

May Serrano

EL CLIMATERIO

¡Todo lo que sabes sobre
la menopausia es mentira!

© MAY SERRANO, 2019

© ARCOPRESS, S.L., 2019

Primera edición: noviembre de 2019

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DESARROLLO PERSONAL • EDITORIAL ARCOPRESS

Directora editorial: Isabel Blasco

Diseño y maquetación: Beatriz Fernández Pecci

Corrección: Maika Cano

Imprime: Coria Gráfica

ISBN: 978-84-17057-93-0

Depósito Legal: CO-1577-2019

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

ÍNDICE

Soy May Serrano
pág. 7

1

El climaterio EXISTE
pág. 17

2

Re Evolución
pág. 29

3

Etapa de revisión
pág. 37

4

Nos hacemos más fuertes
pág. 45

5

La libido se dispara. Acción Sexual
pág. 59

6

Ver con claridad
pág. 71

7

Saber quién soy
pág. 81

8

Poner dirección
pág. 95

Glosario
pág. 105

Climaterio
pág. 107

Bibliografía
pág. 109

Soy May Serrano. En el momento de escribir estas líneas tengo 48 años y estoy viviendo un climaterio intenso y gozoso pero no siempre fue así...

Si echo la vista atrás puedo decir que todo empezó en agosto de 2015. La primera vez que la regla se retrasó más de quince días, pensé que estaba embarazada... ¡con 45 años! Pero no, solo estaba viviendo un momento TREMENDO en mi vida.

La regla no me vino en quince días y engordé de golpe veinte kilos. Seguramente esto de los veinte kilos es una exageración porque nunca me peso y no sé cuántos fueron realmente pero sí engordé, mucho, en quince días.

Ojalá hubiese sabido algo del climaterio hace cuatro años... me hubiese ahorrado un viaje de locura y rabia. Una locura que no me dejaba estar en mí. Una incomprensión que me alejaba de mis emociones, de mi cuerpo, de mí misma.

Ese episodio de «retraso» se quedó como anecdótico y seguí con mi vida como si nada, sin saber...

Nadie me había hablado del climaterio, sabía que existía la menopausia, claro, y los sofocos y la sequedad vaginal, pero yo no tenía nada de esto.

Solo fue un retraso.

No estaba embarazada y alguien me sugirió que podría tener la menopausia. ¿Cómo? Solo tengo CUARENTA Y CINCO AÑOS ¡¡por el amor de las diosas!! No soy taaannnnn vieja como para estar menopaúsica.

NO: esto no tiene nada que ver.

SOLO ha sido un retraso.

PUNTO.

Digamos que vi la palabra menopausia brillando en colores fosforitos en un neón en la puerta de mi casa y salí corriendo.

NO. No quiero ser menopáusica, no quiero hacerme vieja, no quiero convertirme en una señora mayor, no quiero renunciar a mi fertilidad.

YO, que no tengo hijos, me niego a perder mi capacidad de generar folículos. Me niego a dejar de humedecerme cuando me excito, me niego a quedarme aparcada, relegada, fuera de la vida social.

NO, no puedo tener la menopausia.

Y NO, no quiero ser una INCAPAZ INFÉRTIL con síntomas de vejez. Reniego de las dolencias propias de mi edad, de las locuras de las viejas con sofocos.

NO quiero ir con abanico y que todo el mundo lo sepa.

Tengo 45 años, no quiero que el mundo me aparte.

Quiero ser activa, funcional, atractiva, útil, productiva, fértil, sana, joven, sexy.

No quiero perder mi función ovárica.

No quiero bajar la producción de hormonas.

En mi locura premenstrual de quince días miré mucho Google.

Busqué:

- ¿Puedo estar embarazada?
- ¿A qué edad se tiene la menopausia?
- Síntomas de la menopausia
- ¿Tengo la menopausia?
- ¿??Soy vieja ya???

La imagen que Google me devolvió era tan patética como yo misma encerrada en casa buscando información fiable en Internet.

Las palabras más repetidas:

- Sofocos
- Dolores articulares
- Dolores musculares
- Disminución de la capacidad de la vejiga
- Piel frágil
- Aumento del colesterol malo (por supuesto)
- Enfermedades vasculares

- Nerviosismo
- Anorgasmia
- Irritabilidad
- Inestabilidad emocional
- Osteoporosis
- Sequedad vaginal
- Disminución de la libido
- Sudores nocturnos
- Aumento de peso
- Ansiedad
- Insomnio continuado
- Cambios de humor
- Flacidez en la piel: entre el 20-25%
- Estrés
- Fatiga
- Sequedad ocular
- Fracaso ovárico
- Pérdidas de orina
- Pérdidas de memoria a corto plazo: entre el 15-20%
- Picores
- Pérdida de autoestima
- Cáncer de mama
- Y, cómo no, depresión

Después de todo esto solo queda una cosa

LA MUERTE
 Y YO
 NO QUIERO MORIR!!!
 NO QUIERO MORIR!!!!
 Todavía no

A ese retraso de quince días le siguieron otros ciclos locos. Cada vez que tenía un retraso me volvía majareta, repasaba mentalmente la lista de desgracias que me iban a ocurrir y rezaba para estar embarazada, tener la criatura y darla en adopción (no quiero ser madre). A esto se añadían unos cuantos kilos de más y un dolor de tetas tan intenso que no me dejaba pensar.

Así es como es la muerte ¿no? Esto es hacerse mayor.

Recordemos que yo no estaba preparada para morir ni a los 45 años ni a los 46.

Uno de esos meses locos en que la regla no me venía decidí ir a mi médica de cabecera que, cuando escuchó todos los síntomas que me estaban llevando a la muerte más lenta que nunca había imaginado, me miró como las vacas al tren y me dijo:

ES NORMAL.

Y se quedó tan ancha.

ES NORMAL, me dijo.

Será todo lo normal que quieras pero yo necesito que me hagas análisis de todo: de cáncer, de VIH, de colesterol, de anginas... ¡yo que sé!

Descúbreme una enfermedad de las buenas, de las enfermedades que tiene la gente joven y lozana, ¡coño! ¡No quiero morir de vieja!

El numerito dio resultado porque la buena mujer, y mejor profesional, me firmó un volante para hacerme análisis de todo, me mandó a la ginecóloga y me dijo que volviera en una semana para estudiar juntas los resultados.

Una semana rezando para tener una enfermedad como los cánones de la juventud mandan.

Una semana más sin menstruar, sin ser fértil, sin sentirme joven y fresca.

Una semana más creciéndome las tetas.

Hago un inciso para hablar aquí de mis tetas. No son pequeñas, ¿vale? Tengo unos pechos muuyy generosos y que crecieran desproporcionadamente cada treinta segundos no era ni un deseo oculto, ni cómodo, ni bonito, ni siquiera práctico... ¡¡los sujetadores más grandes son también más caros!!

Pasó la semana, mi doctora me esperaba encantada de la vida con los análisis en la mano: no había NADA extraordinario. No había embarazo, ni enfermedad mortal, ni siquiera un poco de colesterol. Las hormonas no indicaban nada que no fuera NORMAL para mi edad. Todo lo que estaba sintiendo era solo eso: cosas que les pasan a las mujeres de cierta edad.

—GRACIAS, doctora, pero no la creo —y me fui a la ginecóloga.

Análisis en mano, citología básica, reconocimiento general...

—Todo indica que lo que te pasa ES NORMAL.

—¿Como normal?

—Normal para tu edad, no hay nada reseñable. Esto que te pasa nos pasa a todas, no es para tanto. Si quieres puedes tomar estrógenos por un tubo y todo será mucho mejor.

—Un momento, si esto es NORMAL, ¿por qué tengo que tomar medicación? Dígame la verdad, doctora, ¿voy a morir?

—Sí, pero no será de esto. Morirás como todo el mundo y mientras sentirás esta revolución hormonal que puede ser aplacada mediante estas pastillitas, pero ya te digo que ES NORMAL.

Me metí la receta en el bolsillo y me fui a casa a llorar.

Lloré por las esquinas de mi casa, del mercado, lloré tomando cervezas, lloré en los hombros de mis amigas...

Lloré desconsoladamente porque no había consuelo para una mujer de cuarenta y tantos que tiene reglas irregulares, que se sube por las paredes, que no aguanta ni a su sombra... vamos, como en la adolescencia pero mucho más gorda.

Una no puede excusarse en los cambios hormonales como cuando tenía catorce años porque ahora es una señora de bien y si pierde los papeles es que está mal de la cabeza, y la sociedad, la familia y las amistades no quieren a señoras locas poseídas por los estradiolos.

Si algo aprendí de *Como agua para chocolate* es que llorar desconsoladamente solo trae cosas buenas. Cuando se acaban las

lágrimas viene la sabiduría, el movimiento que te saca del pozo oscuro hacia la luz, la acción y libertad.

Até cabos:

Lo que te pasa a ti nos pasa a todas las mujeres de esta edad.

Es normal.

Hormonas.

Y me lancé a investigar por mi cuenta qué es esto que nos pasa a las mujeres a partir de los 40 y tantos...

Amigas,
Malas noticias:
Todo lo que sabes de la menopausia



Es mentira

Amigas,
Buenas noticias:



¡Es el CLIMATERIO!

He descubierto un mundo nuevo, poderoso, divertido y SEXY.

Y os lo voy a contar todo.

¡Queda inaugurada una nueva era! ¡¡Ríete tú de Acuario!!

Las mujeres de 40 yyyyyyy hacemos con nuestra vida lo que nos da la gana, nos ponemos el mundo por montera, renegamos de estar enfermas y decidimos vivir esta etapa como lo que es:

UNA ETAPA MÁS EN LA VIDA DE LAS MUJERES

1

El climaterio EXISTE

Las cosas por su nombre.

La menopausia es la última menstruación.

No sabemos que ha sido la última hasta pasados trece meses.

Los años antes de esta última menstruación y los posteriores conforman el climaterio.

¿Os imagináis que nadie hablase de la adolescencia? ¿Que para referirnos a todo el cambio físico y psíquico de las jóvenes de doce a dieciocho años solo hablásemos de la menarquía?

¿Os imagináis que a la adolescencia se le llamase menarquía? ¿Os imagináis que todos los cambios que se producen en esa etapa de la vida solo se refiriesen a la capacidad reproductora de las adolescentes?

Es cierto que esto no queda tan lejos. Todas recordamos en *Verano Azul* cuando Bea se «hizo mujer», pero gracias a toda una generación de mujeres hemos descubierto que la primera regla es algo más que entrar en la etapa fértil de nuestra vida.

La visión patriarcal de que las mujeres tenemos como objetivo vital ser madres es ya, por arte y gracia del feminismo, agua pasada.

La menstruación trae a nuestros cuerpos sabiduría, fuerza, potencia, escucha, consciencia corporal, estar en contacto con nuestras emociones... El ciclo menstrual, con toda la información que lleva consigo, es oro en paño del mismo modo que el climaterio, esta búsqueda de salir de la vida cíclica, es una MARAVILLA si es tratada como tal.

El climaterio es OTRA etapa más en la vida de las mujeres, que trae información poderosa para que nuestras vidas sean cada vez mejores.

“

El CLIMATERIO existe,
como existe la adolescencia,
y es la etapa de paso de la vida en cíclico
a la vida en continuo...

”

Si tienes más de cuarenta años y tus ciclos han comenzado a sorprenderte estás inaugurando una nueva etapa en tu vida...

Felicidades

y...

¡BIENVENIDA AL CLIMATERIO!

La experiencia que todas podemos vivir en plenitud y disfrute. Averiguando gozosamente quiénes queremos ser en el futuro, soltando lastre. Avanzando con más fuerza y determinación hacia adelante.

Lo que no se nombra no existe y el climaterio no está nombrado. Propongo hacernos camisetas.

HANDLE
WITH CARE
CLIMATÉRICA

Quiero contaros todo lo que he investigado estos cuatro años sobre mí y sobre el climaterio y son todo BUENAS noticias.

Os comparto todo lo que he descubierto, ejercicios, reflexiones que a mí me han venido bien, trucos que me han contado otras mujeres, canciones que me hablan del climaterio...

No es un método infalible sino una invitación a que nos preguntemos, exploremos y obtengamos las respuestas que cada una necesitamos.

Te sugiero tener un lápiz a mano y tomarte tu tiempo...

“

Comienza el viaje al climaterio
de forma consciente,
eligiendo,
saboreando cada cambio

”

¿Y tú?

Ejercicio 1

- ¿Cuáles son tus creencias sobre la menopausia?
- ¿Habías oído hablar del climaterio?
- ¿Qué sabes de la menopausia en las mujeres de tu familia?
- ¿Cuáles son tus referentes de mujeres con menopausia en los medios de comunicación, literatura o cine?



Canción recomendada:

Gloria: In Excelsis Dea, de Patty Smith

Cuando mi cabeza está hecha un lío y mi cerebro enreda las ideas como si fuese un gato jugando con una madeja de lana, no queda otra que sentarse, buscar el inicio del hilo y desenredar con calma. Te lo traduzco: buscar en el diccionario.

Ya sé que esto no resuelve el hambre en el mundo, ni las crisis de pareja, ni siquiera te da la receta de una buena tortilla de patata pero es el comienzo, un punto de partida, un ritual de inicio para la resolución de cualquier situación.

Estiro bien, hago un buen calentamiento, busco las palabras y anoto las definiciones que más me gustan:

Según la RAE:

Climaterio

Der. del gr. del gr. κλιμακτήρ klimaktér 'escalón'.

1. m. Biol. Período de la vida en que cesa la función reproductora.

Menopausia

Del gr. μήν, μηνός μέν, mēnós 'mes' y παύσις paûsís 'cesación'.

1. f. Cese natural y permanente de la menstruación.

2. f. Período de la vida de una mujer en que se experimenta la menopausia.

Hace tiempo que la RAE no es santo de mi definición por esa manía de no visibilizar a las mujeres que tienen, así que no me sorprende en absoluto que estas definiciones tan escuetas e imprecisas aparezcan en su edición *on line*. Me imagino a Pérez Reverte dándole una vuelta a lo de la menopausia y me alegro de que la definición sea cortita, la verdad.

Vayamos a una fuente más grande, Wikipedia, ese pozo sin fondo de sabiduría que igual te cuenta qué hace Isabel Pantoja en *Supervivientes* que te explica cómo hacer una derivada de una forma «casi tan exacta en artículos científicos como la *Encyclopaedia Britannica*», como ella misma se define.

¡VIVA LA WIKIPEDIA que todo lo sabe! A ver cómo nos sorprende...

El climaterio (del griego *klimater*, «escalón») es un periodo de transición antes de la menopausia (también llamado perimenopausia) que se prolonga normalmente entre 4-5 años, como consecuencia del agotamiento ovárico asociado a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde con los años la capacidad para producir hormonas, folículos y ovocitos.

En la mujer se suele confundir con menopausia, que es la última menstruación. Durante el climaterio finaliza la cadena de procesos que, desde el mes siguiente a la pubertad, han preparado a la mujer para el embarazo. Hacia el comienzo del climaterio ya se han utilizado todos los folículos ováricos y no se producen las hormonas que regulan el ciclo menstrual. En muchos casos, se prolonga cada vez más el ciclo menstrual.

Menopausia

«La menopausia (del griego *mens*, que significa «mensualmente», y *pausi*, que significa «cese») se define como cese de la menstruación y tiene correlaciones fisiológicas, con la declinación de la secreción de estrógenos por pérdida de la función folicular. Este término se confunde muchas veces con el climaterio, y de hecho, según el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española, una de las aceptaciones del término es precisamente la del «climaterio femenino».

«La edad normal del comienzo de la menopausia oscila entre los 45 y los 55 años. La última menstruación generalmente ocurre en edades entre 48 y 55 años. Este último sangrado es precedido por el climaterio, que es la fase de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva de la mujer. Este proceso se inicia varios años antes del último período, cuando el ciclo (o período menstrual) empieza a ser menos regular. La disminución en los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona causa cambios en su menstruación. Estas hormonas son importantes para mantener en buen estado de salud: la vagina y el útero, lo mismo que para los ciclos menstruales normales y para un embarazo exitoso. El estrógeno también ayuda a la buena salud de los huesos y a que las mujeres mantengan un buen nivel de colesterol en la sangre.

Algunos tipos de cirugía o el uso de medicamentos anticonceptivos pueden producir la menopausia. Por ejemplo, el extirpar el útero (histerectomía) provoca el cese de la menstruación. Cuando se extirpan ambos ovarios (ooforectomía), los síntomas de la menopausia comienzan de inmediato, sin importar la edad».

Si te digo la verdad mi cerebro cortocircuita al leer estas definiciones. No me dejan claro nada excepto que ya no produzco y que el embarazo es imposible. Mis niveles de la hormona de la paciencia se desploman cuando soy reducida a la capacidad de crear otra vida. Entiendo que es importante saber si puedo quedarme embarazada o no pero me niego a que la explicación científica a todo lo que me está pasando se reduzca a mi producción de ovocitos.

He pasado infinidad de tardes leyendo explicaciones de cómo funciona el ciclo menstrual para comprender de dónde me viene esta «torpeza» natural. No encuentro un razonamiento lógico. El cuerpo deja de menstruar, de acuerdo. Y pasa a ser un cuerpo que no menstrua, ya está. Las hormonas se equilibran para esta nueva situación y no tenemos por qué añadir químicos para simular que estamos en una etapa de nuestra vida en la que ya NO estamos.

Yo no tuve una adolescencia tranquila, digámoslo así. Hasta los 13-14 años había sido una niña buena, obediente, responsable. Me recuerdo muy formal. Haciendo lo que me decían que tenía que hacer y deseando en secreto ser mayor para tomar mis decisiones y poder salirme del caminito que me marcaban las adultas de la familia, el colegio...

Con mi primera revolución hormonal las ganas de OBEDECER me saltaron por los aires. Mis ganas de libertad no entendían de horarios ni de obligaciones. Las paredes del instituto eran pura cárcel y siempre que encontraba a alguien para escapar nos fugábamos de aquel infierno. Estaba desatada y todo era demasiado bueno, demasiado malo, demasiado interesante, aburrido... Un sube y baja que compartía con unas amigas que andaban en las mismas.

El freno en seco vino con un accidente de moto, en horas de clase por supuesto, que no pude esconder de mis padres y que dieron la voz de alarma de que las cosas se estaban descontrolando más de la cuenta.

Pasé un mes en la cama recuperándome del trompazo, perdí el curso y las circunstancias se alinearon para que volviera al carril lento, domesticado y obediente que la sociedad tenía pensado para mí.

Pero ahora no soy una adolescente. No hay nadie responsable de mi vida más que yo. No necesito, NO quiero frenos. Ahora, con 48 años, sé lo que quiero y es LIBERTAD. Quiero ser yo misma. Hacer lo que necesito, ser feliz, estar tranquila y, sobre todas las cosas, quiero dormir bien por las noches. Quiero quedarme frita en el sofá y arrastrarme hasta la cama para dormir de un tirón.

Ahora que soy una persona adulta sé que para conseguir esto tengo que estar de mi lado, seguir mis propias normas y agradecer infinito que mis hormonas estén aquí para ayudarme.

Tengo delante de mí una oportunidad de ORO para escucharme y hacerme caso. No quiero fugarme de ninguna penitenciaría pero quiero destruir todas las cárceles que habito. Las que he construido yo y las que han hecho otras.

Ahora me centro en destruir la celda de la menopausia.

No es mía. No es mi caso. Y la desmonto, palabra por palabra. Rompo la cadena de incapacidades para ocupar mi cuerpo e inventar mi sitio.

Sí, inventarlo porque no está creado todavía. Lo voy a construir para mí.

Me niego a crearme a pies juntillas lo que otros han ideado para que volvamos obedientes al caminito marcado.

Insumisas de la Menopausia tal y como es entendida hoy en día. Abogo por vivir el climaterio. Con toooodo lo bueno que trae a mi vida.

¿Y tú?

Ejercicio 2

Adjetivos que consideras negativos en las definiciones de climaterio y menopausia

- ¿Cuáles te gustaría que aparecieran en estas definiciones?



Canción recomendada:

Te estás pasando, de María Jiménez

¿Qué tal estás?

¿Cómo te sientes leyendo todo lo que tu cuerpo es INCAPAZ de hacer?

Yo he encontrado nueve sin contar esta maravilla de párrafo:

«La **disminución** en los niveles de las **hormonas estrógeno y progesterona** causa cambios en su menstruación. Estas hormonas son **importantes para mantener en buen estado de salud: la vagina y el útero**, lo mismo que para los ciclos menstruales normales y para un embarazo exitoso. El estrógeno **también ayuda a la buena salud de los huesos y a que las mujeres mantengan un buen nivel de colesterol en la sangre**».

Realmente las mujeres estamos ¡MUY MAL HECHAS!

¿En qué estaban pensando en la creación cuando repartieron las funciones vitales y a nosotras nos dieron fotocopias en vez del

original, el bueno, el de los hombres que no dejan de producir hormonas BUENAS para su salud?

¡La vagina, los huesos, el útero y el nivel de colesterol! Todo al garete por nuestra incapacidad de ovular...

Está claro. Nuestros cuerpos fueron pensados únicamente para concebir vidas. Cuando nuestra edad fértil se acaba, nos autodestruimos

pluf! Adiós! Agur! Adeu! Good bye!
Ya no os necesitamos más

Obvio, quién ha contado la historia de las mujeres hasta hace cuatro telediarios y es evidente que en Medicina los cuerpos de las mujeres han sido estudiados a partir de las diferencias con los hombres así que todo lo que hacemos de forma distinta se considera una tara, una deformación

FAIL

MAL

FUERA

Siento una alegría infinita de vivir en el siglo XXI, con un futuro reluciente de igualdad y con un montón de mujeres (algunos hombres y tal) dispuestas a cambiar el mundo y la forma en que este nos percibe.

VIVA

Viva nosotras, nuestros cuerpos, sus diferencias y sus hormonas yendo y viniendo.

Vamos a averiguar qué nos pasa a las mujeres cuando pasamos la cuarentena... alrededor de cinco a diez años. Antes de vivir nuestra menopausia. Vamos a adentrarnos en desentrañar los secretos del climaterio.

Las hembras de la mayoría de especies mueren cuando se acaba su capacidad reproductora, solamente las orcas y el tiburón blanco siguen viviendo cuando ya no son fértiles como las humanas. Si la naturaleza nos quisiera fértiles toda la vida, habría actuado en consecuencia y no nos dejaría un cuerpo funcionando a mitad de rendimiento solamente porque ya no vamos a reproducirnos. Las orcas que han tenido su menopausia son las que lideran la manada, las sabias, las que conocen las corrientes y donde están los mejores salmones...

En algunos artículos he leído que las orcas adultas son las que cuidan a los bebés de la manada y eso me ha vuelto literalmente LOCA.

La mirada patriarcal deja de nuevo a las hembras al mando de los cuidados pero no les otorga el valor de la sabiduría.

De la misma manera he visto artículos que subrayan la necesidad de las mujeres maduras de cuidar a los más pequeños. ¡¡Acabáramos!!

El capitalismo lo tiene todo pensado: mujeres mayores, con tiempo libre, sabias y fuertes:

¿Qué podemos hacer con ellas?
¿Que cuiden a los nietos para
que sus madres puedan
trabajar y producir sin parar
os parece muy descarado?
Sostenme el cubata que pruebo...

Y voilà!!

La mano de obra gratuita se multiplica por dos gracias al milagro de la menopausia... «Toma, tómate esta pastillita», y además nos cuesta dinero. Si lo piensas bien ¡¡es el negocio perfecto!!

¿Y tú?

Ejercicio 3

¿Qué has leído sobre el climaterio y la menopausia en revistas, libros, Internet?

Si quieres apuntar todas las acepciones negativas en una columna y las positivas en otra...

Positivo

Negativo

De todas estas palabras:

- ¿Cuáles las tienes como ciertas?
- ¿Cuáles rechazas?
- ¿Cómo te hace sentir esta imagen que reflejan los medios de las mujeres en el climaterio?



Canción recomendada:

Aguíta del equilibrio, de Alejandro y María Laura.

Tomando consciencia de todos estos mensajes negativos podemos encontrar en nuestro cuerpo el rechazo que sentimos a vivir el climaterio.

¡¡¡Tachán!!!

Resumiendo:

“

Menopausia es la última menstruación

”

PUNTO.

Climaterio es la etapa que conforman entre los cinco años previos a la última menstruación y los cinco posteriores (los años varían en cada mujer).

En el climaterio:

Merecemos darnos espacio.

Merecemos los cuidados necesarios para vivir plenamente estos años de nuestra vida.

Merecemos visibilidad.

Merecemos compartir con otras lo que estamos sintiendo.

Merecemos vivir conscientemente los cambios.

Merecemos respeto.

Merecemos un lugar seguro.

Merecemos tiempo para nosotras.

Merecemos desobedecer las reglas.

Merecemos cuestionarnos a nosotras mismas y a lo que nos rodea.

Merecemos una agenda propia.

Merecemos tomar decisiones.

Merecemos disfrutar.

Merecemos reconocimiento.

Lo merecemos y es nuestra responsabilidad dárnoslo, pedirlo, exigirlo al mundo.

Los vientos no son favorables, es verdad, pero ¿quién nos ha dicho que no somos buenas marineras?

¡Arriemos las velas!
Comienza la aventura