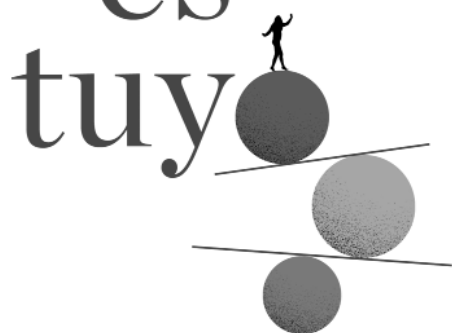


tu
cambio
es



Sylvia de Béjar

tu
cambio
es
tuyo



Guía para disfrutar de la madurez
sin rendir cuentas

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Sylvia de Béjar, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Naiara Yerobi y © J. Mauricio Restrepo

Diseño de maqueta: J. Mauricio Restrepo

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 4.644-2024

ISBN: 978-84-08-28622-6

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España



Índice

Este desafío tiene premio 13

PRIMERA PARTE. No es como te lo han contado

1. Lo bueno que está por venir 27

La madurez tiene muy mala fama... y no debería

1a. Quizá necesites un punto de partida 58

SEGUNDA PARTE. Ahora te toca a ti

2. Date tu sitio 69

Estrategias para cambiar tu relación contigo misma...
y los demás

2a. Vigila tu diálogo interior 135

2b. No puedes con todo 148

2c. Y ahora, ¿qué necesitas? 159

TERCERA PARTE. Mi cuerpo no me sigue

3. Menopausia sin miedo 175

Cuestiones básicas para vivirla sin agobios

3a. Terapia hormonal para la menopausia: el miedo injustificado 231

3b. Lo que necesita tu cuerpo 246

3c. La *meno* explicada a los hombres en cinco minutos 266

4. Placer sin reglas 271

Disfrutar del cuerpo no tiene edad

4a. Sexo a solas 280

4b. Disfrutar en compañía 294

4c. Cuida de tus genitales 318

5. Enfrentarse al espejo 333

Reflexiones e ideas para sentirte cómoda en tu piel

Epílogo 341

Agradecimientos 345

A Eugenia Sanz Goena.

Un gracias no basta.

*If I can stop one heart from breaking,
I shall not live in vain;
If I can ease one life the aching,
Or cool one pain,
Or help one fainting robin
Unto his nest again,
I shall not live in vain.*

*Si puedo evitar que un corazón se rompa,
no viviré en vano;
si puedo aliviar a una vida del dolor
o mitigar una pena
o ayudar a un petirrojo desmayado
a encontrar de nuevo su nido,
no viviré en vano.*

EMILY DICKINSON, poema 919

Este desafío tiene premio

Llegar a los 45. La punzada. *Si hace tan solo dos días era una cría.*

Atravesarlos y continuar sumando. Es lo que hay.

Acercarse, a velocidad de vértigo, a los 50. Sin remedio.

Cruzar el tan temido umbral.

Seguir.

No hay vuelta atrás.

Solo avanzar.

El inevitable paso del tiempo.

El no reconocerse.

Ni en el espejo...

ni en quien siempre creíste ser.

Toca afrontar *el cambio.*

Tu cambio.

A qué negarlo. Somos muchas las mujeres —idemasiadas!— a quienes nos da cierto respeto, cuando no miedo, ir quemando años a partir de los 45, aproximarnos irremediabilmente al mojón de los 50, vernos rebasarlo y, sin más opción, seguir arrancando hojas del calendario... Y, por supuesto, no olvidemos esa indigesta guinda —esa prueba inapelable de que el tiempo ha volado— que suele suponer adentrarse en la menopausia.

Podríamos vivirlo todo sin tanto prejuicio, incluso felicitándonos por haber llegado hasta aquí y, ¿por qué no?, disfrutando del recuerdo de lo vivido, de nuestro presente —lo único que, en realidad, *poseemos*— y de lo que nos queda por vivir. Pero ¡qué va! Quien más, quien menos llega a la madurez percibiéndola como *el principio del fin*.

No es de extrañar, porque...

¿Qué puedo explicarte de bueno acerca de ir sumando años? Aparentemente, *todo* son pérdidas. Toca decirle adiós a la energía, a la agilidad física, a la belleza, a la visibilidad, al respeto social, a la fertilidad, a la salud, a la sexualidad...

Y si hablamos de la tan denostada menopausia, ¡alerta, que vienen curvas! Que si sofocos, que si insomnio, que si altibajos emocionales, que si pérdida de memoria, que si aumento de peso, que si incontinencia urinaria, que si sequedad vulvovaginal, que si falta de libido... ¡y podría continuar!

Como ves, nada bueno bajo el sol. Todo son mensajes negativos.

Así las cosas, muchas de nosotras esperamos *esta etapa* o la vivimos, cuando nos toca, con miedo, inseguridad, angustia...

Sin embargo, ¡vaya despropósito!, porque, aun siendo cierto que el paso del tiempo nos obliga a afrontar nuevos retos, también lo es que son nuestras limitaciones mentales —todas esas creencias estereotipadas, sexistas, *edadistas*, temerosas y, sobre todo, poco informadas— las que nos hacen presagiarlo todo negro, ¡sin que, necesariamente, lo sea!

En cuanto a los desórdenes hormonales del climaterio¹ y sus posibles síntomas, no todas los sufrimos y, de padecer algunos, no necesariamente lo hacemos en grado extremo o vivimos con *tanta* conmoción; es más, casi siempre, remedios, *haberlos, haylos*.

En fin, ¡qué cansina es la narrativa dominante!

¿Acaso no estás harta *¡hasta decir basta!* de tanta negatividad?

¿Y si hablamos de lo bueno? Porque, aunque parezca mentira, lo hay. ¡Ya lo creo que lo hay!

Verás, lo que no suelen contarnos es que...

¡Estamos adentrándonos en la segunda parte de nuestra vida!

Y si entendemos lo que *realmente* nos está sucediendo y somos proactivas, *vamos a ganar*, no a perder. Tal vez no te

1 En general, uso los términos *menopausia* y *climaterio* como sinónimos, porque es lo habitual en el lenguaje coloquial y la Real Academia Nacional de Medicina española admite esa posibilidad.

lo parezca en un principio —es lo habitual—, pero si te adentras sin reparos, confiando, en lo que a ratos puede semejar un terreno de arenas movedizas, descubrirás que *este desafío tiene premio*, porque...

Ha llegado tu momento.

Es probable que casi toda tu existencia la hayas vivido según las normas, amoldándote a las demandas de tu entorno y, básicamente, por y para los demás, sobre todo si has tenido pareja e hijos.

Pues bien...

Toca dejar de aplazarse.

Es posible que siempre lo hayas hecho.

Postergarte.

Todo lo demás iba por delante.

Pero ya no.

Es tu turno.

Ahora te toca a ti.

Igual te sorprende o te cuestionas mi optimismo, sobre todo si tienes pánico a envejecer, piensas que tu cuerpo te la está jugando, vives subida a una noria emocional, crees haberte fallado, te sientes invisible, estás muy desengañada

¿de la vida, de ti misma, de los demás?... Añade lo que consideres.

Si te ves reflejada, no desesperes, porque *eso* que te pasa, por desagradable que te pueda resultar, entra dentro de la normalidad; el problema es que nada ni nadie te ha preparado —inos prepara!— para comprenderlo y vivir *esta transición*, con todos sus *necesarios* ajustes, con serenidad. Al contrario: nos han llenado la cabeza de celos de todo tipo y en esas condiciones cuesta ser optimista.

Aun así, has de saber que, por mal que nos lo pinten, nuestra vida acostumbra a ir a mejor. No te estoy contando una milonga. Palabra. No es el final de nada. Más bien es *una liberación, una llamada a despertar*. Después de tantos años desatendiéndonos —¿acaso no lo has hecho a menudo?—, la mayoría abrimos los ojos y reaccionamos permitiendo que emerja nuestra autenticidad:

*Esta soy yo,
esto es lo que necesito y deseo,
y así es como quiero vivir.*

No es extraño, pues, que, en la mayoría de los casos y, tras algún que otro *retoque* —io significativo viraje!—, sintamos una placidez y una satisfacción mayores que las ya conocidas, porque, por fin, *aprendemos a tenernos en cuenta... de verdad*.

¿Desconfías? Si no es mucho pedir, dame y date un tiempo. No te arrepentirás.

El cambio:

no todo es hormonal, también cuenta el momento

Solemos utilizar la expresión *el cambio* en referencia al cese menstrual, dándole excesivo protagonismo y, para colmo, negativo. ¿No sería más lógico usarla en un sentido más amplio? Verás, independientemente de los desarreglos hormonales y sus posibles estragos, superar los 45 y transitar por los 50 conlleva inevitablemente *mudar de piel*. Piénsalo. Puede que una mujer viva su menopausia sin apenas sintomatología y tal vez otra lo haya hecho precozmente, pero, sea cual sea su historia, ambas atravesarán —todas lo hacemos— algunos baches y crisis a lo largo de este período que nos empujan *a cambiar* y, gracias a ello, a (re)encontrarnos o (re)inventarnos. ¡Algo absolutamente positivo!

Cada mujer es única. Tú lo eres. Por lo tanto, *tu cambio es tuyo*. Y puedes hacer mucho por evitar que lo que estás viviendo sea la desgracia en que lo ha convertido el prejuicio colectivo.

Va siendo hora de que desterremos la perorata del miedo, la decadencia, el sufrimiento, la frustración, el vacío... Hay que acabar, de una vez por todas, con esa falacia de que cumplir años es *lo peor de lo peor: una maldición*. Lo mires como lo mires, *¡el fin!* No lo es, y romper el silencio —la vergüenza— y hablar de ello, incluida la menopausia —algo natural y temporal, ino una condena de por vida!—, es fundamental, y todo lo que hagamos —también tú, compartiendo

tu experiencia con otras mujeres— va sumando, porque la ignorancia y el tabú a los que nos enfrentamos son enormes.

Por eso he escrito este libro, que pretende: desmontar todas esas falsas creencias que posiblemente hayas dado por verdades absolutas y han ensombrecido tu realidad o tus expectativas acerca de la madurez; animarte a planteártela de otra forma, enfocándote en lo positivo, que es mucho, e incitarte a *espabilar* y hacer *los reajustes* necesarios para exprimir tu vida según tus propias coordenadas.

Quiero compartir contigo lo que me hubiera gustado saber antes de adentrarme en *esta movida*. Empecé a escribir estas páginas en una época de lo más desapacible, pero aun así enriquecedora, a pesar de que me costara verlo. Era yo, por fin, yendo a mi encuentro. Aprendiendo a escucharme, desprendiéndome de lo que me sobraba y, poco a poco, tomando decisiones, ilas que me convenían a mí!

Hoy ya no me siento una veleta a merced de todo y todos. *Me conozco mejor, lo que soy, lo que necesito*. Soy más yo y más libre que nunca, a pesar de mis flaquezas y fluctuaciones. Son más, y las acuno amorosamente. Ahora, ser fiel a mí misma es mi prioridad; otra cosa es que lo logre siempre, pero persisto, y eso me da una paz y una seguridad que desconocía. Soy muy consciente de que ies mi vida!, y tengo mucho por lo que sentirme plena, continuar vibrando y disfrutando.

Desconozco qué te ha animado a leerme y cuán complejas son tus circunstancias personales, pero entiendo que algo en tu vida te remueve y estás buscando respuestas, esa hoja de ruta que yo también necesitaba. Ojalá mi libro te sirva. Ojalá

te llegue y te motive con la fuerza y la ilusión con que lo he escrito. Ojalá te ayude a reflexionar y a no dejarte engañar por el discurso peyorativo imperante. Cuando dejamos de prestarle oídos y empezamos a escucharnos y a hablar desde nuestra propia experiencia, la mayoría reconocemos que, aun con dificultades, cambiamos a positivo. Hay quien dice que es como adentrarse en una *segunda primavera* y hay quien lo describe como una *segunda adolescencia*, por lo que tiene de renacimiento y de vitalidad reencontrada. Y créeme, es así, solo que ahora nos pilla más sabias y sabemos sacarle provecho.

Toca florecer.

Y, si me lo permites, me encantaría acompañarte.

Cómo sacarle partido a tu lectura

Antes de seguir, vete de compras a por una libreta bonita. A medida que leas, te voy a invitar a plantearte ciertas cuestiones y a reflexionarlas por escrito. Además, podrás apuntar todo aquello que te llame la atención, inquiete, ayude... Ella será tu compañera, tu testigo de lo que vaya aconteciendo y el espacio al que podrás volver para recordar e *iluminarte* siempre que lo quieras.

Escribir a mano te ayudará a adueñarte de la experiencia y a escuchar *tu propia voz*. Expresarnos en un papel nos ayuda a conocernos y nos permite ver las cosas desde otra perspectiva, lo que puede ser clave para procesar lo que nos sucede y evitar que se enquiste y nos dañe. Si te dedicas este tiempo tan merecido, se te ocurrirán ideas, reflexiones y, es-

pero, algún *momento ajá* —esos en que algo se te revela de forma clara y *comprendes*—, que harán de este viaje algo realmente valioso.

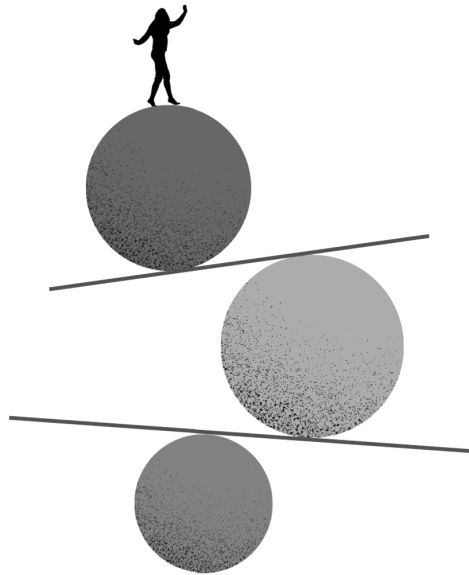
Por favor, no dejes de abrir los QR que te vayas encontrando. Hazme caso. Incluyen información útil y recursos que he elegido basándome en mi propia experiencia o por consejo de personas que los han considerado útiles.

Hay demasiado ruido en nuestras vidas y es fácil dejarse atrapar por las supuestas urgencias y distracciones cotidianas que nos hacen perder el rumbo, o sea que si decides adentrarte en este texto, proponte *vivirlo* sin prisas: ¡gasta sus páginas y tu cuaderno!, escucha lo que te dices y te dice tu cuerpo, reflexiona, ata cabos con tu historia, profundiza en lo que te mueva, pon en marcha las propuestas que te llamen...

Por último, si, por las razones que sean, te sientes mal o atrapada en un lugar insano, no te creas esa frivolidad de «si quieres, puedes». *No siempre se puede*, o sea que, por favor, no te hagas la fuerte o te descuides. Si no lo ves claro, ¡pide ayuda!

PRIMERA PARTE

No es como te lo han contado



*Y siempre tú después, y siempre luego,
y siempre, para ti, más adelante.*

*Y siempre tú detrás, y siempre nunca,
y el tiempo, que se va sin esperarte.*

MAGDALENA SÁNCHEZ BLESÁ, poetisa, *Te necesitas*

*Y llegó el día en que el riesgo que corría por permanecer dentro del capullo
era más doloroso que el riesgo que corría por florecer.*

ANAÏS NIN, escritora

Lo hiciste lo mejor que sabías. Ahora que sabes más, lo harás mejor.

MAYA ANGELOU, escritora y activista por los derechos civiles

Sobre todo, sé la heroína de tu vida, no la víctima.

NORA EPHRON, escritora, guionista, directora de cine



Algo de mi propia historia

«Cumplir años nunca me ha preocupado en exceso. No me duele sumar, si acaso me arrepiento de lo *no hecho*. Suelen adjudicarme menos *velas* de las que soplo, creo debérselo a mis *contados* genes filipinos y a que nunca me he reconocido como adulta. Hasta hace poco —en mi imaginación— tenía menos de 30. Desde hace unos meses, los he superado, pero ni por asomo me percibo con la edad que tengo, que, obviamente, pasa de largo esas cifras. Y de la menopausia, ¿qué decirte? Me parecía algo tan lejano... De hecho, jamás me interesó el tema regla y sus efectos. Sabía que, cuando ovulaba, quería más sexo y que, según el momento del ciclo, estaba más de bajón, pero, por lo demás, ni caso. Supongo que el día que me diagnosticaron el cáncer de mama —había superado los 50— estaba en plena perimenopausia. Supongo, porque no recuerdo haber tenido ningún desajuste menstrual, ni un sofoco, tal vez *exhibí* alguna alteración anímica y, eso sí, dormía mal, pero en su momento no até cabos. En fin, la diagnosis fue un jarro de agua fría, seguida de dos

operaciones, *quimio* a lo bestia y 33 sesiones de radioterapia. En ese orden. *Agur*, menstruación, tras la primera sesión del diablo rojo (un fármaco que mata las células cancerígenas y te deja hecha polvo y sin pelo). Y, claro, el tiempo que dediqué a combatir la enfermedad no me pregunté si estaba o no climatérica. Bastante tenía con la que me estaba cayendo. La verdad es que tardé en darme cuenta de que el caos físico y psicológico en el que me vi inmersa durante el año de mi tratamiento y el que lo siguió no solo se debían a la batalla contra *el puto bicho*, también estaban los descuadres de mi vida —unos cuantos— y, cómo no, *ila condenada meno!* ¿Alguien da más? No entiendo por qué *narices* no nos preparan para *esta movida*. Con lo fácil que sería explicarnos: pasados los 45 —incluso antes—, puedes esperar esto, aquello y lo de más allá, aquí tienes una guía para ayudarte y, te digan lo que te digan, no eres una histérica ni es el fin del mundo, o sea que no te derrumbes, que de *esta* sales renovada. Y es que es así. Tras muchos meses como alma en pena —que parecen una eternidad cuando los vives—, empecé a ver el lado bueno. A descubrirme: esto es lo que quiero, aquello no me gusta, se acabó lo de más allá. Me saqué unas cuantas cargas de encima y gané espacio, tiempo, *ivida!* Y lo vi claro. Tenía que sentarme a escribir: lo que tienes entre tus manos es el resultado.»

1

Lo bueno que está por venir

*La madurez tiene muy mala fama...
y no debería*

Es natural asustarse y hasta renegar de lo que solo se nos narra como un cúmulo de pérdidas. Una se va adentrando en los 40, peor aún si hablamos de los 50, y, lo dicho, es inevitable sentir que se nos condena a una *letanía* de horrores: perdemos la energía, la agilidad física, la destreza mental, la belleza, la visibilidad, la fertilidad, la salud, la sexualidad... y agrega lo que quieras ien negativo!

No es extraño, pues, que muchas lo vivamos como un drama. Tremendo (y muy triste) error, porque es previsible que aún nos quede por vivir una tercera parte de nuestra historia, incluso más. Piénsalo: ¡la de frutos y alegrías que nos puede deparar!

Primera parada de este capítulo —primera, espero que de muchas y de lo más fructíferas—: esto se merece tu consideración, y te recuerdo que tienes tu libreta... ¡o los márgenes de este libro! ¿Te ves reflejada en lo que acabo de decir?, ¿eres de las que se *malmiran* o compadecen por estar inmersas en esta metamorfosis? Y no te detengas ahí: pregúntate de qué formas lo haces. Encuentra todas esas cosas que te dices, manifiestas o escuchas en boca de otros sin cuestionártelas y aún menos rebatirlas. Date tiempo para sentir y pensar en ello y, solo cuando hayas hecho los deberes, sigue.