

Después del divorcio

Al terminar el matrimonio, otro de los retos que enfrenta una mujer es cómo vivir su sexualidad

CARMEN AYBAR

PSICÓLOGA CON
ESTUDIOS EN
SEXUALIDAD HUMANA



■ Poco interés despierta en el mundo la sexualidad de las mujeres divorciadas: rompamos este silencio mirando desde un punto de vista humano qué pasa con la mujer cuando se divorcia.

Debo aclarar que además de llevar consigo todo el enjambre emocional que esto implica y la valoración social, cultural y religiosa que la sociedad determina, romper con el mito de un solo hombre para siempre, es una amenaza.

Iniciemos esta mirada expresando que para la mujer que se divorcia, además de llevar el impacto emocional del divorcio, muchas veces debe llevar su maternidad y el soporte emocional

de su anterior pareja.

Si esta estuvo teñida de inhibiciones, temores y una escasa satisfacción sexual, puede ser que las aspiraciones no sean repetir el modelo sino encontrar una vida sexual con el erotismo y sensualidad que no tuvo en el matrimonio.

Pero, por otro lado, la mujer puede pensar que si fue poco satisfactorio con su anterior pareja, así también lo que viene podría ser parecido; ¡y qué miedo volver a repetir semejante experiencia!

La idea que prevalece es la de mejorar la sexualidad que anteriormente se vivió, pero eso no se consigue hasta que la mujer este preparada emocionalmente (y en todas las demás áreas) para lograrlo.

El asunto es encontrar la pareja adecuada y en el momento preciso. De allí la insistencia de pasar este periodo de al menos un año, en que se pueda estar sola sin más que con los procesos que se están atravesando, entre ellos una necesaria soledad.

La famosa soltería se puede vivir de muchas formas sin sentir que se está sola en este mundo, sino que se está acompañada con una misma y con todos los proyectos de vida que en ese momento surgen, como conocer nuevas amigas, hacer ejercicio, disfrutar de los hijos y tener espacio para dedicarse a pensar, leer un buen libro o estar en contacto con la naturaleza.

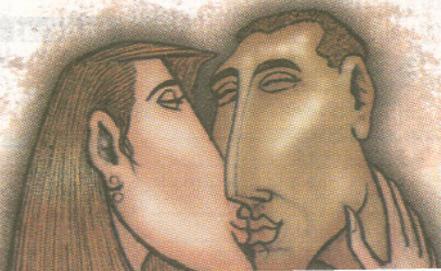
Todo lo anterior permite, por qué no decirlo, dar un salto hacia la madurez y redescubrir la soledad como una experiencia más de nuestra vida.

En este periodo es válido también recurrir al autoerotismo como una ayuda para reubicarse sexualmente y volver a conocer su cuerpo.

Es muy importante en este periodo superar las culpas, los deseos de venganza y no mantener los esquemas anteriores de vida, ¡a no ser de que sean útiles y saludables!

Al inicio de cualquier nueva relación, las primeras experiencias sexuales no reflejan lo que podrá ser posteriormente, ya que generalmente en estas primeras experiencias habrá dificultades para alcanzar el orgasmo o tener un buen rendimiento sexual.

En esto el culpable es la falta de



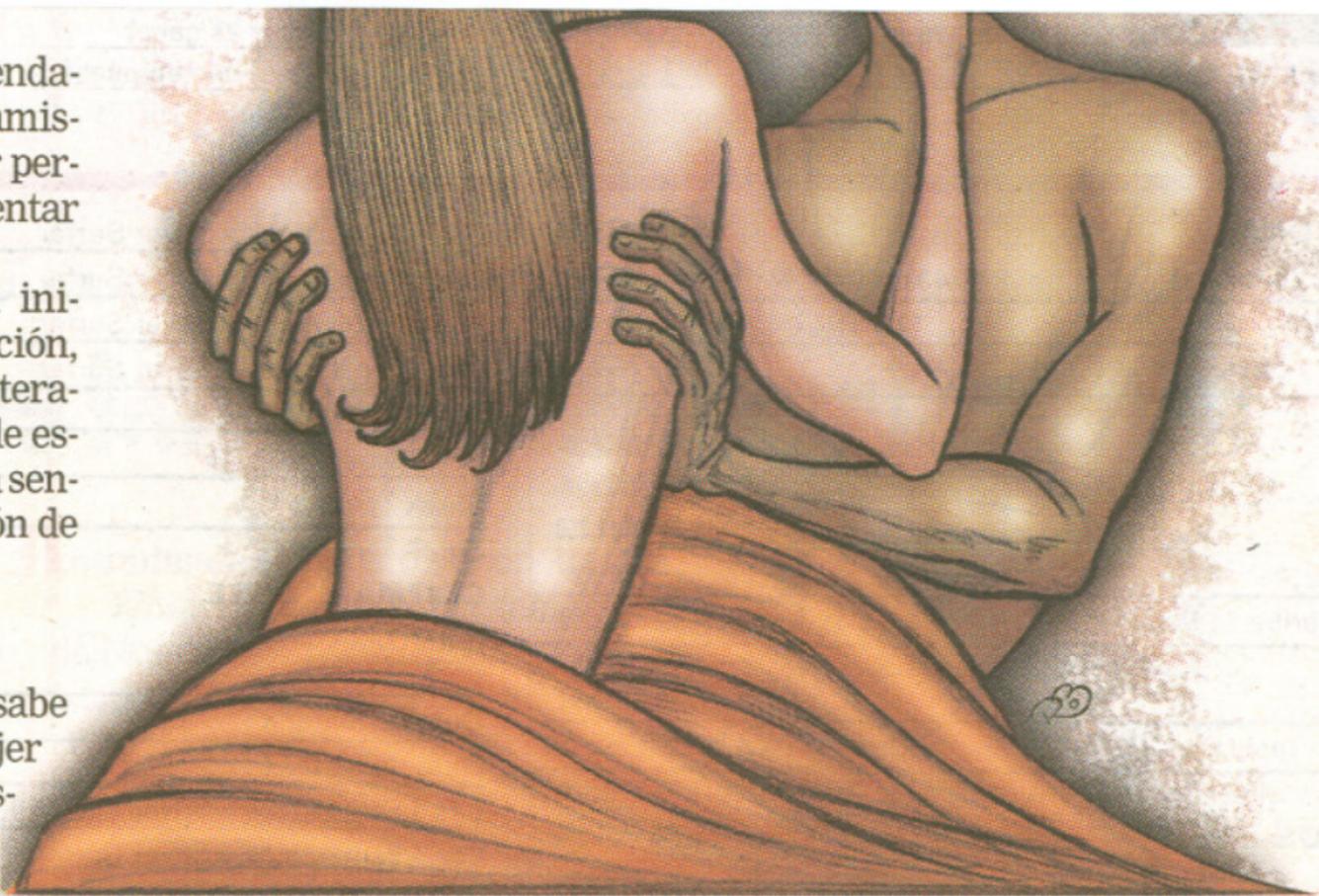
y salir adelante.

Para empezar, es recomendable hacer un cambio en las amistades, lo que no quiere decir perder las anteriores, pero sí intentar buscar algunas nuevas.

También se recomienda iniciar procesos de recuperación, que aunque no asista a una terapia por lo menos es saludable esperar de uno a tres años para sentirse cómoda con su situación de divorciada.

En la cama

En realidad, lo que sí se sabe de la sexualidad de la mujer después del divorcio es que esta va a depender de cómo fue la sexualidad con la ante-



» ROGGER BUSTAMANTE

pieles" atraviesa por un periodo de acomodamiento necesario e indispensable para poder conocerse sexualmente con su pareja.

No se asuste si no se siente del todo bien, eso puede ser solo al inicio, pero si esto continúa, pues entonces tome una decisión y resuelva terminar con esa experiencia. Ya vendrán otras donde se pueda dar una nueva dimensión al placer y al amor.

¿Tiene dudas?

Envíe sus consultas a
Carmen Aybar en aldia.co.cr,
al correo electrónico
carmenaybarg@gmail.com
o al teléfono 225-5718.