

Sexo programado por receta

Cuando una pareja quiere tener hijos el sexo se vuelve más que una expresión de amor, pues en él está el camino a la concepción. No obstante, hay quienes no la consiguen fácilmente y corren el riesgo de ver mermada la calidad de sus relaciones.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya
Foto: Archivo Siglo Nuevo



Un anhelo natural en muchas parejas es ver reflejado su amor en el nacimiento de los hijos. Pero hay quienes a pesar de vivir intensamente su sexualidad no ven realizado ese deseo, o al menos no lo consiguen con facilidad. La búsqueda de soluciones médicas a la dificultad para lograr un embarazo exitoso obliga a los amantes a programar sus encuentros amorosos de acuerdo a las prescripciones de un especialista en infertilidad y reproducción asistida.

Los amantes aceptan la imposición médica y obedecen las indicaciones y procedimientos aunque sean incómodos, dolorosos o con efectos adversos, pues la idea de tener un hijo llena la vida en común por encima de cualquier otro objetivo. Cabe mencionar que entre el 10 y 15 por ciento de las parejas tiene problemas para procrear.

Así, el hombre y la mujer que se someten a un tratamiento contra la infertilidad enfrentan efectos psicológicos, siendo común la presencia de frustración, depresión y ansiedad, a la par de problemas conyugales.

Desde luego que la vida sexual pierde el brillo, pues la idea obsesiva de alcanzar la concepción suele acaparar la atención de uno o ambos.

Además de experimentar sentimientos de desilusión, desesperanza y decepción; por ello cuando el hombre es el que presenta complicaciones para engendrar, puede llegar a desarrollar disfunción eréctil o bajo apetito sexual, obstaculizando de esta manera el tratamiento.

La actitud asumida por ambos ante estos hechos los



Es fundamental que no pierdan de vista que antes que nada son amantes y procrear no determina su éxito como compañeros

unirá o los sumirá en una crisis; y es que habitualmente las relaciones sexuales suelen ser espontáneas, pero en aquellos que se someten a un tratamiento para concebir se vuelven planeadas, arriesgando con ello el encanto de la vida amorosa y erótica.

ENTRE LO PROBABLE Y LO DESEABLE

La infertilidad es un problema difícil de resolver, e incontables matrimonios ven cómo su relación armoniosa -a veces de varios años- se va convirtiendo únicamente en una serie interminable de intentos por

traer un bebé al mundo. Con tal panorama es probable que la pareja se distancie en lo físico: ya no se gozan en la cama, sólo están juntos para llevar muestras al laboratorio o para realizar procedimientos y la vida interior que sostenía su vínculo sufre un fuerte golpe



ante la intromisión del equipo de reproducción asistida.

Por si fuera poco, el seguimiento médico no siempre trae como resultado el ansiado embarazo. Por eso es importante saber desde el principio que si el cansancio físico y el sufrimiento psíquico agota a uno o dos integrantes del matrimonio, es válido decir: “Ya basta, ya me cansé”, y concluir el tratamiento.

Es fundamental que no pierdan de vista que antes que nada son amantes y procrear no determina su éxito como compañeros. Si el resultado es frustrante en la búsqueda de un hijo biológico y se desea compartir la paternidad existen otras alternativas, como la adopción.

LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA

La actitud mental positiva es necesaria para alcanzar cualquier objetivo que se trace en la vida; hay que recordar que el camino de subida es mucho más difícil que el de bajada. Cada pareja requiere refrendar su amor en todo momento y circunstancia, no sólo mediante la vida coital. Cuando la frecuencia de los encuentros sexuales es determinada por las indicaciones médicas, ayudará enormemente tener presente que las palabras cariñosas, la evocación de los momentos gratos y los éxitos compartidos, les harán más llevadera la búsqueda de un hijo.

Asimismo, pueden echar mano de algunas posturas sexuales. Una de las más aconsejadas es la denominada ‘en plegaria’, en la cual el varón se coloca sobre la mujer por detrás, es decir estando am-



bos 'arrodillados' y ella de espaldas; facilita una penetración más profunda y por lo tanto el semen queda más cercano al cuello uterino. Otra es la lateral, donde ambos yacen acostados y el hombre se sitúa también por detrás; para algunos es más cómoda que la anterior y al igual que ella da lugar a una penetración profunda y por consiguiente a más contacto con la entrada del útero.

Hay además algunos consejos que se ha determinado pueden incrementar las probabilidades de concepción; por ejemplo que una vez ter-

minado el encuentro la mujer eleve su pelvis (puede apoyarse en una almohada) para que la gravedad haga lo suyo y más espermatozoides alcancen la cavidad uterina. Por el mismo motivo, lo ideal es que permanezca acostada al menos por media hora.

HACER LA TAREA PUEDE SER MUY DIVERTIDO

Si usted y su pareja anhelan ser padres, pónganse a 'hacer la tarea'. Sí, es cierto, hay que tener relaciones por encargo del doctor, pero en honor a la verdad quien paga las cuentas

del médico y los procedimientos son ustedes, entonces la vida sexual puede y necesita seguir siendo un placer, no una imposición. El resultado no depende de ustedes, el entusiasmo sí.

Cada día y noche poseen sus propios afanes, afortunadamente el placer de los amantes no conoce más límites que como pareja decidan imponer. No caigan en el error de creer que el doctor tiene el control de su vida emocional y sexual, él solamente está empleando sus conocimientos para facilitar el proceso de fertilidad y concepción: el goce y disfrute

mutuo les pertenece únicamente a ustedes.

Programen sus relaciones para los momentos que el especialista recomiende como más propicios, pero echen mano de cuanta herramienta les ayude a gozar.

Las fantasías eróticas, las películas insinuantes y la evocación de tórridos momentos vividos juntos ("¿recuerdas, mi vida...?"), pueden avivar el fuego íntimo.

La solemnidad y el temor déjenlos fuera de su recámara. Como dice la *Desiderata* de Max Ehrmann: *Sea que te resulte claro o no, indudablemente el mundo marcha como debiera.*

No se conviertan en espectadores de su vida sexual buscando nada más los días fértiles o siguiendo meticulosamente las instrucciones; no son autómatas, son seres humanos con sentimientos y pensamientos diferentes, complementarios. La pareja ideal es aquella que conociendo los límites del otro no los invade, los complementa.

Así, cuando estén acostados después de un encuentro amoroso permanezcan abrazados, unidos a su esperanza de ver un día llegar a su vida al hijo tan deseado. §

www.sexologosilvestrefaya.com