

# Menopausia no equivale a fin de la vida sexual

AL CONTRARIO, VIVIR PLENAMENTE LA SEXUALIDAD MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN ESTA ETAPA

La transición entre el estado reproductor y el no reproductor de la mujer como consecuencia de la finalización de la función ovárica es conocida como **climaterio**, periodo en el que se diferencian tres estadios: premenopausia, menopausia y postmenopausia.

Por tanto, en sentido estricto, la menopausia es la etapa en que cesan definitivamente las hemorragias cíclicas tras culminarse la modificación en la producción de los óvulos de hormonas femeninas (estrógenos y progesteronas). Esto significa que finaliza la capacidad reproductiva, pero no cesa la actividad sexual, ni en el ámbito del deseo ni en el de capacidad de gozo.

El cambio, sin duda cualitativo, se manifiesta de forma neurovegetativa con la aparición de sofocos, sudores, palpitaciones, vértigos, mareos y cefaleas o dolores de cabeza. También origina modificaciones somáticas por la disminución de colágeno, con lo que la

piel pierde textura y elasticidad. Puede comenzar un proceso de osteoporosis, la distribución de la grasa es distinta y se muestra mayor tendencia tanto a la hipertensión como a la diabetes y a niveles altos de colesterol. Además, produce trastornos del sueño, atrofia genital y sequedad vaginal.

Son síntomas comunes a la mayor parte de las mujeres que viven el climaterio, pero además, y dependiendo de cada una, la menopausia puede causar alteraciones psíquicas e incluso problemas de índole social.

Que estos síntomas y problemas relacionados con el climaterio sean más o menos intensos y traumático depende en buena medida de la percepción que cada mujer tiene de sí misma y de su propia vida.

Los momentos de llanto fácil, de mayor susceptibilidad, de irritabilidad, de dificultad de concentración y de memoria, de ansiedad, de aumento de la



sensación de fatiga, y de aumento o disminución del deseo sexual, son consecuencia de la nueva etapa que se emprende. De lo que se trata es de intentar convertirla en un periodo gratificante, positivo y completo. Porque se puede conseguir. En este sentido, vivir con satisfacción la sexualidad es importante porque dejar de ser reproductora no implica dejar de sentir deseo sexual y placer, ni incapacita a la mujer para ofrecerlo.

### La sexualidad nace con la vida y muere con ella

La sexualidad es una capacidad inherente a la persona que se adecua a su momento evolutivo y a sus circunstancias específicas. Está ligada a la necesidad de amar y que nos amen, y la de sentir placer y hacer sentir placer. Y ni para amar ni para sentir hay límite de edad. Es cierto que durante el periodo del cambio corporal, hormonal y psicológico que supone la menopausia se pueden manifestar síntomas que inciden directamente en la aptitud de entrar en el juego sexual.

La sequedad vaginal, los sofocos, las cefaleas o el insomnio no son los mejores compañeros del deseo, pero sólo han de ser impedimentos circunstanciales y de fácil remedio gracias a geles, cremas y otros fármacos. Son otros síntomas los más difíciles de resolver: los que afectan al mundo interior de la mujer, menos evidentes pero más determinantes, y cuya superación dependerá de cómo se han afrontado las dificultades en otras épocas de la vida.

### Un periodo de oportunidades

La menopausia no es el elemento determinante que produce un cambio en la vida sexual de la mujer, pero sí es un proceso de cambio en el que surgen dificultades que no deben ignorarse.

• Si a lo largo de la vida, ante las alteraciones del ánimo, la irritabilidad, el enfado, el cansancio o la ansiedad, se ha reaccionado con respuestas de pelea, en especial con las personas a quienes más queremos o tenemos más cercanas, o nos hemos aislado y cerrado en nosotras mismas, rumiando nuestro propio enfado y do-

como mujer, cree que no cumple con el "modelo" establecido, y la impresión de desorientación y de ausencia de sentido de su vida puede surgir. Pero también facilita la oportunidad de convertirse en buena amiga de los hijos y en una gran abuela.

• Habrá que tener en cuenta cómo se va desarrollando la relación de pareja, caso de que la hubiera, o cómo se está viviendo la ausencia de ésta. Si no hay una relación armónica, esta etapa significará un punto de inflexión hacia una menor actividad de juegos sexuales. En general, la activi-

## CADA VEZ MÁS MUJERES VEN ESTA FASE DE LA VIDA COMO UN PERIODO ILUSIONANTE

lor, la menopausia es el mejor momento para cambiar.

- Pone en evidencia que se ha superado la madurez, que una está viva y que llegará a la vejez. Las grasas comienzan a distribuirse de forma diferente en el cuerpo, se pierde la cintura y se gana en abdomen, pero con un poco ejercicio no irá a más. Surge vello en bigote y barbilla, pero esto tiene fácil solución depilatoria.
- Es una etapa que puede coincidir con la marcha de los hijos del hogar, lo que puede crear una sensación de soledad, inutilidad y vacío. Si ya no puede desarrollarse como madre y

dad sexual decrecerá en esta fase si la mujer es soltera, viuda o separada.

- Para algunas mujeres la menopausia significa un cambio positivo en la vida sexual: supone liberarse del riesgo de una maternidad no querida, ya que no hacían uso de medidas de prevención de embarazos.
- En resumen: la menopausia es un momento crucial en la vida de la mujer, que puede aprovecharse para hacer una parada y reflexionar. El adiós a la etapa reproductiva y la apertura de un nuevo camino se pueden hacer con confianza e ilusión por el futuro. ◀

### PAUTAS PARA CONVERTIRLA EN UN PUENTE HACIA UN PERIODO DE VIDA POSITIVO

- Acudir a la consulta ginecológica para informarse y conocer los cambios que se van a experimentar.
- Seguir una dieta equilibrada. El médico de cabecera puede diseñarla.
- Hacer ejercicio físico. Lo mejor: pasear una hora a buen ritmo. No se trata de los

trayectos de ir a la compra o recoger a los nietos en la guardería. Debe ser una hora destinada a pasear, regalándose ese tiempo de forma particular. También la natación está aconsejada.

- Planificar nuestro tiempo dando sentido a nuestras vidas, retomando actividades

que nos gustan, creando nuevas relaciones y reforzando amistades.

- Involucrarnos en actividades sociales.
- Buscar y escuchar las sensaciones de la piel a través del mimo de la caricia. Desterrar el miedo a tocar y ser tocada.



- Buscar el compartir, el amar y la pasión por la vida, traduciéndolo en un roce, un apretón, un beso.