seksie</b></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 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><a href="#">Further information for partners of those going through the menopause</a></p>	<p>Jeśli masz partnera/partnerkę, może ci być trudno komunikować swoje odczucia dotyczące seksu. Jest to jednak dobry sposób na przepracowanie niektórych potencjalnych wyzwań.</p> <p>Zastanów się, jakie chciałabyś mieć życie seksualne. Uprawianie seksu z poczuciem obowiązku raczej nie będzie przyjemnym doświadczeniem dla ciebie ani dla twojego partnera/partnerki.</p> <p>Dobre życie seksualne nie musi wyglądać w jakiś konkretny sposób. Odkrywanie i poznawanie tego, co sprawia ci przyjemność w tym okresie życia, może dawać wiele radości, a ty będziesz mogła zdecydować, jakiego rodzaju wrażenia chciałabyś doznawać w swoim ciele. Okazywanie sobie zwykłej czułości może być dobrym sposobem na zadbanie o poczucie więzi z własnym ciałem i bliskości z partnerem/partnerką.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje dla partnerów/partnerek osób przechodzących menopauzę</a></p>
<p>For more information in Polish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a></p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>listopad 2021 r.</p>