

POR LA AUTORA BESTSELLER

**LYDIA CACHO**

# SEXO Y AMOR

en tiempos de crisis

LO QUE  
DEBES SABER  
ANTES DE CUMPLIR 40



Grijalbo

*A Paulette Ribeiro,  
por tu sabiduría amorosa*

## Introducción

*¿Por qué este libro?*

Hace unos meses, durante mi fiesta de cincuenta años, una colega periodista extranjera me preguntó sobre el libro que estaba escribiendo. Es acerca de andropausia y menopausia, dije con una sonrisa. Su gesto, que era de fascinación y curiosidad como esperando una revelación sobre mafias de algún tipo, se frunció a la vez que su cabeza se movía dando un “no” sorprendido. La decepción parecía mayúscula —y no era la única pasmada por el tema que había elegido para mi libro de este año—. Pero una vez que comencé a soltar pequeños adelantos del contenido, sus ojos se abrieron con azoro. ¿Cómo? ¿Eso sucede? ¿A nosotras, a mi pareja? Sí, dije tranquilamente, hablaré acerca de todo lo que la cultura y la industria médica han deformado u ocultado sobre los cambios que pasamos las personas en la edad madura; bueno, desde los cuarenta años en adelante, aclaré. Digamos que es un libro sobre aquello que no se dice de nuestra salud sexual y reproductiva, sobre la medicina y la salud emocional. Y como lo mío es preguntar, continué diciéndole, siempre preguntarme por qué no tenemos información para revelar y desmitificar lo que sucede a nuestro alrededor, comencé una investigación a fondo.

En este caso, el tema de mi investigación es la llegada de las crisis de la edad madura, sus implicaciones emocionales en el amor y la pasión, las fisiológicas, sociales, sexuales, y cómo esta transición se puede convertir en puerta abierta a enfermedades prevenibles. También son parte del tema los mitos, las mentiras y las tonterías que repetimos

sistemáticamente respecto a lo que nos sucede y le sucede a la gente de nuestro entorno cuando llegan los cambios fisiológicos, esos que la industria médica y farmacéutica aprovecha para exprimirnos como naranjas dulces. Esos cambios que suben la curva de divorcios, la venta de anti-depresivos, de Viagra, de ansiolíticos; que aumentan los despidos y hasta los suicidios.

Pero no nos adelantemos.

Todo comenzó una tarde durante una comida con mi banda de amigos varones: seis hombres de entre cincuenta y sesenta años. Allí los tenía frente a mí, hablando de sus dolencias, uno con la presión alta que lo llevó sorpresivamente a la sala de urgencias, otro haciendo las paces con una libido más muerta que el fiambre que comíamos. Yo preguntaba. Ellos, necesitados de hablar, respondían al detalle. Estaban aprendiendo a burlarse de su repentina calvicie, de sus nuevas inseguridades. Luego comenzaron a recetarse los medicamentos para el insomnio y para la disfunción eréctil, haciendo un estudio empírico comparativo entre unos y otros, mientras —ya en voz baja— el mayor me confesaba sus problemas de prostatitis y otro se paraba al baño anunciando, cada vez, que era un asunto de la edad para el cual no hay remedio. Todos daban buena cara al mal tiempo que llevan por dentro; cada uno a su manera enfrentando la crisis de la edad y resistiéndose a golpe de tequilas y güisquis a admitir siquiera la existencia de esa crisis de salud emocional y sexual. La culpable, decían, es la edad; yo disentí, pero ellos ya habían sido convencidos por sus médicos.

Cuando regresé a casa ese día escribí un par de cuartillas sobre lo que mis amigos habían revelado. Debe de existir un libro para regalarles, pensé. Y comencé a buscarlo, sin éxito.

Tiempo después, en Cartagena, Colombia, departía con un grupo de amigas escritoras de cuarenta y cinco a cincuenta y cinco años. Entre mojitos y rondas de baile tropical nos comunicábamos recetas naturistas para los bochornos y para el insomnio, y una veintena de recién descubiertos síntomas de la menopausia. Margarita, una colombiana, nos propuso que escribiéramos un libro colectivo con nuestras variopintas experiencias menopáusicas para mostrar la complejidad de estas vivencias. El proyecto nunca se llevó a cabo, pero me seguí preguntando por qué, si a todo el mundo le afecta, sabemos tan poco o entendemos tan mal todo eso que sucede alrededor de la menopausia y la andropausia.

No me era un tema ajeno. A los cuarenta y siete años mi ginecóloga decidió que debía operarme el útero, ya que habíamos buscado infructuosamente tratamientos para unas tumoraciones. Entré al quirófano con útero y ovarios, y salí sin ellos. Los ovarios tuvieron que ser extirpados, dijo la médica, porque estaban dañados. Mi preocupación no radicaba solamente en haber despertado sin tres valiosos órganos, sino en la subrepticia menopausia que llegó con la cirugía. Ya mi madre, psicóloga experta en sexualidad, me había explicado varios aspectos de la menopausia, pero en ese entonces yo era adolescente y no le di mucha importancia. Años después fui editora de una revista feminista y escribí varios textos sobre la menopausia y los prejuicios que la acompañan, pero lo mío era pura teoría, nada de experiencia.

Recibí un tratamiento, del cual hablo en este libro, pero también un alud de comentarios de otras mujeres que habían pasado por la misma cirugía. Quedé horrorizada, las historias eran de miedo, así que me puse a estudiar hasta que logré encontrar una estrategia adecuada para pasarla estupidamente sin arriesgar mi salud.

Una tarde, mientras esperaba para cortarme el cabello, leí en una de esas revistas de moda para hombres un artículo lleno de datos “científicamente comprobados” sobre la andropausia. Llegué a casa y comencé a plantearme las primeras preguntas: ¿de dónde salen estas tonterías repetidas hasta el hartazgo por los medios de comunicación? ¿Qué hace el mundo de la medicina para mejorar la vida de las personas que están viviendo estas transformaciones? ¿Y las farmacéuticas, y la psicología? Hice las preguntas que una buena reportera debe hacer, y esa misma noche había desarrollado un cuestionario para hombres y otro para mujeres. Debo entrevistar al menos a dos centenares de mujeres y hombres, pensé. Resolví aplicar las entrevistas a personas de los países que más frecuento por mi trabajo: México, España, Estados Unidos e Inglaterra. De esa forma, también podría indagar si hay sesgos culturales que nos diferencien. Debía entrevistar a médicos convencionales y buscar a quienes están criticando la medicina convencional que se practica mayoritariamente hoy en día. También, buscar a gente experta en herbolaria que está en contra del uso irrestricto de la medicina convencional y de los seudomedicamentos milagrosos. Tenía la semilla de un libro entre mis manos.

Me parecía un poco extraño que después de diez años de publicar investigaciones sobre mafias de pederastas, tratantes de personas y políticos corruptos escribiera un libro como éste. ¿Sería un descanso de mis antiguos temas?, me pregunté. Recordé que inicié mi carrera como periodista hace más de veinte años abordando todos los asuntos que me parecía que tenían poca cobertura. En los años noventa escribí sobre la violencia contra las mujeres y el VIH/SIDA; en el 2000, sobre la ciberpornografía y la trata de mujeres. Tenía muy presente que todas las personas sostenemos relaciones afectivas con niños y niñas, con mujeres, y que a la

mayoría nos preocupa su bienestar. Ahora, pensé, me toca investigar y escribir sobre el bienestar de hombres y mujeres de edad madura. Tenemos que entender cómo la voracidad mercantilista de la industria farmacéutica y médica, en complicidad con científicos poco éticos, se ha impuesto a las necesidades de salud de la sociedad entera, y nos ha fallado a las ciudadanas y los ciudadanos de a pie. También debemos replantearnos la forma en que los gobiernos valoran nuestra salud y los médicos se aprovechan de nuestra ignorancia. Decidí retomar la dinámica de mi libro *Con mi hij@ no. Manual para prevenir, atender y sanar el abuso sexual infantil*. Sí, imaginé una especie de manual para entender por qué hombres y mujeres de más de cuarenta años pasan por crisis que pueden evitarse. Acto seguido, escribí una sinopsis y un índice, y me puse a trabajar.

Las primeras entrevistas fueron geniales. Conforme avanzaba, tanto hombres como mujeres se hacían partícipes entusiastas de este libro. ¿Cómo no se me ocurrió a mí?, preguntó un colega periodista que se dedica a la divulgación científica. El cuestionario le pareció muy bueno, y eso me dio mayor impulso. El libro cobró vida propia incluso antes de salir a imprenta. La gente inicialmente entrevistada comenzó a enviarme correos, donde me decían que luego de nuestro encuentro habían hablado con amigas o amigos que tenían tal o cual problema y que querían comentarlo conmigo. Las y los médicos entrevistados admitieron que era un gran reto responder a todas mis preguntas; sin embargo, lo hicieron con gusto, paciencia y profesionalismo.

Mi editor del Reino Unido, otro sorprendido por el tema que había elegido, quiso responder el cuestionario después de que en una charla en un *pub* de Londres le hice algunas preguntas provocadoras sobre la andropausia. Entonces me recomendó a Ben Goldacre, el gran médico y

periodista británico al que las farmacéuticas odian por sus magníficas investigaciones-libros *Bad Science* y *Bad Pharma* (*Mala ciencia* y *Mala farmacéutica*), donde desentraña con gran rigor cómo las élites de la medicina y sus empresas nos utilizan como conejillos de Indias y violan nuestros derechos como usuarias/os de los servicios de salud. Esto era lo que me faltaba —pensé—, un verdadero experto crítico que nos explique a las y los comunes mortales por qué hemos aprendido a mirarnos como autos que se descomponen, se enferman y deben ir a que se les revisen piezas diversas, como si fuéramos máquinas y no organismos vivos, seres únicos, diferentes y capaces de sanar desde una perspectiva integral. Necesitaba entender la corrupción de las farmacéuticas y su colusión en la publicación de estudios manipulados sobre disfunción eréctil y menopausia, para explicar por qué tanta gente que busca ayuda médica empeora en lugar de mejorar.

Me pregunté por qué, a pesar de que vivimos más y mejor que hace cien años, tantos médicos siguen reproduciendo el discurso que niega la andropausia, dejando sufrir a millones de hombres, y experimentando con las mujeres menopáusicas como si estuvieran enfermas y mal de la cabeza.

Entonces busqué a quienes están practicando la medicina que sí me interesa, la que no ve la menopausia y la andropausia como enfermedades ni como síndromes, sino como parte integral de una transformación marcada por el paso de los años; personas expertas en terapias de reemplazo hormonal, nutrición, psicoterapia humanista, sexología, andrología. Y las encontré. Aquí están todas esas historias, las explicaciones científicas, las revelaciones de los engaños... pero, sobre todo, aquí están las opciones que pueden funcionar.



Espero que este libro sea para usted lo que ha sido para mí: una especie de tertulia entre profesionales progresistas y hombres y mujeres muy diversos, cuyas anécdotas, experiencias y conocimiento se entretujan para esclarecer el panorama, para darnos más y mejores opciones de vida y salud. También, para recordarnos que hay una mejor manera de llegar a la edad madura, que podemos y debemos trabajar a favor de mejores políticas de salud pública para toda la gente.

Casi todo lo que les interesa a hombres y mujeres está en este libro: los cambios hormonales, la transformación emocional y la del cuerpo, la diversidad de visiones y reacciones, los tabúes sobre la edad madura, los miedos ocultos que no se hablan, las mentiras de los médicos, las trampas de la industria médica y cosmética, y los casos reales que demuestran cómo podemos vivir mejor mientras más tiempo vivimos. También documento las nuevas perspectivas científicas y las buenas prácticas médicas que nos ayudan a entender lo que necesitamos.

El amor es un eje en la vida humana; desde que nacemos hasta que morimos, nuestras vidas son significativas en la medida en que damos y recibimos afecto. Justo en la edad madura la mayoría de las personas nos replanteamos las formas de amar, de convivir y de compartir el deseo; de ahí que en este libro exploremos la historia del amor romántico y los nuevos planteamientos sobre las relaciones amorosas y eróticas, desde las parejas que viven en casas separadas hasta las amistades con beneficios sexuales. Nada quedó fuera; viajamos por la construcción cultural del concepto de la salud y sus consecuencias dependiendo del sexo; pasamos por la salud psicosexual y el erotismo, las hormonas y sus efectos, la corrupción en la industria farmacéutica, hasta las locuras de la depilación total, las cirugías plásticas más increíbles y los nuevos tratamientos para

mantener la juventud. En este siglo, en que el promedio de vida será de cien años, tener cincuenta es, según las y los expertos, como haber llegado a treinta en el siglo pasado. ¿Será cierto que nuestros organismos son distintos a los de nuestros antepasados? Veremos.

Espero que este libro le haga pensar, sorprenderse, reír, comprender. Sobre todo, que le ayude a entender que lo que había sentido y pensado en la soledad de su andropausia o menopausia no solamente tiene razón de ser, sino que además le puede enseñar a convivir y a escuchar a su cuerpo para llevar una vida más plena, sana y feliz. Todas las personas que entrevisté me aseguraron que aguardarían la publicación del libro con entusiasmo, y espero que usted que lo tiene en sus manos lo encuentre útil también.

*Nota:* he de advertir que ni ahora ni nunca he recibido recursos de ningún tipo de farmacéuticas, universidades, centros de investigación o médicos particulares. Que en este libro no se promueve absolutamente ningún medicamento ni producto o procedimiento. En los casos en que he tenido que mencionar los nombres y marcas de ciertos medicamentos o productos, ha sido de forma transparente, para advertir a mis lectores de los posibles riesgos o de los probados fraudes cometidos contra quienes los consumen. Además, los nombres de las personas entrevistadas han sido cambiados a petición suya, salvo los de aquellas que solicitaron de manera explícita que se mantuvieran.

LYDIA CACHO  
Cancún, México, 2014

## 1

## La medicina, esa extraña brujería masculina

Cada generación humana lleva en sí todas las anteriores y es como un escorzo de la historia universal [...]. Esto nos lleva a percatarnos de que el pasado no se ha ido sin más ni más, de que no estamos en el aire sino sobre sus hombros, de que estamos en el pasado, es un pasado determinadísimo que ha sido la trayectoria humana hasta hoy.

—José Ortega y Gasset, *En torno a Galileo*, IV

Cada vez que vamos a una visita médica nos enfrentamos a una persona especializada en medicina que lleva sobre sus hombros y en su memoria el conocimiento acumulado de la ciencia, que, como bien dice Ortega y Gasset, trae consigo cargas culturales y prácticas añejas que no necesariamente se reconocen como obsoletas, pero que sin embargo lo son.

Si tenemos suerte dejaremos nuestro bienestar en manos de alguien que dedica su vida a la salud, a nuestra salud. Pero si no somos tan afortunados, como millones de personas, terminaremos en manos de alguien que estudió medicina hace tiempo y que difícilmente se pone al día, alguien que se dedica a buscar la enfermedad, y no a conocer a su paciente para descubrir lo que su organismo está diciendo a partir de cómo la persona entiende y vive sus

padecimientos. Alguien que vive de la enfermedad y no de la búsqueda de la salud; alguien que cree ponerse al día a través de lo que las farmacéuticas le venden como “los más recientes descubrimientos científicos”. Alguien que sigue creyendo en los reduccionistas modelos dicotómicos de lo masculino y lo femenino, en lugar de en la salud integral humana con sus diferencias y similitudes.

No importa si estamos en México, Estados Unidos, Canadá, Europa o Sudamérica, somos o podemos ser clientes ideales para experimentos científicos sin saberlo, particularmente después de los cuarenta y cinco años, cuando entramos en la etapa de la edad madura, ese periodo en que se determina cómo pasaremos los siguientes treinta o cuarenta años de nuestras vidas. Sí, la etapa que comienza con la andropausia y la menopausia. La pregunta que debemos hacernos es si dejaremos nuestra salud en manos de quien no comprende la diversidad, de quien no sabe mirar la diferencia entre las personas, entre los hombres y las mujeres e incluso entre las culturas, de quien no sabe trabajar con personas, sino con enfermedades. ¿Puede ser de otra manera?, se preguntará usted. Sí, nuestra relación con las transformaciones fisiológicas puede, definitivamente, ser distinta.

Usted, yo y todas las personas merecemos llegar a la vida adulta, y muchos años después a la tercera edad en un estado saludable. Envejeciendo, sí, pero no sometidas a una decrepitud anticipada por los malos manejos médicos, los engaños de los productos milagro o la intoxicación de los malos medicamentos. Lo que es cierto es que dependiendo de cómo hombres y mujeres pasemos la transición de la andropausia y la menopausia, sabremos cómo llegaremos al final de nuestros días.

La medicina tiene una deuda monumental con la sociedad, pues está preparada para prevenir y sanar y, sin em-

bargo, se dedica la mayor parte del tiempo a curar o experimentar. ¿Cómo entender la diferencia? Primero, tenemos que conocer la historia de la medicina. Y como ni usted ni yo tenemos tiempo que perder, hagamos un rápido paseí-llo para ver cómo llegamos hasta aquí, para comprender cómo está cambiando el camino hacia una vida saludable.

Si el secreto de nuestra salud está en la ciencia —más concretamente, en la biomedicina—, tenemos que preguntarnos, entre otras cosas, por qué demonios la ciencia decidió llevar la ginecología sólo hacia el control de la reproducción, y cómo ha discriminado a los hombres durante siglos ya que la andrología, el equivalente de la ginecología, es una especialidad apenas desde finales del siglo xx.

*Desde los neandertales hasta su  
médico de cabecera*

En la Edad de Piedra, la medicina primitiva de los *Homo neandertalensis* se basaba en interpretar adecuadamente la enfermedad, comprendiéndola siempre como un fenómeno sobrenatural vinculado, de vez en cuando, a una mordida de rata gigante, una lanza desviada por la dura piel del mamut o la pedrada de un malhumorado vecino de cueva. Sin embargo, ya se utilizaban la herbolaria y los productos animales para suturar heridas, e incluso ciertas hierbas —descubiertas siempre por las mujeres— para desinfectar. En los inicios del arte de la sanación, las curas siempre iban acompañadas de rezos, cánticos y uno que otro hueso lanzado al aire para conocer la suerte de la persona enferma. Pero la actividad de curar no es una especialidad solamente humana. Varios primates utilizan plantas para quitarse los cólicos y cubren las heridas de sus crías con ciertas arcillas de propiedades cicatrizantes.

En la historia de la humanidad hay una búsqueda constante de métodos de sanación; los vestigios óseos de quienes vivieron 59 000 años antes que Platón y Sócrates demuestran la práctica de métodos curativos en huesos y dentaduras de mujeres y hombres de las cavernas.

El mexicano Carlos Viesca Treviño, doctor en ciencias biológicas, reconocido historiador y filósofo, y vicepresidente de la Sociedad Internacional de Historia de la Medicina, nos dice que esta ciencia tiene como objeto cuidar de la vida, propiciar una existencia sana, prevenir la enfermedad y combatirla cuando se presenta, posponer la muerte cuando la calidad de vida que se mantiene lo amerita, y atender y acompañar al paciente, coadyuvando al cumpli-

miento de las expectativas que ha propuesto para su vida.<sup>1</sup> Vale la pena, antes de adentrarnos en esta breve pero sustanciosa historia, recordar que —como bien dice Viesca Treviño— la relación de la medicina con la vida depende y cambia conforme al concepto que de ésta se tiene y de los recursos y posibilidades tecnológicas de que se disponga, los cuales varían de acuerdo con el sitio y el momento histórico en los que se vive. Porque no es lo mismo pedirle a los dioses que ayuden a determinar si cierto tipo de bilis significa la muerte, que tener un microscopio para descubrir los microorganismos causantes de la enfermedad. Dicho esto, vámonos al pasado.

Pues bien, el verdadero padre de la medicina, dicen algunos historiadores, fue Imhotep, el astrólogo, mago, médico, usurpador de funciones de psicoterapeuta y arquitecto del antiguo Egipto. Dos mil seiscientos años antes de Cristo, él practicó cirugías de cerebro, documentó las bases de la anatomía humana e inventó cientos de recetas de brebajes de herbolaria para curar diversas enfermedades. Siempre mezcló la noción de la enfermedad con los designios de las deidades y un poco de medicina de origen vegetal, animal y mineral. A ésta se le denomina la medicina arcaica, en la que el papel de las mujeres fue preponderante para el desarrollo de la herbolaria. Los papiros de Ebers y Smith (sus descubridores en las tumbas egipcias) constituyen *El libro de las heridas* y *El compendio de medicina egipcia*, que demuestran los alcances del conocimiento que esta civilización tenía sobre la enfermedad. Heródoto, el historiador griego, documentó los increíbles avances de la medicina egipcia y sobre todo la existencia de especialistas médicos. Además, para entonces Egipto ya contaba con el equivalente del ministro de salud. Para los médicos egipcios el corazón era el sitio del pensamiento, de los sentimientos y de otras funciones. El papiro de Ebers también