

*Za generacije žensk,
ki so trpele v tišini,
in za tiste, ki prihajajo,
da jim ne bo treba trpeti.*

Kazalo

Predgovor, Mary Claire Haver, dr. med.	11
Uvod: Kaj je menopavza?	15
Zakaj nas menopavza zmede? Kako vemo, da smo v menopavzi?	
PRVO POGLAVJE	
Cona neudobja	25
Kaj so vročinski oblivi? Zakaj me kar naprej pestijo migrene ter vnetja mehurja in sečil? Zakaj imam povrh vsega še prebavne težave? Čigavo telo sploh je to?	
DRUGO POGLAVJE	
Moja zgodba o neplodnosti	39
Zakaj me je perimenopavza preslepila? Ali lahko ženska v poznejših obdobjih življenja še vedno zanosi?	
TRETJE POGLAVJE	
Vsa čast vagini	57
Kaj se je zgodilo z mojim libidom? Kaj lahko storim, da bom bolj uživala v spolnosti? Je res, da vagina zakrni, če nimamo spolnih odnosov?	

ČETRTO POGLAVJE

Sram 81

Zakaj želim skriti svoje telo, poželenje, čustva in skoraj vse drugo?

PETO POGLAVJE

Tesnoba, bes, panika, depresija, žalost 93

Se bom še kdaj počutila kot jaz? Naj jemljem antidepresive? Ali je normalno, da sem tako zaskrbljena? Zakaj želim razbiti nekaj?

ŠESTO POGLAVJE

Je hormonska terapija varna? 105

Kaj je hormonska terapija? Je to dobra odločitev zame? Kaj imajo v mislih strokovnjaki za menopavzo, ko govorijo o »raziskavah«?

SEDMO POGLAVJE

Kako naj se lotim jemanja hormonov, če se odločim za to? 125

Kaj moram vedeti o različnih načinih jemanja hormonov in odmerkih? Kako dolgo naj vztrajam pri hormonski terapiji?

OSMO POGLAVJE

Povej mi še enkrat 137

Je to možganska megla ali Alzheimerjeva bolezen? Kako lahko izboljšam svoj spomin?

DEVETO POGLAVJE

Posušena 151

Zakaj je moja koža tako suha? Ali naj grem po botoks? Ali res potrebujem osemnajst različnih serumov?

DESETO POGLAVJE

Budna ob treh zjutraj 173

Zakaj se ves čas zbujam? Kaj naj storim proti
nočnemu potenju? Ali alkohol res krati spanec?
Ali se bom še kdaj počutila spočito?

ENAJSTO POGLAVJE

Zgodbe iz omare 187

Ali se moram odslej oblačiti v žaklje? Ali sem lahko
zgolj »gospa, ki se je vdala«? Kaj mi lahko pomaga,
da bi se počutila bolje v svoji koži?

DVANAJSTO POGLAVJE

Menošefica 195

Kako se spopasti s starostno diskriminacijo na
delovnem mestu? Ali je čas, da se na novo iznajdem?
Kako naj bom pogumna, ko se počutim tako ranljivo?

TRINAJSTO POGLAVJE

Beseda ali dve o prehrani 209

Zakaj se redim in zakaj ravno tam? Kakšna hrana je
primerna za to življenjsko obdobje? Ali se moram
zaradi zdravja odpovedati vsem poslasticam?

ŠTIRINAJSTO POGLAVJE

Telovadba 223

Kakšno vrsto vadbe bi morala izbrati? Kako
pomembne so vaje za moč?

PETNAJSTO POGLAVJE

Kako je zdaj videti »družina«? 233

Ali bi morala imeti otroke, več otrok ali biti brez njih?
Kako biti starš najstnikom? Zakaj me prazno gnezdo
tako žalosti? Kaj naj zdaj iščem v svojih romantičnih
odnosih in prijateljstvih?

ŠESTNAJSTO POGLAVJE

Zdravstvena oskrba po vaši meri 247

Katera so največja zdravstvena tveganja v tej starosti?
Katere preiskave bi morala opraviti? Kako naj se z
zdravnikom pogovarjam o hormonih in vsem drugem?

SEDEMNAJSTO POGLAVJE

Biti v redu 259

Kako lahko najdem smisel življenja in kako se lahko
oddolžim? Kaj je dobra novica?

Zahvale 273

Seznam strokovnjakov 275

Opombe 279

Seznam literature 283

O avtorici 285

PREDGOVOR

Mary Claire Haver, dr. med.

Naomi Watts sem prvič srečala, ko sem bila kot zdravstvena strokovnjakinja povabljena k sodelovanju pri zagonu njenega podjetja Stripes Beauty, ki ponuja izdelke in izobraževanje za podporo ženskam v menopavzi. Takrat sem v svoji kliniki že približno osemnajst mesecev obravnavala izključno pacientke v menopavzi. Zavedala sem se, da ženske vse pogosteje iščejo samoplačniške storitve, ki bi jim pomagale ublažiti izrazite spremembe, ki jih opažajo v svojem telesu. Že od nekdaj sem Naomi občudovala kot igralko, zato me je zanimala njena zamisel, da bi pomagala pri zadovoljevanju potreb sodobnic. In zdaj sem počaščena, da vam lahko predstavim njeno čudovito in pomembno knjigo!

V živo je zelo odprto delila svojo lastno zgodbo o zgodnji menopavzi in izzivih plodnosti. Izkušnje so jo spodbudile, da je vzpostavila skupnost, ki naj bi drugim ženskam olajšala spoprijemanje s takšnimi izkušnjami. Tako kot jaz tudi ona verjame, da ne smemo biti nemočne pri soočanju z izzivi menopavzalnega prehoda. Vedno sem cenila dejstvo, da je ni zanimalo prodajanje »zdravila« za menopavzo (ki seveda ne obstaja), temveč se je osredotočila na posredovanje informacij, ki so se ji zdele koristne, in sočutno podporo drugim ženskam.

Ko je Naomi leta 2022 začela na simpozijih o menopavzi sodelovati z organizacijo The Swell, skupnostjo, katere namen je pomagati ženskam srednjih let, da na novo osmislijo svoje staranje, sem z veseljem vzpostavila stik z navdušenim in zainteresiranim občinstvom žensk v menopavzi. Srečanja z njimi so mi pomagala, da sem se naučila ogromno o sebi, mi omogočila dostop do napredka v znanosti in menopavzalni oskrbi ter me pripeljala do plemena podobno mislečih zdravnikov (zdaj znanih pod imenom Menoposse), ki pomenljivo vplivajo na to, kako obravnavamo, preučujemo in razumemo menopavzo.

Gibanje za reformacijo menopavze je dobilo zagon predvsem po zaslugi žensk, kot je Naomi, ki so bile dovolj pogumne, da so vstale in rekle: »Ne bom več molčala o svojih izkušnjah.« Naomi se je kot slavna hollywoodska igralka izpostavila dodatnemu tveganju, da jo bo zabavna industrija izobčila, saj gre za prostor, ki rutinsko izloča ženske, ki odkrito spregovorijo o zapletenosti staranja. Za nas pa je pomenila dodatno korist, saj je s svojim glamurjem pomagala odpraviti stigmatizacijo menopavze in celo poskrbela, da se je menopavza zdela kul.

Številnim ženskam obdobje pred menopavzo in menopavza sama prineseta številne nepričakovane spremembe; od barve kože in kakovosti las do spolnega zdravja ter razpoloženja in spomina. Ženske srednjih (in skoraj srednjih) let pri soočanju s temi težavami najbolj potrebujejo podporo, ki je lahko v obliki zdravnika, ki končno prisluhne, ali prijateljice, ki ima iste težave. Naomi z iskreno pripovedjo o svojih izkušnjah in izkušnjah prijateljic pri spoprijemanju s šokom menopavze ponuja potrditev drugim ženskam in jim pomaga, da se počutijo manj osamljene.

Vendar pa gre pri svojem prizadevanju za pomoč še dlje. Za knjigo *Oh, ta menopavza: vse kar želim, da bi že prej vedela o njej* se je Naomi posvetovala s številnimi vrhunskimi strokovnjaki za menopavzo v državi. Njihove klinične perspektive pametno podpirajo življenjske izkušnje žensk v menopavzi in zagotavljajo tudi praktične nasvete.

Naomi že leta deli svojo zgodbo in znanje na simpozijih in med vrstnicami, s to knjigo pa bo s svojim pogumom, iskrenostjo in humorjem zagotovila prepotrebno tolažbo in spodbudo še širšemu krogu ljudi. Zahvaljujem sem ji, da je te strani namenila tako odkritemu pripovedovanju o svojih lastnih izkušnjah in delila toliko globoke modrosti in koristnih napotkov. To je veliko darilo skupnosti za izobraževanje o menopavzi!

UVOD

Kaj je menopavza?

»Kot vse kaže, ste blizu menopavze,« mi je rekel zdravnik, ko sem bila stara šestintrideset let in sem se spraševala, zakaj imam toliko težav z zanositvijo.

Skoraj sem padla z ginekološke mize.

»Kako to mislite?« sem ga vprašala, medtem ko sem lovila sapo. »Blizu menopavzi? To je za stare mame! Jaz pa nisem še niti mama! In, mimogrede, zato sem tukaj. Da bi postala mama! Vzemite to nazaj!« sem se poskušala šaliti, v resnici pa sem ga rotila, naj reče, da ni res. Tako zelo sem se bala, da je to konec mojih sanj, da bom kdaj imela otroke.

Medtem ko sem sedela tam osupla in polna samoobtoževanja, sem se spomnila, da je moja mama nekoč omenila, da je menopavzo doživela pri petinštiridesetih letih, vendar se mi je petinštirideset še vedno zdelo zelo daleč od šestintridesetih. In, odkrito povedano, sploh nisem vedela, kaj pomeni menopavza – razen tega, da se bo z njo najverjetneje končala moja igralska kariera, ki se je začela veliko pozneje kot pri večini. Ko sem vstopila v trideseta, so mi ljudje začeli govoriti, da bo kmalu prišel čas, ko ne bom mogla več igrati glavnih vlog. Je bil to napovedani konec? Zdravnika sem prosila za več informacij.

Pojasnil je, da je začetek menopavze tehnično gledano dan, ko je minilo polno leto od zadnje menstruacije. V

povprečju se to zgodi pri enainpetdesetih letih, že v letih pred menopavzo, v fazi, ki jo danes imenujemo perimenopavza, pa se lahko pojavijo številni simptomi, povezani z upadanjem estrogena. Najpogostejši med njimi so nočno potenje, nepredvidljive menstruacije, nihanje razpoloženja in povečanje telesne teže. (Pozdravljamo relativno nedaven porast uporabe izraza perimenopavza, ki se je po podatkih oxfordskega slovarja v leksikonu pojavil v zgodnjih tridesetih letih 20. stoletja. Menopavzo je leta 1821 poimenoval francoski zdravnik Charles-Pierre-Louis de Gardanne. Bil je torej skrajni čas za razširitev besednjaka!)

Že nekaj časa sem se ponoči potila, vendar tega noben zdravnik – in obiskala sem že veliko zdravnikov, saj moraš opraviti zdravniški pregled vsakič, preden začneš snemati nov film – nikoli ni posebej poudaril. Saj veste, ko greste v zdravniško ordinacijo in dobite sezname s sto vprašanji? Že leta sem vsakič obkljukala tudi nočno potenje in vsakič so ga pripisali stresu, predmenstrualnemu sindromu ali alergijski reakciji na nekaj, kar sem jedla ali pila – morda na sulfite v vinu? In te razlage sem sprejela. Pogosto sem bila utrujena ali pod stresom zaradi zahtevnih snemalnih urnikov ali potovanj na mednarodne novinarske sestanke.

Sredi tridesetih let so postale moje menstruacije pogostejše, včasih na vsakih petnajst do osemnajst dni. Zdelo se mi je čudno. Kljub temu mi ni padlo na pamet, da je to povezano z menopavzo. Toda zdaj, ko sem sedela v zdravniški ordinaciji, sem izvedela, da so bile moje neredne menstruacije in nočno potenje pravzaprav simptomi perimenopavze in da njihov vzrok ni bil stres zaradi nočnega snemanja ali dodaten kozarec vina ob večerji.

Ko sem odhajala, sem se začela zavedati novice: menstruacija se bo kmalu ustavila, s tem pa bo izginilo tudi

vsako upanje na nosečnost. Predstavljala sem si, da bom poklicala mamo. Pogovor bi začela rahločutno, ljubeče, s polno topline in sočutja do tega, kar je prestala kot ženska svoje generacije: »Kaj za vraga, mami?« Zakaj mi ni povedala več o tem neizogibnem prehodu?

Končno sem res dobila priložnost, da jo vprašam, kako je bilo z njo. »Moje menstruacije so izzvenele,« je rekla. »Dolgo sem izkušala čustvena nihanja, nekaj let sem imela simptome, toda po petinštiridesetem letu so krvavitve izginile in to je bilo to!«

Povedala sem ji, da sem v šoku, da sem v življenju prišla tako daleč, ne da bi vedela za vse to.

»Mislim, da takšnih pogovorov nisem imela s tabo, ker jih moja mama ni imela z mano,« je rekla.

Kako absurdno je, da je nekaj tako običajnega tabu. In zakaj jaz, relativno svetovljanska oseba, ki je vse življenje hodila na letne preglede in se družila z najbolj čudovito odprtimi in nadvse inteligentnimi ženskami, nikoli nisem slišala: »Pozor, tukaj so podrobnosti o nečem, kar te bo doletelo nekoč v prihodnosti, in o tem, kako bo vse skupaj videti«?

Je morda eden od razlogov za molk o menopavzi ta, da imajo ženske občutek, da naj bi jih nekaj preprosto bolelo?

Dr. Sharon Malone, ginekologinja in porodničarka iz mesta Washington, glavna zdravnica pri Alloy Women's Health in ena vodilnih strokovnjakinj za menopavzo v državi, mi je rekla: »Mislim, da je ena od stvari, ki jih moramo razumeti, in študija za študijo to potrjuje, da smo resnično normalizirali trpljenje kot del ženskosti. Trpimo zaradi krčev, trpimo pri porodu, trpimo zaradi predmenstrualnega sindroma. Te teme, ki zadevajo izključno ženske, so bile na splošno premalo raziskane. Ker

pričakujemo, da bodo ženske trpele, se to ne zdi vredno razreševanja. Ženske pretiravajo. Histerične so. Vse je le v tvoji glavi. To nesrečno dojemanje je v medicini še danes vse preveč pogosto. Ženske še vedno čutijo, da niso slišane, da niso videne in da jim ne verjamejo. In v tem je težava.«

Nova ozaveščenost o menopavzi pomaga ženskam do boljšega zdravljenja, vendar je še vedno veliko napačnih informacij, ki so lahko osupljive. Pred nekaj leti so me otroci slišali govoriti o tem, da sem v menopavzi. Zanimalo me je, kaj so se naučili o tem življenjskem obdobju, zato sem jih vprašala, kaj vedo. Mi bodo povedali kaj o prehodu v novo, mogočno življenjsko obdobje, o modrih, prizemljenih starejših ženskah v starodavnih vaseh, o tem, kako je Helen Mirren zaslovela šele, ko je bila že krepko v srednjih letih?

»Ali ni to takrat, ko se pomočiš v posteljo?« je vprašal eden od otrok.

»To je, ko stare gospe umrejo,« je ugibal drugi otrok.
»Ali umiraš?«

»Ne!« sem rekla. Potem pa sem pomislila: »Mislim, da vsi umiramo, ali ne?« In sem si začela kopati luknjo: »No, ja, ampak ne, ampak ...«

Če je zgodba našega plodnega življenja pustolovščina, ki se začne v puberteti in konča v menopavzi, zakaj tako malo ljudi govori o koncu te odisejade in o tem, kaj sledi? Zakaj menopavza ni del spolne vzgoje, predporočnega svetovanja ali katerega koli drugega pogovora, ki nas pripravlja na prihajajoče življenjske izzive? Celo zgolj hitra informacija, ko dobimo prvo menstruacijo: »Čestitamo! Začenjate pot plodnosti, na kateri lahko spočnete otroke ali pa tudi ne. Plodnost doseže vrhunec v dvajsetih letih, nato pa začne upadati, hitreje po petintridesetem letu starosti.

Vaš cikel se v povprečju konča pri enainpetdesetih letih, morda že veliko prej. Bodite pripravljeni.»

Od takrat mi je veliko zdravnikov povedalo, da obstaja epidemija napačnih diagnoz pri ženskah, od fibromialgije do kronične utrujenosti, sindroma razdražljivega črevesja in klinične depresije, čeprav so v resnici le v perimenopavzi.

Pred leti sem vse to poskušala razložiti mlajši prijateljici. S strastjo Cassandre sem jo opozorila, naj ne zanemarija simptomov in ne zmanjšuje pomena zdravstvenih težav ter naj izključi menopavzo, preden se loti bolj obskurnih testov.

»Noro je, da je na voljo tako malo informacij!« sem se jezila. »Zakaj se nam zdi, da mora biti to skrivnost? Zakaj ne razširjamo védenja o vsem, kar smo ugotovile same, in ne izvemo, kaj je delovalo pri drugih? Zakaj ni kakšnega priročnika?«

»Prebrala bi knjigo o tem,« je rekla. »Morala bi jo napisati.«

Dolgo sem se upirala njenemu nasvetu. Moj strah je bil prevelik. Poleg tega še vedno nisem vedela ničesar, le to, da se je menopavza hitro bližala in da me je bilo grozno strah. Že odkar sem postala igralka, so me opozarjali, da so vsakršne omembe starosti, če niste stari triindvajset let ali manj, karierni samomor. Rekli so mi, da ne bom nikoli več delala, če priznam, da sem v menopavzi ali celo perimenopavzi. V Hollywoodu so za takšne ženske precej neuglajeno rekli, da niso več »vredne fuka«.

Vsako leto se menopavza začne za dva milijona Američank. To je skoraj šest tisoč žensk na dan. Po vsem svetu je v menopavzi milijarda žensk. In vendar sem se počutila popolnoma osamljeno. Nepoznavanje tega prehoda je povzročilo sram in strah, kar me je skoraj stalo možnosti,

da postanem mati. Dejstvo je bilo, da sem že nekaj časa kazala simptome perimenopavze, vendar mi nikoli niso povedali, da bi to lahko bili ti simptomi. Ko ženska pride k zdravniku s simptomi, kot so nočno potenje, tesnoba in nespečnost, bi se moral zdravnik prepričati, ali je seznanjena z dejstvi o perimenopavzi in menopavzi.

Delno razumem, da zdravniki ne želijo načeti pogovora o tem. Po nekaj letih dela na tem področju in dvostranskih pogovorov z njimi sem spoznala, kako malo časa imajo za navezavo na zahteven pogovor. Če imajo za bolnika na voljo le petnajst minut, zakaj bi želeli vreči bombo? Ta bi zagotovo ubila glasnika. Tudi jaz bi klofnila svojega zdravnika, če le ne bi bil tako prekleto čeden! Zakaj ne bi naredili le odvzema brisa ali krvnega testa, in če je ženska razburjena, ji izročili recept za antidepresiv ali uspavalno tableto? Pogovor o menopavzi preložite na drug dan in z veliko sreče na drugega zdravnika! Ni dvoma, da je zdravstveni sistem opeharil ženske v štiridesetih in petdesetih letih, kar je imelo hude posledice za njihovo dobro počutje, kljub temu da je nihalo zdaj končno zanihalo v smeri večje pozornosti menopavzi in različnim oblikam odpravljanja njenih simptomov. In olajšanje je mogoče! Govorila bom o tem, kako mi je pomagalo hormonsko nadomestno zdravljenje (znano tudi kot HNZ, hormonsko zdravljenje v menopavzi ali samo hormonsko zdravljenje) in katera vprašanja morate postaviti, če razmišljate o njem. Tu bom uporabila kratico HNZ, ker so mi jo tako predstavili in sem jo upoštevala.

Menim, da je vredno premisliti, od kod ta dolgotrajna tišina.

Ali ni to morda povezano z mizoginijo, patriarhatom in starizmom? In z našo željo, da ne bi nikomur povzročale