

English

اردو / Urdu

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

مینوپاز کے دوران اور بعد میں جنسی صحت اور قربت

ایک دقیانوسی خیال یہ ہے کہ چونکہ آپ مینوپاز سے گزر رہی ہیں اس وجہ سے آپ کی جنسی زندگی ختم ہو گئی ہے، لیکن ایسا ہونا ضروری نہیں ہے۔ اگر آپ اس خوشی سے لطف اندوز ہونا چاہتی ہیں جو آپ کے جسم میں آپ کے لیے موجود ہے، اکیلے یا کسی ساتھی کے ساتھ، تو یہ سب کچھ مینوپاز کے بعد بھی موجود رہتا ہے۔

اگرچہ مینوپاز کی کچھ ہارمونل تبدیلیاں آپ کے جنسی احساس اور آپ کے جسم کو تبدیل کر سکتی ہیں، لیکن پھر بھی آپ لطف اور خوشی کے لیے جنسی تسکین حاصل کر سکتی ہیں، جو آپ کو صحیح محسوس ہوتا ہو۔

پیری مینوپاز کے دوران حاملہ ہونا ممکن ہوتا ہے، لہذا اگر آپ ضرورت ہو تو، مانع حمل کے بارے میں بات چیت کرتے رہیں۔ اگر آپ اپنے ساتھی کے ساتھ رکاوٹ کے طریقے استعمال کرتی ہیں، تو کنڈوم کا استعمال جاری رکھنا ضروری ہے کیونکہ مینوپاز کے دوران کم چکنائی اور اندام نہانی کی پتلی سطحیں آپ کو جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشن کا شکار بنا سکتی ہیں۔

[STI کے متعلق مزید معلومات](#)

<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>اندام نہانی کی خشکی، تکلیف یا درد</p> <p>اگر مینوپاز کی وجہ سے آپ کی اندام نہانی خشک، تکلیف دہ یا خارش زدہ ہو جاتی ہے، تو آپ کا GP اویسٹروجن سے علاج تجویز کر سکتا ہے جو براہ راست آپ کی اندام نہانی میں شافہ (پیسری)، کریم، جیل یا اندام نہانی کی رنگ کی شکل میں رکھی جا سکتی ہے۔ اسے HRT کے ساتھ محفوظ طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔</p> <p>اویسٹروجن کریم آپ کی اندام نہانی کی سطح میں نمی اور چکنائی میں اضافہ کرے گی اور چلنے، ورزش اور مُجامعت کو دوبارہ آرام دہ بنائے گی۔</p> <p>کاتن کے انڈرویئر پہننے اور فرج (زنانہ شرم گاہ) کو پانی سے دھونے سے آپ کی اندام نہانی کو صحت مند رکھنے میں مدد ملے گی۔</p> <p>آپ کو عام طور پر اندام نہانی میں اویسٹروجن کا استعمال جاری رکھنا پڑے گا، کیونکہ علاج رکنے پر علامات واپس آنے کا امکان ہوتا ہے۔ تاہم، اس کے ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔</p> <p>آپ اندام نہانی اویسٹروجن کے علاوہ یا اس کے بجائے، بغیر نسخہ کے ویجائنل موئسچرائزر یا لیوبریکنٹس بھی استعمال کر سکتی ہیں۔</p>
<p>Sexual desire or 'libido'</p>	<p>جنسی خواہش یا 'لیبیڈو'</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

تمام خواتین مینوپاز کا مختلف تجربہ کرتی ہیں اور بہت سی خواتین کو مینوپاز کے دوران اپنی جنسی زندگی میں تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ نے خواتین کی 'لیبیڈو' یا جنسی خواہش پر اثر انداز ہونے والے مینوپاز کے بارے میں سنا ہو گا۔

کچھ خواتین جنسی تعلقات سے زیادہ لطف اندوز ہو سکتی ہیں کیونکہ وہ اب اس بارے میں فکر نہیں کرتیں کہ دوسرے لوگ کیا سوچتے ہیں اور وہ آزادی کا احساس محسوس کرتی ہیں۔ دوسروں کو پتہ چل سکتا ہے کہ وہ اب جنسی خواہش نہیں رکھتی یا اب جنسی تعلقات قائم نہیں کرنا چاہتی اور یہ واقعی پریشان کن ہو سکتا ہے۔

مینوپاز کے دوران جنسی عمل انجام نہ دینے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

اس میں شامل ہو سکتی ہیں:

- اندام نہانی کی خشکی اور تکلیف جو مُجامعت کو پریشان کن یا تکلیف دہ بناتی ہے
- ہارمونز میں کمی کی وجہ سے جنسی خواہش میں کمی
- رات کے پسینے جو جنسی تعلقات کے لیے آپ کی نیند اور توانائی کو متاثر کرتے ہیں
- جذباتی تبدیلیاں جو آپ کو جنسی تعلقات کے لیے بہت زیادہ دباؤ یا پریشانی کا احساس دلا سکتی ہیں

مینوپاز کی دیگر تمام علامات کی طرح یہ اہم ہے کہ جب آپ کو ضرورت ہو، تو آپ پریکٹس میں GP مشورہ لیں کیونکہ مدد کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ اپنی مقامی کسی سے بات کرنے سے نہ گھبرائیں کیونکہ ایسے علاج موجود ہیں جو آپ کو اپنی جنسی زندگی کو دوبارہ فعال کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.

Stress and anxiety

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.

Managing stress can help with many different menopause symptoms but could really help make a difference about your feelings around sex.

[Further information about managing stress](#)

ذہنی دباؤ اور اضطراب

اگر آپ ذہنی دباؤ اور/یا پریشانی محسوس کر رہی ہیں، تو جنسی خواہش کے احساسات کا تجربہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کے دماغ کو ایک ہی وقت میں ان دونوں مختلف احساسات پر عمل کرنا واقعی مشکل لگتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے نمٹنا مینوپاز کی بہت سی علامات میں مدد کر سکتا ہے لیکن جنسی تعلقات کے حوالے سے آپ کے احساسات میں حقیقی فرق پیدا کر سکتا ہے۔

[ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے بارے میں مزید معلومات](#)

Talking to your partner about sex

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.

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.

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

اپنے ساتھی کے ساتھ جنسی عمل کے بارے میں بات کرنا

اگر آپ کا ساتھی ہے، تو اس کے ساتھ جنسی تعلقات پر بات کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہ آپ کو درپیش کچھ چیلنجوں پر قابو پانے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

آپ جس طرح کی جنسی زندگی چاہتی ہیں اس کے بارے میں سوچیں۔ جنسی تعلقات قائم کرنا آپ کو مجبوری لگتے ہیں اور اس کے نتیجے میں آپ یا آپ کے ساتھی کے لیے اطمینان بخش تجربہ ہونے کا امکان نہیں ہے۔

ایک بامعنی جنسی زندگی کو ایک خاص انداز میں دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کی زندگی میں اس وقت آپ کو کیا خوشگوار محسوس ہوتا ہے، کے بارے میں دریافت کرنا اور سیکھنا مزیدار ہو سکتا ہے اور آپ یہ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ اپنے جسم

<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>میں کیا تجربہ کرنا چاہتی ہیں۔ صرف پیار کرنا ہی آپ کو اپنے جسم سے منسلک اور اپنے ساتھی کے قریب محسوس کرنے میں مدد دینے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔</p> <p>مینوپاز سے گزرنے والی خواتین کے ساتھیوں کے لیے مزید معلومات</p>
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>November 2021</p>	<p>2021 نومبر</p>