

## LOS PROBLEMAS PARA CONCEBIR AFECTAN LA SEXUALIDAD

### Pregunta

Hace tiempo que con mi pareja buscamos un hijo sin conseguirlo y eso afectó nuestra sexualidad. ¿Cómo podemos afrontarlo?

Ángela  
VECINA DE QUILMES



### Responde

**Dr. Ramiro Quintana**

Director de Preservar Fertilidad. Asesor científico de Procreate. Médico especialista en medicina reproductiva.

### 1 Cómo repercute en las relaciones

Las parejas que atraviesan alguna dificultad para concebir un hijo viven diferentes emociones como culpa, dolor, frustración, angustia, depresión y desesperación. Estos sentimientos influyen fuertemente en su sexualidad, que puede minimizar la satisfacción, el deseo y bajar la autoestima. Incluso puede verse afectado el desempeño de las relaciones sexuales, con disfunciones eréctiles o de eyaculación.

### 2 Que el objetivo no sea sólo concebir

El estrés que se produce durante esta búsqueda interfiere en la sexualidad y la instala sólo al servicio de la reproducción. Así, pierde su sentido como un espacio para compartir los afectos, de intimidad y de disfrute. La clave está en rescatar la sexualidad como un lugar íntimo y para compartir con el otro, enfrentando el tema y las emociones que cada uno tenga.

### 3 Comprender lo que siente el otro

La mujer es quien manifiesta lo que siente, puede atravesar un duelo por saberse infértil y a veces no es un tema que pueda manejar. Surgen peleas o discusiones por pensar que el otro no tiene interés en el problema

y esto también se refleja en la cama. Ellos adoptan el papel de contención de la pareja, aunque el hombre siente cuestionada su virilidad y se siente desmotivado.

### 4 Cómo manejar el conflicto con éxito

El problema no es de uno solo sino de la pareja, por eso es importante que se incremente el diálogo y la escucha con el otro. Los días en que se deban tener relaciones sexuales programadas es importante crear un ambiente donde no hayan interferencias externas, pero los días en que se indique no tienen por qué ser días sin sexo, ya que éste no se trata de sólo una relación coital.

### 5 Enfocarse en otros proyectos

La búsqueda del embarazo no debe invadir todas las áreas de la vida. Se debe tener en cuenta que es sólo uno de los aspectos que los unió como pareja, y que hay muchos otros que pueden disfrutar y compartir. Hay que generar otros proyectos y estar preparados para los resultados, cuando la posibilidad de convertirse en padres se vea lejana. Es fundamental ser tolerantes y comprensivos con el otro.