

Climaterio masculino y el reencuentro con lo erótico

ELIZABETH GUTIÉRREZ FLÓREZ*

RESUMEN

la definición del climaterio masculino, no ha sido determinado finalmente. Sin embargo en el se distinguen condiciones físicas con dimensiones psicológicas, sociales y espirituales los cuales se discuten en detalle. Finalmente se hace una relación de similitudes y diferencias con el climaterio femenino.

Palabras clave: climaterio masculino, climaterio femenino.

ABSTRACT

Male climateric has not been defined yet. However inside it is detected physical conditions, with psychological social and spiritual components that one discussed in detail. Finally the author made a relationship between similarities and differences with female climateric.

Key words: male climateric, female climateric.

Inicialmente quiero felicitar a hombres y mujeres que en aras del saber han hecho presencia para fortalecer sus conocimientos. La información recibida específicamente en el tema que nos concierne, el climaterio masculino, permite al hombre comprender sus síntomas y afrontar el envejecimiento sin tanto miedo, temor o preocupación, pero sí con mucha dignidad, es un momento propicio para que se cuestionen y puedan dar la bienvenida a esta bella etapa que les depara la vida.

Para ubicarnos en el tema, empezaré por aclarar los términos que se han venido utilizando para catalogar este período. En Europa por ejemplo, el término empleado es andropausia a raíz de que este vocablo procede del griego andro, que significa hombre, la describen como una experiencia transicional; el Reino Unido ha utilizado el término viropausia porque Vir es un prefijo latino que significa hombre.

Hoy en día se utiliza el calificativo de climaterio masculino o climaterio viril, período que se inicia con cambios hormonales, fisiológicos y químicos que se producen por regla general entre los cuarenta y sesenta y cinco años y afectan todos los aspectos de la vida. El climaterio se puede definir como una condición física, con dimensiones psicológicas, interpersonales, sociales y espirituales.

El médico psiquiatra, gerontólogo y sexólogo, Dr. Andrés

Flores Colombino, en su libro diccionario de sexología define el climaterio de la siguiente manera: Período de involución que anuncia y acompaña la pérdida de la capacidad reproductiva de la mujer, por atrofia de los ovarios y el cese de la menstruación, acompañado de tufaradas de calor, palpitaciones, irritabilidad, sudores, insomnio, etc. Aparece normalmente entre los 45 y 55 años, su sintomatología es variable y puede faltar. En el hombre también se encuentran algunos síntomas como cansancio, fatiga, olvidos, disfunciones sexuales, se diferencia de la mujer, porque no hay pérdida de fertilidad.

Es señal de salud mental, pensar que el climaterio masculino no es el principio del fin, sino el final del principio, indica que ha concluido la primera adultez y se está listo para emprender la segunda adultez, y se sigue siendo un ser deseante y deseado, con un cuerpo cargado de palabras que susurran sentimientos, con disposición y coraje para seguir siendo un ser apasionado e investigador de lo que ama, para entregar amor en el otoño, sin condenas al ocaso, con disposición y coraje para continuar creciendo, con actitud positiva para descubrir su propio milagro y saberse importante para el mundo, un hombre que aproveche su historia para remediar el pasado sin perpetuar los males, sin espacio para conjugar los mandatos culturales de hombre deteriorado, derrotado, defensivo y desposeído. Kinsey lo demostró en sus investigaciones, sostiene que el climaterio puede constituir el comienzo de una vida sexual más placentera y gratificante.

El sexo continúa siendo una expresión de todo el ser, donde se conjuga lo erótico con lo sensual y lo creativo, sin dejar el peso de la virilidad a la exclusividad hormonal y al funcionamiento del pene, hay que abrir las puertas al disfrute de la intimidad, ser mayor no significa ser un santo asexuado, bañado de castidad geriátrica, acompañado de miseria erótica, con ilusiones perdidas y congeladas por el paso del tiempo, los hombres están llenos de pasión creativa, aunque una pasión distinta a la de sus años mozos. El climaterio obliga al varón a hacer frente a los cambios que experimenta su sexualidad y no tiene por qué ser un período de abandono sexual, es un tiempo en el que se amplía y adquiere nuevas dimensiones, no puede ser una generación discapacitada, con varones heridos y amputados, separados bruscamente de su cuerpo, de su sexualidad y de sus emociones, como lo suele predicar en algunas ocasiones la religión y la represión sociocultural.

Una forma de prepararse el hombre positivamente en la instalación de esta nueva edad, la del erotismo trascendental, es reconocer que existen síntomas y cambios, que lejos de castrarlos, hay que asimilarlos y vivirlos sin amenaza para la vida, con sentido de prevención y sin apegos a un desesperado renacer adolescente, aceptando las cosas tal como son, para vivir la vida no de cualquier manera, sin huir de la realidad, hay que salir del laberinto y prepararse para reconocer y hacerle frente a las depresiones, ansiedades, miedos o desesperaciones, es un período de desafío que emana símbolos de transformación.

La brillante escritora sobre climaterio masculino, Martha Weinman Lear, relaciona los síntomas que ha observado en los varones durante este período así: El Doctor Herbert S. Kupperman, profesor de medicina en el Centro Médico de la Universidad de Nueva York, sostiene que un porcentaje de los varones entre cuarenta y uno y sesenta y dos años, sufren un cese fisiológico de su función testicular, cambio acompañado de los siguientes síntomas:

- Pérdida de potencia, se traduce en eyaculación precoz o incapacidad para alcanzar la erección.
- Sofocaciones similares a las asociadas en la menopausia femenina, son por lo general menos intensas.
- Una tendencia a sentirse nervioso e indeciso a la hora de actuar y propenso a los arrebatos de mal humor y de enfado.

El Doctor Malcom Carruthers, especialista en el tratamiento del climaterio masculino en Inglaterra, ha estado investigando durante los últimos 20 años la función clave que desempeña la testosterona para que el varón se mantenga sano, feliz y sexualmente activo; presentó las conclusiones de su estudio en el Primer Congreso Mundial sobre el Envejecimiento del Varón, celebrado en Ginebra (Suiza) en febrero de 1998 y según él, esta importante hormona desempeña un papel protagónico en la función de la salud del varón, el descenso hormonal afecta el impulso sexual, se siente cansancio,

Tabla No. 1. Vinculación de síntomas y cambios en la vida del período climatérico del hombre.

Nerviosismo.	Los niveles de producción hormonal caen en picada.
Disminución o pérdida de la potencia sexual.	El vigor sexual disminuye.
Depresiones, adormecimiento y hormigueo.	Los hijos abandonan el hogar.
Disminución de la memoria y la concentración.	Los amigos tienen sus primeros infartos.
Disminución o ausencia de libido.	El pasado se convierte en una especie de densa niebla, de esperanzas no realizadas, no aprovechadas, de mujeres no seducidas, de oportunidades insatisfechas.
Fatiga, excitabilidad, indecisión, temor al peligro inminente.	Los padres fallecen.
Trastornos del sueño.	Los horizontes profesionales se estrechan.
Irritabilidad, pérdida de interés y confianza en sí mismo.	El futuro constituye un enfrentamiento directo con la propia mortalidad.

fatiga, estado de ánimo depresivo, pérdida de densidad ósea, es decir, el hombre experimenta un cambio de vida tan real y hormonal como lo es la menopausia propiamente dicha para las mujeres.

Con el climaterio no sólo se modifica el estado fisiológico sino también el comportamiento, al respecto sostiene Gutman: el índice correspondiente al incremento de la pre-ocupación oral, con la edad parece ser una constante intercultural, un factor universal, esta necesidad oral da la sensación de ser especialmente predominante entre los varones de edad avanzada, el tiempo quita a los ancianos su empuje y sus apetitos genitales y fálicos por el dominio, el triunfo y el éxito, pero a cambio les devuelve una amplia gama de placeres ocultos, los de la mesa y la comunidad de compañeros, es decir literalmente, aquellos que comen juntos el pan.

El miedo más angustiante que se experimenta durante la primera etapa de la adultez, consiste en la creencia de inexistencia de vida después de la juventud, este pensamiento y otros aspectos dan permiso a la presencia de la depresión, asesino silencioso del varón, las depresiones de la madurez están impulsadas por un desesperado renacer adolescente y un sin fin de conflictos sexuales sin resolver. Está relacionada

con la disminución del deseo y de la función sexual, la mayoría de los hombres que la padecen, no se reconocen así mismos cuando oyen hablar de los síntomas clásicos de esta patología, tales como la tristeza persistente, el pensamiento recurrente en la muerte, la pérdida de capacidad para pensar o concentrarse, el sentimiento de inutilidad, la necesidad de dormir, la falta de energía, el desinterés por las cosas de la vida, pérdida o aumento de peso.

La Enciclopedia de Medicina de la Asociación Médica Americana, define la depresión como un sentimiento de tristeza, desesperanza, pesimismo y una pérdida general del interés por la vida combinado con una sensación de bienestar emocional reducido; según la Doctora Theresa Crenshaw: Los varones no suelen advertir que están deprimidos sino, que la mayoría de las veces, aparece disfrazada de enojo, irritabilidad y hostilidad crónicas, es importante reconocer los distintos síntomas que acompañan los dos tipos de depresión: depresión magnética en donde el sujeto interioriza el dolor y se refleja en todo su comportamiento, y la depresión dinámica cuya mayor cualidad consiste en proyectar al exterior el dolor e igualmente afecta el comportamiento, como se observa en la tabla No. 2.

Tabla No. 2. Síntomas que acompañan los tipos de depresión.

DEPRESIÓN MAGNÉTICA	DEPRESIÓN DINÁMICA
Culpa de los problemas a los demás.	Siente que los demás tienen la culpa.
Se siente triste, apático e inútil.	Se siente enojado e irritable.
Se siente ansioso y temeroso.	Se siente sospechoso y vigilado.
Evita los conflictos a toda costa.	Crea y fomenta los conflictos.
Intenta ser amable con la gente.	Hostilidad abierta o encubierta hacia la gente.
Se retrae al sentirse herido.	Ataca al sentirse herido.
Se respeta muy poco así mismo.	Exige respeto a los demás.
Siente que nació para el fracaso.	Siente que el mundo se creó para fallarle.
Siente nerviosismo y tiene lentitud de acción.	Es impaciente y agitado.
Presenta indecisión crónica.	Es puntual de manera compulsiva.
Duerme demasiado.	Duerme poco.
Tiene dificultad para establecer los límites de las cosas.	Tiene necesidad de control a toda costa.
Se siente culpable de lo que se hace.	Se siente avergonzado de sí mismo.
Se incomoda ante el elogio.	Siente frustración frente al elogio insuficiente.
Habla con facilidad de las debilidades y las dudas.	Se le dificulta mucho hablar de las debilidades y las dudas.
Siente miedo profundo al éxito.	Siente miedo profundo al fracaso.
Tiene necesidad de integrarse para sentirse seguro.	Necesita ser el número uno para sentirse seguro.
Se auto medica por medio de alimentos, amigos y amor.	Se auto medica por medio del alcohol, la TV, los deportes y sexo.
Cree que los problemas se resolverán siendo una mejor pareja, compañero, amigo, padre, etc.	Cree que los problemas se resolverán recibiendo un mejor trato de los amigos, compañeros, pareja, etc.
Se pregunta constantemente: ¿Soy encantador?	Se pregunta constantemente: ¿Me aman lo suficiente?

Tabla No. 3. Factores claves que contribuyen a la pérdida de salud masculina al envejecer.

Acuden menos al médico y se someten a menos chequeos de salud.	Son menos activos físicamente.
Tienden a preocuparse menos de su salud.	Beben más alcohol y consumen más drogas.
Hay más hombres obesos.	Asumen más riesgos.
Las dietas son peores.	Los hombres son más violentos.
Tienen menos vínculos sociales fuertes.	Corren más riesgos en el trabajo y sufren más al perder un empleo.

No hay razón para ignorar que el paso de los años acarrea cambios físicos, funcionales, psicológicos y comportamentales, lo importante es enfrentarlos y permitir una reflexión de vida que los prepare para disfrutarla y asimilarla con menos riesgos nuevos y apreciados paradigmas, no es dolor conjugado de un ayer, es un período sensible con olor

a ilusión y a transformación.

Por otro lado, los hombres con el paso de los años atraviesan por unos procesos de cambio que deben ser considerados normales, ellos son:

Tabla No. 4. Cambios que se producen en los hombres sanos y normales al envejecer.

Tardan más en alcanzar una erección.
Requieren estimulación directa, la contemplación y la fantasía sexual no los excita como antes.
La erección completa no es tan firme como en el pasado.
La necesidad de eyacular no es tan insistente como cuando eran más jóvenes.
La potencia de la eyaculación no es tan pronunciada, expulsan menor cantidad de esperma.
En algunos casos el deseo y frecuencia de la masturbación disminuye.
Los testículos encogen un poco y la bolsa escrotal cuelga más.

Igualmente, se presentan algunos cambios psicológicos

significativos que se producen durante el período del climaterio masculino.

Tabla No. 5. Cambios psicológicos que acompañan el climaterio masculino.

Miedo.	Miedo a la muerte, pánico y terror.
Ineptitud.	Sentimiento de fracaso.
Ansiedad e insomnio.	Dificultad para conciliar el sueño, malestar en mente y cuerpo, irritabilidad y mal humor.
Desánimo y descontento.	Disforia, desasosiego, intranquilidad, malestar.
Alteración de la memoria.	Disminución de la agilidad mental.

Wilmer, Harry A., dice "Quienes se hallan en la segunda mitad de la vida tienen una

mayor responsabilidad de remediar los males, ya que llevan más tiempo perpetuándolos".

La realidad hay que enfrentarla y se debe evitar recurrir a:

- Intoxicación por drogas y alcohol.
- La excitación a través del sexo promiscuo.
- Llamar la atención con poder, gloria y notoriedad.
- Un nuevo trabajo, nueva vida, nueva pareja, nuevo amante.
- Negar la monotonía de cada día.

Se aconseja en cambio lo siguiente, para una pareja que cabalga a lomo de las alteraciones climatéricas y que sabe mantener abiertas sus vías de comunicación:

- Ir en busca de los valores interiores.
- Desarrollar lo que se ha descuidado.
- Seguir el flujo de la vida, pero sin flotar pasivamente.
- Partir de una buena prevención en salud.
- Afrontar las cosas del mundo que suponen amenaza para la vida.
- Entender que todo trastorno está causado por la interacción de tres factores distintos, uno físico, otro emocional y un tercero interpersonal o psicosocial de la vida, así los trastornos médicos son el resultado de diversas variables entre las que se incluyen el historial genético y familiar, las causas ambientales, el historial personal, los hábitos de salud y los accidentes.
- No ocultar su problema, comentarlo con alguien, buscar ayuda profesional.
- Como dijo Franklin Delano Roosevelt: "A lo único que debes temer es a ti mismo".

En su libro, *Salud Sexual*, el autor Pearesall ofrece herramientas específicas para analizar como está el yo sexual en el período climatérico, es necesario ir más allá del enfoque procreador de la juventud y abrazar otras formas de vida en las que intervienen estas cinco conexiones y que a su vez permiten que el hombre se convierta en un chamán sexual:

- Autoestima: Conexión con el yo.
- Intimidad: Conexión con alguien importante en nuestra vida.
- Coherencia: Conexión con alguien que comparta nues-

tras creencias en propósito y finalidad más elevados.

- Conciencia: Conexión con el momento actual.
- Sensualidad: Conexión sexual con nuestro cuerpo físico y el de alguien a quien amamos como intensa expresión y manifestación física con los cinco niveles de conexión.

A lo largo de toda la historia y en todas las partes del mundo, han existido chamanes, dice el doctor Pearsall: "Para convertirse en un chamán o en un sanador sexual hay que aprender dos técnicas especiales que practican todos los chamanes: el placer de vivir con los demás y la actividad y el movimiento sensual en el transcurso de todo el ciclo de la vida".

Hay que tener en cuenta algunos aspectos del desarrollo personal que le permiten al hombre alcanzar el reconocimiento como chamán:

- Gozar de una buena alimentación.
- Tomar vitaminas para prevenir las enfermedades, no confiar únicamente en la comida.
- Hacer ejercicio para disfrutar del sexo, del amor y de la intimidad.
- Disfrutar del auto amor y de las excelencias del celibato, aceptar las ocasiones en las que el sexo genital no resulta aconsejable y buscar otras expresiones más comunicativas de la intimidad y el amor.
- Aprender a amar a la persona con la que se está.
- Entender que los mejores sanadores del mundo están 24 horas a su servicio, plantee preguntas a sus sanadores internos y déjese llevar por la sabiduría interior de sus respuestas.

Quienes se hayan convertido en chamanes sexuales serán los líderes que necesitamos para asegurar nuestra propia supervivencia, la de nuestros hijos, la de nuestras colectividades y la del frágil planeta que todos compartimos.

Finalmente, debemos entender que en la madurez, hombres y mujeres tienen muchas cosas en común y conocerlas significa aprender más sobre uno mismo. Una visión comprensiva de la menopausia femenina ayudará a los varones a conocerse mucho mejor.

Tabla No. 6. Similitudes y diferencias.

CLIMATERIO MASCULINO	CLIMATERIO FEMENINO
Climaterio viril, se asocia con algunos síntomas como cansancio, fatiga, olvidos, disfunciones sexuales entre otros, se diferencia de la mujer, porque no hay pérdida de la fertilidad ni final del ciclo menstrual.	Fin biológico de la capacidad para dar a luz, Menopausia, <u>meno</u> : procede del término griego menses, que designa el ciclo menstrual mensual de la mujer, mientras que <u>pause</u> indica la finalización del mismo.
Es el lapso temporal en la vida de un varón que le permite pasar de la primera a la segunda adultez, los cambios provocan transformación de orden biológico, físico, hormonal, psicológico, interpersonal, social, espiritual.	Es el lapso temporal en la vida de una mujer que le permite pasar de la primera a la segunda adultez, los cambios provocan transformación de orden biológico, físico, hormonal, psicológico, interpersonal, social, espiritual.
Se afecta el deseo sexual.	Se afecta el deseo sexual.
Transición indescriptible, repleta de secretos, vergüenzas y negaciones, golpea el núcleo de la verdadera esencia del hombre.	Transición silenciosa, repleta de mitos y actitudes peyorativas.
Irritabilidad y mal humor.	Irritabilidad y mal humor.
Reducción de la respuesta sexual, mengua la potencia eréctil y la capacidad para alcanzar y mantener erecciones.	Alteración de la respuesta sexual.
Sujetos a ciclos hormonales que poseen un profundo efecto en la personalidad, en el estado de ánimo, en el interés sexual y en su sentido de bienestar.	Están sujetas a ciclos hormonales que poseen un profundo efecto en la personalidad, en el estado de ánimo, en el interés sexual y en su sentido de bienestar.
Sofocaciones.	Sofocaciones.
Miedo a la pérdida de la juventud y de su funcionalidad sexual.	Miedo a la pérdida de la juventud y de su funcionalidad sexual.
Juegos, caricias, erotismo, ternura e intimidad vinculados con la sexualidad.	Juegos, caricias, erotismo, ternura e intimidad vinculados con la sexualidad.
Depresión, asesino silencioso en el varón.	Depresión manifiesta en la mujer.
Desde una perspectiva física, su climaterio es más moderado y gradual que en las mujeres.	Climaterio más abrupto, alteraciones más rápidas y sintomatología más drástica.
Al término del climaterio es un ser capaz de reproducirse.	No pueden procrear hijos después de la menopausia a no ser que sea con donación de embriones.
Descenso de testosterona y otras hormonas.	Descenso de estrógenos y otras hormonas.
No es una enfermedad.	No es una enfermedad.

Señalo a continuación algunas de mis conclusiones en este campo, que permiten afirmar que son más los puntos de

unión que las diferencias entre hombres y mujeres que están en esta etapa de sus vidas.

*La esencia varonil está en tus ojos,
en tus manos cargadas de caricias,
en tu risa y tu piel que es un puñado
de erotismo y jovial sabiduría.*

*Tu ser aún se nutre de deseos, con olor a verano y primavera,
sin angustia y sin sed, que te torture
sin permiso a lastimar lo que la cultura por tu edad lastima,
con deseo de plenitud y cascadas de soledad con compañía.*

*Tu sensibilidad está ahí, esperando por ti,
cargada de sueños que siguen en pie para dejarse soñar,
para fantasear con lo posible y lo imposible, con sonrisas y miradas no acabadas,
con amor apasionado por todo lo que amas, y sin derecho a la ausencia de querencia.*

*Con tus horas sonoras y tus canas teñidas de experiencias,
se conjuga la edad con tu presencia
para hacer de tu alma un viejo aventurero, pescador de luceros
con la incansable paciencia de lejanos abuelos.*

*Al plasmar la acuarela de tu vida, mis pinceles no pintan despedidas
con olor a tristeza o ironía
climaterio no es muerte, no es dolor, no es renuncia, ni partida,
es pasaje que anuncia la venida
de un período especial de vuestras vidas,
con asombro, pasión, sabiduría, con deseo, erotismo, ternura y alegría.*

*“La crisis de la mediana edad, aún cuando desencadene depresiones, ansiedades,
miedos o desesperaciones, es un período de desafío del que emanan símbolos
de transformación teñidos de un dulce veneno de nostalgia”*

Wilmer, Harry A.

Referencias

1. Flores Colombino, A. Diccionario de Sexología. Ed. fin de siglo. España. 1997; 32.
2. Kinsey A.C., Pomeroy W, Martín C.E. Conducta Sexual en el Hombre, Ed. Siglo XX, 1954; 54.
3. Weimnan Lear. Is there a male menopause? New York Time Magazine, 28 de enero 1973; 19.
4. Hill, Aubrey M. Viropause/Andropause: Emotional and physical changes mid – life man experience. Far hill, NJ, New Horizon Press. 1993; 17-22.
5. Diamond, Jed. Cambios físicos y psicológicos en la edad madura. Ed. Paidós. 1999; 342.

Lecturas recomendadas

1. Ajuriaguerra J. de, Tissot, R. Psicología de la senescencia, en Martín, E., Junod, J. P. "Manual de Geriatria", 1976; 9-17. Tioray- Masson, Barcelona.
2. Flores Colombino, A. Sexología geriátrica, en Univ. Rca. Conferencias sobre Gerontología y Geriatria, Dep. Publ. Ed. Univ. Rca. Montevideo, 1978; 2(2): 151-161.
3. Flores Colombino, A. Sexualidad y amor en la pareja mayor. Clase curso de preparación para el retiro laboral. Fábrica

Nacional de Papel Anepa, Juan Lacaze (Colonia-Uruguay), 26 oct., 1979.

4. Flores Colombino, A. Sexualidad y envejecimiento. Rev. Uruguay de Sexología, 1980; 2: 68-73.
5. Flores Colombino, A. Tercera edad. Edad del erotismo. Rev. Uruguay de Sexología, 1982; 3: 351-352.
6. Flores Colombino, A. La pareja en la tercera edad. Rev. Esp. Geriat. y Gerona, 1983; 18: 41-46.
7. Flores Colombino, A. Sinopsis de Geriatria, 1983; 3: 24-32.
8. Quince A.C., Pomeroy W.P, Martin C.E. Conducta sexual en el hombre. 2T. Ed. Siglo Veinte, Buenos Aires, 1967.
9. Salermo E.V. la sexualidad en la edad senil. Fundamentos de sexología, Paidós, Buenos Aires, 1976; 111-115.
10. Flores Colombino, A. Andrología y Sexología ¿lucha o alianza? Conf. VIII Congreso Peruano y II Congreso Internacional de Sexología, Perú, Arequipa, 1998. 11. Acuña C., Alonso. "Sexo y edad de madurez a la vejez", De CAFAM, Bogotá, 1984.
12. Acuña C., Alonso. "Sexo y Mujer. Pasado, presente y futuro". De Planeta, Bogotá, 1996.
13. Butler R., Lewis M. "El sexo después de los 60", De. Lidium, B. Aires, 1976.
14. Canal Ramírez, G. "Envejecer no es deteriorarse". Ed. Antares, Bogotá, 1981.