

TRIANGULO AMOROSO

CONSULTORIO
SEXOLÓGICO

ESTHER PEREL TE PROPONE ALGUNAS CLAVES PARA QUE LA LLEGADA DE UN HIJO SEA UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA REENCONTRARSE, REELEGIRSE Y, ¿POR QUE NO?, ¡SEGUIR TENIENDO SEXO!

El hecho de que los bebés sean creados durante el acto sexual hace que resulte irónico que con su llegada se conviertan en un *stop* del erotismo. Ser padres implica ser confiables y responsables, pero una buena vida sexual prospera gracias a la espontaneidad. Con los cambios de pañales y el sueño interrumpido, el sexo se puede convertir en una lucha. Pero el mejor regalo que le pueden dar a su hijo es mantener una conexión erótica y emocional como pareja.

■ **Permitite algunos placeres.** La maternidad carece de egoísmo y está llena de protección. Es por eso que ser una madre sensual puede parecer amenazante y despertar sentimientos de culpa. Conectate con las cosas que te gustan: un baño de inmersión relajante, un paseo por la ciudad, sumergirte en un libro, una cena con amigos. Aunque no son de por sí actividades sexuales, te hacen sentir viva y juguetona.

■ **El sexo es mucho más que el acto sexual.** Cuando te sentís distante de tu pareja, la intimidad es el primer paso. Ninguna pareja puede sobrevivir a base de una dieta de piquitos. Si ves el sexo sólo como "acto sexual", te estás perdiendo de caricias, besos "chupones", palabras dulces y del humor. El sexo después de haber tenido hijos es más sensual que genital: la clave es tocar; no siempre hay que llegar al orgasmo.

■ **Mantengan el interés mutuo.** Siempre que llegás a tu casa, preguntás por los chicos, pero ¿le preguntás a él cómo está o le contás cómo estás vos? Es fundamental sentir que uno importa como persona y no solamente funcional. Ser personas erotizadas significa dejar el rol de socios de *Padres S.A.* y disfrutar de la compañía del otro.

■ **No dejes que el sexo sea lo último del día.** No hace falta que todos los juguetes estén guardados y que ya no vuele ni una mosca, ser una madre y ser sexual tiene que ver con permitirte pensar seguido en vos misma y saber que no por eso sos una mala madre. La conexión entre madre e hijo es sensual: tocar, oler, mirar. Por eso, a menudo, cuando decís: "*Al final del día ya no me queda más para dar*", en realidad estás diciendo que ya no necesitás nada más. No reemplaces el contacto con tu pareja por el que tenés con tu hijo.

■ **Dale a tu pareja el lugar de par.** Cuando él te propone compartir un momento íntimo, tené cuidado de no confundir invitación con demanda. No caigas en el "*ya tengo dos hijos, no necesito un tercero*". Se trata de un adulto proponiéndote hacer el amor, no de un chico haciéndote otro reclamo. No tenés que estar de humor o con ganas, tenés que estar predispuesta a compartir. La relación sexual no tiene que comenzar porque estás excitada. Vos sabés que es una linda manera de pasar un momento íntimo, que nunca te arrepentís después de haberlo hecho y que al día siguiente están más felices como pareja.

■ **¡Sorprendete a vos misma!** El consejo típico es: "*Sorprendé a tu pareja*", pero eso puede ser muy agotadora. Ponete primera en la lista: ¿qué te gustaría hacer con él? Buscá un restorán diferente, cambien el dormitorio por otro escenario, salgan a almorzar, encontrate con él cuando todavía estás vestida (no en pantuflas y en *jogging*, a punto de irte a dormir). No dejes que tu relación se convierta en una rutina descuidada.

■ **Sacate el equipo de "mamá".** Ponete algo que te haga sentir sexy y femenina. No hace falta lencería erótica para excitar a tu pareja, sólo ropa que te conecte con la mujer que hay en vos ●

MINIBIO

Esther Perel es autora del best-séller *Inteligencia erótica*, traducido a veinticuatro idiomas, que revolucionó la manera de pensar el sexo. Además, enseña en la Universidad de Nueva York y tiene su consultorio en Manhattan. Está casada desde hace veinticinco años y tiene dos hijos varones.



WWW.REVISTAHOHLALA.COM
Entrá y dejale tu mensaje.

