



4 consejos de psicólogo para que los problemas de fertilidad (y su tratamiento) no afecten a vuestra relación de pareja

Descripción



Años de intentar “quedar embarazada” y fracasar pueden ser una fuente de tensión para cualquier pareja. Si a estos estreses se suma el inicio de un tratamiento de fertilidad, ciertamente se puede esperar tensión psicológica en la relación. Lidar con la incertidumbre, la culpa, la tristeza, el miedo o las expectativas no es fácil. Pero la verdad es que tenían un proyecto juntos y tomaron la decisión de llevarlo a cabo, aunque esa decisión tiene ramificaciones económicas, sociales, laborales y emocionales que los afectarán, sin importar qué tan fuerte sea su vínculo. Para ayudarte a gestionar estas emociones y no afectar a tu relación, hablamos con Rocío Domínguez, Psicóloga de IVI Málaga, quien nos dio estos valiosos consejos para evitar que el tratamiento de fertilidad afecte a tu relación.

Consejo 1. No asumas lo peor: confían el uno en el otro

Las circunstancias son difíciles, pero ustedes se mantienen unidos. “Hay parejas que salen fortalecidas de este proceso. El hecho de que este proceso afecte a todos los niveles no significa que

no se pueda enriquecer la experiencia”, dice la psicóloga. Puede que no sean las circunstancias ideales que pensó inicialmente, pero nunca olvide que se tienen el uno al otro.

Si no llega el embarazo deseado, es necesario consultar con expertos y psicólogos que te ayudarán a superar todo el proceso. /

semen

Consejo 2. Hablad de ello y miraos a los ojos a menudo

Iniciar un procedimiento de fertilidad es vuestro proyecto conjunto y vuestra experiencia pertenece a vuestro ámbito privado como pareja, lo que sin duda os dificulta compartir todo lo que estáis pasando con los que os rodean. Por eso es normal que el tratamiento se convierta en tu monotema al inicio del proceso. Tan normal como que el proceso se alargue en el tiempo, te pasa todo lo contrario que pierdes las ganas de hablar del tema. Pero no importa dónde se encuentre en el camino, nunca pierda la conexión entre ustedes. La comunicación es fundamental para ayudarte a gestionar todo el proceso. Y recuerda que comunicar no es solo hablar. El silencio también expresa sentimientos. A veces, una mirada o tomar de la mano a la pareja en una sesión de asesoramiento es suficiente para aclarar muchas cosas.

Consejo 3. Pide ayuda a los profesionales que te rodean

“Es habitual que las parejas acudan al IVI con fracasos consecutivos y con historias muy largas, lo que es difícil de gestionar, por eso son necesarios psicólogos especializados en reproducción”, explica Rocío Domínguez de IVI Málaga. Si bien es cierto que la persona con la que estás consultando es la que mejor sabe por lo que estás pasando, eso no significa que nadie pueda ayudarte a manejar tus emociones y sentimientos. Los psicólogos de los Centros de Reproducción Asistida están especialmente capacitados para brindarte las herramientas necesarias para ayudarte en este camino.

Video.

Plantas que favorecen la fertilidad.

Consejo 4. Mímate en todo lo que puedas

Es hora de ser más tolerante contigo mismo. Pero tan importante como el cuidado personal es nutrir el vínculo que tienen entre ustedes porque pase lo que pase, los dos estarán juntos. Hagan planes que a ambos les gusten y demuéstrenle cariño a menudo, no solo a través de besos, caricias y palabras, sino también colocando finalmente las toallas en el baño como a ella le gusta, o comprándoles de una vez por todas estas insoportables salsas picantes que le encantan. Hay muchas formas de decir “te amo” sin conversaciones ni viajes de fin de semana a París, y las vas a necesitar todas.

Fecha de creación

marzo 2023