

El placer durante  
la Menopausia:  
¡la excitación no tiene edad!

# CAPÍTULO 11



**Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.**

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya



## EL PLACER EN LA MENOPAUSIA: LA EXCITACIÓN NO TIENE EDAD

---

Nuestro cuerpo está diseñado para sentir placer durante toda la vida, de manera que podemos disfrutar intensamente de las sensaciones **físicas y emocionales** en cualquier momento de nuestra biografía. Y sí, eso incluye también los placeres eróticos. Y sí, también está contemplada la menopausia. Entonces, **¿por qué muchas mujeres, al llegar el climaterio, nos quejamos de que ya no nos excitamos como antes?**

Las hormonas no tienen todas las respuestas, puesto que, aunque es cierto que con la edad nuestro cuerpo cambia, también lo es que, sobre todo, cambian nuestros gustos.

Como pasa con la manera de vestir y de divertirnos, el tipo de compañías que nos agrada o lo que nos apetece leer o escuchar: con los años lo vamos cambiando o puliendo. Por tanto, no hace falta que intentemos buscar el placer donde ya no lo encontramos... por mucho que antes nos resultara excitante. Y no, no estamos hablando de cambiar de pareja sino de comprender que la sexualidad es un rasgo dinámico en el ser humano: evoluciona a lo largo de toda nuestra vida.



Conviene distinguir entre **deseo y excitación**, dos vías que nos conducen a placeres distintos y que no son lo mismo aunque a veces actúen juntos. La diferencia está en que no podemos intervenir sobre nuestros deseos (no podemos decidir desear o no desear) sino que solo es posible rendirnos a ellos o no rendirnos. Sin embargo, la excitación sí depende de nosotros porque ella es el resultado de los estímulos que escogemos: si queremos excitarnos, basta con que busquemos esos estímulos (caricias, palabras, besos, entorno, fantasías, juegos...) que tanto elevan nuestra temperatura interior. Para tener orgasmos basta con excitarse mucho: los orgasmos son la expresión del máximo grado de excitación, por tanto, no miden nuestra capacidad de desear ni de amar; tampoco, nuestra capacidad erótica. Ni siquiera reflejan si estamos liberadas o si somos muy sexys. Los orgasmos solo dicen que hemos convocado los estímulos que necesitamos para excitarnos en un momento determinado. Por cierto, los orgasmos no son necesariamente el máximo placer: son, simplemente, uno de los muchos placeres que compartimos en la intimidad. Y no son obligatorios, por supuesto, sino una opción más de las muchas que ofrecen los encuentros eróticos.



El caso es que nos preocupa el hecho de que con la edad nos excitamos menos con nuestra pareja; nos parece que eso significa que ya no nos gusta y que ha llegado el fin de la relación... por lo menos en el dormitorio. **Pero no es así:** solo ha llegado el momento de que nos planteemos que estamos ante una nueva etapa erótica en la que nos esperan grandes dosis de intimidad si nos atrevemos a afrontarla con espíritu aventurero. Eso significa poner en juego nuevas actitudes que quizás antes no cultivábamos. **¿Nos costaba pedir para excitarnos?** Ahora es el momento de hacerlo. **¿No sabíamos qué dar?** Ha llegado la hora de que el otro nos guíe. ¿Ya no nos sentimos bellas? Entendamos que hay muchas maneras de resultar estimulantes que no se asocian con la juventud y sí con la singularidad.

**¿Culpable por disfrutar?** No hay duda de que nos merecemos todo el placer que somos capaces de recibir. Explorar en pareja los estímulos que nos excitan y nos llevan hasta el placer nos conduce por nuevos caminos que culminan en algo deseable: más complicidad, que es la savia de la vida en pareja. Y, ¿quién sabe?, tal vez como premio por nuestra valentía recibamos como regalo algo inesperado: el ingreso en una nueva etapa de sorprendente pasión. La menopausia es, igual que la adolescencia, una fascinante época de cambios físicos y vitales. Por eso podemos entender el climaterio como un avance cualitativo en nuestra vida de mujeres. La capacidad para concebir hijos ha concluido, sí, pero eso no significa el fin de nuestra vida erótica; más bien al contrario ya que, liberadas de la posibilidad de quedarnos embarazadas, podemos entregarnos con más serenidad al placer de los encuentros.



Entonces, **¿por qué algunas mujeres ven que se reducen sus deseos de hacer el amor?**

En realidad, no es que se reduzcan sus deseos: es que ya no quieren seguir haciendo el amor de una manera que no les satisfaga. Quizás durante décadas no le han pedido demasiado al sexo: se han limitado a satisfacer a sus parejas sin ocuparse mucho de su propio placer. Pero con la menopausia llega una maravillosa fase de rebeldía, de una rebeldía sabia y necesaria.

Durante la perimenopausia (los años que preceden al climaterio) dejamos de producir las hormonas de la crianza, esas que nos impulsaban a ocuparnos de los demás y ponerlos en primer lugar. Dejar de recibir esas instrucciones internas de sacrificarnos por los otros es, en realidad, una liberación que no todas aprovechamos. Los demás (hijos, pareja, padres...) continúan apoyándose en nosotras como siempre, pero nuestro cuerpo nos grita

**“¡AHORA TE TOCA A TI!”**

No seguir las nuevas instrucciones del cambio hormonal es lo que a menudo nos lleva a las famosas fluctuaciones de humor, al insomnio, la ansiedad y la depresión. Así, a medida que avanzamos en edad, muchas mujeres ya no nos sentimos capaces de cumplir las expectativas de los demás, ni siquiera en la intimidad del dormitorio. Y por eso ya no hacemos el amor... como siempre. En realidad, buscamos una nueva sensualidad que aleje de los genitales el foco del placer y que lo extienda por todo el cuerpo. Y que incluya sentimientos más auténticos. Deseamos algo mucho más emocionante que un coito precedido de algunas caricias y que culmina en un orgasmo. Anhelamos plenitud, intimidad, ternura, verdadera comunicación. Posiblemente siempre lo hemos deseado, pero ahora ya nos sentimos capaces de decir "no".



En ocasiones no encontramos alternativas a la sexualidad de siempre, no sabemos qué nos apetece tras tantos años de seguir un patrón preestablecido que gira, casi siempre, en torno a deseo del hombre y no al nuestro. Sin embargo, si nos paramos a escuchar nuestra voz interior descubrimos que nuestro cuerpo ha entrado en una etapa de florecimiento sensual: en las circunstancias propicias y con el compañero idóneo, somos capaces de entregarnos –por fin– al infinito placer de ser nosotras mismas en compañía del otro.

**¿Y cuáles son esas circunstancias propicias?** No empiezan en la cama sino en el día a día. Por eso, aprendamos a expresar y a atender nuestras necesidades y aprendamos a decir que no a quienes abusan de nuestra disponibilidad. Además, cuidemos de nosotras mismas y regalémonos esos pequeños placeres que nos gustan (un café tranquilo, flores en el despacho, un paseo, una película que nos divierte...). Y, sobre todo, tengamos agradables conversaciones con nuestra pareja y pasémoslo bien juntos. Disfrutar en su compañía es la mejor manera de alimentar el deseo de seguir siendo un buen equipo de dos y de experimentar juntos todas las emociones que la vida nos tiene preparadas. Incluido el placer erótico.



Todo lo que  
te interesa  
saber sobre  
la menopausia

PATROCINADO POR:

**DONNA** *plus*<sup>®</sup>