

bienestar

El renacer del deseo



¿TIENE EL SEXO FECHA DE CADUCIDAD? Y, EN ESE CASO, ¿ES LA MENOPAUSIA EL PUNTO DE INFLEXIÓN EN LAS MUJERES? FRENTE A ESTA IDEA, UNA RENOVADA MIRADA REINVIDICA UN NUEVO DESPERTAR.

por **Terry Gragera**

Llegó la hora de priorizar placer, deseos, gustos personales y fantasías

Quizá hayas oído hablar de ello: hace unos años se denominaba 'atrofia genital' al conjunto de síntomas que acompañaban a la menopausia y que suponían, en la práctica, un forzado adiós a la sexualidad por parte de la mujer. Pero de un tiempo a esta parte, incluso la nomenclatura ha cambiado. Recibe el nombre de síndrome genitourinario y sobre él se habla, se trabaja y se centra una atención para devolver a las féminas que transitan por esta fase de su vida el deseo y el placer.

Este síndrome es progresivo y depende de cada mujer, como destaca la doctora Mercedes Herrero, ginecóloga, experta en salud sexual y colaboradora de Intimina. "Los estrógenos y la progesterona, nuestras hormonas durante la vida reproductiva, son las responsables de la regeneración de las mucosas genitales femeninas. Cuando los ovarios ya no las producen, nuestras mucosas pierden elasticidad y se adelgazan, aumentando el riesgo de sequedad vaginal e infecciones urinarias", detalla. Pero es un proceso que afecta a todo el aparato reproductor, pues también el útero y los ovarios se hacen más pequeños, lo que, sin embargo, "puede ser una ventaja para mujeres que tienen miomas o focos de endometriosis, dado que al disminuir pueden ceder las molestias que originaban", aclara. Los cambios, pues, no son blancos o negros y, en todo caso, pueden dar lugar a situaciones beneficiosas, como en este último caso.

DISMINUCIÓN DE LA LIBIDO

Según los resultados del I Estudios Intimina sobre Sexo y Menopausia, esa sequedad vaginal de la que hablaba la doctora Herrero puede aparecer hasta en el 44 % de las mujeres. Este síntoma, unido a otros como los sofocos y los cambios en el estado de ánimo conforman una tormenta perfecta para que durante la menopausia nueve de cada diez mujeres afirmen que tanto la frecuencia de sus relaciones sexuales (92 %) como su satisfacción (93 %) han disminuido.

En muchos casos esa sequedad vaginal produce molestias durante los encuentros íntimos. "Se produce un círculo vicioso que asocia dolor en las relaciones sexuales por el problema de las mucosas. Nuestro cuerpo rechaza aquello que le provoca dolor. Esta es la primera causa de la disminución de la libido. Una actividad que debería

producir placer hace lo contrario: provocar dolor. Este es el gran inhibidor de la libido", señala la ginecóloga.

En la misma línea, la doctora Desirée Trama, ginecóloga de Dexeus Midlife especialista en menopausia y ginecología regenerativa y funcional, sexualidad y envejecimiento saludable, expone que las alteraciones del deseo sexual son las afectaciones sexuales más prevalentes a esta edad. "Entre un 45-50 % de las pacientes en esta etapa refieren menor deseo sexual y un 12-45 % dolor con las relaciones sexuales".

Pero no hay solo factores orgánicos y meramente físicos. La rutina, la desmotivación con la pareja o la falta de comunicación son elementos que en esta época de la vida, en que muchas parejas llevan décadas juntas, pueden actuar en contra de unas relaciones sexuales satisfactorias. "Si bien muchas pacientes refieren disminución del deseo en esta etapa, no todas lo presentan, y es que el deseo de las mujeres tiene un componente multifactorial, y no solo hormonal", corrobora la especialista en ginecología regenerativa.

HABLAR DE ELLO

Esta situación se suele perpetuar porque las mujeres se conforman y no hablan de ella. "Se estima que más de la mitad de las mujeres que lo padecen no consultan por ello. Aquí se junta la condición de minusvalorar los síntomas, con el estigma y el desconocimiento. Muchas mujeres piensan que solo les pasa a ellas, no quieren parecer exageradas y se resignan. Por eso es tan importante que se hable y se conozca", recalca la doctora Herrero.

"Si bien cada vez se está perdiendo más el tabú con respecto a la sexualidad, todavía hay cierto concepto social de que la actividad sexual en algún momento se debe finalizar", comenta la doctora Trama. "Hay mujeres que creen que ocurre con la menopausia, y la mayoría de personas creen que al llegar la tercera edad. Y esto es un concepto totalmente erróneo. La actividad sexual cambia, pero eso no significa que la tengamos que aparcarse", añade. "Así como hay cambios físicos que pueden afectar a la sexualidad, también hay muchos recursos para aprovechar los beneficios que se pueden obtener de esta etapa a nivel sexual", tranquiliza.

bienestar

Se llega a esta edad con más confianza, experiencia y autoconocimiento

SIN PRESIÓN REPRODUCTIVA

Al margen de los inconvenientes que puede traer el baile hormonal de la menopausia (y para los que hay tratamientos efectivos), esta etapa favorece una aproximación a la sexualidad dejando de lado la presión reproductiva: "Ya no hay ansiedad por conseguir el embarazo ni por evitarlo. Esto hace que las personas se puedan centrar en buscar el placer. Además, la experiencia puede ayudarnos a probar maneras diversas", destaca la doctora Mercedes Herrero. Así lo confirma la doctora Trama: "La falta de menstruación y el fin de la edad fértil conllevan una mayor libertad reproductiva. Aquellas mujeres que tienen pareja sexual estable se sienten muchas veces más tranquilas y relajadas sin el uso de algún método anticonceptivo o la preocupación de un embarazo no deseado".

Es un momento, además, donde la mujer está en plena madurez personal, lo que la llena de "experiencia, autoconocimiento y confianza". Y esto, como subraya la experta de Dexeus Midlife, hace que tenga más claras sus preferencias sexuales y se sienta más empoderada, "priorizando su bienestar, placer, deseos y pudiendo expresar (con menos tabúes) gustos personales y fantasías".

Se trata de ir compensando aquello que pasa con aquello que puede pasar. Por ejemplo, "la excitación puede ser más lenta, al igual que la excitación en el clítoris puede disminuir por los cambios a nivel vascular que se dan en la zona. Esto puede llevar a que las mujeres presenten dificultad para lograr el orgasmo o que refieran orgasmos más intensos". ¿La solución? Dedicar más tiempo a esos encuentros íntimos, poniendo en primer plano las necesidades o gustos que la lleven al clímax.

EN PRIMERA PERSONA

Rosa María es profesora y tiene 54 años. La menopausia llegó a su vida en el año 2020, coincidiendo con la separación del padre de sus hijos. Ella, que había tenido siempre problemas para elegir métodos anticonceptivos hormonales y que es alérgica al látex (con el que están fabricados la mayoría de los preservativos), ha vivido esta nueva etapa de sexualidad postmenopausia como "una liberación y una tranquilidad". Con su nueva pareja disfruta de una situación que

tras dejar de ser fértil ha mejorado incluso sus experiencias en este terreno. "No he tenido ninguno de los problemas asociados a la menopausia, quizá por esa liberación y tengo ahora más ganas", confiesa. La experiencia es un grado y comenta que ahora se toma el sexo con más paciencia, disfrutándolo más, poco a poco y "sin tanta prisa como antes". Además, "también tenemos una edad en que no se puede hacer todo en un segundo, algunos movimientos son más complicados y ya no es el 'aquí te pillo, aquí te mato'. Ahora buscamos otra cosa: disfrutar de ti y disfrutar de mí".

En esa 'primavera' que ha supuesto su nueva etapa personal solo ha encontrado un punto negativo: "En la menopausia sí he experimentado más cansancio y eso se nota en el sexo. No es falta de ganas, pero sí que me canso más. Además, he cogido algo de peso y psicológicamente te afecta a cómo te ves delante de tu pareja. Pero a pesar del cansancio y de que no tienes la misma agilidad de antes, si los dos tenemos ganas, tiramos para adelante", confirma.

BUSCANDO SOLUCIONES

Para todas aquellas mujeres que han dejado de lado la sexualidad no por una decisión propia sino porque sienten que el cuerpo no las acompaña, hay soluciones. Y muy diversas. "Es importante hacer una visita con algún profesional especializado, para poder evaluar no solo la sintomatología genital que puede ocurrir en esta etapa, sino también recibir un adecuado asesoramiento y consejo sexual", recomienda la doctora Trama. "Desde el punto de vista físico contamos con múltiples tratamientos para prevenir y tratar ese síndrome genitourinario. Algunos, como los lubricantes o las cremas hidratantes para la zona vulvar, se pueden comprar en la farmacia sin receta. Son muy eficaces si se usan de manera continuada", recalca la doctora Herrero. Los hidratantes se deben usar varias veces a la semana, mientras que la forma correcta de usar el lubricante es durante el mismo acto sexual.

Pero, al margen de estos, hay otros tratamientos, como estrógenos locales, prasterona y ospemifeno, entre otros. "La terapia hormonal de la menopausia también mejora el área geni-

En esta etapa todo puede cambiar y hay que reaprender la intimidad

tal", comenta esta última. Además, no se olvida de los masajeadores específicos y de la propia actividad sexual, "dado que ambos traen sangre y células regeneradoras de mucosas a nuestros genitales".

En cuanto a las posibilidades de la ginecología regenerativa, su función es devolver la funcionalidad a esos tejidos dañados por la falta de hormonas. "Dentro de los tratamientos disponibles se puede utilizar el láser regenerativo, plasma rico en plaquetas, carboxiterapia, infiltraciones con ácido hialurónico y mesoterapia, entre otros", enumera la experta de Dexeus Midlife.

CUERPO, MENTE Y EMOCIONES

Pero no todo está en mejorar el aspecto físico y combatir esas molestias tan poco agradables para muchas mujeres. La menopausia nos resi-

túa en la línea de la vida en otro punto y eso hace que, como señala la doctora Herrero, sea necesario "reaprender la intimidad". Ya no se es la de antes, y está bien que sea así. Pasado el momento de tener hijos y superada la etapa fértil, la mujer sigue teniendo mucho que decir. Su valor va mucho más allá de una etapa reproductiva que termina en un momento dado. El nido se vacía, las prioridades cambian y los anhelos pueden reaparecer en una fase que, por lo general, da más oportunidad de centrarse en una misma.

"Muchas mujeres me dicen que nunca estarán como cuando tenían veinte años. Claro que no, pero en ningún aspecto de nuestra vida. Debemos abrazar el momento vital en el que estamos para obtener lo mejor de esa etapa", descubre. Y en ello juega un papel importante la sexualidad si es que la mujer sigue apostando por ella. ■

La propia actividad sexual es una herramienta para mejorar las molestias de la menopausia.

