

Menopausa masculina: el crepuscle sexual

Entre els 45 i els 55 anys, molts homes tenen problemes sexuals, no estrictament derivats de l'envelliment. Hi ha causes hormonals i psicològiques que provoquen el que científicament s'anomena viropausa, un fenomen que tot just ara comença a estudiar-se.

¿Tenen els homes un declivi de la seva sexualitat a partir d'una determinada edat, similar a la menopausa femenina? ¿O, al contrari, és vàlid encara el mite de la virilitat permanent que durant segles ha impregnat la cultura occidental? Trobar respostes a aquestes preguntes ha estat l'objectiu de la investigadora nord-americana Gail Sheehy, autora d'un llibre sobre la menopausa masculina significativament titulat *The Unspeakable Passage* ("El pasatge immencionable"), un avanç del qual va aparèixer recentment en la prestigiosa revista nord-americana *Vanity Fair*. L'article recull un gran nombre de testimonis vius dels temors i les preocupacions que envolten els homes de mitjana edat, però que difícilment són explicades a ningú, ni tan sols a les seves dones (d'aquí el nom del llibre).

"Jo tenia un erecció permanent des dels 18 fins als 35", explica un dels homes entrevistats, amb un càrrec directiu en una empresa editorial. "No hi pensava gens, però als 45, vaig tenir el meu primer fracàs sexual". El moment, no l'oblidarà mai: "Allí estava aquella noia despullada davant meu, a punt de rendir-se... ¡i jo no podia actuar! Em vaig mirar a mi mateix i el que veia em va parilitzar del tot: ¡Quina devastadora realitat!". Ara té poc més de seixanta anys i l'home encara recorda aquella escena com una demostració cruel que hi ha un parèntesi sexual en la vida masculina amb certs trets propis de la menopausa femenina.

Però científicament és incorrecte utilitzar aquesta expressió. Les glàndules reproductives de l'home no s'atrofien al voltant de la mateixa edat, com sí que fan els ovaris de les dones. El que succeeix als homes és un procés més gradual i no els passa a tots. No té res a veure, òbviament, amb la fertilitat, ja que està científicament comprovat que un gran percentatge de la població masculina continua produint esperma capaç de poder fecundar un òvul femení fins a edats ben avançades. Però és evident que un home, quan passa dels 45 anys, ja no és el que era de jove. Encara



Jack Nicholson va protagonitzar el 1971 la pel·lícula *Carnal Knowledge*, amb la crisi de virilitat com a tema central.

ARTIU

que es trobi en el zenit de la seva carrera professional i hagi assolit tots els objectius plantejats, en la vida privada possiblement notarà els primers símptomes de decaïment de la seva potència sexual.

Els símptomes físics poden ser la baixada gradual de la massa muscular o de força. En l'àmbit psicològic, la depressió, la irritabilitat creixent, les males maneres i el malestar general són freqüents en els homes d'aquesta edat. Però l'aspecte més angoixant del fenomen, segons Gail Sheehy, és allò que només ell i la seva parella sexual poden comprovar: a mida que s'acosten als 50 i 60 anys, els homes tenen problemes intermitents per aconseguir i aguantar una erecció. Alhora, els disminueix el desig sexual. I, si no hi ha una excel·lent relació de parella, aquests canvis poden conduir a una important crisi psicològica. Aquesta situació ha estat batejada pels metges com a "viropausa" o "andropausa".

¿ÉS TAN SOLS IMPOTÈNCIA?

Diversos estudis fets als Estats Units revelen que més de la meitat dels homes entre 40 i 70 anys experimenten algun grau d'impotència, definida com un problema persistent per arribar i mantenir una erecció suficient per a l'intercanvi sexual. Això vol dir, en nombres absoluts, que 18 milions de nord-americans estan afectats pel

declivi de la potència sexual i aquesta xifra creixerà un 60 per cent en els pròxims 20 anys, quan la nombrosa generació del *baby-boom* arribi als 50.

¿Quines són les causes de la impotència? Els metges no ho saben del cert. Els pocs experts que gosen investigar la viropausa no es posen d'acord en el diagnòstic. La majoria dels endocrinòlegs, pioners en la investigació de les hormones, diuen que el fenomen correspon a la disminució dels nivells de testosterona, tot i que no coincideixen en el com ni el perquè. La testosterona és l'hormona que estimula el desenvolupament sexual dels infants mascles i el desig sexual en els homes adults.

Un terç dels homes de més de 50 anys tenen deficiència d'aquesta hormona. Això, acompanyat d'altres canvis consubstancials a l'edat (la sang no arriba tan ràpidament als genitals i els impulsos nerviosos del cervell amb les ordres que donen pas a les ereccions també són més lents), és el que produeix una resposta sexual menys intensa. La psiquiatra Helen Singer Kaplan creu que fins i tot els homes que mantenen nivells normals de testosterona experimenten una clara baixada de l'apetit sexual. Després de revisar els casos de 5.000 pacients, Kaplan creu que "cap metge no pot dir si la manca de desig és deguda a la inhibició psicològica o al dèficit hormonal". Només el 7% dels homes pateix una baixada clara de les hor-

mones sexuals masculines en arribar a la mitjana edat. En aquests casos, hi ha símptomes molt semblants als de la menopausa femenina, incloses les acalorades sobtades i el desig sexual disminuït.

En canvi, els uròlegs treuen tota importància a les hormones. "Un home no necessita testosterona per tenir una erecció", diu el doctor Irwin Goldstein, posant com a prova les petites ereccions que experimenten els fetus masculins dins el ventre de la mare. Pels uròlegs, el problema és vascular, és a dir, com fer que arribin al penis la sang, els fluids i l'oxigen. Tot allò que dificulta el bombeig d'aquests tres elements, com ara l'obesitat i la hipertensió o el fumar i tenir alt el colesterol pot contribuir que l'home perdi potència.

MASCLE I PODER

Més enllà de les causes físiques de la viropausa, hi ha els motius psicològics: sovint els homes relacionen directament el funcionament del penis amb la seva autoestima. Richard Spark, un endocrinòleg de l'Escola Mèdica de Harvard, observa: "La gent sempre ha identificat potència sexual amb poder i això continua funcionant així". La més petita esclatxa en el vigor sexual crea en l'home una ansietat equiparable a la de l'actor davant de l'estrena de l'obra. A partir de llavors, segons el veterà sexòleg William Masters, s'imagina que hi ha un "espectador" al llit amb ell i la seva parella que l'examina i el puntuja cada nit.

Una cosa és clara: la viropausa és una síndrome multifactorial, que no es pot explicar només per una causa. L'envelliment, l'activitat hormonal i el nivell general de

salut hi contribueixen, però no l'expliquen del tot. Cap explicació física no ens diu res dels canvis d'expectatives dels homes quan passen de la joventut a la segona edat adulta. Si un home aconsegueix sortir-se'n del passatge de la viropausa sense cap depressió ni complex, això l'ajudarà a tenir una perspectiva millor del cicle de la vida sexual masculina.

Segons Gail Sheehy, hi ha quatre etapes definides en la sexualitat de l'home: La primera l'anomena "la potència il·limitada", i es produeix durant la pubertat, quan la testosterona inunda els adolescents de desig. La segona va "dels 20 als 40" i es caracteritza per un desig incessant però alhora per les inseguretats i les ineptituds, que a poc a poc deixen lloc a una major seguretat i un mestratge que sol donar-se cap als quaranta. La tercera és la que correspon als "vacil·lants cinquanta", quan l'home perd part del seu domini autocentrat de les relacions sexuals i en busca la component més tendra i sentimental. Finalment, entra en la "crisi de potència dels seixanta", quan una vida sexual plena exigeix que la parella cregui en ell i certa disciplina en el beure o el menjar entre altres mesures de salut.

A mesura que els homes s'instal·len professionalment i guanyen respecte, també augmenta el seu potencial en totes les esferes: sou, possessions materials i millor sexe. El punt culminant d'aquesta trajectòria sol ser als 40, quan l'home normalment ha après a controlar prou els seus impulsos sexuals per prolongar i assaborir a fons cada encontre eròtic i pot arribar a sentir-se orgullós de les seves "actuacions". Però a la vegada, en aquesta edat,

se n'adona que ja no respon igual que abans: ja no ho "poden fer" dues vegades en la mateixa nit. El període de refracció —el temps que ha d'esperar després d'una ejaculació per poder començar de nou— és un dels indicadors més sensibles del vigor de la seva sexualitat.

La crisi dels 40 té a veure també amb la sensació de deixar enrere per sempre la joventut. Sona l'alarma que marca la fi d'aquella etapa en la qual la vida i els recursos del cos semblaven inacabables. I llavors es presenta la gran dificultat: molts homes intenten posar més comunicació i emocions en els seus encontres sexuals, però no saben com fer-ho, perquè no s'han entrenat mai per a la comunicació interpersonal sinó per a "actuar" sexualment. Com que se sol identificar la sexualitat amb el coit, quan l'home perd la capacitat de tenir ereccions, deixa de tenir contactes físics. "Passa del llit de matrimoni al llit individual i acaba en habitacions separades", explica el doctor June Reinisch, director de l'Institut Kinsey, "i tot perquè els han ficat al cap que si no poden posar el penis dins la vagina, ja no val la pena fer res".

La majoria dels homes heterossexuals veuen les dones com a receptacles passius, no com a persones. Els que ho tenen totalment interioritzat són els que més fàcilment passaran per la crisi de la virilitat, tal com explicava la pel·lícula *Carnal Knowledge* ("Coneixement carnal"), feta el 1971 i interpretada per Jack Nicholson i Art Garfunkel.

L'entrada en els cinquanta representa una frontera per als homes. Molts miren enrere per adonar-se'n que no han aconseguit tot el que volien. I si ho han fet, veuen que la major part de l'energia se'n va en mantenir posicions, no pas a pujar més. Molt homes s'espanten i troben refugi en la beguda o busquen en la prostitució refugi a les seves desventures. L'estàndard de la virilitat perpètua s'ha esborrat del tot. Però la viropausa, conclou Gail Sheehy, és només això: una pausa en la virilitat i la vitalitat, que no té per què esdevenir permanent. Al contrari, l'home que entra en la viropausa té l'oportunitat de reconsiderar la identitat amb què s'ha definit durant la primera part de la seva vida adulta. Es pensa que va camí de ser un fracassat, però tot just comença a ser un ésser humà, no pas una màquina del sexe. Potser llavors aprèn que gran part de la sexualitat no té res a veure amb ereccions ni ejaculacions, ni tan sols amb orgasmes.



Al Pacino ha estat un altre dels actors que ha recreat en el cinema personatges masculins plens de pors sexuals.

ARXIU

Joan Vila i Triadú