

## Reflexiones a cerca de la sexualidad de hombres y mujeres durante las etapas reproductivas,... o cómo pensar sobre el deseo erótico, el embarazo, la pareja y los hijos pequeños.

Ana Lobera \*

Me gustaría explicar mi punto de partida a la hora de escribir estas líneas.

Mi trabajo como enfermera y sexóloga se desarrolla desde hace años entre dos tipos de actividades: educación sexual, asesoramiento a jóvenes y atención a grupos de padres y madres desde el momento en que esperan el nacimiento de sus hijos e hijas hasta que los bebés tienen alrededor de un año.

Tanto en los grupos como en las consultas individuales y de pareja atiendo a un perfil de usuarios muy variopinto en cuanto a las edades, niveles de maduración, momentos evolutivos, estratos sociales y económicos, lugares y culturas de origen,...

Esto me ha permitido huir siempre de las generalizaciones y tenerlo fácil a la hora de observar en vivo y en directo la **diversidad** en las maneras de vivir el hecho de ser sexuados de manera única, genuina e irreplicable también en lo que se refiere a las etapas en que nacen los hijos.

Por eso, el hecho de la reproducción —tanto en las etapas adolescentes como en adultos—

supone tanto para los profesionales como para los propios protagonistas una fuente inagotable de reflexiones: sobre las diferentes circunstancias que lo rodean, maneras de asumirlo, vivencias, redefiniciones de la identidad tanto en hombres como en mujeres, crisis, oportunidades de maduración, momentos de bloqueos, encuentros y desencuentros, descubrimientos, amores y desamores, proyectos a largo plazo,... y por supuesto, cambios en el terreno de la erótica y el deseo sexual.

Digo lo de huir de las generalizaciones porque en torno a los embarazos, partos, puerperios y crianzas de hijos pequeños, es fácil ver cómo se tiende a realizar “reduccionismos” a veces absurdos, “igualamientos”, metonimias y otras banalizaciones, ... Tanto desde lo social, como desde lo político, lo sanitario y no digamos desde los medios de comunicación, lo comercial o lo publicitario ... Un ejemplo: la tendencia a referirse a los embarazos adolescentes como END —embarazos no deseados— dificulta la posibilidad de plantearse que sean embarazos buscados y deseados en muchas ocasiones —Véase el telefilm “el pacto” que tanto impacto social ha tenido en las dos últimas semanas—.

Hablando del embarazo juvenil: una de las demandas habituales que recibimos los profesionales de la sexología. Con frecuencia, estas demandas vienen desde “lo urgente”, y nuestro trabajo nos lleva a reconvertirlas para no obviar “lo importante”.

Es común que desde nuestra perspectiva sexológica abordemos el tema de los embarazos incluyéndolo en los objetivos de nuestros programas de educación sexual como un aspecto a “cultivar”, procurando dar un giro a la idea de “embarazo como peligro” hacia otra idea que lo incluya dentro de embarazo como elección y como valor implícito de la sexualidad en una de sus funciones —la reproductiva—.

Y hablando del deseo o no deseo de embarazarse o de tener hijos: una de las reflexiones que nos podemos plantear, sea cual sea la edad u otros condicionantes en que se produce un embarazo, es sobre el objeto de ese deseo. Aquí nos viene otra vez la cuestión de la diversidad. ¿Sabemos siempre lo que se desea cuando se desea un embarazo?, ¿Cuál es el objeto de ese deseo?, ¿no es cierto que el “ideal romántico” de la maternidad como realización de la mujer se nos queda pequeño a la hora de ver los porqués de

desea un embarazo?, ¿es la generosidad altruista de dar vida?, ¿es el deseo de embarazo el mismo deseo que el de tener un hijo o una hija?, ¿cuánto de complicidad hay en las parejas que desean reproducirse?, ¿cuál es el significado de tener hijos o hijas para cada hombre y cada mujer?...

Las respuestas a estos y otros interrogantes en cuanto al deseo de maternidad/paternidad, a veces ni existen y otras muchas veces son complejas y muy variopintas. El fino tejido del que están hechos estos deseos puede ser de muchos colores y estar confeccionado con diferentes hilos, igual que los demás deseos sexuales.

Durante la adolescencia —incluyo también a algunas y algunos “adolescentes de entre 20 y 40 años o más...”— a veces, el deseo de embarazo tiene que ver con el deseo de reconocimiento de la femineidad o de la virilidad —poco tiene esto que ver con el deseo de criar hijos o hijas—. Otras veces tiene que ver con el deseo de “llenar vacíos”, con el deseo de hacerse adulto o de que los adultos le consideren como tal, o con la mala gestión de los propios deseos y la cesión a la presión de otros.

También he visto a algunas chicas que desean un hijo para tener “algo propio”, alguien que de verdad les quiera, porque realmente han tenido graves carencias amorosas en la infancia. A veces hay embarazos juveniles de los que la gente dice, con cierta perversidad, que “son para llamar la atención”. En estos casos, pienso que es verdad literalmente, es decir, que la adolescente se embaraza para que alguien se fije en ella y “le atiendan” porque se siente “desatendida”; esto también está lejos de la consciencia de lo que significa el deseo de hijo real y por supuesto de las habilidades y posibilidades para hacerse cargo de los cuidados que representa un niño o una niña.

En otros casos he podido comprobar que ante embarazos “inesperados” planeaban los fantasmas de la infertilidad: “...*siempre pensé que no podría tener hijos...*”, “...*por una vez creí que no pasaría nada...*”, y también en los últimos años he visto algunos embarazos por puro desconocimiento de la fisiología de la reproducción.

También suceden embarazos en adolescentes como rebeldía ante determinadas imposiciones del mundo de los adultos o como resultado de arriesgados juegos pueriles. Para chicos y chicas adolescentes, la atracción por el riesgo es algo lúdico, más o menos inconsciente, que puede devenir en un embarazo, entre otros muchos sucesos.

En cierta ocasión escuché hablar sobre el concepto del “hijo-ancla”. Se utilizaba entonces para hablar de los embarazos que ocurrían en mujeres que emigraban solas. Venían a España para buscar trabajo y poder enviar dinero a sus familias que quedaban al otro lado del océano. Se sorprendían los profesionales por lo “ilógico” de estas situaciones, cuando no es fácil buscarse la vida en un entorno nuevo y desconocido. Se asombraban a veces también las propias mujeres al conocer los resultados positivos del test de embarazo a las pocas semanas de llegar. Lo que en nuestra cultura supondría un mal momento para criar, una “atadura” en un tiempo de necesitar libertad de movimientos, se podría interpretar también como el “anclaje” en la pertenencia a su país, a los suyos, a lo propio y conocido... Otro significado podría ser el de “anclar para sujetar” como poder ejercido por hombres y consentido por mujeres o viceversa, que utilizarían el embarazo con la intención de tratar de evitar el compromiso de sus parejas con otros hombres o con otras mujeres respectivamente.

En otro sentido, algunas veces el deseo de embarazo está en relación con la erótica de la capacidad de crear, ya sea desde la perspectiva de proyectar algo de sí mismo como del placer del artista que realiza una obra de arte, o como expresión del valor sumado de dos potencialidades creadoras.

Afortunadamente, hay muchos casos en los que el deseo de embarazarse es muy consciente y está ligado al deseo de tener hijos, hacerse cargo de cuidarles y acompañarles en su proceso de crecimiento. Este deseo se convierte entonces en un gran reto para la pareja, que habrá de asumir cambios en muchas de las facetas importantes de sus vidas.

En cualquier caso, mientras se busca o llega fortuitamente un embarazo, durante el mismo, tras el parto y la “cuarentena”, durante la lactancia y en los comienzos de la crianza de los hijos e hijas, tanto hombres como mujeres, experimentamos cambios en la vivencia de nuestra sexualidad.

En el plano de la erótica, a menudo se ponen de manifiesto cambios que las parejas van asumiendo con más o menos alegría.

Por la experiencia del discurso recogido en los grupos de preparación al nacimiento —sobre todo el de las mujeres, cuya participación es mucho mayor en número que la de los hombres en estos grupos—, puedo decir que la vivencia de la sexualidad en el embarazo no se ajusta a ningún patrón trimestral estándar. Sí que está sujeta al modo en que se viven de los cambios corporales y a la posible aparición de síntomas molestos que se van dando durante la gestación, pero hay además otros factores que influyen en la vivencia más o menos satisfactoria de las cuestiones del deseo erótico, del placer, de la frecuencia de encuentros eróticos, del tipo de prácticas o del gusto por el desarrollo de la amatoria.

Aunque los relatos en primera persona sobre la vivencia de la sexualidad en el embarazo, postparto y crianza de bebés no suelen comenzar espontáneamente, percibo que cuando pregunto por ello, un número importante de mujeres se alivia de poder verbalizar sus inquietudes al respecto ya que en otros foros parece que no se considera muy adecuado.

Dentro de las actividades que realizo en el programa de atención materno-paterno infantil, es más fácil que se nombre inicialmente la sexualidad en las entrevistas individuales que en los grupos, sobre todo si en estos últimos hay algún hombre o si los participantes no se conocen mucho todavía. Si el nivel de cohesión del grupo es bueno, es agradable contemplar que muchas veces el grupo sirve de vehículo para animar a aquellos que no han tenido ocasión de nombrar lo que les inquieta, o aquellos que escuchan y se ven reflejados y relajados en las coincidencias con otros. Desde la coordinación del grupo, a menudo funciona —cuando menos

para que las parejas se relajen un poco— simplemente el hecho de “licitar” las distintas maneras de sentirse, de “dar permiso” para descubrir algo positivo en los cambios que experimentan en el deseo erótico, en lo que apetece a uno y a otra, en los ritmos,...

Cuentan las embarazadas que en las consultas de toxicología es común que solo se nombre la erótica cuando es para “prohibir los coitos” en los casos de amenazas de aborto, sangrados en otros momentos de la gestación, incompetencias cervicales... Muchas veces lo perciben con miedo —ellas y/o sus parejas—, otras se quejan de que han dicho cuándo “no” deben tenerse “relaciones sexuales” y no se pronuncian para cuando “sí” ya pueden, salvo tras la revisión de la “cuarentena”, que supone el pistoletazo “oficial” de salida para retomar los coitos —apetezcan o no—.

El asesoramiento médico, a este respecto, con frecuencia sólo visibiliza algunos aspectos biológicos que si bien son importantes, no siempre satisface la necesidad de información de los usuarios.

Si ya en el embarazo hombres y mujeres notan cambios en el plano de la erótica y el deseo —a veces a mejor y otras veces a peor—, el momento del nacimiento supone una revolución en muchos sentidos.

Cito a Laura Gutman en su libro “La familia nace con el primer hijo”, (2009):

*“La aparición del recién nacido, la ruptura emocional que esto supone en la madre, la travesía por el puerperio, la pérdida de referencias de identidad y, sobre todo, el cansancio, ponen en evidencia ciertos funcionamientos dentro de la pareja que repentinamente se vuelven intolerables cuando antes eran festejados o bienvenidos”.*

Para unos y otras no es fácil encontrar respuestas a muchos de los interrogantes que aparecen — con mayor o menor claridad— mientras los días pasan deprisa y vamos asumiendo una sucesión de múltiples responsabilidades y tareas nuevas que traen consigo los bebés.

La inmadurez del recién nacido humano precisa de mecanismos de “fusión” con la madre para que ésta se pueda hacer cargo de comprender, atender sus necesidades y desarrollar el vínculo afectivo que sirva como sostén del bebé y lazo de seguridad para poder adentrarse en lo social. Estos complicados mecanismos se viven a menudo de una forma inconsciente, en cuerpos que se recuperan del “trauma” del parto y que sufren a su vez todas las transformaciones que trae consigo el puerperio y la lactancia —pensemos en las heridas en los lugares más íntimos, en las fiebres, sangrados, plétoras mamarias, fluir hormonal,....— . Y estos procesos no se acaban en el tiempo que dura una baja maternal.

¿Qué pueden hacer los hombres aquí? Para ellos también el hijo o la hija suponen una realidad que no siempre coincide con lo esperado. Además no suelen tener modelos de referencia —ni propios ni ajenos— en lo que se refiere a hacerse cargo de los cuidados que se requieren.

Para ambos, padre y madre, el nacimiento del primer retoño conlleva el hecho de contrastar la expectativa que preveían sobre los nuevos roles parentales que se avecinaban durante el embarazo con lo que en la realidad ocurre. No solo con respecto a sí mismos sino también con respecto a lo que ambos habían proyectado sobre el rol paterno o materno que iba a asumir su pareja. Lógicamente, entre lo imaginado y lo real hay diferencias, a veces notables...

Por otro lado está el bebé. El postparto inmediato, tanto para las madres como para los padres, supone la visión del “hijo real”. Atrás quedan las idealizaciones, pensamientos e imágenes fantaseadas sobre el “hijo soñado”. Ahora se tiene delante a una pequeña e indefensa criatura que no se conoce, que requiere un montón de atenciones y que demanda continua y a menudo irritantemente que se le escuche, que se le alimente, que se le abrace, que se le limpie, que se le sostenga, que se le comprenda...

Y así comienza el funcionamiento de unas nuevas dinámicas en la pareja, que ahora ya es una familia. La necesidad de redefinirnos en nuestra identidad sexual para colocarnos en nuestros

nuevos roles parentales y de pareja, requiere forzosamente de pequeños y grandes ajustes.

Como es sabido, en las últimas décadas los cambios sociales han llevado a las mujeres a ocupar otros lugares en la sociedad más allá del lugar tradicional de la mujer dedicada a la casa, al ámbito familiar y al cuidado de los demás. Hoy muchas mujeres han aprendido a ampliar su proyección femenina hacia los espacios públicos. Estudian, trabajan dentro y fuera de casa, tienen tiempo para el ocio, para el deporte, para ir de fiesta... En muchos casos, son capaces de construir parejas “estables” en las que se sienten en posiciones de igualdad con respecto al hombre y viven felizmente. Se han adaptado a moverse bien en la esfera de lo público. En las esferas más íntimas, siguen funcionando bien como cuidadoras y sostén emocional de sus seres cercanos aunque no tan bien en lo que se refiere al autocuidado emocional. A muchas de estas mujeres les sigue costando reconocer sus propios deseos, y sobre todo expresarlos en forma de petición, no se dan permiso a sí mismas para que otros les cuiden.

Sin embargo, estos mismos cambios sociales de los últimos tiempos no han llevado a los hombres a ocupar otros lugares más allá de los que ocupaban tradicionalmente, dedicados más a la gestión en lo público. Los hombres no han realizado las proyecciones de lo masculino hacia los espacios privados a la misma velocidad que las mujeres se han incorporado a lo público. Muchos hombres jóvenes son también capaces de construir parejas estables, viven felices en posiciones de igualdad con respecto a las mujeres, en las esferas íntimas empiezan a participar y saborear las ternuras domésticas pero continúan tendiendo a dejarse cuidar por las mujeres y siguen estando mejor preparados para desear que para reconocer los deseos de otros.

Mientras no hay hijos pequeños a quienes cuidar, de quién hacerse cargo emocionalmente, es sencillo para estas mujeres y estos hombres “modernos” funcionar bien en lo social y en los vínculos afectivos íntimos que construyen con sus parejas —incluidos los de la alcoba—.

Pero cuando un bebé aparece en escena, reclama una dosis “extra” de apoyo emocional —pensemos

en la necesidad de ser cogido en brazos, en el “síndrome de la cuna de pinchos”, en mamar, dormir y despertar sin horarios,...— No trae manual de instrucciones para poder comprender sus deseos aunque aprende rápidamente a hacer gestos que seducen a sus padres para asegurarse los cuidados y atenciones necesarios para su supervivencia. De suerte que la mayoría de los bebés alternan sus tiempos de llorar e irritar, con otros de sonreír y balbucear, que forzosamente provocan una profunda sonrisa amorosa en los padres quienes dejan derramar la baba sin pudor.

Esa dosis “extra” de apoyo emocional que requiere el bebé, a menudo creo que se convierte en uno de los motivos desencadenantes de nuevas dinámicas de funcionamiento en la pareja. Todas las miradas son para la criatura, así que las que sostenían a la pareja, a veces quedan algo “desenfocadas”.

A menudo son las madres las que dirigen toda su atención hacia el bebé, aunque en los últimos años he conocido a varios padres que optan por dejarse seducir por sus criaturas incluso desde antes de nacer —a estos les dicen “...es un papá muy maternal...”—. Al desviar no solo la mirada sino los cuidados, atenciones, ocupaciones y preocupaciones hacia el bebé, ineludiblemente hay otros “focos” que quedan fuera. En la práctica cotidiana, esto puede traducirse en roces, conflictos de mayor o menor intensidad en la pareja y ensayos de estrategias para ubicarse en la nueva situación.

El mundo del bebé es un territorio tradicionalmente gestionado por las mujeres, éstas suelen desplegar —a veces con gran acierto y otras con menos fortuna— una serie de “habilidades para resolver en modo femenino”. Los hombres desarrollan “habilidades para resolver en modo masculino” —también con distinto grado de fortuna— de reciente estreno social en el ámbito de los cuidados infantiles. Los bebés hacen lo que pueden..., y van poniendo significados a los acontecimientos que se desarrollan en las interacciones con los adultos.

\* *Enfermera y Sexóloga.*  
Contacto: [amlobera@gmail.com](mailto:amlobera@gmail.com)

Estas cuestiones dan origen a una infinidad de posibilidades en cuanto a los cambios de funcionamiento de las dinámicas de relación en las parejas. El modo en que éstas hayan sido construidas antes del nacimiento de los hijos, el estilo de gestión de alianzas y dependencias, son factores que influyen en las vivencias y nuevas dinámicas de relación familiar tras el parto. No son lo único, pues al fin y al cabo, las relaciones vinculares entre hombres y mujeres se construyen a partir de cimientos mucho más antiguos, a partir de cada estilo peculiar de establecer vínculos afectivos que hayamos podido empezar a forjar en la más tierna infancia.

Si nos situamos en la esfera íntima de la pareja es lógico pensar que de alguna manera ese cambio de dirección de “foco”, que desvía las miradas hacia el bebé, justifica otras formas de encuentros y desencuentros en el contexto de las relaciones eróticas.

En la experiencia de trabajo con grupos de padres-madres-bebés —más madres que padres, pese a que me esfuerzo en convocarles por igual— escucho relatos femeninos que hablan de la disminución del deseo erótico inicialmente. Cuando indago un poco más, con frecuencia se matiza en expresiones como “...*lo que no me apetece de verdad es la penetración...*” o “*me apetece mimitos, abrazitos, algo que me sirva de relajación... estoy tan cansada...*” o “...*solo quiero dormir...*” “...*trato de esquivarle porque si empieza... no va a querer quedarse solo en los abrazos...*” —Esto me recuerda el cuento de Joserra Landarroitajauregui sobre el “interruptor eléctrico”—.

A menudo, encuentro a mujeres que se quejan y se enfadan porque sus parejas llevan mal la ausencia de relaciones coitales, o a otras que sienten “pena” por ellos: “...*el pobre, lo lleva fatal...*” y de vez en cuando “consienten” en ser penetradas atendiendo así el deseo de él. Muchas hablan de que sienten que ellos les comprenden en su “no deseo”: “...*él me respeta, en ese sentido no tenemos problemas...*”

Otras mujeres y algunos hombres también hablan del enriquecimiento de relaciones eróticas, del despertar de ternuras y caricias suaves, o del aumento de intensidad en los orgasmos.

Entre las que amamantan hay quien nombra que la presencia del bebé en la cama o en la misma habitación les priva de intimidad y reduce los momentos en que se darían los encuentros. Alguna mujer ha “confesado” que ha utilizado la presencia del bebé para rehusar las insistentes demandas de sus parejas. Otros testimonios hablan de todo lo contrario.

Hay quienes perciben su imagen corporal tras el puerperio muy positivamente y otras que no se gustan hasta después de terminar la lactancia.

Frecuentemente he escuchado que ante frustraciones en las expectativas en cuanto al rol de padre o madre esperado, el deseo sexual se ha perdido y las dinámicas de relación de pareja tras el nacimiento de los hijos se han tornando en desencuentros y discusiones.

El deseo sexual suele ser frágil en las etapas reproductivas; puede desaparecer ante la concurrencia de cualquier suceso penoso en el entorno de la familia extensa. Asimismo, la mala gestión de los espacios y tiempos individuales, de pareja, de hijos, de amigos y de suegros, padres y demás familia extensa, ocasiona problemas que repercuten en el deseo de los nuevos padres. Pero esta es otra historia...

Afortunadamente, en muchos otros casos el nacimiento del bebé ha supuesto una unión sinérgica para la pareja que se ha visto fortalecida en sus vínculos afectivos y ha recalibrado con éxito la dirección del flujo para apoyarse emocionalmente.

Lo que sí está claro, en todos los casos y situaciones, es que el mero hecho de facilitar espacios y tiempos para la reflexión y el diálogo sobre las vivencias de la sexualidad en esta época tan crítica de la vida, puede funcionar para mejorar en la vivencia satisfactoria de hombres y mujeres que crían hijos. ■

## NOVEDADES EDITORIALES:



### SED DE PIEL. ¿Feminizar el futuro?

Manuel Lucas Matheu.

Editorial Psimática, Madrid, 2009.

Nuestra necesidad de contacto, de apego y de cariño, supera ampliamente la de cualquier otro mamífero. Pero en muchas sociedades humanas, esta necesidad apenas se satisface... ¿Por qué? ¿Cuáles son los orígenes del sexo? ¿Cuáles son las claves del hecho sexual humano? ¿Por qué la sexualidad humana es tan diferente? ¿Qué determina la moral sexual cultural? ¿Están relacionadas la agresividad y la represión sexual? ¿Y el papel de lo femenino? ¿Es la sexualidad un elemento clave en el futuro de la humanidad?

Bucear en las claves filogenéticas, antropológicas, sociobiológicas, socioculturales y psicoanalíticas del hecho sexual humano es una aventura divertida y enriquecedora, en la que nos podemos introducir, guiados por el autor. Pero sobre todo es una fuente de sorpresas, que genera inquietudes y abre nuevas perspectivas de investigación. Este libro presenta una investigación transcultural sobre 66 culturas, dos de ellas con un estudio de campo realizado directamente por el autor en las islas de la Micronesia. ■

### MENTE Y DESEO DE LA MUJER.

Georgina Burgos.

Editorial Biblioteca Nueva, 2009.

Este es un libro pensado para nosotras, mujeres interesadas en dar una vuelta de tuerca a nuestra sexualidad.

En las páginas de este libro descubrirás y experimentarás qué puede hacer tu imaginación erótica por tu bienestar sexual. Cada capítulo te guiará por un recorrido clave para tu crecimiento erótico, te contará la experiencia de otras mujeres y te propondrá una serie de juegos para alcanzar nuevas metas de placer y conocimiento personal.

Permítete tiempo cada día para una cita a solas contigo misma, en un espacio cómodo, y disponte a emprender un viaje fascinante. A tu felicidad le encantará. ■

# ASAMBLEA EXTRAORDINARIA AEPS.

**06 de febrero de 2010, Madrid**

## LUGAR

**Rafaelhoteles Pirámides.**

Paseo de las Acacias, núm. 40. MADRID.

Tfno.: 915 171 828

## HORA

Desde 10.30 h. hasta las 20:00 h.

## Orden del día

1. **Lectura y ratificación del Acta** de la anterior Asamblea de la AEPS celebrada el 4 de octubre en Valladolid.
2. **Lectura de la reunión extraordinaria de la Junta Directiva** celebrada el 4 de octubre en Valladolid.
3. **Análisis del estado actual de la AEPS:**
  - a. Dimisión de la Junta Directiva.
  - b. Asamblea, como máximo órgano de gobierno, reflexiona, debate y decide sobre:
    - Las razones de la existencia de la AEPS, es decir, como asociación profesional que da cobertura a sus socios en tanto que profesionales. Releer los Estatutos de la Asociación y el Libro de Estilo.
    - Establecimiento de criterios de relación con los diversos centros de formación en Sexología.
    - Convocatoria de Elecciones para la designación de la nueva Junta Directiva.
    - Pasos a seguir para presentar candidatura.
    - Reestablecer los cauces en la comunicación entre los socios a través de la activación del foro de la página web.
4. **Publicaciones.**
5. **Estado de cuentas.**
6. **Ruegos y preguntas. ■**