

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Para la doctora Ivón Ernand, especialista del Cenesex, el climaterio es un síndrome delimitado culturalmente: mientras en Occidente se denigra a la mujer de edad mediana porque ya no da hijos, en los países orientales se les venera como fuente de sabiduría. Autor: Raúl Pupo Publicado: 21/09/2017 | 05:19 pm

¿Jaque a la Reina?

La actividad sexual no termina con la última menstruación. Para algunas mujeres incluso llega a ser más placentera. Cultivar la espiritualidad es entonces la mejor terapia para asumir ese período

Publicado: Viernes 06 abril 2012 | 06:43:39 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

*Si tu intención es describir
la verdad, hazlo con sencillez
y la elegancia déjasela al sastre.*

Albert Einstein

A menos que una cirugía adelante el proceso, todas las mujeres dejamos de menstruar naturalmente entre los 40 y los 60 años, por lo que la tercera parte de nuestra vida debe transcurrir después de la menopausia.

La actividad sexual, en cambio, no termina con esa última menstruación. Para algunas mujeres incluso llega a ser más placentera, pues al cerrar la «fábrica de niños» pueden abrir sin miedo su propio «parque de diversiones».

Cierto que la piel pierde un poco de elasticidad, la grasa cambia de lugar y las mucosas se resecan más rápido, pero eso no limita el goce de una sexualidad fortalecida con el mejor ingrediente del erotismo humano: la imaginación.

Las tristemente célebres oleadas de calor, la irritación, el dolor durante el coito, la disminución del deseo sexual y otros síntomas de una larga lista climatérica no siguen un patrón estable en todas las mujeres y ni siquiera se manifiestan obligatoriamente.

Su intensidad depende de factores ambientales, de la calidad y frecuencia de la actividad sexual, del estado general de salud, el cuidado prestado al cuerpo desde la niñez, las dinámicas hogareñas y laborales y hasta del sentido del humor con que lo enfrentemos.

Para la doctora Ivón Ernand, especialista del Cenesex, el climaterio es un síndrome delimitado culturalmente: mientras en Occidente se denigra a la mujer de edad mediana porque ya no da hijos, en los países orientales se les venera como fuente de sabiduría.

Cultivar la espiritualidad es entonces la mejor terapia para asumir ese período: Debemos acostumbrarnos a la idea de que el cuerpo va a cambiar y reforzar nuestros afectos, dice ella. No basta con inventar tratamientos de reemplazo hormonal: los servicios de salud deben aprender a ver a estas mujeres en toda su complejidad de madres, hijas, parejas y agentes de cambio en la sociedad moderna.

Según explica Ivón, muchas se creen incapaces de encontrar o mantener una pareja estable, o se niegan a incorporar nuevas ideas a su experiencia erótica.

Parte de este proceso es estar lista para incorporar toda la ayuda «mágica» que se necesite, sobre todo si la pareja también pasa de la mediana edad: lubricantes sintéticos, alimentos afrodisíacos, ambientes especiales, ejercicios del suelo pélvico, probar nuevas prácticas o retomar algunas como la masturbación mutua, sin la presión de demostrarse nada, solo para disfrutar intensamente...

Algunas mujeres llevan su inseguridad en el campo sexual a otras esferas de la vida: se sienten menos competentes en su trabajo o miran con incertidumbre la cercana jubilación, sobre todo si sufren incompreensión o burlas en sus hogares.

Por eso la doctora Tatiana García ve el climaterio como una disfunción social que invisibiliza o ridiculiza a la mujer, más golpeada por los mitos que por achaques reales: si se «sufren» desde antes es más difícil desprenderse de ellos.

Un estilo de vida inadecuado potencia esos estereotipos. La mujer se sobrecarga de tareas a favor de los demás y apenas saca tiempo para relajarse y cuidar de sí misma... hasta que el cuerpo nos «devuelve» los disparates acumulados desde la juventud con hipertensión, diabetes, obesidad, problemas circulatorios, alto colesterol... trastornos que no son parte del climaterio, pero conspiran para hacerlo lucir peor.

Hay que mejorar el estilo de vida, dice Tatiana. Tejer proyectos viables, hacerse notar en casa como sujeto de deseos y esperanzas, estar en paz con nuestra imagen o trabajar para mejorarla.

El reclamo de estas especialistas es que se despatologice el climaterio, se incorpore el tema en los programas de educación sexual, se asuman los procedimientos naturales y la prevención como pilares para su manejo y se motive a la mujer en la toma activa de decisiones médicas. Solo así esperaremos la mediana edad sin tanto miedo, afirma la socióloga Leticia Artiles.

En este período es normal que ocurra cierta crisis de identidad, comenta Tatiana. Se revisan valores propios y de las personas de más significación; se cuestionan logros en cada esfera de realización personal; se analizan

aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones... Pero el problema es del entorno y no del cuerpo, insiste: lo que se piensa de ellas influye mucho en cómo se ven a sí mismas.

Importa entonces preservar la dignidad y la intimidad de esas mujeres, apoya el doctor Miguel Lugones, e invita a mejorar la autopercepción, a defender sus derechos sexuales y tener una vida sexual sana y segura. Cuando eso falla se ven a sí mismas poco atractivas o menos capaces, se distancian de su pareja y dejan a un lado sus intereses.

El deseo y la lubricación no dependen tanto del nivel de colágeno en la vagina como de la voluntad en el cerebro, el verdadero centro del placer. Por eso existe un grupo de trabajo en el Cenesex que organiza talleres destinados a mujeres de mediana edad, para proporcionarles herramientas con que enfrentar la realidad al salir de la consulta.

«La idea es que las mujeres aspiren a vivir esa etapa con más salud y bienestar —cuenta Ivón. Les enseñamos técnicas de relajación, respiración, masajes, ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico... El taller dura tres semanas, y unos meses después la mejoría es evidente».

Encuentros

La Peña en la UH esta semana fue fantástica: Yasser, un estudiante de Geografía que habla como un psicólogo, disertó sobre la percepción de la imagen propia y cómo influye en las relaciones interpersonales. Nuevos personajes se sumaron al debate, que transitó de la soledad impuesta socialmente a la adicción al sexo como ¿solución? ante la falta de espiritualidad en algunas etapas de la vida. Y como un tema lleva al otro, en el encuentro del 2 de mayo hablaremos sobre los riesgos sexuales.

Ya llegan poemas de amor para concursar. El plazo está abierto durante todo el mes de abril: solo una cuartilla, en versos rimados o libres. Deben incluir nombre, edad y cómo localizarles. Puede ser por correo electrónico, cartas postales o en la web de la sección.

Escriban a angelarp@ult.edu.cu; mary@sbcnni.gr.rimed.cu; alejandrobet1986@gmail.com; franklin841028@gmail.com; merianis@prccbm.gr.rimed.cu; yinet-rojas@fh.uho.edu.cu; y por el correo lmveliz@mecanica.cujae.edu.cu pueden contactar con un grupo capitalino de amantes de la música y la vida que se autodenomina Tembasex: en nombre de todos nos escribieron Luisa, Mayra y Reynaldo.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2012-04-06/jaque-a-la-reina>