# No tinc ganes de sexe... Per què costa tant dir-ho?

*La maternitat o la paternitat és un bon moment per revisar les relacions sexuals de parella*

[inicicentrareport]**No tens ganes de sexe**? Hi ha molts **factors** que poden condicionar la **libido**, sobretot quan estàs **criant**. Canvis hormonals, saturació física, mental,... Sovint, els desconeixem però és que, a més, la poca **educació sexoafectiva** que hem rebut fa que ens posem molta pressió quan ens trobem en aquestes circumstàncies.

Per la **sexòloga Sonia Encinas**, el primer és **deconstruir** les creences que fan que ens apropem al sexe des de la preocupació i la **mentalitat** que ella anomena de "l'**escassesa**", que fa que ens acabem **exigint tenir desig o sexe** perquè ens preocupa, però no realment perquè en tinguem ganes. "Per què volem tenir sexe? Perquè toca? Perquè la nostra parella el reclama? Per por a que la relació es deteriori? O perquè realment volem?", pregunta.

"El sexe no és una necessitat com ho són les funcions vitals. Podem viure sense sexe, i per tant, l'hem de tenir perquè volem, perquè ens ve de gust", insisteix.

Aquesta **pressió** encara es fa més evident quan acabem de tenir un fill o una filla. "Ui, oblida't de tenir sexe", es diu sovint en to irònic. I de missatges com a aquest sorgeix la por a no tornar a tenir el sexe de parella que teníem, per exemple. "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 Sonia Encinas.

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**".

A més, com ja hem anticipat, hi ha molts factors que poden condicionar la libido en l'etapa 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 estrogen i testosterona impedint també la recuperació del cicle menstrual.

"Tot i així, som molt més que biologia. Tenim molta mirada apresa, 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?

[GotaVerdaPle] **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.
[ficentrareport]