Publicado en Madrid el 18/03/2019

El sexo en la pareja tras la llegada de un bebé explicado por la psicóloga Sara Pérez-Tomé

Muchas parejas se sienten distanciadas con la llegada de un bebé a sus vidas

Después del nacimiento de un hijo parece casi obligado convertir las relaciones sexuales en algo tabú, secundario, y prescindible por tiempo indefinido y, de hecho, a veces ocurre. "Es importante haberse preparado durante la espera del bebé para cuando llegara este momento y no limitarse a pensar que la única forma de demostrar amor a tu pareja es a través de un encuentro sexual" -explica la psicóloga y terapeuta de pareja Sara Pérez-Tomé de Gabinete Sophya.

Sara Pérez-Tomé es psicóloga y orientadora familiar con una vasta experiencia en su consulta de terapia de pareja, además de su experiencia personal ya que es madre de 9 hijos. "Hay muchas formas de decir te quiero a tu pareja, sin tener como único objetivo el placer sexual, ya que hay otros muchos placeres afectivos más allá del sexo y que también te vinculan afectiva y emocionalmente al otro", - explica.

Después de la llegada de un bebé todo cambia, sobre todo para la mujer que es quién ha gestado y parido y, por lo tanto, es la que sufre en mayor grado los cambios, especialmente los hormonales. Pero los hombres también 'sufren' muchos cambios, para empezar, muchos se ven desplazados por ese nuevo miembro de la familia que requiere el 100% de la atención de la madre, de todos. "Para volver a reencontrarnos sin miedos ni temores -sostiene la experta- es la mujer la que tiene que escuchar a su cuerpo hablar y si no está recibiendo sensaciones extrañas, sino sensaciones de normalidad corporal tanto internas como externas (entre 30 y 40 días)". "Es la propia mujer la que empieza a sentirse plena y segura de sí misma para poder mantener relaciones sexuales" - agrega.

Fuera de este margen habitual de tiempo de normalización, la llamada cuarentena, "no se deben nunca descartar acercamientos afectivos mutuos donde las manifestaciones de apoyo y cariño son cruciales para darse estabilidad el uno al otro" - explica.

¿Qué sucede si no vuelven las ganas?
Lo primero que hay que hacer es plantearse si es o no demasiado tiempo ya que no tienen por qué ser estrictamente los cuarenta días. "Hay mujeres que sienten necesidad antes y otras más tarde. También influye muchísimo si hay o no lactancia de por medio ya que ésta inhibe el deseo sexual, aunque esto no es matemáticas, no le pasa ni a todas las mujeres ni siempre. Pero si esto no fuera así y física o psicológicamente no sigue esta natural evolución, se debe consultar al especialista adecuado, e incluso plantearse acudir a recibir terapia sexual. Porque todo tiene solución, cogido a tiempo y de la manera adecuada y poniendo cariño y buen humor" -explica la terapeuta.

Si el cuerpo habla de normalidad, toca volver a la normalidad afectivo-sexual
En este período de tiempo es cuando más pueden desarrollarse problemas conyugales derivados en su mayoría del aislamiento de la madre con el nuevo bebé. El cansancio físico por falta de sueño, los

celos hacia el nuevo miembro de la familia por parte del padre (o de la madre), la falta de tiempo de trato en común o la pérdida de hábitos de comunicación de pareja antes adquiridos, son causas de distanciamiento muchísimo más comunes de lo que la gente se piensa. "Lo veo constantemente en mi consulta y me gustaría decirles a todas esas parejas que me leen que es algo normal, entendido como habitual, que suele ser pasajero y, sobre todo y más importante, que suele tener remedio, generalmente el tiempo y hablar, hablar mucho" -explica Pérez-Tomé.

Nace un bebé, pero también nace una madre y nace un padre

El proceso tiene dos realidades: la que vive la madre y la que vive el padre. Dos seres humanos que se convierten en algo que antes no eran y que deben asumir. "Como lo viva cada uno, cómo lo gestionen, les va a condicionar para siempre y ambas realidades son importantes y hay que tenerlas en cuenta" - agrega la psicóloga.

La terapeuta recuerda que no hay que perder de vista que "antes de ser padres, fuisteis pareja, y antes de ser pareja fuisteis hombre y mujer, dos identidades diferentes que por el hecho en sí de tener un hijo no se pueden dejar de lado, sino cuidar mucho más que antes".

Hombres y mujeres deben ser felices en sí mismos, las parejas son dos personas felices que se aman y así serán dos padres felices amando a su hijo y por este motivo no deben descuidar su amor conyugal con independencia del nacimiento de un nuevo hijo.

Hay un hecho insoslayable -recuerda la experta- y es que "después del nacimiento de un hijo ya nada vuelve a ser como antes, pero eso no significa que vaya a ser una etapa peor; si sabéis amaros todo puede ser diferente y evolucionado y, además, mucho mejor porque es un amor más maduro. Lo mejor para crecer en el amor conyugal es estar abierto al cambio, gracias a la buena comunicación matrimonial" -concluye.

Sobre Sara Pérez-Tome

Sara Pérez-Tomé es la responsable de Sophya, gabinete psicológico experto en orientación familiar y de pareja.

Filosofía, psicología y Ciencias de la Educación por la UCM, especializada en orientación escolar, familiar y profesional, 2008 Curso de gestión y resolución de conflictos (Universidad de Navarra), 2009 Curso de mediación familiar (Universidad de Navarra), 2014 Curso postgrado para Asesores y Orientadores familiares. (Universidad de Navarra) y Diplomada en Relaciones Públicas.

Datos de contacto:
Agencia de comunicación MAD&COR
www.madandcor.com
675943952

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Sociedad Infantil

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es