

Introducción

Breve visión general: ¿Qué es la menopausia?

Con mis más de treinta años de experiencia trabajando en las primeras filas del campo de la salud de la mujer, como tocóloga-ginecóloga, sé muy bien todo lo que puede ir mal en el cuerpo femenino. De hecho, he escrito tres libros sobre el tema, en los que ofrezco un modelo o plantilla base para cambiar, tengamos la edad que tengamos, las percepciones acerca de nuestro cuerpo, como un primer paso hacia una mejor salud.

Como parte de mi renacimiento al llegar a la mitad de mi vida, he decidido dedicar la segunda mitad a enseñar a las mujeres todo lo que puede «ir bien» en sus cuerpos, y, entre otras cosas, cómo experimentar más placer que el que nunca imaginaron posible. Dado nuestro condicionamiento cultural de que a los 50 años estamos en la cima de la montaña y hemos dejado atrás nuestros mejores años, esta información es muy liberadora.

La verdad es que las mujeres mayores de 50 años sólo estamos cogiendo el tranquilo. Los 50 años marcan el comienzo de los mejores años de nuestra vida, incluida la mejor actividad sexual. Como especialista en la salud ginecológica de la mujer, deseo hacer correr la voz de que nuestros cuerpos están diseñados para experimentar un placer sin límites, y que experimen-

tar ese placer normalmente es parte de estar maravillosamente sanas a cualquier edad.

Es probable que ya sepas qué son la perimenopausia y la menopausia, y tal vez conoces muy bien muchos de los síntomas y cambios físicos que acompañan a este periodo transformador de la vida. Pero hagamos un breve repaso de unas cuantas ideas principales sólo para reforzar lo que ya sabes, y también lo que puedes esperar.

Menopausia (del griego *men*: «mes» o «menstruo», y *pausis*: «cese») significa «la última menstruación». La edad promedio en que la mujer llega a su última regla es 52 años, aunque a algunas les llega ya a los 40 años y a otras a los 58 (años más años menos). El proceso de transición que lleva a la última menstruación se llama *perimenopausia* (del griego *peri*, que significa «alrededor de» o «cerca de»).

La menopausia *no* es un problema o trastorno médico; eso es lo que no es. ¡No te preocupes! La menopausia y la perimenopausia son partes de un proceso natural que entraña un cambio gradual desde la capacidad de concebir y parir un bebé hasta el final de la fase reproductiva de la vida de una mujer. Dado que este proceso dura de 6 a 13 años aproximadamente, muchas lo consideramos una fase de la vida, y no un suceso puntual o aislado. En todo caso, la definición oficial de menopausia es el momento en el tiempo en que se acaba la menstruación para siempre. Aunque muchas sabemos con exactitud el día en que tuvimos la primera regla en la adolescencia, no tenemos manera de saber cuándo tuvimos la última, hasta que hemos pasado 1 año completo sin reglas. (Claro que las

mujeres que se han hecho histerectomía saben la fecha exacta en el momento.)

Esta transición está causada por cambios en el cerebro y en el cuerpo que influyen en los niveles hormonales, aun cuando no todas nuestras hormonas bajan su nivel con la misma rapidez durante este periodo. En realidad, el nivel de estrógeno continúa bastante igual hasta algún momento del último año de la transición, y lo que cambia es el tipo de estrógeno que produce el cuerpo. Aunque a partir de la perimenopausia el cuerpo sigue produciendo algo de *estradiol*, pasa a producir relativamente más *estrona* (la cual se produce en los ovarios y en la grasa corporal a lo largo de toda la vida, y la cantidad exacta varía muchísimo entre mujer y mujer).

Aunque tendemos a creer que el estrógeno es la única hormona que falta después de la menopausia, la verdad es que muchas mujeres tienen también demasiado bajos los niveles de progesterona y/o testosterona. El nivel de testosterona puede disminuir o no; en realidad, en muchas mujeres aumenta. El nivel de progesterona, en cambio, sí baja durante la perimenopausia, y eso es lo que causa muchos de los síntomas más molestos. La progesterona en suplemento (natural, no sintética) suele ir bien durante los primeros años de la perimenopausia, cuando síntomas tales como la irritabilidad y el dolor de cabeza están relacionados principalmente con el predominio estrogénico. También contribuye a prevenir los sofocos en las últimas fases de la perimenopausia, probablemente porque la progesterona es un precursor hormonal que el cuerpo puede convertir en estrógeno. También alivia la angina de pecho (dolor de pecho debido a problemas del corazón).

Aunque en algunas mujeres los síntomas menopáusicos son bastante molestos (por decir lo mínimo), otras pasan por la transición sin mucho problema. En cualquier caso, los síntomas no duran eternamente. Están en su máximo durante la perimenopausia, luego van disminuyendo, y normalmente desaparecen al año más o menos de la última regla.

El abanico de síntomas

El siguiente es un resumen de los síntomas más comunes que suelen sentir las mujeres durante «el cambio», aunque ten presente, por favor, que no todas las mujeres los experimentan todos:

- *Irregularidad en las reglas.* Esta es la primera señal de que ha comenzado la transición menopáusica; normalmente ocurre entre 2 y 8 años antes de la última menstruación. Mujeres cuyas reglas les venían con la exactitud de un reloj, podrían pasar varios meses sin menstruar. Aunque estas reglas irregulares son una señal de que no hay ovulación, eso no significa que se haya dejado de ovular totalmente. La mujer podría quedar embarazada en cualquier momento mientras no haya pasado 1 año completo sin menstruar, que es el año que marca que se ha pasado por la menopausia. Así pues, no olvides usar un método anticonceptivo si no es tu intención tener un bebé en este periodo de tu vida. Ocurre, te lo aseguro. Además, el embarazo después de los 50 años entraña un riesgo mayor, tanto para la madre como para el bebé.

- *Mayor o menor abundancia en el sangrado menstrual.*
- *Sofocos.* Constituyen el síntoma perimenopáusico más común, y lo experimentan en mayor o menor grado hasta el 85 por ciento de las mujeres. Este síntoma se experimenta en su grado máximo cerca del final de la perimenopausia. Muchas mujeres también experimentan sudores nocturnos, tan intensos que se despiertan; normalmente les interrumpen el sueño. A la mayoría de las mujeres les suelen ocurrir entre las 3 y las 4 de la madrugada, aunque a aquellas que se acuestan muy tarde o hacen turnos nocturnos podría ocurrirles a otras horas.

Los sofocos y los sudores nocturnos son más intensos en mujeres que sufren de estrés emocional, como también en aquellas que siguen dietas ricas en azúcares simples y carbohidratos refinados (los que se encuentran en los pasteles, caramelos, pan blanco, patatas, pasta de harina blanca, vino, licor y cerveza). También son mucho más comunes en mujeres que han pasado por una histerectomía, con o sin extirpación de los ovarios.

- Los *cambios de humor*, como la irritabilidad y la depresión, también son el sello típico de la perimenopausia. Son particularmente molestos para las mujeres que antes experimentaban cambios de humor antes de las reglas.
- El *insomnio*, incluso sin sudores nocturnos, también es común en este periodo.
- *Pensamiento confuso* (o sentir la cabeza «algodonosa»,

como en una nebulosa). Esto no es señal de que la demencia está a la vuelta de la esquina, como temen algunas mujeres, sino un efecto temporal de los cambios hormonales de la perimenopausia. Entre estos cambios están la dificultad para concentrarse, y despistes u olvidos sin importancia. La situación es similar a la confusión mental que experimentan muchas mujeres después de dar a luz. La «cabeza algodonosa» indica la necesidad de volver la atención hacia el interior, para que la mujer se concentre en sí misma, para variar.

- *Palpitaciones.* Durante la transición menopáusica las experimentan mujeres que tienen elevados niveles de las hormonas del estrés, debido, entre otras cosas, a un mayor grado de miedo y ansiedad. Muchas veces la causa son traumas del pasado que la mujer no ha tenido la fuerza para resolver de una vez por todas. También pueden ser una señal de desequilibrio tiroideo. Otro síntoma acompañante podría ser dolor de pecho (angina), relacionado con las hormonas del estrés y con la falta de progesterona.
- *Jaquecas o migrañas.* Pueden ser más frecuentes durante la perimenopausia, normalmente (pero no siempre) en mujeres que antes las sufrían los días anteriores a la regla. Suelen ser activadas por el bajón en el nivel de progesterona.
- *Dolor o sensibilidad en los pechos.* Este síntoma también suele ser más frecuente en mujeres que antes lo experimentaban los días anteriores a la menstruación. También puede ser un signo de insuficiencia de yodo.

- *Pérdida de masa ósea.* Esto puede ser un problema, en especial para las mujeres que no siguen una dieta sana ni hacen ejercicio. También puede ser una señal de insuficiencia de vitamina D. Todas las mujeres deberían hacerse comprobar su nivel de esta vitamina.
- *Hipotiroidismo.* Este trastorno, que no tiene síntomas claros y sólo se puede diagnosticar con los análisis apropiados, lo sufren hasta un 25 por ciento de mujeres en este periodo. En muchos casos está causado por insuficiencia de yodo. Para ver si podrías tenerlo, ponte una mancha de yodo líquido (llamado Iosol) en la muñeca por la mañana. Si tienes la piel morena, pónitelo en la parte más clara. Deberá seguir visible por la noche cuando te vayas a acostar, diez o doce horas más tarde. Si el yodo «desaparece» antes, es posible que necesites más yodo en tu dieta. Puedes obtenerlo comiendo algas o tomando Iosol con regularidad: 1 a 2 gotas al día, o lo que te aconseje tu médico. Otra fuente de yodo fabulosa es Modifilan, extracto concentrado de algas de cultivo biológico. Después vuelve a comprobar tu absorción de yodo cada 6 semanas más o menos. *Observación:* reponer el nivel de yodo reduce la necesidad de tomar hormonas tiroideas, así que preocúpate de hacerte controlar tus niveles de estas hormonas.
- *Miomas uterinos benignos* (tumores no cancerosos formados por músculo y tejido conectivo). Aproximadamente a un 40 por ciento de mujeres se les desarrollan miomas.
- *Cambios en el impulso sexual.* También son comunes en

este periodo. Contrariamente a la creencia popular, los cambios hormonales durante la menopausia no disminuyen el impulso sexual en las mujeres sanas. De todos modos, en algunas mujeres, una disminución del nivel de testosterona, debido a medicamentos, cirugía o agotamiento de las suprarrenales, podría disminuir el deseo sexual. Los cambios en el nivel de estrógeno también reducen el impulso sexual en algunas mujeres, además de causar sequedad e irritación vaginal, que hacen doloroso el coito. (Por cierto, esto se puede aliviar fácilmente con lubricantes o con cremas de estrógeno de uso tópico, de venta con receta.) Sin embargo, en mujeres que han llegado al año sin regla, la libertad que da el no temer un embarazo indeseado es en realidad un factor de «aumento» del impulso sexual.

En la mitad de la vida también cambia la química cerebral, e influye en nuestra forma de pensar y de procesar la información. Por ejemplo, las mujeres maduras suelen descubrir que no sólo tienen sentimientos más fuertes acerca de la injusticia, sino que también están más dispuestas a hablar de ellos. Dado que intervienen con más frecuencia los lóbulos temporales del cerebro, mejora nuestra intuición. Pero a diferencia de los síntomas que hemos resumido en la lista, los cambios en nuestra química cerebral son más o menos permanentes, señal de que nos hacemos más sabias a medida que avanzamos en años.

También podrías descubrir que tienes un impulso creativo mucho más fuerte ahora que no gastas tu energía vital en tener reglas y procrear bebés. Esta energía se reorienta hacia potentes deseos de crear otras cosas, cualquier cosa, desde un diario

de poesía personal y dibujos a una empresa nueva y próspera. En este periodo reaflozan con renovada pasión sueños y sentimientos enterrados durante mucho tiempo. Es como si tu alma dijera: «Oye, ¿y yo? ¿Cuándo me toca a mí?» Si no actúas según tus sueños más íntimos y los reprimes (normalmente por temor a molestar o alterar a familiares), estás propensa a pasarlo mucho peor con los síntomas menopáusicos. Pero eso no es todo. También te predispones para problemas de salud a lo largo del camino.

Lo esencial es que las mujeres estamos hechas para conectar más con lo que realmente nos importa después de la menopausia, y nuestros cuerpos actúan como barómetros increíblemente exactos que nos indican con qué fidelidad vivimos la vida según los verdaderos deseos de nuestro corazón. Cuando nos desviamos de lo que realmente deseamos, recibimos un suave codazo que nos advierte que debemos hacer los cambios que nos encarrilen. Si no prestamos atención, el codazo podría convertirse en un fuerte empujón.

Mirando la menopausia desde esta perspectiva, comprenderás que tu cuerpo está diseñado divinamente para ayudarte a tomar las decisiones que te mantendrán sana y feliz en la edad madura. Vamos, ¿qué podría ser mejor que eso?

El sufrimiento no es inevitable

El grado de molestia de los síntomas físicos y emocionales durante la perimenopausia depende de lo desequilibrado respecto a la salud que ha sido el estilo de vida en los años que conducen a ella. Considéralo así: tu cuerpo te ha dado unos cuaren-

ta años más o menos para organizarte y aclararte. Durante la adolescencia, la primera juventud y hasta los 40 años, el cuerpo perdona de una manera increíble. Si estás superestresada, trabajas en exceso, bebes demasiado, fumas, haces poco ejercicio y sigues una mala dieta, de todos modos podrías mantener una salud moderadamente buena.

Pero cuando llegas a la mitad de la vida, a la edad madura, tu cuerpo ya no te permite salir impune con este tipo de estilo de vida, y terminas por pagar el precio. ¿Por qué, entonces, no hacer ya los cambios para mejor? Normalmente las mujeres que se acercan a la menopausia en un estado de agotamiento emocional y nutricional experimentan los síntomas perimenopáusicos más graves, por no decir mala salud a medida que envejecen. Por otro lado, los estudios demuestran que las mujeres que comen bien, hacen ejercicio periódicamente y cuidan de sí mismas no tienden a sufrir de pérdida de masa ósea, menor impulso sexual, problemas cardiovasculares, depresión, olvidos o despistes ni de otras dificultades comunes en la menopausia. Estupendo, ¿verdad?

La mente es también una parte esencial en la facilidad para hacer esta transición. Las actitudes, pensamientos, creencias y expectativas influyen enormemente en cómo se experimenta la menopausia. Permíteme que te hable de las mujeres de la tribu !kung del sur de África; estas mujeres gozan de una posición social superior después de la menopausia, y por lo tanto, en lugar de temer la transición, la esperan con ilusión. Toda su cultura está de acuerdo con esta creencia. No es de extrañar que estas mujeres no tengan síntomas menopáusicos; de hecho, en su idioma no existe una palabra que signifique «sofoco».

El cambio en cómo nos vemos en la madurez

En nuestra sociedad, la creencia común ha sido que menopausia significa hacerse vieja, y que el cuerpo está hecho para empezar a estropearse a esa edad. Pero en realidad nada podría estar más lejos de la verdad. Sólo experimentamos lo que yo llamo «ruptura para el progreso». ¡Lo mejor está por venir!

La transición menopáusica es una llamada a despertar que nos insta a hacer los cambios que nos mantendrán conectadas con nuestra fuerza vital (llamada también *chi* o *prana*). La verdad acerca de este periodo de la vida es que cuando tenemos el valor para cambiar las creencias y comportamientos, para decir nuestra verdad y atrevernos a cultivar el placer en lugar del estrés, tenemos el poder para crearnos una vida de dicha desenfadada, abundancia ilimitada y salud vibrante. Decididamente, eso incluye tener las mejores relaciones sexuales de tu vida. ¡Vamos, eso es algo para esperar con ilusión!





1

¡No es el final!

El final de nuestros años reproductivos podría ser el final de una temporada, de una estación, pero no significa que todo esté acabado y estemos hechas unas calamidades, ¡muy lejos de eso! Aun cuando esta ha sido la opinión durante muchísimos años, lo único que acaba realmente en la menopausia es la capacidad de concebir hijos naturalmente (añado «naturalmente», porque gracias a los últimos avances científicos, las mujeres posmenopáusicas pueden, con ayuda de la tecnología, quedar embarazadas y dar a luz). En lugar de ser un final, la menopausia es en realidad el comienzo de la entrada en posesión de nuestro poder de una manera totalmente nueva. Es la primavera de la segunda mitad de la vida, y lo que muchas mujeres descubren es que es la «mejor» mitad de la vida.

Si bien la menopausia no es el final, a veces sí que se siente como si lo fuera. El motivo es simple: a lo largo de gran parte de la historia humana, la menopausia ha representado el final para muchas mujeres. A comienzos del siglo xx, la duración media de la vida de las mujeres era sólo de 40 años.

El otro motivo de que la menopausia parezca el final es que es un periodo en que muchas sentimos la necesidad de abandonar lo que sea que no funcione bien en nuestra vida; esto incluye trabajos, relaciones y estilos de vida que no apoyan la



plenitud de las personas en que nos estamos transformando. Dejar atrás el pasado exige fe, y rara vez es fácil. Pero, como dice el escritor Joseph Campbell: «Hemos de estar dispuestos a librarnos de la vida que hemos planeado para tener la vida que nos está esperando».

Y es muchísima la vida que nos espera después de la menopausia. Actualmente la duración de la vida de la mujer se estima en mucho más de 80 años. No sólo vivimos más tiempo sino que también vivimos mucho más sanas que antes. Desde 1991 ha disminuido el índice de cáncer, y el número de mujeres que mueren de enfermedad cardíaca ha ido disminuyendo en cinco años seguidos por primera vez en la historia escrita. Si actualmente una mujer llega a los 50 años sin haber tenido cáncer ni enfermedad cardíaca, puede esperar seguir disfrutando de la vida a los 92. Tal como va esta tendencia, es posible que algún día las mujeres vivan más años después de la menopausia que antes de ella.

Además, ya no hemos de temer volvernos débiles mentales cuando seamos mayores. En un estudio presentado en la reunión de la Sociedad de Neurociencia de 2006 se demostró que, con el entrenamiento correcto, el cerebro de una persona de 85 años trabaja tan bien como el de una de 30. Buena noticia.

Lo esencial es que el declive físico y mental *no* es una consecuencia natural del envejecimiento, como se nos ha llevado a creer. Es principalmente una consecuencia de las *creencias* de nuestra cultura acerca del envejecimiento y de nuestras opciones de estilo de vida. Pero esas creencias están cambiando rápidamente ahora que las mujeres de la generación de los años cincuenta y sesenta llegamos a la edad madura en cifras récord. Según estimaciones del Departamento del Censo de Estados Unidos, 1 de cada 5 adultos es una mujer de más de 50 años.

Echa una buena mirada alrededor y observa lo que quiero decir: las mujeres mayores nunca habían sido más fuertes emocionalmente, más poderosas económicamente, ni más sexys y hermosas físicamente que lo que son ahora.

Mejor aún, pocas necesitamos que se nos convenza; según un estudio presentado por Marti Barletta en *PrimeTime Women*, a casi 6 de cada 10 mujeres de edades comprendidas entre los 50 y los 70 años les gusta lo que ven cuando se miran en el espejo. Y no sólo eso, un impresionante 82 por ciento de mujeres de este grupo de edad se sienten mucho más jóvenes que la edad que tienen, y el 59 por ciento cree que aún las esperan sus logros más importantes. Está claro que la imagen que se tenía de la mujer menopáusica como una pasa ya no es válida.

Para probar esto no necesito mirar más allá de mi madre, Edna, que ahora tiene 82 años. Cuando se acercaba a los 70, hizo el recorrido completo de la Ruta de los Apalaches [¡3.500 km!]. A los 70 se pasó tres meses haciendo excursiones y practicando piragüismo en kayak en Alaska. Varios años después subió los 200 picos más altos de Nueva Inglaterra con su amiga Anne, que es tres años mayor que ella. Y hace unos años, subió el Monte Washington y fue a hacer caminatas con raquetas de nieve en el norte de Vermont con una amiga de 90 años. Empiezo a dudar de que haya llegado ya a la edad madura.

Dar a luz «otra vez»

Las molestias físicas y emocionales que muchas experimentamos en la perimenopausia son en efecto los dolores de la labor de darnos a luz nuevas y mejores. En lugar de usar nuestra

energía en todo y todas las personas que nos rodean, como hacíamos cuando estábamos criando a nuestros hijos y atendiendo a nuestra profesión, ahora estamos llamadas biológicamente a enfocar esa energía en nosotras mismas.

Si no logras imaginarte poniéndote en primer lugar, considéralo así: existe un motivo para que los auxiliares de vuelo aconsejen a las personas que viajan con niños pequeños que se pongan las mascarillas de oxígeno primero en el caso de que éstas caigan de su compartimento; no puedes ayudar a nadie si no te ocupas primero de ti; si no lo haces, todos pierden.

A las mujeres que gozaban con las dificultades, la satisfacción e incluso la admiración por ser el centro de sus familias, puede resultarles difícil renunciar a esa posición. Es útil comprender que al poner al día nuestros papeles y ceder parte del control de la familia damos buen ejemplo a nuestras hijas mayores. Qué fabuloso dar a nuestras hijas (o nueras, nietas o sobrinas) el regalo de un modelo de mujer madura en cuya vida hay libertad, satisfacción, realización y diversión, lo contrario de estar clavada en la monotonía de los deberes y quehaceres penosos.

¿Querrías que tus hijas se abstuvieran de ser lo que son totalmente capaces de ser? Claro que no. Ni debes.

El darnos a luz nuevamente podría entrañar hacer zozobrar un poco el barco. Podría exigir alterar el orden establecido, oponerse a la tradición, y decir «no» cuando podríamos haber dicho «sí» (o al revés). Gran parte de esta transición es abandonar lo que nos ha quedado pequeño y ya no nos sirve, las funciones y relaciones que nos refrenan y nos quitan más energía de la que nos dan.

Tomo un ejemplo de mi vida: me compré un Mustang convertible para disfrutarlo yo, pero los días soleados mi hija de-

seaba usarlo también, así que yo se lo dejaba. Me gusta hacer feliz a mi hija, pero ceder siempre significaba que yo nunca tenía la oportunidad de salir a conducir con la capota bajada. Caí en la cuenta de que hacer eso equivalía a hacer un sacrificio no saludable, así que cambié la pauta, y no tardé en conducir mi convertible siempre que lo deseaba, ¡y era fabuloso!

Es necesario dejar de lado lo que sea que no nos alimente el alma y no nos haga sentir vibrantes de vida. Ya no hay espacio en nuestra vida para esas cosas. A partir de este momento todo lo que pensamos, decimos y hacemos o bien nos mantendrá ocupadas en vivir apasionada y dichosamente, o nos apresurará la degeneración y nos aumentará los riesgos de sufrir enfermedad o mala salud. Nosotras elegimos.

Sabe también que esta limpieza de casa emocional no es algo que se hace una vez y ya está; se convierte en una forma de vida. En el instante en que reconoces que algo ya no funciona para ti, tienes la oportunidad de hacer una nueva opción que responda mejor a tus necesidades.

El fuego limpiador de la rabia

Normalmente la transición de la mitad de la vida va acompañada por emociones tormentosas. Una de las emociones que muchas veces estimula este renacimiento personal es la rabia. La rabia es señal de que hemos estado soportando cosas que no nos sirven, y no estamos dispuestas a seguirlas soportando. La rabia de las mujeres maduras es el tema de muchos chistes. Pero te aseguro que esta rabia es como el combustible de un jet: es la energía necesaria para propulsarte a tu nueva vida.

Uno de los motivos de que aflore la rabia es que sentimos una necesidad casi feroz de decir lo que tenemos que decir y ser oídas, a veces por primera vez en decenios. Muchas ahogamos nuestra verdadera voz en algún momento de la adolescencia, cuando estábamos más interesadas en encajar, encontrar nuestro lugar y seguir las normas. Ahora que redefinimos quiénes somos ya no podemos callar lo que nos molesta o duele, y con buen motivo. Aunque tal vez solemos considerar negativa la rabia, en la transición de la mitad de la vida se puede considerar una medida de la potencia de nuestra fuerza vital. En realidad, si los síntomas de la perimenopausia son los dolores de parto que experimentamos al dar a luz a nuestros yos auténticos, quiere decir que nuestra rabia es el grito de nuestros yos recién nacidos a los que acabamos de dar a luz.

El poder de la pasión de la edad madura

La pasión es otra emoción que liberamos con renovada intensidad en este periodo de la vida. Muchas mujeres en esta fase sienten un creciente entusiasmo por actividades que antes ponían en segundo o tercer plano, y dicen que les mejora la vida cuando comienzan a dedicarse a actividades que las entusiasman. Entre estas actividades están leer, ir al cine con amigas, viajar, montar a caballo, crear arte, estar al aire libre en la naturaleza, escribir poemas e incluso renovar el decorado (es decir, cualquier cosa placentera para la que nunca se tomaban el tiempo). También podría ser un trabajo voluntario para una causa superior. Hay un algo vivificante y estimulante en el trabajo o esfuerzo dirigido a un bien mayor. Y, lo creas o no, la agradable sensación que

produce dar de sí en estas cosas también redunda en nuestra vida sexual.

Complacernos en nuestras pasiones es una parte importante de nuestra transición de la mitad de la vida porque nos sirve para conectar con nuestros yos emergentes en un profundo plano emocional y espiritual. Estas actividades no son un lujo. Hacer lo que nos gusta y nos produce placer mantiene nuestra fuerza vital en magnífico estado. Decididamente, esta es una parte de la vida para hacer lo que nos apetece, ir en pos de nuestra dicha.

Hay algo importantísimo que debes saber acerca de lo que ocurre cuando haces esto. Las mujeres que procuran mantener una fuerza vital potente, apasionada, atraen magnéticamente a personas y circunstancias estimulantes, inspiradoras (las estadísticas indican que también se alarga la vida en unos ocho años). Así pues, al mismo tiempo que te lo pasas en grande con todas las cosas maravillosas que aportas a tu vida, también envías señales que dicen al Universo: «Amo la vida y me gusta amar la vida, así que tráeme más cosas buenas». El Universo siempre responde, porque todo aquello a lo que prestamos atención, crece, aumenta. Y cuando das tu atención a hacer entrar en tu vida cosas agradables, afirmadoras de la vida, abres un canal para que entre más de lo mismo. Es así de sencillo.

En realidad, este enamoramiento de la vida es absolutamente esencial si quieres tener una relación apasionada y satisfactoria con una pareja; al fin y al cabo no se puede dar lo que no se tiene. Aumentar la pasión, la excitación y el entusiasmo en todos los aspectos de tu vida te servirá también para aumentar la pasión en tu relación actual o para atraerte una pareja con la que puedas tener una relación ardiente. Dicho con otras palabras, para

tener una relación apasionada con alguien tienes que estar ya en una relación apasionada contigo misma y con tu vida.

Veamos por qué la pasión es tan esencial. Cuando haces entrar alegría y placer en tu vida, estás más conectada con tu verdadero ser, tu verdadero yo, y es ese yo el que atrae a otras personas hacia ti. Ese yo auténtico es poderoso, bello y embriagador para otras personas que tienen el mismo grado de pasión en sus vidas (y, lo creas o no, tu verdadera esencia es mucho más atractiva que la persona que crees que debes ser, o la persona que deseas que los demás crean que eres). Y así, tal como funciona esto, cuando esas personas que están enamoradas de la vida envían señales estimulantes, podrás captarlas con la misma facilidad con que ellas captan las tuyas. Lo semejante atrae a lo semejante. Esta es una de las leyes del Universo.

Deseo recalcar que no hay límite de edad para tener una relación apasionada del tipo que sea, incluso tener una vida sexual apasionada. Aunque muchas veces la sociedad nos lleva a creer que la menopausia significa la muerte del deseo sexual, esa forma de pensar está decididamente anticuada. Mientras mantengamos vibrante la salud física y emocional, podemos tener una vida sexual vibrantemente sana. Pasar por la menopausia no disminuye el deseo sexual en las mujeres que están sanas y felices. De hecho, el principal indicador de una libido fuerte en la menopausia es tener una nueva pareja sexual, incluso en mujeres cuya vida sexual anterior no era lo que se dice maravillosa.

Esto no quiere decir que debas abandonar a tu pareja; significa que tú puedes convertirte en una nueva pareja. Mientras tu cabeza y tu corazón estén dispuestos, tu cuerpo encontrará la manera.

Otra cosa importantísima para una vida sexual sana, tengas la edad que tengas, es que cualquier mujer puede aprender a excitar su cuerpo. ¡Es cierto! Pero esto no es algo que sólo puedas intentar en la cama. El deseo sexual comienza con una idea, y lo alimentan tanto los pensamientos y actitudes como cualquier acto o reacción física. No te hace falta tener el cuerpo de una jovencita para ser sexy y deseable. Simplemente comienza a considerarte una mujer sexualmente deseable. La investigadora en sexualidad humana, Gina Ogden, lo expresa así: «La autoestima es la madre del deseo sexual, y ese deseo madura con la edad, como un buen vino».

Cuando tienes el valor de pasar por los fuegos limpiadores de la perimenopausia, sales del otro lado y entras en la vida que te está esperando.

Y descubres que es mejor de lo que jamás habrías soñado posible.