

# PAPPEL

Dicen los expertos que el placer de las mujeres toca techo al rondar los 40 años. Sin embargo, su sexualidad sigue siendo un tema que apenas se debate... al menos en público. "Empecé a preguntarme: '¿Soy una adicta al sexo? ¿Una guarra? ¿Una perversa?'", cuenta la periodista Adaia Teruel, que ha convertido estas preguntas en 'Mujeres que follan', un libro contra todos los tópicos

*Por Sara Polo. Ilustración de Inma Hortas*

LAS SEÑORAS  
TAMBIÉN  
FOLLAN



## PAPEL EN PORTADA

Por **Sara Polo** (Madrid)

Fotografía de **Pau Barrena** (Araba Press)

**M**i vida sexual tuvo un punto de inflexión cuando lo dejé con mi novio, a los 35. Fue una explosión: descubrí el sexo esporádico. Me dije: 'Esto es lo mío'. No sé si con la edad me he vuelto más

guarra o qué, pero ahora no tengo vergüenza ninguna».

Verónica en realidad no se llama Verónica, pero sí tiene 46 años, está soltera, no tiene hijos y vive en Barcelona. Pasa de eufemismos para describir su sexualidad, redescubierta cuando la daba por perdida: «A mí me gusta sentir un buen rabo dentro».

Si Verónica se entregó al placer a los treintaitantos, Salomé lo hizo a los 41 con un tal Pep, también después de separarse: «Antes de conocerlo creía que podía vivir sin sexo». Luz, en cambio, siempre se ha considerado «una cerda y una guarra», pero a los 44 ha decidido entrenar a su chico en las bondades de la sodomía: «A mí me parece maravilloso».

Y así, hasta 27 cuarentonas relatan bajo pseudónimo cómo viven el sexo cuando se suponía que ya no lo vivirían más; o al menos, no tanto; o no tan bueno. El nuevo libro de Adaia Teruel no se anda con ambages, tampoco en el título: *Mujeres que follan* (Libros del KO). Cortito y al pie.

Este compendio de entrevistas se gestó involuntariamente en un club liberal de Berlín el día del 40 cumpleaños del *Kalvo*, «amante» de la autora, padre de sus dos hijos y quien le sigue «dando los mejores orgasmos». Allí en el KitKat, bajo el lema «perversión de alto nivel» y a ritmo de techno, se dio cuenta Adaia Teruel de que aún le quedaba un mundo entero por explorar. «Empecé a preguntarme: ¿Soy una adicta al sexo? ¿Una guarra? ¿Una perversa?». Y de aquellas dudas, estas páginas.

«Empecé a hablar con gente de mi edad y noté que aún había mucha vergüenza», relata por teléfono. «Se nos ha dicho que los hombres tienen más deseo que nosotras y yonno estaba en ese punto. Quería conocer las historias de mujeres como yo, como mi hermana, como mi vecina».

Empezó por sus amigas, amplió a las amigas de sus amigas y cuando se quiso dar cuenta se le había ofrecido una desconocida en una notita deslizada sobre la mesa de una cafetería: «Por si necesitas a alguien más», y un número de teléfono. Es una de las 27.

Desde la comodidad del sofá de su casa, en el epicentro de su intimidad, brotaron los relatos crudos y

**“Noté que aún había mucha vergüenza entre las personas de mi edad”, dice la autora de ‘Mujeres que follan’**

**“No sé si con la edad me he vuelto más guarra que antes, pero ahora no tengo vergüenza ninguna”**

deslenguados, como la vida misma, que Teruel ha transcrito casi tal cual, con sus «pavos» y sus «rabos». «Había momentos en que no sabía si era periodista o terapeuta», reconoce. «Con alguien cercano te da pudor abrirte tanto, pueden conocer a tu pareja, pero ante una extraña es como descorchar una botella: todo brota». Y lo que brotó fue la liberación tras la ruptura del tabú.

«Este libro no es un estudio antropológico sobre sexualidad, tampoco una investigación periodística,

en él no están representadas todas las mujeres ni todas las realidades», advierte el prólogo, casi como en un prospecto. También como una invitación a rellenar un vacío. Mucho estudio sobre la sexualidad de las mujeres jóvenes, alguno que otro sobre las ancianas... ¿Por qué nadie habla de cómo follan las señoras?

Lara Ferreiro lo llama «el fantasma silencioso». La psicóloga experta en relaciones de pareja se rebela contra el «modelo biologicista» que detecta demasiado a menudo en el diván: «Da la sensación de que las mujeres somos máquinas reproductoras, y cuando la sexualidad ha cumplido su función nos apagamos». Las dos preguntas que más se repiten en su consulta son «cómo sé si me he enamorado» y «cómo sé si he tenido un orgasmo». Mal vamos.

Ferreiro divide a sus pacientes mayores de 40 en dos grupos: activas y anuladas. Las primeras podrían protagonizar las páginas del libro de Adaia Teruel: «Ya no disimulan quiénes son. El 65% de las mujeres finge el orgasmo con sus maridos, pues ellas ya no van a fingir más. Son asertivas, se conocen mucho y entran en una época de madurez sexual con mucha más seguridad. Ha desaparecido la presión de ser madre y aparecen las ganas experimentar».

Muchas arrancan una nueva vida tras un divorcio, no en vano las separaciones crecen cada año a un ritmo que alcanza las dos cifras porcentuales, pero otras no. Otras sólo necesitan explorar. «La gente piensa que las relaciones abiertas sólo se las plantean los jóvenes, y para nada». Palabra de asesora de Ashley Madison, para más inri.

Las anuladas, por su parte, hacen que la psicóloga levante el tono al teléfono: «Me pongo mala», afirma. «Se juntan muchos factores. Desde que odian su cuerpo, muchas veces porque sus parejas se han encargado de ello, hasta el miedo al envejecimiento, la anulación en pos de la entrega a los demás, hijos y nietos, y también un cierto edadismo interiorizado: el sexo es para los jóvenes».

De romper tópicos sexuales, de destruirlos uno detrás de otro sabe mucho Megan Maxwell, la novelista española que más ha vendido en la última década. De día trabajaba como secretaria, y de noche escribía historias románticas. Durante 12 años, nadie quiso publicarla, hasta que en 2009 Planeta dijo sí. Tres años después llegaba a las librerías el fenómeno *Pídeme lo que quieras*: había traspasado la barrera del erotismo y abría la puerta a un ejército, las Guerreras Maxwell, miles de mujeres dispuestas a dejar volar la imaginación... y a hacer realidad sus deseos más íntimos. La autora tenía entonces 47 años.

«Pues claro que siento una gran responsabilidad», reconoce al teléfono la escritora. «Cuando mi protagonista lleva un tatuaje sé que muchas lectoras se lo harán, y cuando describo una escena de sexo tengo que tener mucho cuidado porque muchas la van a intentar recrear en casa».

Lo sabe porque se lo cuentan. La autora supervalientemente reserva varias horas al día para charlar directamente con sus Guerreras: «Por la mañana, a mediodía y por la noche». Y sí, claro, también hablan de sexo. «De un tiempo a esta parte las mujeres sabemos muy bien lo que queremos, ya no sentimos ese pudor de nuestras madres. A mi generación nos gusta el sexo, nos gusta aprender y hablar de ello. Con la edad se te quitan las vergüenzas y empiezas a pedir lo que quieres sin miedo a lo que puedan pensar de ti».

La ciencia confirma la intuición empírica de Maxwell. Las mujeres alcanzan su clímax de placer sexual en la segunda mitad de la treintena y lo mantienen hasta los 55, según un estudio publicado en el *Indian Journal of Psychiatry*. Después, los niveles hormonales decaen y con ellos, el deseo, aunque la sexualidad continúa activa hasta la muerte.

Dice Lidia en *Mujeres que follan*: «Quizá suene a tópico, pero que la plenitud sexual de la mujer llega al



**La periodista Adaia Teruel, autora del libro ‘Mujeres que follan’ (Libros del KO).**

cumplir los 40 es una verdad como un templo». Comparte la afirmación Mónica Branni, psicóloga y sexóloga de la tienda online de juguetes eróticos Platanomelón, y va más allá: la generación *over 40* es más abierta que la *under 20*. «Los mayores han vivido en su juventud una mayor movilización social que en las últimas décadas se ha ido apagando. A pesar del estigma, se han desatado mucho más a la hora de construir su sexualidad, a sí que ahora tienen muchas ganas de aprender, de cambiar su forma de entender el sexo y de entregarse a prácticas más laxas».

El CIS dedicó tres encuestas a analizar las relaciones sociales y afectivas en España tras la pandemia, y en la tercera, publicada esta primavera, algunos datos apuntaban a un cambio de paradigma: el 41,4% de los españoles está de acuerdo en que se pueden mantener relaciones sexuales fuera de la pareja y un porcentaje un poco superior, el 47,4%, cree que una persona puede mantener dos o más relaciones afectivo-sexuales a la vez. En ambas preguntas, el grupo de edad entre 35 y 54 años quedaba por encima de la media. No había diferencia alguna entre hombres y mujeres.

«Hay un momento en la vida en que nos desprendemos de la obsesión por tener parejas muy estables con dinámicas sexuales enfocadas a la *performance* y nos entregamos al disfrute. Renace en nosotros una idea mucho más divertida del sexo», asegura Branni.

Por la consulta de Lara Ferreiro pasan cada vez más pacientes que buscan consejos para abrir su relación. Muchas se enfrentan al famoso *síndrome del nido vacío*, que también tiene consecuencias para la pareja: «Cuando los hijos se van de casa, los padres tienen que recuperar la intimidad. Muchos intentos terminan en divorcio porque el nexo de unión principal era la crianza, pero otros se orientan a la reconquista del otro,



ahora que se han quedado solos de nuevo», dice la psicóloga. «Muchas mujeres aman a su pareja, pero representa el hogar, la comodidad, y necesitan nuevos alicientes. Más, después de la pandemia, que nos ha proporcionado un momento único para reflexionar».

Nos preguntábamos unas líneas más arriba por qué nadie hablaba de cómo follan las señoras. Hace poco más de un año Jordi Évole trató de responder llevando a su programa a un grupo de lectoras de Megan Maxwell. Le costó encontrar a alguna que quisiera «dar la cara» porque había «un punto de vergüenza» en reconocer públicamente que les gustaba la novela erótica. «Me siento como juzgada, no puedo hablar sobre estas cosas porque la gente piensa que estás leyendo porno, no una historia romántica», contaba una de las Guerreras. «Yo era igual, tampoco hablaba, pero desde que empecé a conocer a gente se ha convertido en un tema muy natural, como si estuviéramos hablando de recetas», apostillaba otra. Parece que sí hay alguien que aborda sin tabúes la sexualidad de las mujeres maduras: ellas mismas.

«Pues claro, hablamos muchísimo de sexo», confirma Maxwell,

## “Tengo cuidado al escribir escenas de sexo porque sé que mis lectoras van a recrearlas en casa”, dice Megan Maxwell

«Quizá no tan explícitamente como ellos, no tenemos que quedar como machotes, pero entre mis amigas es siempre un tema de conversación». Sus novelas han abierto nuevos horizontes en la vida de miles de mujeres. «Una labor humanitaria», bromea. «Fantasean con lo que escribo, se animan a probar cosas nuevas, a ir a locales de *swingers*, algunas leen incluso en pareja».

«Follo muchísimo mejor ahora que cuando tenía 20 años porque ahora decido yo, este es el quid de la cuestión». Lo tiene clarísimo Claudia, la *mujer que folla* número 23, de 47 años, divorciada, tres hijos. «¿Mi polvo ideal? Abrir la puerta de casa, que un tío me empotre contra la pared, me arranque las bragas y me folle con las manos inmovilizadas. Ahora que he descubierto el sexo duro, cuando lo practico no sólo disfruto, sino que siento una liberación total».

Claudia, Verónica, Luz y las demás han tocado techo en su disfrute íntimo pasada la juventud. También lo hacen los personajes de Maxwell: «Si escribo una escena de sexo de una veinteañera y otra de una cuarentona, la segunda va a ser más desinhibida». Y recurre a la sabiduría popular, a la de su abuela, en concreto. Un día paseaban por la calle y se cruzaron con un guapazo. La abuela se giró a mirarlo sin disimulo: «Tengo edad de decir lo que me dé la gana y me importa un pimiento lo que digan los demás». Buen resumen de ese «fantasma» que hemos intentado visibilizar.

## NUEVA OPORTUNIDAD PARA TUMORES HUÉRFANOS DE TERAPIA

**Oncología.** La proteína HER2 es una diana a la que se dirigen muchos tratamientos contra el cáncer de mama. Este mismo marcador podrá utilizarse a partir de ahora frente a otros tumores, como el de ovario o vejiga

Por **Pilar Pérez** (Chicago)

**E**n el cáncer, como en la vida, hay clases. No sólo de pacientes con más o menos probabilidades de vivir sino tumores más o menos famosos, que cuentan con más recursos en investigación. Sí, suena cruel, pero es así. «El cáncer de mama tiene un componente social muy importante», cuenta Miguel Martín, presidente de Geicam (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama) y jefe de Oncología Médica en el Hospital Universitario Gregorio Marañón. «La figura de la mujer ha hecho que se hagan más esfuerzos. Además, ella participa más en los ensayos, se ocupa y preocupa de la enfermedad».

No obstante, las investigaciones en cáncer de mama han abierto la puerta a otros tumores, menos frecuentes, pero más agresivos y con menos opciones terapéuticas. En este caso, un marcador asociado al cáncer de mama, el HER2, se ha observado también en otros tumores. ¿Y si el HER2 está en más tumores que en el de mama podremos tratarlos de la misma forma a todos? La respuesta que han encontrado los investigadores ha sido positiva. ¿Con el mismo fármaco? Sí: en el Congreso de la Sociedad Americana de Oncología Médica

(ASCO) han presentado los resultados de un trabajo, el estudio Destiny-Pantumoz2, que muestra cómo el empleo de un anticuerpo conjugado, trastuzumab-deruxtecan, se puede usar de forma transversal en varios tipos de tumores que comparten la sobreexpresión HER2, como los ginecológicos (endometrio, cérvix y ovario), genitourinario (vejiga), tracto biliar y páncreas, entre otros.

Algunos tipos de células cancerosas de estos tumores producen una serie de cantidades anormales de esta proteína. Se cree que esto provoca que las células malignas se multipliquen con rapidez, lo que les permite viajar y colonizar otras partes del organismo. Por ello, «medir la cantidad de esta proteína en algunos tipos de células cancerosas sirve para planificar el tratamiento», explica Antonio González Martín, director del Cancer Center Clínica Universidad de Navarra y uno de los participantes españoles en el estudio.

«Con este estudio vamos a cambiar la práctica clínica porque le vamos a dar una solución terapéutica a un subgrupo infrecuente de pacientes», remarca, esperanzada, Aranzazu Manzano, coordinadora clínica de la Unidad de Terapias Experimentales en Cáncer del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Recreación de cómo los anticuerpos se adhieren a la proteína.

SHUTTER-STOCK

