

Resignificar la menopausia

Por: Julia Pérez Correa. 20/01/2021

“Cuando la madre antigua reverdece, bello pastor, y a cuanto vive aplace”.

Lope de vega

Actualmente muchas mujeres profesionales como historiadoras, medicas, científicas, antropólogas, formadoras, divulgadoras o activistas etc. de todo el mundo trabajan cada día para desmontar prejuicios y romper tabús sobre la menopausia. Esta etapa vital es una extraordinaria oportunidad para tener una vida feliz a partir de la independencia, experiencia y sabiduría propias de la madurez y una gran oportunidad para que no perdamos nuestra conexión con nosotras mismas y con otras mujeres.

Trabajar con las niñas, jóvenes y mujeres de todas las edades la toma de conciencia del útero (hay experiencias con resultados muy interesantes), recuperar bailes, rituales o ejercicios que movilizan la zona pélvica, mejorar la alimentación, el descanso y el cuidado de nuestra vida emocional, afectiva y sexual; escuchar al cuerpo atendiendo sus necesidades, y buscar información en diferentes fuentes, probablemente sean algunos de los granitos de arena que podemos poner como mujeres para evitar preocupaciones innecesarias y el sufrimiento que puede llevar la pérdida de la capacidad de reproducción, los cambios hormonales y corporales de las mujeres adultas.

La recuperación del erotismo de un modo amplio ayuda según varias autoras a sanar patologías del cuerpo. Además, las mujeres con un antecedente de abuso sexual actual o pasado, con frecuencia han somatizado su vivencia traumática en forma de síntomas que afectan al útero, símbolo de la identidad femenina. Si el útero, la vejiga o ambos están algo descendidos, es importante tratar a tiempo con ejercicio de los músculos del suelo pélvico, hipopresivos, cambio de hábitos, estrógenos locales en algunos casos, y otras técnicas de rehabilitación.

Cuando las mujeres reprimimos la expresión de nuestras necesidades para atender a las de otros, cuando no decimos las palabras auténticas y necesarias, no logramos expresar emociones, o no tomamos decisiones que perjudicarían a otros, pero nos

harían más libres, estamos aumentando la rigidez en el útero, acumulando miedo y sometimiento. Prestando atención a la zona, en uno de esos momentos, muchas mujeres describen sensación de peso, opresión e incluso ligero dolor. Esta contracción, impide un riego sanguíneo adecuado y una fisiología sana.

Tras la represión de toda sexualidad en la infancia que hemos sufrido generaciones de mujeres, la sexualidad centrada en el coito en la edad adulta como única experiencia real, los hábitos sociales que inmovilizan la pelvis, y la violencia ejercida contra la mujer que, según vivencias de muchas mujeres quedan somáticamente grabadas en las células del útero, atenazándolo. La menopausia es una experiencia corporal, pero también cultural.

La salud sexual se conecta con el resto del cuerpo, ya lo sabían las medicinas no convencionales, holísticas: el microbiota vaginal y el cuello del útero necesitan una ausencia de violencia de género, sin productos agresivos para las mucosas, relaciones sexuales deseadas (no consentidas), una salud intestinal y emocional, una anticoncepción no agresiva. Un confort vaginal, con la vagina despierta y lubricada pero no tensa, seca ni dormida, es imprescindible para la salud menstrual, con o sin menstruación.

Con una hora propia para descansar, pensar, leer, no hacer nada. . . el dolor de las mujeres se podría aliviar mucho. Y es que la menopausia es ahora **plenopausia** según **Anna Freixas Farren** "Tan Frescas", **Juana Ginzo**, **Casilda Rodríguez Bustos**, las ginecólogas **Pilar de la Cueva** y **Christiane Northrup** "Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer" y otras enormes autoras empiezan a hablar de su sexualidad vieja y gozosa, con o sin abanico.

Es necesario profundizar y dar respuesta a muchos interrogantes:

- ¿Por qué la menopausia amenaza con la pérdida del atractivo erótico y con la incapacidad sexual ?
- ¿Por qué las mujeres asumimos esta etapa como una perdida?
- ¿Por qué los hombres también callan?

Toda esta negación del sexo femenino se encadena con la negación del deseo sexual femenino, organizando así la ignorancia de la pulsión sexual femenina, ignorancia sobre esta etapa vital la menopausia y el climaterio que suponen sólo el final de la capacidad reproductiva, pero la vida erótica y sexual no termina con ellos.

Christiane Northrup describe detalladamente un conjunto de medidas no farmacológicas con las que ella ha trabajado para mejorar cada una de las patologías concretas que pueden afectar al útero, sin salir de una buena praxis, y al mismo tiempo considerando la salud de la mujer de modo holístico, integral e integrador de sus diferentes aspectos (alimentación, emociones, ejercicio, historia personal, tratamientos...).

Seamos conscientes de lo que realmente somos y amémonos a nosotras mismas y a nuestros cuerpos, volvamos al placer, a soltar la inhibición, a liberar el cuerpo y compartamos nuestras preocupaciones y vivencias de forma natural sin tabúes con otras mujeres, ginecólogas, sexólogas, nuestras amigas, compañeras y parejas, que pueden ir acompañando en este camino que es vivir libres de prejuicios y estereotipos de género que nuestra cultura nos ha transmitido.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Tribunal feminista

Fecha de creación

2021/01/20