

Les etapes de la relació de parella (II)

Tenir cura de la intimitat en la maduresa

A mesura que passa el temps, la parella va canviant i creixent, canvia el ritme de vida. Caldrà tenir més cura de la relació, amb la seva intimitat i sexualitat per part de tots dos, i amb més consciència i predisposició.

Quan la família creix,

és fàcil que el nostre paper com a pares prengui més espai que el de parella. Tindrem menys temps i estarem més cansats. Per això és imprescindible reservar alguns moments de la setmana o del mes per dedicar-los a la intimitat. Hem de desfer-nos d'alguns mites per aconseguir això:

primer, que guardar alguns moments sense nens ens fa pitjors pares i això vol dir que els estimem menys; i segon que el sexe no s'ha de planificar, sinó que sorgeix.

En primer lloc, cal tenir clar que les relacions necessiten 'aire' per sobreviure i renovar-se per evolucionar, i agafar aquest espai ens permet retrobar-nos, recarregar piles i tornar a la família amb més ganes.

En segon lloc, hem de saber que no és possible que el desig sorgeixi quan tenim molt d'estres i estem molt enfeïnats. És biològicament incompatible. Per això és necessari mimar i preparar un espai conjunt, que us agradi a tots dos, on el desig tingui oportunitat per expressar-se. El desig es desperta amb complicitat, humor i relax, i el contacte físic i la proximitat també són molt necessaris.

Un cop els nens ja són grans, o ja no estan a casa, la relació s'ha de tornar a ajustar al tu i jo, i suposa renovar el contacte. Com que la família ha canviat, ara és el moment de crear un nou projecte comú i la sexualitat també serà un reflex. Ara tindrem més temps per experimentar noves coses. El nostre cos serà diferent, i ens demanarà unes cures i unes atencions diferents. És un bon moment a la vida per redescobrir que la sexualitat es viu amb tot el cos, i amb la confiança que dóna una relació de molts anys ens atrevim a introduir joguines, massatges i jocs que siguin un al·licient pel desig quan ja ens coneixem bé.

La sexualitat a l'última fase de la vida també és necessària i s'ha de reivindicar. Hem de revisar els prejudicis sobre el sexe a la vellesa. El nostre cos canvia



KANTOR. Espai d'Atenció Psicològica
Edifici Poeta Virgili
Llobateras 6-10 Local 1 Rubí
Telèfon 93 588 21 53
info@espaikantor.org

d'aspecte, però continua sent sensible i és capaç de sentir plaer igual. Potser haurem de canviar el xip sobre el com fer sexe, però no per això hem de renunciar al contacte, als petons, les carícies i la intimitat. Fins al final de la vida és molt important sentir-nos estimats

i cuidats per la parella, i la sexualitat esdevé una font de gratificació i felicitat molt important.

Per Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga i terapeuta sexual a KANTOR. Espai d'Atenció Psicològica

PSICOLOGIA D'ADULTS I INFANTOJUVENIL - TERÀPIA FAMILIAR I DE PARELLA - LOGOPÈDIA INFANTIL - DIAGNÒSTICS I REEDUCACIONS - REHABILITACIÓ NEUROPSICOLÒGICA - TERÀPIA EMDR - PERITATGE PSICOLÒGIC - INFORMES PER A JUDICIS



KANTOR
EQUIP PSICOLÒGIC

"T'escoltem per ajudar-te com la persona única que ets tu"

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53 / 644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org