

Adiós a los mitos de la menopausia: la rebelión de la mujer madura

Tiempo de lectura: 13 min.

[Milagros Pérez Oliva](#)

Lun, 24/07/2023 - 10:07

Después de una lucha sin cuartel, la mayor parte del tiempo con una doble jornada, gestionando la vida profesional en condiciones adversas y la doméstica con notables dosis de culpabilidad por no llegar a todo, llega la línea simbólica de la cincuentena y todo parece saltar por los aires. La edad corre para todos, pero los hombres no tienen una meta volante tan explícita como la retirada de la regla y, dado que la identidad social de las mujeres se ha construido a lo largo de milenios en torno a la fertilidad, cuando esta decae, parece que todo se derrumba. De repente, la escalera que subía comienza a bajar. Incluso las mujeres que ya han conquistado una habitación propia, como reclamaba Virginia Wolf, son invitadas a retirarse.

Pero muchas de esas mujeres, protagonistas de la mayor revolución de la historia, no se resignan a quedar sepultadas bajo el estereotipo del atractivo y la capacidad menguante, bajo las normas no declaradas de un edadismo que sutilmente les dice que vayan saliendo. No han conquistado tanto terreno factual y simbólico en el espacio público para aceptar volverse invisibles sin resistir. Pertrechadas en el conocimiento y la experiencia acumulados, cada vez más mujeres afrontan esa nueva etapa sin renunciar ni a la posición ni al deseo. Es la rebelión de la edad madura.

Con suerte, a una mujer sana, en el momento en que se le retira la regla le queda por vivir tanta vida como la que ha vivido con ella. ¿Por qué habría de aceptar el camino de la invisibilidad? En 2019, cinco mujeres, todas ellas profesionales muy activas —María Rosa Benedicto, Sara Berbel, Maribel Cárdenas, Estrella Montolío y Ester Pujol— quisieron salir al paso de lo que se les venía encima con un libro que titularon Imbatibles. La edad de las mujeres. Su propósito era lanzar una contranarrativa sobre la etapa de madurez y llamar a las mujeres a impugnar, allí donde estén, “la asociación entre edad y derrota”. Por supuesto que iban a abordar los cambios físicos que trae, aunque no siempre, el climaterio: sofocos, pérdida del

deseo sexual, sequedad vaginal, aumento de peso y emociones a flor de piel, pero también lo que más temían de esa nueva etapa: “La falta de respeto, de credibilidad, el miedo a ser desplazadas al almacén simbólico de los productos caducados”.

Creían que las mujeres de su edad necesitaban un revulsivo como lo fue en los años setenta la obra *Our Bodies, Ourselves* (Nuestros cuerpos, nuestras vidas), del Colectivo de Mujeres de Boston, que en 1971 invitaron a sus coetáneas a impugnar la falta de control sobre su cuerpo y reivindicar su propia sexualidad y su propio deseo. Aquella revolución cambió la vida de las mujeres jóvenes. Queda por romper el relato del climaterio como el punto de partida de la mujer declinante. Ni abuelitas indefensas ni brujas amargadas. Quieren ser simplemente mujeres que envejecen con alegría, tan plenas y atractivas como antes y orgullosas de su experiencia y sus arrugas.

Las imbatibles pronto se dieron cuenta de que estaban pinchando en hueso porque, siendo varias de ellas autoras que habían publicado antes sin problema, con ese libro tuvieron que peregrinar para encontrar editorial. “La tesis les parecía demasiado disruptiva. No sabían dónde colocarlo”, recuerda Estrella Montolío, catedrática de Lengua e investigadora sobre Comunicación en la Universidad de Barcelona. Desde luego, la tesis no encajaba con la manida etiqueta de la autoayuda, que tanto vende. Cuatro años después, Sara Berbel, que acababa de dejar el cargo de gerente del Ayuntamiento de Barcelona, cree que es una rebelión aún bastante silenciosa, pero irá a más. “El tema está en la conversación pública y ha servido para poner el foco en el problema de edadismo, que sufren también los hombres, pero especialmente las mujeres”.

Así lo cree también Maribel Cárdenas, directora de uno de los centros monográficos de recursos para mujeres, innovación y economía feminista más relevantes de España, La Ciba de Santa Coloma de Gramenet, y directora de Políticas de Igualdad de esa ciudad que lidera desde hace años con mayorías absolutas la alcaldesa Núria Parlón. Cárdenas cree que hace falta una resignificación de cómo se transita hacia la vejez. “La identidad femenina está todavía mediada por la mirada masculina. Cuando no encajas en el ideario de esa mirada, pierdes todo el valor y, con él, el respeto. La suma de edadismo y sexismo es una expresión más de la desigualdad en algo que es irremediable, como es el paso del tiempo”.

Especialmente dura es esa presión en el caso de las mujeres directivas. “A los 28 te preparas para comerte el mundo, y sabes que te exigirán un alto precio. A los 58 te dicen que lo que has logrado no importa. Después de tantos años de esfuerzo por alcanzar posiciones destacadas, has de volver a luchar por no perder valoración y respeto”. Quien así se expresa es Esther Nin, directora de la Asesoría Jurídica Internacional del Banco de Sabadell. Cree que a los 50 las mujeres están en plenitud de su capacidad. Han llegado a esas posiciones a pesar de haber sufrido una doble presión, en el campo profesional y el campo del deseo, del atractivo, y justo cuando están en condiciones de recoger los frutos, cuando por fin han dejado lastre porque ya no tienen tantas obligaciones, surge una nueva barrera invisible: la de la edad. “De repente, los méritos desaparecen de la ecuación y has de volver a disciplinarte, no para llegar a ser, sino para no desaparecer”. Que en la sociedad del rendimiento se desperdicie toda la inmensa reserva acumulada por las mujeres no solo es injusto, sino ilógico.

Susan Sontag ya advirtió en 1972 en *The Double Standard of Aging* (El doble rasero del envejecimiento) que a partir de los 50, pareciera que los hombres maduren mientras las mujeres envejecen. Lúcida y rebelde hasta con la muerte, Sontag llamó a desobedecer la convención por la que hacerse mayor empodera a los hombres mientras destruye paulatinamente a las mujeres. Pero para romper esa convención y poder envejecer con asertividad hay que encarar bien el tránsito de los 50. Anna Freixas llama a la fase del climaterio “la edad de la renovación”. Después de escribir *Sin reglas*, sobre la liberación que implica dejar atrás la edad fértil, y *Tan frescas*, con prólogo de Rosa Regàs, sobre cómo una nueva generación de mujeres mayores, “las hijas del rock and roll y del feminismo”, rompián moldes y estereotipos, insistió en 2021 con *Yo, vieja*, un nuevo ariete contra las convenciones en el que, desde sus 75 años y con una larga trayectoria como profesora de Psicología Evolutiva en la Universidad de Córdoba, reivindica el derecho de las mujeres a una vejez libre, confortable y afirmativa, que no se oculta ni pide perdón por estar ahí. Lo considera la versión punk de *Tan frescas*, publicado en 2010, y lo que más le ha sorprendido es que “interesa a las mujeres mayores, pero sobre todo a las de 50 y a muchas de 40”. Decir la verdad con humor penetra mejor. También le ha deparado sorpresas agradables, como la de aquella pareja de mediana edad con la que se cruzó en la calle Ancha de Cádiz, ella ligeramente más alta y con su brazo sobre el hombro de él, que al cruzarse, le hacen un guiño: “Gracias por el libro”. Como las autoras de *Imbatibles*, hay muchas mujeres que, en esta nueva revolución, quieren tener a su lado a los hombres que aman. Hombres cómplices que quieren y

valoran a las mujeres maduras, tan distintos de esos otros que solo quieren y valoran a las mujeres jóvenes. Y que refuerzan.

La fascinación por la juventud y el imperativo de la belleza a cualquier precio son los dos grandes corsés que el sexismo ha impuesto a las mujeres. Esa narrativa aboca a muchas mujeres a hacer esfuerzos titánicos por parecer más jóvenes de lo que son a base de gimnasio, dietas draconianas y/o cirugía estética. Para Esther Nin: “Hay que luchar también contra la otra invisibilidad, la consentida, porque el patriarcado es una sociedad anónima de la que todos tenemos acciones, incluidas las mujeres. Hay un patriarcado de la coerción, que somete con el burka, y un patriarcado del consentimiento, el de la delgadez, el tinte y la depilación, que es una presión interiorizada y aceptada”. Cuanto más marcado y más unívoco es el ideal de belleza, más mujeres sufren por quedar fuera del canon. En España debe ser muy fuerte porque, con el 8% de todas las intervenciones que se registran, se ha convertido en el primer país de la UE y el cuarto del mundo en el que más cirugía estética se practica. Esa forma de luchar contra el tiempo es una tortura y al final está destinada al fracaso, porque el ideal puede ser eterno, pero el cuerpo no lo es. “No podemos (ni debemos desear) tener a los 50 el mismo cuerpo que a los 20”, zanja la doctora Maria Rosa Benedicto, coautora de Imbatibles y especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

El climaterio comporta cambios físicos y puede entrañar un ligero aumento de peso. Es conveniente hacer deporte y seguir una dieta sana a cualquier edad, y especialmente en el climaterio, pero no para cumplir con imposiciones externas, sino para sentirse bien y proteger la salud. Ese es el objetivo a perseguir. Pero antes que convertir los cuatro kilos de más en una obsesión es preferible lucirlos. Lo mismo que las arrugas. O las canas. Este es otro signo de rebeldía que crece. Cada vez hay más mujeres que dejan de teñirse y lucen su pelo blanco como si fuera una pancarta: “Aquí estoy. Yo soy así”. El hecho mismo de presentar síntomas ya no se vive de forma vergonzante: “¿Soy yo o es que hace calor?”. ¡Contra los sofocos, abanicos! La fotógrafa Montse Roura suele recordar que se dio de bruces con la menopausia porque ella sola reunía todo el muestrario de síntomas. Eso era en 2010 y tuvo la idea de crear una web donde compartir información, experiencias e inquietudes con otras mujeres. Ella y el abanico tiene ahora 12 millones de seguidoras.

Para la sequedad vaginal, como para los sofocos, hay remedios. Para lo que no los hay es para el mito de la eterna juventud. Fue una gran feminista, Germaine Greer,

quien en los años noventa se rebeló contra la pretensión de la industria farmacéutica de “vender” la terapia hormonal sustitutiva como la pócima mágica para seguir siendo jóvenes. Es un tratamiento que combina estrógenos y progesterona para compensar la pérdida fisiológica de estas hormonas, de manera que el cuerpo reacciona como si continuara teniendo la regla. Se llegó a recomendar prescribirlo con carácter preventivo a todas las mujeres durante por lo menos 15 años a partir de los 50. Aunque en Estados Unidos llegó a recetarse masivamente, por suerte se impuso la prudencia, porque más tarde se demostró que también tenía riesgos importantes. Ahora está indicado para tratar los síntomas, pero solo cuando sea estrictamente necesario. La ciencia está para ayudar a vivir mejor, pero hay que ir con cuidado con la medicalización de la menopausia si eso implica riesgos y contribuye a negarla como parte natural de la vida o a presentarla como una etapa indeseable que hay que pasar con culpa y a escondidas.

En realidad, no hay dos menopausias iguales y la mayoría son llevaderas. A partir de los 45, la actividad del ovario disminuye y comienza a bajar la producción de estrógenos y progesterona hasta que cesa la regla. Eso ocurre entre los 50 y los 55, aunque el estrés y la contaminación están provocando cada vez más casos de menopausia precoz. Estos cambios hormonales tienen, obviamente, consecuencias. Carmen Sánchez Martín ha cumplido 55 años y está justo en ese punto en el que va a poder sincronizar el conocimiento adquirido en 30 años de experiencia como sexóloga con sus propias vivencias. Cuando empezó a trabajar en un centro de planificación familiar comenzó a tratar mujeres con menopausia que le doblaban en edad. Como explica en su libro *El sexo que queremos las mujeres*, la caída de estrógenos y progesterona influye en el deseo sexual, pero la biología no lo es todo. “Somos seres biopsicosociales”, recuerda. “Si has vivido bien y tienes relativamente buena salud, dejar de ser fértil no ha de significar dejar de tener deseo”.

La experiencia de Carmen Sánchez es que cada mujer vive la menopausia y su sexualidad de forma diferente. Para unas es un trago, para otras una liberación. Todo depende de cómo han vivido antes y del contexto socioeconómico al que pertenecen. De la salud que tengan y las posibilidades de cuidarse. Hay mujeres muy enfocadas a la maternidad que sufren el síndrome del nido vacío y, a veces, en esa edad, entran en una crisis que afecta también a su relación con la pareja. Pero otras viven más intensamente su propia sexualidad y la relación de pareja se refuerza. Si hay una ruptura sentimental, cuando se rehacen, el deseo vuelve. Y si están solas descubren el poder de la autosatisfacción. Algunas incluso han

experimentado por primera vez el sexo con otra mujer.

Uno de los aspectos de esta rebelión es, en opinión de Sara Berbel, que cada vez hay más mujeres maduras que empiezan a tener sexo con otras mujeres. “El hecho de que a los hombres ya no les interesen tanto hace que se centren en las relaciones con otras mujeres, y de ahí surge a veces la oportunidad de relaciones amorosas inesperadas, que no se habían planteado nunca”. Maribel Cárdenas está de acuerdo y señala que en estos casos las vivencias son muy diferentes: el elemento central no suele ser el sexo, sino el vínculo. Pesan más sentimientos como la admiración, la compenetración o la complicidad.

Todas señalan que el climaterio es un excelente momento para limpiar el desván de todo aquello que ya no te sirve. De ser selectivas, desprenderse de las mochilas y encontrar una nueva libertad, incluidas otras experiencias afectivas. “Se ha creado el mito de que, tras la menopausia, las mujeres no solo no son deseables, sino que no son deseantes. Ni objeto ni sujeto de deseo”, recuerda Carmen Sánchez. Pero para muchas mujeres significa poder empezar a vivir como quieren. Dejar de preocuparse tanto por ser deseadas y desear ellas más, como en la película Buena suerte, Leo Grande, en la que una magnífica Emma Thompson encarna a una mujer en edad madura que se atreve a vivir la experiencia del sexo como nunca antes lo ha hecho.

Porque ni la vida ni la sexualidad se interrumpen cuando se va la regla, pero el lenguaje y el discurso sobre el climaterio no son neutros, como bien sabe Estrella Montolío, de ahí la importancia de apoderarse de las palabras y hacer oír la voz femenina madura. “A nivel social está ocurriendo algo muy relevante: la reivindicación del deseo. Después de la menopausia, las mujeres se sienten tan vivas y tan potentes como antes, y quieren seguir siéndolo. Lo que cambia es la mirada de los otros”. Por eso considera tan importante que haya referentes potentes en los medios de comunicación. Esas escritoras, deportistas, artistas, periodistas, investigadoras, sindicalistas de edad madura que no están dispuestas a ceder ni un centímetro.

Como ha descrito la presentadora de televisión June Sarpong en The Power of Women (El poder de las mujeres), nombrada en 2019 comisaria de Diversidad Creativa de la BBC británica, que haya referentes femeninos es esencial para empoderar a las mujeres, especialmente en el escaparate que son los medios de comunicación, de los que suelen desaparecer al llegar a los 50. “Cuanto más se

empodera a las mujeres, más hombres se liberan de la esclavitud del patriarcado que ellos mismos han creado”.

La rebelión está en marcha, pero Maribel Cárdenas ve riesgo de involución. “Es la relación de poder la que devuelve a las mujeres la mirada de sí mismas. Las mayores hemos de seguir luchando por nosotras, pero también por las jóvenes. Por cómo se ven en el espejo: en una sociedad hipersexualizada, las jóvenes están interiorizando que su valor pasa, más que nunca, por el físico, en un discurso muy peligroso que hace que tengan una relación problemática con su cuerpo. Aprenden que hacerse mayor es lo peor que te puede pasar. Pero no es un proceso individual, sino colectivo. Hay que cambiar ese espejo deformante y eso solo se puede hacer desde una mirada colectiva. Plantando cara”. La edad del climaterio no es, como ya escribía en 1991 Germaine Greer en El cambio: mujeres, vejez y menopausia, “una etapa que deba vivirse apresuradamente, procurando dejarla atrás cuanto antes, y menos debe ser ocultada o negada. De estos años depende el resto de tu vida, una vida tal vez tan larga como la que ya has tenido”.

22 de julio 2023

Ideas

<https://elpais.com/ideas/2023-07-23/adios-a-los-mitos-de-la-menopausia-l...>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)