

Índice

Prólogo	8	¿El deseo y el colágeno se esfuman con la edad? Cómo cambian las respuestas con el tiempo	69
Introducción	11		
Mi cuerpo en el tiempo	17	Mirarse al espejo ahora: eres una DIVA	89
¿Envejecer o morir?	19		
Lo que cambia por fuera	21	Seguridad, ante todo: el auge de las ITS en la edad madura	93
Lo que cambia por dentro	31		
Lo que me cambia la vida	35	El cielo es el límite	97
La sexualidad femenina no es más complicada, pero sí está menos estudiada	41	Mujeres, madres y el sexo	113
Excitación	52	Cuando el sexo duele	123
Orgasmo	55	Quédate con...	137
		Recomendaciones de libros	140
		Agradecimientos	142

Prólogo

Conozco a Ascensión desde hace muchos años, y siempre he admirado en ella esa mezcla tan poderosa de rigor profesional y activismo profundo por el parto respetado y la salud de las mujeres. Matrona, fisioterapeuta —o, como a ella le gusta decir, matrofisio—, lleva años poniendo el cuerpo, la voz y el conocimiento al servicio de un acompañamiento más humano, más consciente y más libre.

Pero lo que más me conmueve de este libro no es solo su trayectoria, sino el lugar vital desde el que nace. Porque este texto es fruto de un despertar: el redescubrimiento de su propia sexualidad en la menopausia, un viaje íntimo que ella ha vivido con tanta honestidad y entusiasmo que resulta contagioso. He tenido la suerte de compartir con ella conversaciones y un directo en Instagram donde ya se intuía esa fuerza transformadora: la certeza de que el placer, el deseo y la conexión con el propio cuerpo no tienen fecha de caducidad, y de que a partir de los 40 —y de los 50, y de los 60— puede abrirse una etapa luminosa, plena y profundamente libre.

Este libro es, en esencia, un regalo. Un mapa para otras mujeres que desean reconciliarse con su cuerpo, reencontrar su deseo o permitirse habitar una sexualidad más suya que nunca. Y es también la voz de una profesional que acompaña desde el conocimiento, sí, pero también desde la experiencia vivida en primera persona.

Gracias, Ascensión, por escribir lo que tantas necesitaban leer.

Miriam Al Adib Mendiri

Introducción

Cuando me propuse escribir este libro yo era una mujer completamente diferente a la que ahora está aquí delante del ordenador escribiendo. Tan sumamente diferente, que cuando empecé a estructurar el guion inicial, no tenía ni idea de lo que iba a terminar siendo. Y aún no he terminado.

Hablar de sexualidad, aunque sea de forma teórica, implica que hay que revisarse y cuestionarse muchas cosas. Incluso leyendo la evidencia o estudiando los diferentes aspectos de la sexualidad humana, lo personal se atraviesa y se cruza en cada línea de texto irremediablemente. Es imposible escindir una misma para escribir sobre sexo, cuando el sexo es algo central en nuestras vidas y además está tan condicionado por lo que somos, lo que vivimos y lo que pensamos, que es inevitable que la propia experiencia personal se cuele por las letras mientras se escribe.

Siempre he sido una mujer sexualmente activa y creativa, aunque no recibí una «educación sexoafectiva» como tal, y bebí de muchos prejuicios y mitos sobre el sexo, del mismo modo que sufrí muchos mitos y prejuicios sobre el sexo y la libertad para disfrutarlo.

Yo crecí en una familia española del montón; ni rica ni pobre, ni especialmente conflictiva ni libre de violencia, ni moderna, ni tampoco especialmente represiva. Una familia «normal». Corrían los años 80, veía «La Bola de Cristal» y me creía feminista y moderna. Quizá lo era, en parte, porque lo que sí me sentía era tremendamente rara: no entendí nunca por qué besarse era decente, pero tocarse no; o me estallaba la cabeza cuando los chicos que salían con muchas chicas eran «muy guays» y se respetaban socialmente, pero si lo hacía yo, me llamaban puta. Es algo que he odiado siempre, que me llamaran puta. Pero si he aprendido una cosa con el tiempo, es que a todas nos llaman puta por un motivo o por otro en algún momento de nuestra vida. Sin excepción. Nunca llegué a entender lo de ser decente o hasta dónde se era decente en cuanto a las partes del cuerpo que se podían o no podían tocar, y en función de qué tiempos pasaba una de una categoría a otra. A día de hoy, sigo sin entenderlo.



Todo esto viene a contextualizar el tiempo y el entorno en el que yo me inicié en el sexo compartido, y desde qué lugar. Yo era heterosexual porque nunca me planteé otra posibilidad, ni la vi a mi alrededor. ¿Era realmente mi deseo? ¿Hubiera sido así si en mi círculo se hubiera tratado con total respeto y normalidad otras opciones sexuales? Es algo que no podré averiguar porque no puedo volver atrás en el tiempo, pero sí puedo ahora cuestionarme mi orientación, mis deseos y mis opciones actuales, como mujer adulta y consciente; ahora que empiezo a conocerme mejor y a conocer el mundo que no conocía.

Yo crecí y me creí que la virginidad existía, que mi cuerpo cambiaría cuando un pene entrara por primera vez en mi vagina; crecí y me creí que la estrecha era yo cuando lo intenté por primera vez, y que debía doler y sangrar. Yo crecí pensando que masturbarse era cosa de chicos, que el porno era la escuela del sexo, que sin amor el sexo era sucio y que mi placer dependía de lo que me hicieran y no de lo que hiciera yo. Con todo eso crecí, como casi todas las mujeres de mi generación.

Cuando llegué a la edad adulta y exploré un poco más mi sexualidad, lo hice en una relación cerrada, monógama, con una sola pareja durante muchos años. Esto no es ni bueno ni malo; simplemente es. El aprendizaje y la evolución de mi sexualidad fue a la par de otra persona, un hombre, el padre de mis hijas y con quien viví y disfruté mucho. La maternidad, la vida, te cambia todo, incluido el sexo. La experiencia sexual cuando te arrolla el cansancio, la entrega absoluta a tu criatura, y el implacable ritmo laboral, es todo un reto de supervivencia. Y, claro, el sexo pierde tiempo, interés y capacidad de respuesta. No es que muera el deseo; es que se duerme. Casi diría que hiberna, a la espera de tiempos menos revueltos.

Y así, caminando por la vida, y experimentando la sexualidad en cada etapa de forma diferente, llegué a los 50 y puse el marcador a cero. Porque me divorcié y volví a plantearme muchas cosas que ya tenía olvidadas, y tuve que aprender a compartir de nuevo con quien no conoces, a una velocidad que superaba con creces a la de mi adolescencia y juventud, en un cuerpo que ya no es joven y responde de manera diferente, con unos miedos nuevos en un momento vital supuestamente decadente. ¡Boom! Toda una bomba estalla en el cerebro y le da la vuelta a todo cuanto te has planteado toda la vida: cómo relacionarte, qué tipo de relaciones te apetecen ahora y con quién, con qué grado de compromiso, y especialmente, cómo será el sexo compartido ahora con cuerpos diferentes, cómo será la comunicación, cómo será ahora mi deseo y mi exploración.

Yo tuve la suerte de llegar a este momento de mi vida habiendo estudiado mucho sobre sexología y habiéndome trabajado muchos prejuicios y muchos mitos para poder entender mejor la sexualidad humana, y concretamente mi cuerpo, mi placer y mi experiencia sexual. Y, con todo y con eso, fue brutal vivirlo en primera persona, y fue demoledor cómo el patriarcado me pesó (y me pesa) en los estereotipos, en el reconocimiento del deseo, en la expresión de este, en mi ser mujer y disfrutarme. Pero cuántas mujeres se ven sin herramientas ni recursos en momentos así, y son presa fácil para quienes no respetan y aman a las mujeres. Porque no nos equivoquemos: las mujeres seguimos en el segundo puesto de libertad sexual, que está liderado por los hombres, y en el primer puesto de potenciales víctimas sexuales. Con esto en nuestras mochilas, hay que salir a la calle cada día; unas con pareja estable, otras con parejas consecutivas, otras sin pareja ni ganas de

tenerla, pero todas con deseo propio, con placer innato y con más o menos fortuna para disfrutarlo.

Este libro va de esto; de nosotras y de nuestro placer. Este libro va de entender que el cuerpo cambia y evoluciona, y con él nuestra experiencia sexual. Pero que no solo es nuestro cuerpo el que causa que la vivencia sea mejor o peor, sino que todo lo que nos rodea y nos condiciona la vida también nos condiciona el placer. Si algo me gustaría que ocurriera es que cada mujer que lo lea se quede al final con ganas de ella misma y que se mire con pasión, sea cual sea su circunstancia vital y sea cual sea su edad.

Si hay un estereotipo especialmente malo para nosotras con respecto al sexo, es el que nos hace creer que solo la juventud es fuente de deseo y que el paso del tiempo nos hace perder la pasión. Perdemos colágeno, amigas, pero no el placer. Es más, con el paso del tiempo, cobra cada vez más sentido, si es que le hiciera falta tenerlo.