

Mireia Grossmann Camps

Menopausa

Sense regles

Recursos per a viure el climateri
amb plenitud

arallibres

Títol original: *Menopausia. No hay reglas*

Primera edició: setembre del 2024

© Del text: Mireia Grossmann, 2024

© De la traducció: Maria Teresa Martín, 2024

© Larousse Editorial, S. L., 2024

© D'aquesta edició:

Ara Llibres

Carrer del Perú, 186

08020, Barcelona

www.aralibres.cat

Direcció Editorial: Joan Carles Girbés

Edició: Marta Moreno

Edició de taula i producció: Mònica N. Irún

Correcció: El Taller del Llibre, S. L.

Maquetació: El Taller del Llibre, S. L.

Impressió: GraphyCems

ISBN: 978-84-1173-090-7

Dipòsit legal: B 14242-2024

Tots els drets reservats als titulars del *copyright*.

Aquest llibre va dedicat
a totes les dones incòmodes,
tant les que se senten
incòmodes com aquelles
que incomoden.
Perquè la incomoditat
és el motor del canvi.



El concepte

La màquina de la veritat.....	12
L'inici del canvi.....	14
Principi o final?.....	16
La metamorfosi.....	20
Dona creativa i creadora.....	26
La tempesta perfecta.....	29
La menopausa depèn de cada cultura.....	35
Altres mirades sobre la menopausa.....	36
De la menopausa a la plenipausa.....	39
Posem les hormones al nostre servei.....	42
Posem les neurones al nostre servei.....	45

El cos

El sòl pelvià: el món entre les cames i més enllà.....	58
El sòl pelvià en detall.....	65
El diafragma.....	70
El transvers de l'abdomen.....	74
Els kegels.....	76
Problemes del sòl pelvià propis de la menopausa.....	84
Qui ens pot ajudar?.....	107
Esport i sòl pelvià.....	109
9 claus per a una alimentació saludable al climateri.....	118

El sexe

Parlem del plaer.....	137
Parlem de les relacions sexuals.....	149
Parlem d'orgasmes.....	169
Abans de la menopausa tot era més fàcil.....	182



Introducció

La menopausa, entesa com a període vital, és una etapa per descobrir, és un llibre en blanc. Dir que és un moment sense regles és literal, físicament i metafòricament parlant. Les directrius culturals establertes no funcionen. És temps d'escriure el teu camí, amb les teves normes i segons les teves necessitats. Som com som, és el nostre moment.

Som molestes, perquè volem canvis; **som incòmodes**, perquè revolucionem l'entorn i la parella; **som perilloses**, perquè ens contenim menys; **som intimidadores**, perquè ja no negociem; **som canviants**, perquè continuem sent dones... Som tot això, sí, hi estem d'acord. Som dones sàvies. En aquesta fase de la vida, estimada, ximpleries, les mínimes.

No et creguis res del que et diguin, no permetis que et diguin que vas de baixada; de fet, no permetis que et diguin

res. Ningú no té dret a opinar sobre les vides dels altres.

En la nostra cultura, les dones com nosaltres som invisibilitzades o estigmatitzades. Ens recorden constantment que el nostre cos s'allunya dels cànons de bellesa (i una dona, si no és bella i capaç d'atreure els homes, què és?), que el nostre món genital pot rejuvenir-se amb els tractaments plàstics adequats, que tenim un munt de símptomes que poden ser tractats com qualsevol malaltia... La visió de la menopausa a la nostra cultura és perversa. No la compris.

El terratrèmol hormonal ens canvia, per dins i per fora. És cert que és una vivència molt intensa; una metamorfosi sempre ho és. Però una metamorfosi és més que un canvi, és una transformació. Aquesta és la proposta de la menopausa. Ens proposa una vida nova, en un cos nou, amb

desitjos nous i necessitats noves.

En aquesta etapa de la vida, tu decideixes el camí, no hi ha regles, no hi ha normes. Oblida la dona que eres i pregunta't quina dona vols ser. No hi ha cap manual, cap camí establert. El camí que has de seguir és el que et faci sentir bé, el que et doni plaer i faci que el teu cor somrigui. Cadascuna el seu, cadascuna buscant i trobant el seu plaer i l'alegria de viure.

No és una proposta fàcil; és nedar a contracorrent, ho sé. Però els resultats no són quantificables; el benestar no ho és.

Per desplegar les ales i volar com ens correspon per edat i condició hem de saber que tenim ales, hem d'aprendre a abraçar allò que és nou i deixar anar el que és vell, el que ja no funciona per a nosaltres, ja sigui la nostra vida sexual, l'alimentació o la cura del cos.

Aquesta és la proposta d'aquest llibre: entendre, aprendre i canviar.

Està estructurat en tres blocs vitals: el concepte de menopausa, el cos i el món sexual. Els tres grans mons que demanen canvis.

El concepte

Molts dels «problemes» de la menopausa són més una directriu mental que no pas hormonal. Deixem de parlar d'hormones perdudes i parlem de neurones trobades. Quan la teva ment canvia, tot canvia.

El cos

Soc fisioterapeuta de sòl pelvià, del món entre les cames. Des d'aquesta perspectiva t'acompanyo per un viatge on el coneixement et guiarà perquè trobis solucions i les apliquis. Li donarem la volta a l'atròfia vaginal, a la tendència a les infeccions d'orina i a aquest cos que sembla haver-se tornat boig. Tindràs accés a vídeos explicatius d'anatomia, d'exercicis posturals i de sòl pelvià. Aprenderàs a descongestionar la pelvis, a relaxar el diafragma, a posar fre a aquests prolapses... Aprenderàs a protegir el teu sòl pelvià.

El sexe

Segurament aquest és l'àmbit que més canvis demana. Ens ho demana la vagina, ens ho demana la libido i ens ho demana el sentit comú. El model sexual «normal» és possible que ja no ens quadri. No és temps de tornar a encaixonar-nos en un model estret i pensat des de i per a la sexualitat masculina. És temps de buscar el nostre plaer, el nostre camí, el nostre model sexual. En el sexe, com a la vida, el que és normal no existeix; el normal només significa «allò general, el que s'estableix».

Si no hi ha dues persones iguals, com podem creure que hi hagi un model de plaer igual per a totes? Aquest concepte, gairebé absurd, regeix les nostres vides, i, sobretot, la nostra sexualitat. Cerca el teu plaer i, si et ve de gust, comparteix-lo.

Que aquest llibre sigui la primera pàgina del llibre de la teva nova vida. Gaudeix del teu moment, dona sàvia.

MIREIA GROSSMANN



El concepte

«... A partir de la menopausa hi ha molts, molts canvis en tots els àmbits. En la biologia, en el cos físic, però també a nivell mental, neuronal, emocional, espiritual... Podríem dir que, si la primera meitat de la vida està «dissenyada» per donar vida als altres (literalment i metafòricament), la segona meitat està dissenyada per donar-se vida a una mateixa.»

Dra. Christiane Northrup

La màquina de la veritat

La menopausa és la màquina de la veritat. Té la capacitat de posar sobre la taula tot allò que ha de canviar en l'àmbit emocional, mental, corporal i sexual. És un tsunami, això és innegable, però és un tsunami que arrasa amb el que ja toca deixar anar, que ens proposa —i gairebé ens obliga— a canviar.

És la màquina de la nostra veritat, i cada dona té una veritat diferent; unes necessitats, uns desitjos i uns somnis diferents. És el moment i l'oportunitat de revisar la relació que tenim amb nosaltres mateixes.

El canvi hormonal que caracteritza aquesta etapa no tan sols afecta els teixits, sinó sobretot les nostres emocions i la nostra manera de veure i viure la vida. La sensació de desencaixament és molt real. No t'estàs tornant boja, t'estàs transformant. Tot el nostre ésser demana canvis. És temps de fer-los, amb afecte, sense culpes, sense presses, però amb pas ferm.

La segona meitat de la vida està dissenyada per donar-se vida a una mateixa

Donar-nos vida a nosaltres mateixes...

Quin concepte tan bonic! Aquesta és la proposta d'aquesta etapa vital, aquesta és la proposta per a les dones sàvies. Deixa enrere el que eres i pregunta't què vols ser, qui vols ser, com vols ser. Focalitza la teva mirada i comença a caminar.

El camí de la menopausa és un camí personal. El caminem soles i la majoria de les vegades ho fem a contracorrent, xocant amb els missatges de la societat, de la incomprensió del nostre entorn i dels nostres propis enuigs i complexos.

No esperis suport, referma't en tu mateixa i en altres dones que ja han connectat amb la seva força. Els canvis de les dones afecten la seva comunitat i, sovint, no són ben acollits, sobretot quan l'entorn estava còmodament atès.



L'inici del canvi

Tot i que en aquest llibre parlem, per comoditat, de «menopausa» referint-nos al nostre moment vital, has de saber que no és el terme correcte.

La menopausa és un moment concret en el temps, simplement és el nom de l'última menstruació. La ironia de la menopausa és que tant parlar-ne i realment ningú no la recorda. Quan fa un any que no menguem, sabem que

aquesta última menstruació s'anomena *menopausa*.

Així com la menarquia —la primera menstruació— s'emmarca en el *rock and roll* hormonal de la pubertat i és una època de grans canvis físics i emocionals, la menopausa és la darrera menstruació i s'emmarca dins el climateri, una altra festa hormonal marcada, com no podia ser d'una altra manera, per grans canvis físics i emocionals.

Menarquia

Primera menstruació
10-15 anys

Menopausa

Darrera menstruació
45-55 anys

La naturalesa celebra l'entrada i la sortida del temps fèrtil amb una festa salvatge i transformadora.

El climateri comença uns anys abans de la menopausa. Els estrògens fan una pujada relativa (per la baixada de progesterona) abans de descendir definitivament. Aquest és el motiu pel qual, anys abans de la menopausa, es poden viure situacions com ara descens de la libido, alteracions del sagnat menstrual, irritabilitat, dolor mamari, fogots, etc.

El climateri s'inicia cap als 45 anys i s'allarga fins als 65 (són edats aproximades, evidentment). Es divideix en dues etapes: perimenopausa (*peri* vol dir «abans de») i postmenopausa (*post* significa «després de»).

El climateri és l'etapa en la qual el cos s'acomiada de la fertilitat i es prepara per a una nova vida. L'objectiu ja no és la reproducció. L'objectiu som nosaltres mateixes. Benvinguda al canvi.

¿Principi o final?

La sensació de final de la vida és totalment comprensible. L'any 1900, l'esperança de vida mitjana de les dones rondava els 40-45 anys. Moltes dones morien abans d'arribar a la menopausa i, les que sobreviuen, entraven de ple en la vellesa. La memòria col·lectiva i genètica ho té molt present i ens ho recorda.

Però avui dia aquest escenari ha canviat totalment. Vivim molt més, hem doblat la nostra esperança de vida.

Després de la menopausa podem tenir uns quaranta anys al davant.

No tan sols de vida, sinó de vida activa, física, social i emocional. Això és un canvi de perspectiva absolut. La longevitat és un fet, el problema és que la nostra ment encara no ho ha assumit.

Vols viure quaranta anys mig encongida i amb el cap cot? Segur que no. Capgirarem els conceptes establerts.

Capgirar els conceptes

La menopausa és una vivència, una experiència diferent per a cada dona i per a dones de cultures diferents. És el començament d'una etapa que ocupa gairebé la tercera part de la nostra vida.

No és el final de la vida, és només el final de l'etapa fèrtil, és un procés natural, NO és una malaltia. Forma part d'una etapa intensa i una miqueta boja, però és una etapa fisiològica. Interessa considerar-la com una malaltia; interessa econòmicament, socialment i, m'atreuria a dir també, sexualment.

La menopausa es caracteritza pels seus símptomes: fogots, incontinència, sequedat vaginal, osteoporosi, insomni, ansietat, etc. «Símptomes», maleïda paraula. Què és un símptoma sinó l'expressió d'una malaltia? Em sumo a la proposta de l'antropòloga canadenc Margaret Lock de canviar la paraula *símptoma* per *signe* o *senyal*.

Ens venen la menopausa com una malaltia que necessita ser tractada mèdicament. Ens convertim en pacients i en consumidores d'un pròsper mercat de productes, metges i paramèdics. Això, estimades, mou molts diners.

Soc fisioterapeuta, sanitària, i no soc per res una negacionista de la medicació, però en la seva justa mesura, i tot el mercat pal·liatiu dels efectes de la menopausa és fora mesura.

Consell mèdic? Sempre. Obrir-se a l'ajuda? Sempre. Cada dona ha de decidir què necessita.

En el meu cas, vaig tenir molts fogots, insomni, em vaig engreixar deu quilos, em feien mal les relacions sexuals, tenia poca claredat mental, irritabilitat i palpitations. Aquests eren els meus signes més rellevants. Vaig demanar ajuda amb els quilos i amb el dolor en les relacions (fisioteràpia del sòl pelvià, canvis nutricionals i activitat física per contrarestar l'estrès). La resta de vivències les vaig gestionar jo sola, mirant-les, respirant-les,

entenent-les i acceptant-les. Aquesta va ser la meva opció. La millor? Va ser la millor per a mi. Tu has de buscar la teva.

Si la teva opció és tractar tots els símptomes, prendre hormones de substitució o cirurgia per rejuvenir la vagina està bé, només faltaria. No seré jo qui vulgui fer més pesat el sac de la culpa. A hores d'ara ningú hauria de dir-nos què hem de fer. Som lliures de triar. El nostre cos, la nostra vida, la nostra decisió.

En el meu cas, vaig entendre que se'm proposava un viatge cap a l'interior, cap al meu sentir. Em vaig preguntar què em feia il·lusió fer. També, i més important, em vaig preguntar què era el que ja NO volia fer o viure. I vaig començar a caminar cap a la meva nova vida.



Pregunta't: és així com vull que sigui la meva vida?

És aquesta la vida que trio? Si la resposta és no, comença a caminar cap al canvi. Sense pressa, amb paciència i constància. Els canvis no són interruptors, són camins. Sovint, sentim que el camí és massa llarg, massa empinat. Concentra't en cada pas, un darrere de l'altre. Mira lluny, però nodreix-te d'objectius petits; així tindràs combustible per a tot el viatge.

Els objectius petits són els esglaons cap als grans objectius vitals

Els petits objectius porten un doble regal:

- Satisfacció i autoestima.
- Hormones que ens fan sentir bé i ens motiven.

Exemples d'objectius petits:

- Alguna activitat que em doni plaer.
- Alguna activitat que em doni alegria.
- Fer un canvi en l'alimentació.
- Estudiar el que mai vaig poder.
- Caminar per la natura, deixant-me impregnar pel seu ritme lent i savi.
- Ballar (a casa, en una acadèmia, sola, acompanyada...).
- Cantar.
- Caminar o fer activitat física.
- Fer 5 minuts de respiració conscient cada dia.
- Vincular-te amb animals, mirar nens jugant...

Parlarem una mica més endavant sobre la importància dels petits objectius i sobre com posar les hormones al nostre servei.

La metamorfosi

La menopausa pot ser un espai de pèrdua o pot ser un renaixement, i això, estimada, és una elecció. És un període de transformació, i faig servir el símil de la papallona perquè em representa.

**Ets una papallona
i pots volar;
és la teva naturalesa**

La papallona viu dues vides radicalment diferents: neix com a eruga i es transforma en papallona. Quan és el moment, l'eruga crea el capoll, es tanca i comença el procés de transformació. Per fer-ho es «dissol» del tot, i les cèl·lules es tornen a organitzar en formes i funcions diferents.

La papallona que inicia aquesta nova vida no té res, però res a veure amb l'eruga, la seva anterior vida. No pot ni ha de fer el mateix. Ja no és temps d'arrossegar-se per terra, encara que sigui amb moltes potetes; ja no és temps de rosegar fulles i tiges. És temps de volar, és temps d'alimentar-se del nèctar de les flors, és temps de conèixer i viure el món des de la perspectiva que donen unes ales.



Portem l'exemple de la papallona al nostre moment vital. El període de desencaixaments emocionals, de canvis físics, de calors asfixiants i de nous dolors és el temps en el qual ens «dissolem» i ens tornem a crear.

Siguem realistes. El temps al capoll, el període de metamorfosi, no acostuma a ser plàcid ni confortable. Als meus tallers parlo del «moment coctelera», que és aquest

temps de bogeria corporal i emocional que vivim. És el moment dels «síntomes». La transformació ens agita i ens sacseja, ens mareja i ens desençaixa. Cada dona passa per una coctelera diferent, amb ingredients diferents i amb una intensitat d'agitació diferent.

**Cada dona és un món
i cada menopausa,
un univers**



Algunes dones viuen amb més intensitat els canvis corporals i els seus signes són més físics. Algunes tenen fogots; unes altres, dolors articulars; altres, problemes genitals; altres, augmenten de pes; altres, viuen una mica de tot.

Algunes dones experimenten intensitats bàsicament emocionals. Se senten irritables, ansioses, deprimides, tenen problemes per dormir... La menopausa és molt dura emocionalment. No tan sols hem d'assumir els nostres propis canvis, també hem de sumar l'enorme càrrega psicosocial que s'ha arribat a acumular en arribar a la maduresa. La societat no ens ho posa gens fàcil.

La majoria de les dones arribem a aquesta època en un estat d'agitació tant pel que fa al pla físic com a l'emocional.

Recorda, no totes vivim el mateix, ni el mateix temps. No prenguis com a referència el que viu la teva amiga o una altra dona del teu entorn. Cada dona és un món i cada menopausa, un univers.

Al llarg del llibre, i amb ajuda dels vídeos que aniré compartint amb tu, trobaràs recursos i eines per minimitzar el moment coctelera, tant en l'àmbit corporal global com, i sobretot, pel que fa al sòl pelvià. Hi ha molt a dir, hi ha molt a fer. Amb ajuda de professionals o sense ells, el moment coctelera un dia s'acaba i llavors emergim com papallones.

Hi ha dues preguntes evidents, que gairebé ens sorprenen: per què no ens llancem a volar? Per què ens lamentem i enyorem la vida anterior?

La resposta és complexa i està plena de matisos. No ens llancem a volar perquè portem una àncora lligada als peus. És una àncora pesada, amb pes propi i amb pes cultural. Ens arriben massa missatges negatius o directament terrorífics. Per tot arreu rebem missatges constants que ens desvaloren i que se sumen als nostres propis missatges de por i d'incertesa.

No ens llancem a volar perquè quan ens estem transformant

ens diuen constantment que estem malaltes, que necessitem tractament, que el nostre moment ha passat, que ja no valem el mateix, que no encaixem en la norma estètica, que estem intractables, que els nostres canvis incomoden... I, en lloc de volar, enyorem les nostres potetes perdudes i ens apartem per no molestar i deixar espai a la joventut que puja trepitjant fort. Que indignant i quina gran mentida!

Ets una papallona i estàs preparada per volar. Aquesta és la teva naturalesa. Ets més sàvia, més lliure i més poderosa. És el teu moment, no escoltis a qui et digui el contrari. Les persones que sembren por i afegeixen limitacions mereixen que les facin callar.

Parlem de la ment. Antigament es creia que el cervell era com un gran ordinador, amb milions de connexions, però amb una estructura rígida i immodificable. Quan els cables es tallaven o es feien malbé ja no es podien regenerar. Als anys setanta, la ciència va demostrar tot el contrari. El cervell no és un ordinador, sinó una entitat plàstica i canviant. És capaç de crear noves connexions, d'esquivar espais de conflicte i d'adaptar-se a noves situacions, amb l'estímul adequat. Aquesta capacitat d'adaptació (física i cognitiva) se'n diu *neuroplasticitat* i pot ser la nostra millor aliada o la nostra pitjor enemiga.



Per què és tan important no creure's el missatge de decrepitud imperant?

Perquè és perillós, perquè allò que el cervell cregui, el cos ho reproduceix. Això és neurofisiologia pura i dura.

El cervell és qui regeix, organitza i dona forma al cos. Tot el que vivim i sentim, des de l'alegria de viure fins al dolor en les relacions sexuals, neix al cervell. Ell decideix com són les coses, ningú més. Les hormones que tants maldecaps ens donen són «simplement» les missatgeres del cervell, estan al seu servei.

La neuroplasticitat ens diu que el cervell pot canviar, i que, quan la nostra ment canvia, tot canvia. Parlarem més endavant de com fer servir el cervell a favor nostre perquè actua en funció del que creguem. Les nostres creences defineixen el que el cervell farà.

El que el cervell cregui, el cos ho reproduceix

Si la meva creença és que la menopausa és una etapa de dolor, de decrepitud, de pèrdua i de tornar-nos invisibles, així acabarà sent. El cervell sempre vol fer-nos feliços i s'esforçarà a complir el que creguem. Si em crec el missatge de menopausa com a final, com a temps de retir, si em crec que vaig de

baixada en la muntanya russa de la vida, així serà.

Vaig viure a la meua pell la importància de les creences fa molts anys. Vaig viatjar a un altre continent i em vaig veure obligada a prendre un medicament antipalúdic per protegir-me de la malària. En aquell temps, jo era molt poc inclinada a prendre cap tipus de medicament, però la gent amb la qual viatjava no em va donar opció. O medicació o no hi havia viatge. A les meves reticències hi vaig sumar l'error de llegir atentament el prospecte. El que m'havia de prendre estava descrit com un hepatotòxic, és a dir, un tòxic per al fetge. El meu nivell d'enuig i crisi per haver de prendre «verí» per al meu fetge va ser màxim. Me'l prenia un cop a la setmana. El dia que me'l prenia el passava marejada, amb nàusees i feta pols. Em semblava natural, molt lògic tenint en compte que m'estava prenent una substància tòxica per al cos.

Anys després vaig tornar a viatjar i vaig haver de prendre el mateix medicament, però llavors jo ja era més sàvia i

coneixia el poder de la ment. Em vaig prendre la mateixa substància hepatotòxica, però el missatge que li vaig enviar al meu cos i, sobretot, al meu cervell, va ser: «Això és el que necessito prendre ara. Això em protegeix i el meu cos està encantat de rebre-ho». Cal que et digui que no vaig tenir cap reacció? El mateix fàrmac que m'havia tomat uns anys abans, aquest cop em va deixar indiferent. Què havia canviat? La meva creença. Quan m'ho vaig prendre com un verí, el cos va reaccionar a un verí. Quan m'ho vaig prendre com una poma, el cos va reaccionar a una poma. Tan radical i tan real.

Per això afirmo que la neuroplasticitat pot ser la nostra millor aliada o la nostra pitjor enemiga. Ben dirigida, és un regal per a nosaltres; ens ofereix l'oportunitat de canviar, tant les nostres emocions com el nostre cos. Parlarem de com utilitzar aquest poder neuronal més endavant.

**Quan la ment canvia,
tot canvia**