

Mireia Grossmann Camps

Menopausia

No hay reglas

Recursos para vivir con plenitud
el climaterio

LAROUSSE

Este libro está dedicado
a las mujeres incómodas,
tanto a las que se sienten
incómodas como a las
que incomodan.
Porque la incomodidad
es el motor del cambio.



El concepto

La máquina de la verdad.....	12
El inicio del cambio.....	14
¿Principio o final?.....	16
La metamorfosis.....	20
Mujer creativa y creadora.....	26
La tormenta perfecta.....	29
La menopausia depende de cada cultura.....	35
Otras miradas sobre la menopausia.....	36
De la menopausia a la plenipausia.....	39
Pongamos las hormonas a nuestro servicio.....	42
Pongamos las neuronas a nuestro servicio.....	45

El cuerpo

El suelo pélvico: el mundo entre las piernas y más allá.....	58
El suelo pélvico en detalle.....	65
El diafragma.....	70
El transverso del abdomen.....	74
Los «Kegels».....	76
Problemas del suelo pélvico propios de la menopausia.....	84
¿Quién nos puede ayudar?.....	107
Deporte y suelo pélvico.....	109
9 claves para una alimentación saludable en el climaterio....	118

El sexo

Hablemos del placer.....	137
Hablemos de las relaciones sexuales.....	149
Hablemos de orgasmos.....	169
Antes de la menopausia todo era más fácil.....	182

Introducción

La menopausia, entendida como periodo vital, es una etapa por descubrir, es un libro en blanco. Decir que es un momento sin reglas es literal, física y metafóricamente hablando. Las directrices culturales establecidas no funcionan. Es tiempo de escribir tu propio camino, con tus normas y según tus necesidades. Somos como somos, es nuestro momento.

Somos molestas, porque queremos cambios; **somos incómodas**, porque revolucionamos el entorno y la pareja; **somos peligrosas**, porque nos contenemos menos; **somos intimidantes**, porque ya no negociamos; **somos cambiantes**, porque seguimos siendo mujeres... Somos todo eso, sí, estamos de acuerdo. Somos mujeres sabias. En esta fase de la vida, querida, tonterías, las mínimas.

No te creas nada de lo que te digan, no permitas que te digan que estás de bajada; de hecho, no permitas que te digan nada. Nadie tiene derecho

a opinar sobre las vidas ajenas. En nuestra cultura las mujeres como nosotras son invisibilizadas o estigmatizadas. Nos recuerdan constantemente que nuestro cuerpo se aleja de los cánones de belleza (y una mujer, si no es bella y capaz de atraer a los hombres, ¿qué es?), que nuestro mundo genital puede rejuvenecerse con los tratamientos plásticos adecuados, que tenemos montones de síntomas que pueden ser tratados como cualquier enfermedad... La visión de la menopausia en nuestra cultura es perversa. No la compres.

El terremoto hormonal nos cambia, por dentro y por fuera. Es verdad que es una vivencia muy intensa; una metamorfosis siempre es intensa. Pero una metamorfosis es más que un cambio, es una transformación. Esa es la propuesta de la menopausia. Nos propone una vida nueva, en un cuerpo nuevo, con deseos y necesidades nuevas.

En esta etapa de la vida, tú decides el camino, no hay reglas, no hay normas. Olvida a la mujer que eras y pregúntate qué mujer quieres ser. No hay manual ni camino establecido. El camino que tienes que seguir es el que te haga sentir bien, el que te proporcione placer y haga que tu corazón sonría. Cada una el suyo, cada una buscando y encontrando su propio placer y su propia alegría de vivir.

No es una propuesta fácil; es nadar a contracorriente, lo sé. Pero los resultados no son cuantificables; el bienestar no lo es.

Para desplegar las alas y volar como nos corresponde por edad y condición debemos saber que tenemos alas, tenemos que aprender a abrazar lo nuevo y soltar lo viejo, lo que ya no funciona para nosotras, ya sea nuestra vida sexual, nuestra alimentación o cómo cuidar nuestro cuerpo.

Esta es la propuesta de este libro: entender, aprender y cambiar.

Está estructurado en tres bloques vitales: el concepto de menopausia, el cuerpo y el mundo sexual.

Los tres grandes mundos que piden cambios.

El concepto

Muchos de los «problemas» de la menopausia son más una directriz mental que hormonal. Dejemos de hablar de hormonas perdidas y hablemos de neuronas encontradas. Cuando tu mente cambia, todo cambia.

El cuerpo

Soy fisioterapeuta de suelo pélvico, del mundo entre las piernas. Desde esta perspectiva te acompaño por un viaje donde el conocimiento te guiará para que encuentres soluciones y las apliques. Le daremos la vuelta a la atrofia vaginal, la tendencia a las infecciones de orina y a ese cuerpo que parece haberse vuelto loco. Tendrás acceso a vídeos explicativos de anatomía, de ejercicios posturales y de suelo pélvico. Aprenderás a descongestionar la pelvis, a relajar el diafragma, a poner freno a esos prolapsos... Aprenderás a proteger a tu suelo pélvico.

El sexo

Seguramente este es el mundo que más cambios pide. Nos los

pide la vagina, nos lo pide la libido y nos lo pide el sentido común. El modelo sexual «normal» es posible que ya no nos cuadre. No es tiempo de volver a encajarnos en un modelo estrecho y pensado desde y para la sexualidad masculina. Es tiempo de buscar nuestro propio placer, nuestro propio camino, nuestro propio modelo sexual. En el sexo, como en la vida, lo normal no existe; lo normal solo significa 'lo general, lo establecido'.

Si no existen dos personas iguales ¿cómo podemos creer que exista un modelo de placer igual para todas? Este concepto, casi absurdo, rige nuestras vidas, y, sobre todo, nuestra sexualidad. Busca tu placer y, si lo deseas, compártelo.

Que este libro sea la primera página del libro de tu nueva vida. Disfruta de tu momento, mujer sabia.

MIREIA GROSSMANN



El concepto

«...A partir de la menopausia hay muchos, muchos cambios a todos los niveles. En la biología, el cuerpo físico, pero también a nivel mental, neuronal, emocional, espiritual... Podríamos decir que si la primera mitad de la vida está “diseñada” para dar vida a los otros (literal y metafóricamente), la segunda mitad está diseñada para darse vida a una misma».

Dra. Christiane Northrup

La máquina de la verdad

La menopausia es la máquina de la verdad. Tiene la capacidad de poner sobre la mesa todo aquello que debe ser cambiado a nivel emocional, a nivel mental, a nivel corporal y a nivel sexual. Es un tsunami, eso es innegable, pero es un tsunami que arrasa con lo que ya toca soltar, que nos propone y casi nos obliga a cambiar.

Es la máquina de nuestra verdad, y cada mujer tienen una verdad diferente; unas necesidades, unos deseos y unos sueños diferentes. Es el momento y la oportunidad de revisar la relación que tenemos con nosotras mismas.

El cambio hormonal que caracteriza esta etapa no solo afecta a los tejidos, sino sobre todo a nuestras emociones y a nuestra forma de ver y vivir la vida. La sensación de desencaje es muy real. No te estás volviendo loca, te estás transformando. Todo nuestro ser pide cambios. Es tiempo de hacerlos, con cariño, sin culpas, sin prisas, pero con paso firme.

La segunda mitad de la vida está diseñada para darse vida a una misma

Darnos vida a nosotras mismas...

¡Qué concepto tan hermoso! Esa es la propuesta de esta etapa vital, esa es la propuesta para las mujeres sabias. Deja atrás lo que eras y pregúntate lo que quieres ser, quién quieres ser, cómo quieres ser. Focaliza tu mirada y empieza a caminar.

El camino de la menopausia es un camino personal. Lo caminamos solas y la mayoría de las veces lo caminamos a contracorriente, chocando con los mensajes de la sociedad, de la incomprensión de nuestro entorno y de nuestros propios enfados y complejos.

No esperes apoyo, apóyate en ti misma y en otras mujeres que ya han conectado con su fuerza. Los cambios de las mujeres afectan a su comunidad y, a menudo, no son bien acogidos, sobre todo cuando el entorno estaba cómodamente atendido.



El inicio del cambio

Aunque en este libro hablemos, por comodidad, de «menopausia» refiriéndonos a nuestro momento vital, tienes que saber que no es el término correcto.

La menopausia es un momento concreto en el tiempo, simplemente es el nombre de la última menstruación. La ironía de la menopausia es que tanto hablar de ella y realmente nadie la recuerda. Cuando llevamos un año sin menstruar, sabemos que

esa última menstruación se llamó *menopausia*.

Así como la menarquia, la primera menstruación, está enmarcada en el *rock and roll* hormonal de la pubertad y es una época de grandes cambios físicos y emocionales, la menopausia es la última menstruación, y está enmarcada en el *climaterio*, otra fiesta hormonal marcada, como no podía ser de otra manera, por grandes cambios físicos y emocionales.

Menarquia

Primera menstruación
10-15 años

Menopausia

Última menstruación
45-55 años

La naturaleza celebra la entrada y la salida del tiempo fértil con una fiesta salvaje y transformadora.

El climaterio empieza unos años antes de la menopausia. Los estrógenos hacen una subida relativa (por bajada de progesterona) antes de descender definitivamente. Ese es el motivo por el que, años antes de la menopausia, se puedan vivir situaciones como caída de libido, alteraciones del sangrado menstrual, irritabilidad, dolor mamario, sofocos, etc..

El climaterio, se inicia hacia a los 45 años y se alarga hasta los 65 (son edades aproximadas, evidentemente). Se divide en dos etapas: perimenopausia (*peri* significa 'antes de') y posmenopausia (*pos* significa 'después de').

El climaterio es la etapa en la que el cuerpo se despide de la fertilidad y se prepara para una nueva vida. El objetivo ya no es la reproducción. El objetivo somos nosotras mismas. Bienvenida al cambio.

¿Principio o final?

La sensación de final de la vida es absolutamente comprensible. En 1900 la esperanza de vida media de la mujer iba entre 40 y 45 años. Muchas mujeres morían antes de llegar a la menopausia y, las que sobrevivían, entraban de lleno en la vejez. La memoria colectiva y genética lo tiene muy presente y nos lo recuerda.

Pero hoy en día este escenario ha cambiado totalmente. Vivimos mucho más, hemos doblado nuestra esperanza de vida. Después de la menopausia podemos tener unos cuarenta años por delante.

No solo de vida, sino de vida activa, física, social y emocional. Esto es un cambio de perspectiva absoluto. La longevidad es un hecho, el problema es que nuestra mente aún no lo ha asumido.

¿Quieres vivir cuarenta años medio encogida y con la cabeza baja? Seguro que no. Vamos a darle la vuelta a los conceptos establecidos.

Dando la vuelta a los conceptos

- La menopausia es una vivencia, una experiencia diferente para cada mujer y para mujeres de culturas diferentes. Es el comienzo de una etapa que ocupa casi la tercera parte de nuestra vida.

- No es el final de la vida, es solo el final de la etapa fértil, es un proceso natural, NO es una enfermedad. Forma parte de una etapa intensa y un tanto loca, pero es una etapa fisiológica. Interesa considerarla como una enfermedad; interesa económica, socialmente y, me atrevería a decir también, sexualmente.

- La menopausia se caracteriza por sus síntomas: sofocos, incontinencia, sequedad vaginal, osteoporosis, insomnio, ansiedad, etc. «Síntomas», maldita palabra. ¿Qué es un síntoma sino la expresión de una enfermedad? Me sumo a la propuesta de la antropóloga canadiense, Margaret Lock de cambiar la palabra *síntoma* por *signo* o *señal*.

- Nos venden la menopausia como una enfermedad que necesita ser tratada médicamente. Nos convertimos en pacientes y en consumidoras de un floreciente mercado de productos, médicos y paramédicos. Eso, queridas, mueve mucho dinero.

Soy fisioterapeuta, sanitaria, en absoluto soy una negacionista de la medicación, pero en su justa medida, y todo el mercado paliativo de los efectos de la menopausia está fuera de medida.

¿Consejo médico? Siempre.
¿Abrirse a la ayuda? Siempre.
Cada mujer tiene que decidir cuánta ayuda necesita.

En mi caso, tuve muchos sofocos, insomnio, engordé 10 kg, tenía dolor en las relaciones sexuales, poca claridad mental, irritabilidad y palpitaciones. Estos eran mis signos más relevantes. Pedí ayuda con los kilos y con el dolor en las relaciones (fisioterapia del suelo pélvico, cambios nutricionales y actividad física para contrarrestar el estrés). El resto de vivencias las gestioné yo sola, mirándolas, respirándolas, entendiéndolas

y aceptándolas. Esa fue mi opción. ¿La mejor? Fue la mejor para mí. Tú tienes que buscar la tuya.

Si tu opción es tratar todos los síntomas, tomar hormonas de sustitución o cirugía para rejuvenecer la vagina está bien, faltaría más. No soy yo quien quiera hacer más pesado el saco de la culpa. A estas alturas nadie debería decirnos qué debemos hacer. Somos libres de elegir. Nuestro cuerpo, nuestra vida, nuestra decisión.

En mi caso, entendí que se me proponía un viaje hacia el interior, hacia mi sentir. Me pregunté qué me hacía ilusión hacer. También, y más importante, me pregunté qué era lo que ya NO quería hacer o vivir. Y empecé a caminar hacia mi nueva vida.



Pregúntate: ¿es así como quiero que sea mi vida?

¿Es esta la vida que elijo? Si la respuesta es no, empieza a caminar hacia el cambio. Sin prisas, con paciencia y constancia. Los cambios no son interruptores, son caminos. A menudo, sentimos que el camino es demasiado largo, demasiado empinado. Concéntrate en cada paso, uno detrás del otro. Mira lejos, pero nutre de objetivos pequeños, así tendrás combustible para todo el viaje.

Los objetivos pequeños son los peldaños hacia los grandes objetivos vitales

Los pequeños objetivos llevan un doble regalo:

- Satisfacción y autoestima.
- Hormonas que nos hacen sentir bien y nos motivan.

Ejemplos de objetivos pequeños:

- Alguna actividad que me proporcione placer.
- Alguna actividad que me proporcione alegría.
- Hacer un cambio en la alimentación.
- Estudiar lo que nunca pude.
- Caminar por la naturaleza, dejándose impregnar por su ritmo lento y sabio.
- Bailar (en casa, en una academia, sola, acompañada...).
- Cantar.
- Caminar o hacer actividad física.
- Conseguir 5 minutos de respiración consciente cada día.
- Vincularse con animales, mirar niños jugando...

Hablaremos un poco más adelante sobre la importancia de los pequeños objetivos y sobre cómo poner las hormonas a nuestro servicio.

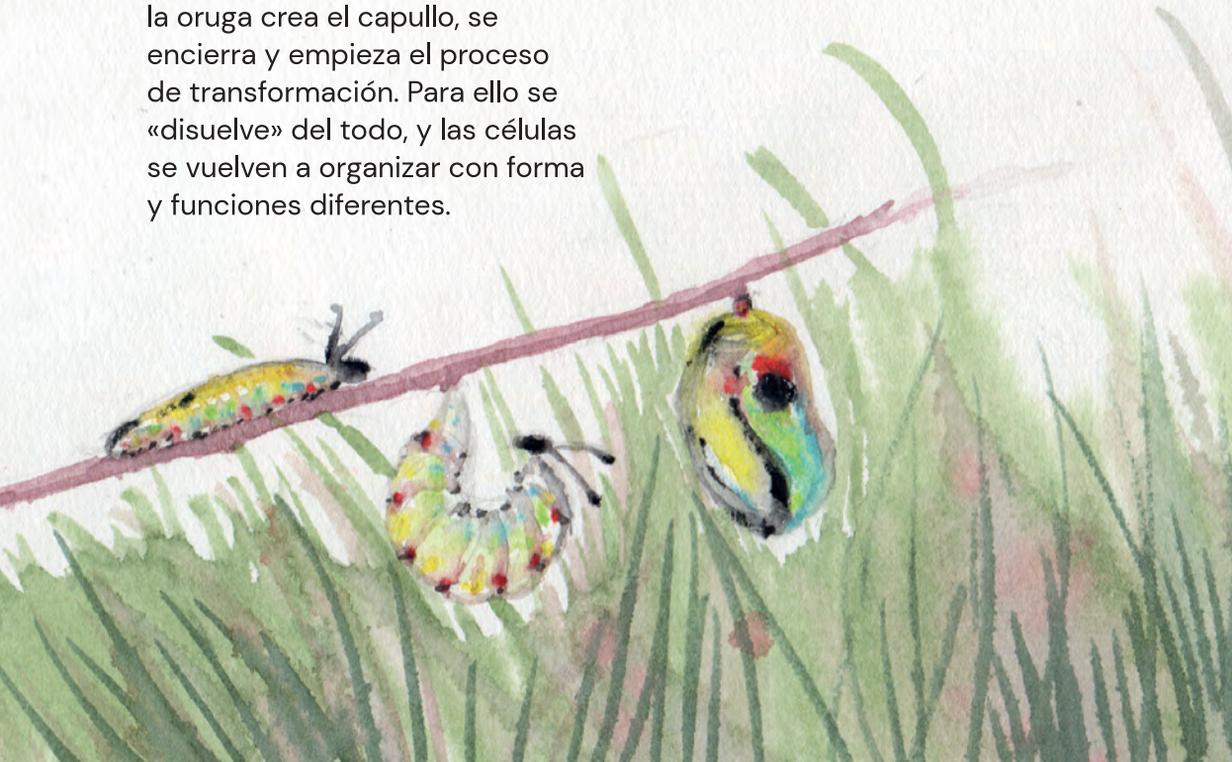
La metamorfosis

La menopausia puede ser un espacio de pérdida o puede ser un renacimiento, y esto, querida, es una elección. Es un periodo de transformación, y utilizo el símil de la mariposa porque me representa.

**Eres una mariposa
y puedes volar;
es tu naturaleza**

La mariposa vive dos vidas radicalmente diferentes: nace como oruga y se transforma en mariposa. Cuando es el momento, la oruga crea el capullo, se encierra y empieza el proceso de transformación. Para ello se «disuelve» del todo, y las células se vuelven a organizar con forma y funciones diferentes.

La mariposa que inicia esta nueva vida no tiene nada, absolutamente nada, que ver con la oruga, su anterior vida. No puede ni debe hacer lo mismo. Ya no es tiempo de arrastrarse por el suelo, aunque sea a caballo de múltiples patitas, ya no es tiempo de mordisquear hojas y tallos. Es tiempo de volar, es tiempo de alimentarse del néctar de las flores, es tiempo de conocer y vivir el mundo desde la perspectiva que dan unas alas.



Llevemos el ejemplo de la mariposa a nuestro momento vital. El periodo de desencajes emocionales, de cambios físicos, de calores asfixiantes y de nuevos dolores es el tiempo en el que nos «disolvemos» y nos volvemos a crear.

Seamos realistas. El tiempo en el capullo, el periodo de metamorfosis, no acostumbra a ser plácido y ni confortable. En mis talleres hablo del «momento coctelera», que es

ese tiempo de locura corporal y emocional que vivimos. Es el momento de los «síntomas». La transformación nos agita y nos sacude, nos marea y nos desencaja. Cada mujer pasa por una coctelera diferente, con ingredientes diferentes y con una intensidad de agitado diferente.

**Cada mujer es un mundo
y cada menopausia,
un universo**



Algunas mujeres viven con más intensidad cambios corporales y sus signos son más físicos. Algunas tienen sofocos; otras, dolores articulares; otras, problemas a nivel genital; otras, aumentan de peso; otras, viven un poco de todo.

Algunas mujeres experimentan intensidades básicamente emocionales. Se sienten irritables, ansiosas, deprimidas, tienen problemas para dormir... La menopausia es muy dura a nivel emocional. No solo tenemos que asumir nuestros propios cambios, también tenemos que sumar la enorme carga psicosocial que se ha llegado a acumular al llegar a la madurez. La sociedad no nos lo pone nada fácil.

La mayoría de las mujeres llegamos a esta época en un estado agitado tanto en lo físico como en lo emocional.

Recuerda, no todas vivimos lo mismo, ni el mismo tiempo. No tomes como referencia lo que vive tu amiga u otra mujer de tu entorno. Cada mujer es un mundo y cada menopausia un universo.

A lo largo del libro, y con ayuda

de los vídeos que voy a ir compartiendo contigo, encontrarás recursos y herramientas para minimizar el momento coctelera, tanto a nivel corporal global como, y, sobre todo, a nivel de suelo pélvico. Hay mucho que decir, hay mucho que hacer. Con ayuda de profesionales o sin ellos, el momento coctelera un día se acaba y entonces emergemos como mariposas.

Hay dos preguntas evidentes, que casi nos sorprenden: ¿por qué no nos lanzamos a volar? y ¿por qué nos lamentamos y añoramos la vida anterior?

La respuesta es compleja y está llena de matices. No nos lanzamos a volar porque llevamos un ancla atada a los pies. Es un ancla pesada, con peso propio y con peso cultural. Nos llegan demasiados mensajes negativos o directamente terroríficos. Por todas partes recibimos mensajes constantes que nos desvalorizan y que se suman a nuestros propios mensajes de miedo y de incertidumbre.

No nos lanzamos a volar porque cuando nos estamos

transformando nos dicen constantemente que estamos enfermas, que necesitamos tratamiento, que nuestro momento ha pasado, que ya no valemos lo mismo, que no encajamos en la norma estética, que estamos intratables, que nuestros cambios incomodan... Y, en lugar de volar, añoramos nuestras patitas perdidas y nos apartamos para no molestar y dejar espacio a la juventud que sube pisando fuerte. ¡Qué indignante y qué gran mentira!

Eres una mariposa y estás preparada para volar. Esa es tu naturaleza. Eres más sabia, más libre y más poderosa. Es tu momento, no escuches a quien te diga lo contrario. Las personas que siembran miedo y añaden limitaciones merecen ser acalladas.

Hablemos de la mente. Antiguamente se creía que el cerebro era como un gran ordenador, con millones de conexiones, pero con una estructura rígida e inmodificable. Cuando los cables se cortaban o se lesionaban ya no se podían regenerar. En la década de 1970 la ciencia demostró todo lo contrario. El cerebro no es un ordenador, sino una entidad plástica y cambiante. Es capaz de crear nuevas conexiones, de «puentear» espacios de conflicto y de adaptarse a nuevas situaciones, con el estímulo adecuado. A esta capacidad de adaptación (física y cognitiva) se la llama *neuroplasticidad* y puede ser nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga.



¿Por qué es tan importante no creerse el mensaje de decrepitud imperante?

Porque es peligroso, porque lo que el cerebro cree, el cuerpo lo reproduce. Esto es neurofisiología pura y dura.

El cerebro es quien rige, organiza y le da forma al cuerpo. Todo lo que vivimos y sentimos, desde la alegría de vivir hasta el dolor en las relaciones sexuales nace en el cerebro. Él decide cómo son las cosas, nadie más. Las hormonas que tantos quebraderos de cabeza nos dan son «simplemente» las mensajeras del cerebro, están a su servicio

La neuroplasticidad nos dice que el cerebro puede cambiar, y cuando nuestra mente cambia, todo cambia. Hablaremos más adelante de cómo utilizar el cerebro a nuestro favor porque actúa en función de lo que creemos. Nuestras creencias definen lo que el cerebro va a hacer.

Lo que el cerebro cree, el cuerpo lo reproduce

Si mi creencia es que la menopausia es una etapa de dolor, de decrepitud, de pérdida y de volvernos invisibles, así acabará siendo. El cerebro siempre quiere hacernos felices y se esforzará en cumplir lo que creemos. Si me creo el mensaje de menopausia como final, como tiempo de retiro, si me

creo que estoy de bajada en la montaña rusa de la vida, así será.

Viví en mis carnes la importancia de las creencias hace muchos años. Viajé a otro continente y me vi obligada a tomar un medicamento antipalúdico, para protegerme de la malaria. En aquel tiempo, yo era muy reacia a tomar ningún tipo de medicamento, pero la gente con la que viajaba no me dio opción. O medicación o no había viaje. A mis reticencias le sumé el error de leer atentamente el prospecto. Lo que me tenía que tomar estaba descrito como un hepatotóxico, es decir, un tóxico para el hígado. Mi nivel de enfado y crisis por tener que tomar «veneno» para mi hígado fue máximo. Me lo tomaba una vez por semana. El día de la toma lo pasaba mareada, con náuseas y hecha polvo. Me parecía lo natural, muy lógico teniendo en cuenta que me tomaba una sustancia tóxica para el cuerpo.

Años después volví a viajar y tuve que tomar el mismo medicamento, pero entonces yo ya era más sabia y conocía el poder de la mente. Me tomé la misma sustancia hepatotóxica,

pero el mensaje que le mandé a mi cuerpo y, sobre todo, a mi cerebro, fue: «Esto es lo que necesito tomar ahora. Esto me protege y mi cuerpo está encantado de recibirlo».

¿Es necesario que te diga que no tuve ninguna reacción?

El mismo fármaco que me había tumbado años antes, esta vez me dejó indiferente. ¿Qué había cambiado? Mi creencia. Cuando me lo tomé como un veneno, el cuerpo reaccionó a un veneno. Cuando me lo tomé como una manzana, el cuerpo reaccionó a una manzana. Tan radical y tan real.

Por eso afirmo que la neuroplasticidad puede ser nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga. Bien dirigida es un regalo para nosotras; nos ofrece la oportunidad de cambiar, tanto nuestras emociones como nuestro cuerpo. Hablaremos de cómo utilizar este poder neuronal más adelante.

Cuando la mente cambia, todo cambia