

# GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!

2024 € 3,-

**DARMKREBS**  
Top-Thema: So  
können Sie ihn  
verhindern und  
Ihr Leben  
retten.

## GELENK-ALARM

Schmerzen sind ein Hinweis darauf, aktiv zu werden.

## SÜSSSTOFFE

Ab wann können sie uns gefährlich werden?

## SCHLAFEN

Tiefschlaf ist wie Zähneputzen für das Gehirn.

# HINEIN IN DEN JUNGBRUNNEN

**KEIN GEWAGTER SPRUNG, SONDERN GEZIELTE  
LEBENSSTILMASSNAHMEN SIND DER SCHLÜSSEL**

# Menopause als Chance nutzen

Die Menopause ist ein natürlicher Teil des Lebens jeder Frau. Ein Übergang, der oft mit gemischten Gefühlen und vielen Fragen einhergeht. Während die körperlichen Veränderungen oft im Vordergrund stehen, wird ein wichtiger Aspekt häufig übersehen: die sexuelle Lust und das Verlangen in dieser Lebensphase.

Hormonelle Schwankungen, insbesondere der Rückgang von Östrogen und Progesteron, können zu Trockenheit, Unbehagen und einem veränderten Lustempfinden führen. Dies ist völlig normal und sollte nicht als das Ende der sexuellen Lebens angesehen werden, sondern als ein neuer Weg, die eigene Sexualität zu erkunden und neu zu definieren.

## Offene Kommunikation

Ein offenes Gespräch über Bedürfnisse und Wünsche ist entscheidend. Ob mit dem Partner, der Partnerin oder einem Gesundheitsberater – Kommunikation kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam Lösungen zu finden. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was sich gut anfühlt und was möglicherweise geändert werden muss, um das sexuelle Wohlbefinden zu steigern.

## Sexuelle Neugier

Diese Lebensphase bietet auch die Gelegenheit, sexuelle Neugier und Exploration zu fördern. Dies kann bedeuten, neue Wege der Intimität zu entdecken oder bisher unerkannte Wünsche zu erforschen. Erotische Literatur, sinnliche Massagen oder das Ausprobieren neuer Techniken können dazu beitragen, das sexuelle Verlangen neu zu entfachen. Wichtig ist, sich selbst die Erlaubnis zu geben, neugierig und offen zu sein.

Es gibt zahlreiche Produkte und Hilfsmittel – Gleitmittel, vaginale Feuchtigkeitscremes, östrogenhaltige Präparate –,

die speziell entwickelt wurden, um sexuelle Lust und Komfort während der Menopause zu unterstützen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

Die Menopause ist nicht das Ende der sexuellen Lust, sondern vielmehr der Beginn eines neuen Kapitels. Mit einer positiven Einstellung, offener Kommunikation und der Bereitschaft, Neues zu erkunden, kann dies eine Zeit intensiver und erfüllender sexueller Erfahrungen sein. Sexuelle Lust und Intimität sind in jedem Lebensalter wichtig und können auf vielfältige Weise erlebt und genossen werden.

## Veränderungen annehmen

In diesem neuen Kapitel geht es darum, sich selbst treu zu bleiben, die Veränderungen anzunehmen und die Möglichkeiten zu erkennen, die sich bieten. Die Menopause kann eine Zeit der Selbstfindung und der Erneuerung sein. Lassen Sie uns diese Reise mit Offenheit und Neugier angehen und die Schönheit und Freude dieser Lebensphase feiern. ♥



**Mag. Majda Moser**  
ist Experte für Resilienz,  
Leistungssteigerung,  
Sexualprobleme,  
Körpertherapie nach  
Alexander Lowen,  
Motivationsrednerin und  
Seminarleiterin in Wien.