



General | | Actualitzat el 28/11/2022 a les 08:00

Sexe quan tens fills: mites i veritats

Què passa amb la libido? Com es transforma el cos? I el part, com afecta? Costa més trobar moments d'intimitat?

[inicicentrareport]"Oblida't del **sex**e quan tinguis fills...". Es diu amb to irònic però, segons la **sexòloga Sonia Encinas**, darrere de frases com aquesta s'hi amaguen moltíssimes **creences i mites** sobre la vida sexual de les parelles amb criatures.

Parlem amb ella de tot plegat: què passa amb la **libido** després de ser mare o pare? I amb el **cos**? Realment costa més per trobar **moments d'intimitat**? Com afecta l'**experiència del part** a la vida sexual de les mares?

Cinc **mites i veritats** del sexe quan tens fills:

[GotaVerdaPle]**La vida sexual canvia?**

Inevitablement, segons la sexòloga. Amb la criança, les parelles travessen una etapa molt intensa. La vida es **transforma** i la sexualitat, també. De fet, és una gran **oportunitat** per **revisar i transformar la vivència sexual compartida**.

El problema és quan aquest període va acompanyat de **pors i pressions**. "Moltes parelles esperen trobar una recepta màgica perquè la vida sexual torni a ser com era abans de tenir fills", explica Encinas.

I, així, s'acosten a aquest període de transformació amb molta desconfiança. "Els fa por no tornar a tenir el mateix, a sentir el mateix... Però per què patim tant per això i, en canvi, no patim per si tornarem a anar al cinema, per exemple? Oi que sabem que hi tornarem?", reflexiona.

[intext1]

Segons Sonia Encinas, totes aquestes pors ens connecten amb la **mentalitat de l'escassetat** que fa que ens acabem exigint tenir desig o sexe perquè ens preocupa, però no realment perquè en tinguem ganes. "Per què volem el sexe? Si és perquè ens ve de gust, perfecte. Però si no, per què ens pressionem per tenir-ne en un moment de tanta intensitat, canvis i esgotament?", pregunta.

La sexòloga es mostra convençuda que les parelles que han tingut una bona sexualitat compartida, la recuperaran. Es tracta, tan sols, de **respectar els ritmes**: "No oblidem que estem un context de cansament, de càrrega, a vegades de no corresponsabilitat... I això traspassa també la vivència sexual de les parelles".

[GotaVerdaPle] **Què passa amb la libido després de tenir fills?**

Hi ha molts **factors** que condicionen la libido els primers mesos de criança. En el **postpart** immediat, per exemple, hi ha **condicionants biològics i fisiològics** importants.

És un període en què no hi ha una **predisposició** per a la libido perquè hi ha una baixada hormonal molt forta, vinculada a la vivència de l'embaràs i el part. També amb la **lactància**, la prolactina es manté alta i això redueix la producció de les hormones estrogon i testosterona impeding també la recuperació del cicle menstrual.

"Tot i així, som molt més que biologia. Tenim molta mirada apresada, social. I, per tant, no són en cap cas factors determinants", matisa Encinas.



De fet, hi ha també factors que tenen a veure amb la **mirada patriarcal i androcèntrica** que ha fet que històricament no s'hagi parlat de la gran transformació que pateix el cos de les dones, el qual passa a estar totalment focalitzat en la criatura, saturat d'emocions, de contacte... Fins i tot, les sensacions del cos canvien i hi ha qui pot sentir dolor.

I en aquest context, la sexòloga apunta que és normal que no apareguin les ganes de sexe. "Pot haver-hi qui experimenti un punt de saturació total en el sentit gairebé d'haver de dir 'no em toquis' perquè el cos està tan carregat... Surt l'impuls de posar un límit perquè el cos està saturat i no pot, no es pot saltar aquest límit. Hi ha necessitat d'espai. Però tot això passarà i s'anirà recuperant".

Per tots aquests motius, Sonia Encinas considera que les dones s'han de donar **permís per no tenir ganes** quan senten que el seu cos o el seu cap estan al límit. I, al mateix temps, que els homes han de deixar anar el **privilegi de donar per fet el sexe**.

I aquí és urgent **revisar les dinàmiques de relació i l'espai de seguretat** que té cadascú de la parella per poder expressar el que necessita en cada moment o per poder posar límits, per exemple, a l'entorn de la corporalitat. Com necessito que sigui l'apropament: dolç, suau, progressiu?

[GotaVerdaBuit] **Com es pot treballar això amb la parella?** Amb molta **comunicació**, segurament un dels punts més precaris de la majoria de relacions perquè, en general, no hem rebut l'**educació sexual** adequada per tenir aquests diàlegs.

I si no, sempre es pot recórrer a una ajuda externa. Perquè no sempre serà fàcil deixar enrere la gran quantitat de creences i mites que ens limiten. Segons Sonia Encinas, és important saber demanar ajuda.

[GotaVerdaPle] **Sexe amb un mateix, ve més de gust?**

El sexe amb un mateix és sexe al cap i a la fi i, per tant, tot l'anterior és aplicable. El que sí que és cert és que en aquest procés de transformació de la sexualitat que té lloc amb la maternitat o la paternitat i que hauria de passar per **escoltar-nos i identificar les necessitats**, el més raonable seria recuperar-lo abans de forma individual que en parella.

Però en la majoria dels casos no passa. I això té més a veure amb el fet que ens preocupem abans perquè "la nostra parella porta molt temps sense sexe", fins i tot, arribant a sentir por a perdre-la. "Són pors, algunes inconscients i d'altres conscients, que fan que acabem recuperant el sexe en parella molt abans que reconnectar amb el nostre cos".

Un altre factor que influeix és el fet que tenim molt integrat que un cop en parella, el sexe amb un/a mateix/a passa en segon terme. "Hi ha la creença estesa que si tens parella, tens sexe de veritat, sempre des del punt de vista **coitocentrista**. I llavors és quan desconnectem de l'**eròtica pròpia** i posem el desig sobre l'altra persona, traient-nos autonomia...", explica Encinas.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **No hi ha temps... Mite o veritat?**

Certament, en termes quantitius, hi ha menys **disponibilitat de temps**. Però la sexòloga Sonia Encinas remarca que quan una parella té ganes de sexe, troba el moment sense necessitat de capficar-s'hi. "El problema no és no tenir temps, el problema és que habitualment **els ritmes no coincideixen**", remarca.

I aquí és Encinas recorda que **el sexe no és una necessitat**. "Podem viure sense ell, millor o pitjor, però podem viure-hi". "Ho hem de fer perquè ens ve de gust, si és compartit perquè em



vens de gust", apunta. Qui ho fa per descarregar és que s'està utilitzant el sexe com una **eina de regulació emocional** i aquí és, segons la sexòloga, cal buscar ajuda per revisar-ho.

[GotaVerdaPle] **Tinc por que el meu fill m'enganxi...**

"Hi ha molta por a pensar que podem **traumatitzar** les nostres criatures", explica Sonia Encinas. "Però això té més a veure amb com ho vivim i amb el **tabú** que en fem que no pas amb el fet en si", apunta. "Ens senten discutir i no ens preocupem tant. Per què ens atabalem davant del que és un acte de connexió i de plaer de parella?", pregunta.

Per descomptat, és important blindar la **intimitat** a casa i no exposar les criatures a contextos que, molt sovint, no poden ni arribar a entendre. Però si passa, l'especialista aconsella no amagar-ho ni guardar silenci.

"Ho hem de **naturalitzar**, i fins i tot, pot ser una oportunitat per fer un exercici d'**humanitat**. Això també és un aprenentatge per als nostres fills". "Podem expressar amb paraules: 'Ens has vist? Quina vergonya, no és quelcom que voldria que haguessis presenciat'. 'Estàvem tenint un moment d'intimitat, ara potser no ho entens però si tens alguna pregunta, t'escoltem", suggereix. [facentrareport]