



LELO

Guía de sexualidad, autoexploración y sensualidad en la menopausia

AUTORAS

Dra. Antonella De Ponte Davi
Ginecóloga – Especialista en
Menopausia y Sexualidad

Dra. Desirée Trama Figueras
Ginecóloga – Especialista en
Menopausia — Sexóloga médica

LELO

Introducción

Esta guía está pensada para acompañarte, te servirá estés en la etapa de la vida que estés. No necesitas saber nada de sexualidad ni tener una pareja para leerla. Solo hace falta curiosidad, respeto por tu cuerpo y ganas de cuidarte.

La menopausia y otros momentos vitales como el posparto, el estrés prolongado, los cambios hormonales o emocionales pueden traer cambios en el deseo, la lubricación, la sensibilidad o el disfrute sexual. Esto es mucho más común de lo que solemos pensar.



Lo que sabemos gracias a los estudios científicos

Las guías y estudios sobre disfunción sexual femenina en general muestran que las dificultades sexuales son muy frecuentes a lo largo de la vida:

- Aproximadamente entre 3 y 7 de cada 10 mujeres experimentan en algún momento dificultades relacionadas con el deseo, la excitación, la lubricación o dolor sexual.
- Este dato procede de grandes estudios poblacionales y de guías clínicas internacionales sobre disfunción sexual femenina, como las de la International Society for the Study of Women's Sexual Health (ISSWSH) y revisiones clínicas publicadas en revistas médicas de referencia.

Cuando nos centramos específicamente en la menopausia, los números son aún más claros:

- Diversos estudios muestran que entre un 35% y más del 70% de las mujeres posmenopáusicas presentan algún tipo de dificultad sexual, y en algunas líneas de investigación estas cifras alcanzan hasta el 80–89%.
- La disminución del deseo sexual es uno de los motivos de consulta más habituales y afecta aproximadamente al 40–55% de las mujeres en esta etapa.
- La sequedad o mala lubricación vaginal, muy relacionada con el Síndrome Genitourinario de la Menopausia (SGM), aparece en alrededor del 25–30% de las mujeres posmenopáusicas.
- El dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia) puede afectar entre un 12% y un 45% de las mujeres, con una clara relación con los cambios hormonales y el SGM.

LELO

Estos datos proceden de guías clínicas y consensos internacionales sobre menopausia y salud sexual femenina, como los documentos de la International Menopause Society (IMS) y la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).

***“no es algo raro, no es algo excepcional
y no te pasa solo a ti.”***



Estos datos no están aquí para alarmarte, sino para transmitirti algo importante: no estás sola y no hay nada “malo” en ti. Tu cuerpo responde a lo que vive, y casi siempre hay formas de mejorar cómo te sientes.

Esta guía no busca darte normas ni exigencias. No tienes que desear más, ni llegar a ningún objetivo. Te proponemos ideas sencillas para escuchar tu cuerpo, reconectar con las sensaciones y abrir espacio a una sexualidad más amable, consciente y placentera.

La sexualidad no es solo tener relaciones sexuales. Es también sentir, tocar, respirar, descansar, disfrutar de la piel y construir una relación más cariñosa contigo misma.

1.

Autoexploración: volver a habitar el cuerpo

Beneficios:

- Mejora la conexión mente-cuerpo
- Ayuda a reconocer zonas sensibles o dolorosas
- Favorece la lubricación y la vascularización genital
- Reduce el miedo al dolor y aumenta la confianza

Propuestas prácticas:

- Exploración frente al espejo (vulva, piel, cambios)
- Autotoque consciente, sin objetivo orgásmico
- Uso de lubricantes o aceites neutros
- Respiración lenta y profunda durante la exploración

La consigna es clara:

sin exigencias, sin expectativas, con curiosidad.

2.

Mindfulness corporal diario: la base del deseo

El deseo necesita un cuerpo habitado.

Prácticas sencillas:

- Escáner corporal de 5 minutos al despertar o antes de dormir
- Respiraciones lentas llevando el aire a pelvis y abdomen
- Movimientos lentos de estiramiento, conectando con las sensaciones
- Colocar una mano en el pecho y otra en el vientre para sentir el ritmo corporal

No se trata de “sentir algo especial”, sino de entrenar la presencia.

LELO



3.

Sensualidad cotidiana: el placer empieza antes del sexo

La sensualidad no vive solo en el dormitorio. Se cultiva en lo cotidiano.

Ideas para despertar la sensualidad:

- Vestir tejidos agradables al tacto (seda, algodón, lino)
- Caminar descalza, notar temperaturas y texturas
- Escuchar música que active recuerdos o emociones
- Bailar sola, sin coreografía

El deseo no aparece de golpe: **se construye.**

4.

Trabajo sensorial con aromaterapia

El olfato está directamente conectado con el sistema límbico, donde se gestionan las emociones y el deseo.

Aceites esenciales recomendados (siempre diluidos):

- Ylang-ylang: relajante y afrodisíaco
- Jazmín: potencia la sensualidad y la autoestima
- Rosa damascena: conexión emocional y placer femenino
- Sándalo: calma y presencia corporal
- Naranja dulce o bergamota: alegría y apertura sensorial

Cómo usarlos:

- Difusor ambiental
- Gotas en el agua del baño
- Mezclados con aceite vegetal para masajes

5.

Duchas Mindfulness: un ritual de reconexión sensual

La ducha puede convertirse en un potente ejercicio de consciencia.

Propuesta de ducha consciente:

- Regular el agua a una temperatura agradable
- Sentir el contacto del agua en cada parte del cuerpo
- Observar cómo reacciona la piel al calor o al frescor
- Pasar las manos lentamente por piernas, vientre, pecho, espalda y vulva
- Respirar profundo, sincronizando respiración y movimiento
- Evitar expectativas: solo sentir

Este ejercicio ayuda a recuperar sensibilidad corporal y a reducir la desconexión genital.

6.

Masajes con aceites: tocar para despertar

El masaje es una de las formas más potentes de erotizar el cuerpo sin presión sexual.

Aceites base recomendados:

- Aceite de almendras dulces
- Aceite de jojoba
- Aceite de coco fraccionado

Rituales posibles:

- Automasaje corporal tras la ducha
- Masaje en pareja sin genitalidad
- Masaje lento, con música suave y luz cálida

La piel es un órgano erótico olvidado.

7.

Exfoliación consciente: renovar la piel, renovar sensaciones

La exfoliación es un acto de autocuidado profundamente sensorial.

Ejemplo:

- Exfoliante de chocolate (como el de Lush):
aroma, textura y placer táctil

Cómo hacerlo:

- Movimientos lentos y circulares
- Atención plena a las sensaciones
- Finalizar con hidratación y descanso

8.

Juego con temperaturas: activar los sentidos

El contraste térmico estimula la circulación y despierta la sensibilidad.

Propuestas:

- Duchas alternando agua caliente y fría
- Cubitos de hielo deslizándose por la piel
- Paños calientes sobre abdomen o muslos

El cuerpo responde al contraste con mayor presencia y excitabilidad.

9.

Masajes conscientes: tocar sin objetivo

El masaje es una de las formas más potentes de erotizar el cuerpo sin presión sexual.

Claves del masaje:

- Ritmo lento y constante
- Presión suave y sostenida
- Atención plena en manos y piel
- Respiración acompasada

Rituales posibles:

- Automasaje tras la ducha
- Masaje en pareja sin genitalidad ni objetivo sexual
- Masaje con luz cálida y música suave
- La piel es un órgano erótico que responde cuando se siente segura.

10.

Sexualidad consciente

La sexualidad consciente es la práctica de la sexualidad desde la atención plena.

Principios básicos:

- Presencia en el cuerpo, no en el rendimiento
- Ritmo lento
- Atención a la respiración
- Permitir el placer sin exigir orgasmo
- Aceptar lo que aparece (placer, neutralidad o incomodidad)

Ejercicios:

- Respirar juntos antes del contacto
- Mantener contacto piel con piel sin movimiento
- Explorar caricias muy lentas
- Detenerse cuando aparece tensión y volver a la respiración

11.

Erotismo mental: libros para despertar el deseo

El cerebro es la principal zona erógena. La lectura erótica y de autoconocimiento es una herramienta terapéutica poderosa, especialmente en la menopausia, donde el deseo necesita más contexto, imaginación y estímulo emocional.

Libros de autoconocimiento, deseo y sexualidad femenina

Sylvia de Béjar

- Tu sexo es tuyo
- Tu sexo es aún más tuyo
- El deseo

Myriam Ribes

- Recupera tu deseo en 7 pasos

Miriam Al Adib Mendi

- Hablemos de vaginas

María Hesse

- El placer

Valérie Tasso

- Diario de una ninfómana
- La ciencia del sexo
- Antimanual de sexo

Ezequiel López Peralta

- El erotismo infinito
- El deseo en la pareja

Anna Freixas

- Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez

Otros títulos muy recomendados por mujeres en madurez:

- Entre mis labios, mi clítoris
- Mente y deseo en la mujer
- Tócame otra vez
- Mujer, deseo y placer
- Los monólogos de la vagina

Leer erotismo es una forma segura, íntima y profundamente eficaz de reactivar el deseo.

12.

Cine erótico y de autoconocimiento

El cine erótico y sensual nos permite imaginar, identificarnos y ampliar el repertorio erótico sin presión ni expectativas. Es una excelente herramienta para trabajar el deseo individual o en pareja.

Películas eróticas y sensuales recomendadas

- Hysteria
- Nueve semanas y media
- El amante
- El amante de Lady Chatterley (Netflix)
- Lucía y el sexo
- Secretary
- Love
- La doncella
- Una habitación en Roma
- Emmanuelle

Películas sobre sexualidad, madurez y autoconocimiento

- La vida empieza hoy
- Trilogía Antes del amanecer / Antes del atardecer / Antes del anochecer
- Kiki, el amor se hace
- El sexo, en pocas palabras (documental)
- Los principios del placer (Netflix)
- El orgasmo de ella (documental)

Series que trabajan deseo, fantasía y crisis vital

- Sex/Life
- Newness
- Nymphomaniac

No se trata de copiar lo que vemos, sino de **usar el cine como disparador de fantasía, diálogo y creatividad erótica.**

13.

Herramientas de bienestar íntimo: el uso terapéutico de vibradores LELO

En la menopausia, los objetos de bienestar íntimo pueden convertirse en herramientas terapéuticas, no solo en objetos de placer. En mi práctica clínica los recomiendo como parte del abordaje integral del síndrome genitourinario de la menopausia, la disminución del deseo, la pérdida de sensibilidad o el miedo al dolor.

La vibración suave y controlada:

- Mejora la vascularización genital
- Favorece la lubricación natural
- Ayuda a recuperar sensibilidad
- Reduce el miedo al contacto y al dolor
- Facilita la reconexión con el placer



LELO

Objetos de LELO con enfoque terapéutico



LIV™ 3

Ideal para la autoexploración consciente. Su tamaño, suavidad y vibración delicada permiten:

- Reconocer zonas erógenas
- Trabajar la elasticidad de la entrada vaginal
- Recuperar la confianza corporal sin exigencia orgásmica

SILA™ Cruise

Estimulación por ondas
sónicas sin contacto directo.
Especialmente útil en:

- Disminución de sensibilidad clitoriana
- Fimosis o adherencias del capuchón del clítoris
- Mujeres con hipersensibilidad o miedo al roce





Entrenadores de suelo pélvico (Luna Beads / Smart Bead)

Contribuyen a:

- Fortalecer la musculatura vaginal
- Mejorar la respuesta sexual
- Prevenir incontinencia y molestias pélvicas

LILY™ 3

Vibrador externo, pequeño y no invasivo. Perfecto para:

- Masaje corporal
- Trabajo de sensualidad sin genitalidad
- Reintroducción progresiva del placer



Estos objetos de placer no sustituyen la intimidad en pareja, pero sí pueden ser **aliados fundamentales** para que la mujer vuelva a habitar su cuerpo con placer y seguridad.

LELO

14.

Erotismo gastronómico: cenas afrodisíacas

La alimentación también puede ser un ritual erótico.

Ideas para una cena sensual:

- Chocolate negro
- Ostras o mariscos
- Frutos rojos
- Especias: canela, vainilla, cardamomo
- Vino tinto o cava

Ambiente: luz baja, música suave, sin pantallas.

LELO





Cierre

La sexualidad es una parte viva de nuestra salud y de nuestra identidad, y nos acompaña a lo largo de toda la vida. Cambia con el tiempo, con el cuerpo y con las experiencias, pero no desaparece ni pierde valor.

Esta guía no pretende decirte cómo deberías sentirte ni qué deberías hacer. Quiere recordarte que tu vivencia es válida, que los cambios son frecuentes y que cuidarte, escucharte y darte permiso para el placer también es una forma de salud.

No hay una única manera de vivir la sexualidad, ni un ritmo correcto. Hay caminos posibles, momentos distintos y muchas formas de reconectar con el bienestar íntimo.

El deseo no se pierde: se transforma. Y siempre puede cultivarse desde la información, el respeto y la amabilidad contigo misma.

Esta guía ha sido elaborada con un enfoque médico y educativo. En el marco de los programas formativos, cuenta con la colaboración de la marca LELO en el diseño y la producción, como parte de su compromiso con la salud y el bienestar sexual femenino.



LELO

AUTORAS



Dra. Antonella De Ponte Davi
Ginecóloga – Especialista en
Menopausia y Sexualidad



Dra. Desirée Trama Figueras
Ginecóloga – Especialista en
Menopausia — Sexóloga médica