

PIHLA HINTIKKA

ELISA RIGOLET

Guía feminista del embarazo



OBERON

MES



**No son siempre
las mujeres quienes
desean tener bebés**

«**E**stamos en diciembre de 2015. Me levanto temprano y entro en el baño la primera. El hombre con quien comparto mi vida desde hace casi nueve años, hoy convertido en mi marido, volvió tarde anoche. En el espejo delante de mí descubro un post-it de un amarillo muy chillón pegado a la altura de mi nariz: "serás una madre fabulosa, hazme un hijo".

Algunas de mis amigas me decían "¡pero no te das cuenta de la suerte que tienes, estás con un hombre que quiere tener un hijo, es genial!". Sí, porque al parecer, con frecuencia serían las mujeres quienes desean tener hijo(a)s y los hombres no quieren o, más bien, esto es lo que transmite el pensamiento común. ¿Por qué? ¿No sería en realidad porque no se deja hablar a los hombres lo suficiente sobre estos temas? De hecho, el mito puede derrumbarse muy rápidamente si empezamos a mirar un poco el tema desde su punto de vista. En 2015, la página americana y feminista "Jezebel" publicó un estudio que terminaba con los prejuicios respecto a esta teoría. ¿Adivinas qué? En Estados Unidos, un 80 % de los hombres sin hijo(a)s quieren tener, versus un 70 % de mujeres. Por mi lado, hace ya dos años que las señales se van multiplicando y que Clément me transmite sus acuciantes ganas de convertirse en padre. "*Please*, iva a ir muy bien, verás cómo sí!", "es el momento adecuado" o al revés: "no sirve de nada esperar más tiempo, nunca habrá un momento adecuado". ¡Ahí está la cosa! Hablemos del "momento adecuado".

Siempre me dije a mí misma, sin pensarlo mucho: "sí, quiero ser madre", posponiendo el tema para más adelante. Y entonces el tema empieza a invadir poco a poco tu vida social, hasta inmiscuirse en las profundidades del cerebro de tu pareja antes de hacerte realmente *tilín* a ti. Cuando mi amiga Pihla se quedó embarazada en 2013, fuimos a

cenar las dos al salir del teatro cerca de Châtelet. Era invierno y llevaba un jersey blanco un poco largo, probablemente porque se le notaba ya un poco. Por su lado también, Tom estuvo "listo" antes que ella misma: de hecho, nos habíamos regalado una estancia bien merecida en Barcelona unos meses antes con la idea de que podría suceder cualquier cosa. Me dijo entonces una de las cosas más reconfortantes que jamás he escuchado sobre el tema: "no esperes a ver una señal o a despertarte una mañana con una epifanía, eso no va a suceder".

Y esa es la cosa. En esto de tener bebés, o te lanzas o no te lanzas. Y es que, entre todos los miedos que me atenazaban ese momento —miedo a que mi vida cambie, miedo de no poder trabajar más como yo quiero, miedo de alejarme de mis amistades, o miedo (el más extraño de todos sin duda) de que algo o, más bien alguien en este caso, se inmiscuyera sin mi permiso en mi pareja y acaparara de golpe toda la atención, poniendo en riesgo mi relación—, pesaba sobre mis hombros una pregunta terrible: ¿en qué momento decido dejar la píldora y dar el paso? En realidad, el deseo de uno no consigue siempre dar lugar al bienestar del otro. Y en este proyecto tan excitante como vertiginoso, lo más duro, precisamente, es conseguir en primer lugar ponerse de acuerdo >>>

Elisa

ESTE MES

Prepara tu cuerpo para preparar mejor tu mente

Toma ácido fólico algunos meses antes de empezar a intentar un embarazo. Puedes pedirle una receta a tu médico(a) o a tu gine, o comprarlo directamente en la farmacia.



No olvides las multivitaminas (hay de varias marcas) y comprueba sobre todo que contengan yodo, tu mejor aliado en este momento para luchar contra los disruptores endocrinos (volveremos a eso más adelante).



¡Haz deporte! Da igual cuál, aprovecha. Hace mucho bien tanto físico como psicológico.



Haz del pescado tu aliado. Pescados marinos para el yodo, pescados más grasos para el omega-3.

Si eres vegetariana, vegana o flexitariana, infórmate con un(a) nutricionista para optimizar tu dieta.



Si puedes/quieres, disminuye tu consumo de alcohol y tabaco. Haz algo así como un pre-detox para demostrarte a ti misma que puedes hacerlo. Es bueno para tu moral también.



Hazte la prueba de la rubéola y de la toxoplasmosis lo antes que puedas. Si aún no estás inmunizada, puedes vacunarte contra la rubéola (por eso hay que hacerlo lo antes posible), y respecto a la toxoplasmosis, simplemente tendrás que prepararte psicológicamente a tener cuidado con TODO lo que comas.



Recuerda, en cualquier caso, que si no haces nada de todo esto, podrás quedarte igualmente embarazada. Incluso si no comes pescado, sin hacer deporte, sin tomar vitaminas, estando con una cogerza de aúpa y sin saber si alguna vez en tu vida has tenido ya la rubéola.

ELEGIR SER PADRE

El padre 2022, presente y feliz

Imagina: en 1965, el padre occidental medio no pasaba más de 16 minutos al día con sus hijos. ¿En serio? Es el tiempo que hace falta para ver la mitad de un capítulo de *Seinfeld*. Hoy en día (afortunadamente), este tiempo ha aumentado considerablemente para acercarse a los 59 minutos, excepto en Francia, donde la media sigue por debajo de 50 minutos. Ajá.

Digámoslo, los beneficios del tiempo que se pasa con los hijos son indiscutibles para la realización de un hombre. Para hablar de esto, hemos estado con **Johana Terävä**, investigadora de la universidad de Jyväskylä y experta en paternidad. Nos ha asegurado que los padres presentes y volcados en la vida familiar: 1) son más felices, 2) están menos angustiados o deprimidos, 3) tienen una mejor salud física y 4) permanecen en pareja más tiempo. ¡Maravilloso! «Hoy en día, el rol de un padre abarca mucho más que en los años 70. Ya no es raro ver a un hombre empujando el cochecito del bebé o yendo a buscar a su peque a la guardería. Los movimientos feministas han animado a las mujeres a trabajar en vez de a quedarse en casa. Y todo ello ha contribuido de manera natural a igualar el rol de ambos progenitores», explica.

Imaginamos con frecuencia que es siempre la futura madre quien quiere quedarse embarazada y que igualmente por este motivo debería de ser ella quien asuma más las responsabilidades. Pero es falso, los hombres también quieren ser padres, puedes creernos. Habría que preguntarles más y valorarles en este proyecto en común: ¿sabías que en 1970 los padres ni siquiera eran bienvenidos en los paritorios? «Se nos ha enseñado que los hombres no saben expresar sus deseos, que eso es territorio exclusivo de las mujeres. Esto es falso. Los hombres

hablan de esto, con agrado incluso, si se les ofrece la posibilidad», afirma Johanna Terävä.

Pero eso no es todo. También sería necesario que las madres les dejasen más espacio a los padres y tuvieran más confianza en ellos, sin estar siempre detrás. Pues sí... «Ser un padre presente no le quita nada a la identidad en tanto que hombre, todo lo contrario. Según algunos estudios, un padre independiente es percibido con frecuencia por la mujer como muy sexy. El poder positivo de la paternidad sería considerable si su deseo encontrase el lugar para poder expresarse. Y los estudios confirman que esto produciría en los hombres mucho más bienestar, ofrecería más tiempo y espacio a las mujeres y además permitiría una relación de pareja más feliz y equilibrada». Estamos completamente de acuerdo.

Pero hay una pequeña objeción que hacer: francamente, la paternidad está ahí para que los hombres la abracen activamente, sin que haya que invitarles a hacerlo todo el tiempo. «Los hombres aceptan todavía hoy de buen grado el monopolio de la maternidad. Y esta es una norma que aún tiene que romperse», confirma Johanna Terävä. ¿En serio? Aquí todavía hay curro por hacer. «En las maternidades, por ejemplo, podría reservarse alguna cita para que los futuros padres pudieran hablar de sus propias expectativas y miedos respecto a la paternidad. Hoy en día, con frecuencia solo se habla con las madres». Esto está cambiando, y cada vez más iniciativas salen a la luz en los hospitales y las consultas de las matronas, pero nuestra especialista va más allá: «¿por qué no darles por ejemplo una tarjeta regalo de terapia de pareja a todos los nuevos futuros padres y madres para así poder prevenir futuros conflictos de comunicación?». De ese modo, convertirse en tres se volverá más fácilmente un proyecto de dos.

Ser padre: ¿ficción o función?

Es verdad, el padre es con frecuencia y ante todo un ejemplo, un símbolo, un referente en el inconsciente colectivo. Se habla de buen grado de un «modelo de padre» en la estructura social, pero también en el psicoanálisis, ahí donde jamás encontraremos el equivalente para una madre. «Cuando recorremos la voluminosa *Historia de los padres y de la paternidad* (2000), que deja mucho sitio para el padre simbólico, vemos cómo los autores se adhieren principalmente a las