

LA MENOPAUSIA

Por Sylvia Ayet

¿Qué hombre no tuvo que vivir con una madre, una tía, una hermana, una jefa, una compañera de trabajo, una esposa que estuviera atravesando su menopausia?

La menopausia es una de esas visitas que no importa las escobas que se coloquen detrás de la puerta, aparece. Se instala sin aviso. Nunca viene sola. Está acompañada por varias amigas íntimas tan perturbadoras como ella: presbicia, astigmatismo, celulitis, osteoporosis, caída del cabello y su cambio de coloración, los dientes que se mueven en la boca porque las encías fueron reabsorbidas.

Algunas mujeres van de médico en médico para hacerse levantar todo lo que se ha caído. Con los años todo cae, excepto las encías, que se levantan. Hacen dietas, gimnasia, senderismo, ciclismo...

Sufren tantos sofocos (grandes destellos) que el abanico es indispensable siempre, incluso en pleno invierno, aunque haga un frío que pela. Sus mejillas se sonrojan como si hubieran corrido una maratón. Abren las ventanas como si todo el mundo tuviera calor.

Las gotas de sudor se deslizan sobre sus cuerpos poniéndolas en evidencia ante sus interlocutores y la vergüenza las ataca.

Lo único positivo de esta etapa es que no hay sobresaltos mensuales.

Cuando se deprimen, beben vino tinto y cantan el tango "UNO".

"Si yo tuviera las mismas reglas que perdí... Si yo pudiera, como ayer, ovular y sentir..."

Soy Silvia Ayet, docente jubilada, amante del francés, practicante de Pilates, abuela todo terreno de lunes a viernes.

LA MÉNOPAUSE

Por Sylvia Ayet

Quel homme n'a pas vécu avec une mère, une tante, une sœur, une patronne, une collègue de travail, une épouse qui traversait sa ménopause ?

La ménopause est une de ces visites dont n'importe pas les balais qui soient placés derrière la porte, elle apparaît. Elle s'installe sans avertir. Elle n'arrive jamais seule. Elle est accompagnée de plusieurs amies intimes aussi dérangeantes (salopes) qu'elle : la presbytie, l'astigmatisme, la cellulite, l'ostéoporose, la chute des cheveux et sa coloration blanche, les dents qui bougent dans la bouche parce que les racines sont réabsorbées.

Certaines femmes vont de médecin en médecin pour se faire remonter tout ce qui est tombé. Avec les années tout tombe, sauf les gencives, qui se lèvent. Elles font des régimes alimentaires, de la gymnastique, de la randonnée, du vélo...

Elles souffrent tellement de bouffées de chaleur (gros flashes) que l'éventail est indispensable – toujours- même en plein hiver, même s'il fait un froid de canard. Leurs joues rougissent comme si elles avaient couru un marathon. Elles ouvrent les fenêtres comme si tout le monde avait chaud. Les gouttes de sueur glissent sur leur corps en la mettant en évidence devant leurs interlocuteurs et la honte attaque.

La seule chose positive c'est qu'il n'y a pas des sursauts mensuels.

Quand elles pleurent, elles boivent du vin rouge et chantent le tango « Uno »

Si j'avais les mêmes règles que j'ai perdues... Si je pouvais comme hier ovuler et ressentir...

Je suis Silvia Ayet, enseignante à la retraite, amoureuse du français et de la lecture, je pratique du Pilates, grand-mère tout-terrain du lundi au vendredi.