



# LA SEXUALIDAD DURANTE EL PROCESO DEL DUELO







Durante el proceso del duelo las mujeres son mas sensibles, sienten que al morir un hijo les han arrancado una parte de su ser, debe ser porque lo han llevado dentro de ellas durante nueve meses, pero un papel muy importante y positivo de la pareja es tener la suficiente paciencia hacia ella, con respeto y sin exigencia, la mujer debe entender que el padre también están procesando su dolor, por consiguiente una buena comunicación es lo mejor.


Durante el duelo se debe tener muy presente no permitir quedarse sumido en el dolor pero si en el amor al recuerdo de nuestros hijos y como dice un principio de lazos “nuestros hijos no murieron dejándonos la orden de sufrir y autocastigarnos”.

- 
- Después de la muerte de un hijo o hija se nos presentan muchas barreras y sentimientos de culpa, esto hace que nos limitemos a tener relaciones sexuales o a no volver a disfrutar del encuentro íntimo, pero no debemos olvidar que el sexo y el erotismo son parte de la vida, es una experiencia liberadora porque se junta tanto el dolor como la pasión y esto puede generar mucha compasión, donde la pareja se muestra tal como es y lo mejor fortalecer la relación.
  - El sexo es disfrutar mi cuerpo y el de mi pareja con mucho respeto y amor.
  - El erotismo son las fantasías, deseos, sentimientos y conductas que van cambiando a lo largo de la vida.

- 
- Las parejas estables pueden asumir sus relaciones íntimas y afectivas de una forma muy normal, lo más importante es que en este proceso de duelo se hable al respecto y se llegue a un acuerdo mutuo, permitir que todo fluya dentro del respeto, amor y cariño, esto puede conllevar a tener un sentimiento de mayor unión con su pareja.
  - Al principio del duelo para algunas parejas la intimidad son encuentros de almas, es un refugio silencioso y cada caricia no es solo deseo si no compasión y se debe alejar de nuestro sentir ese sentimiento de culpa o traición al recuerdo de nuestros hijos, por el contrario es un amor a la vida.

- 
- Para las personas que estamos afrontando un duelo por la muerte de un hijo o hija lo más importante es la comprensión mutua de pareja y que dentro de esta comprensión exista mucho afecto, cariño, ternura, en pocas palabras las cosas simples de la vida, no solo se necesita la intimidad, también se necesita una caricia, un beso, un andar cogidos de la mano, una flor para ella o un rico café para el, hace que nos sintamos apoyados y podamos expresar mejor los sentimientos en esta nueva vida.



- 
- Durante el proceso del duelo, el hecho de no tener una pareja no significa que no se pueda volver a enamorarse, seguimos vivos y nuestros sentimientos están adormecidos, pero están ahí, debemos volver a despertarlos y darnos nuevamente la oportunidad de sentir, de ser amados y amar, esto no quiere decir que seamos infieles al recuerdo de nuestros hijos o hijas y así podremos ir encontrándole un nuevo sentido a nuestra vida.

# OCHO PASOS PARA UNA BUENA RELACION DE PAREJA

- 1- Procurar una buena comunicación abierta con la pareja
- 2- Respetar ritmos y tiempos de cada uno
- 3- Respetar el deseo y límites del otro
- 4- El hombre puede ser tan sensual como la mujer
- 5- La pérdida de un hijo o hija no borra lo maravilloso del placer
- 6- Se vale siempre, aun en el duelo, encontrar recursos para estar bien en pareja
- 7- El erotismo es el disfrute de la vida
- 8- Disfrutar la vida tanto como disfrutar la sexualidad.

GRACIAS

