

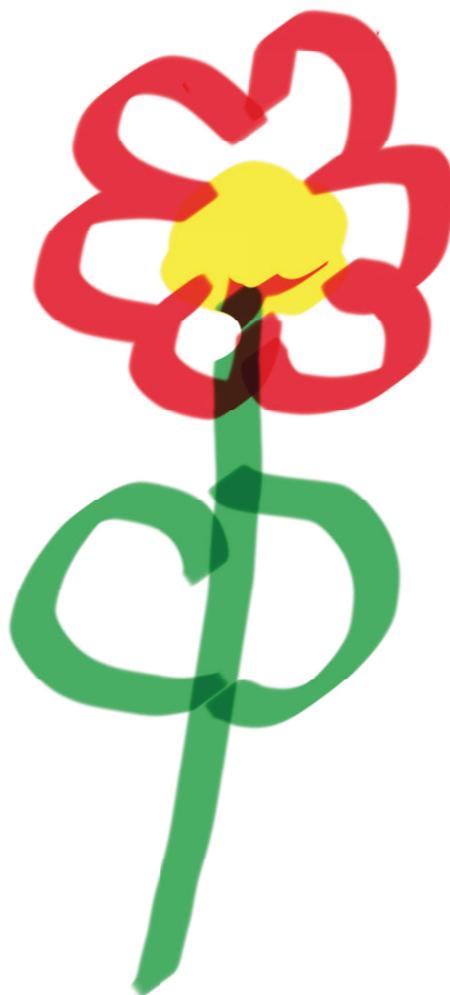


REVISTA ECOVEGETARIA



Número 7 - Mayo 2016

- **CONSUMO SOLIDARIO**
-Distintivo Social-
- *La alimentación y las escuelas*
- *El yoga y los cuentos populares*
- *El lado oscuro del corazón*
- **BHAKTI YOGA, el camino**
hacia la felicidad
- *Prevención del abuso infantil*
- *¿Por qué sufrimos?*
- *La primavera la sangre altera*
- **¿Cómo te podemos AYUDAR?**
-Becas Menú Solidario-
- **REFLEXIONES: "El recreo"**



*La alimentación, la salud y la educación
con conciencia nos unen...*

www.ecovegetaria.es

Teresa Ramos Díaz sexóloga humanista y terapeuta de pareja

La primavera la sangre altera



Durante la bimensualidad de esta revista que está usted leyendo ahora mismo hasta junio, vamos a seguir experimentando de ese gran cambio ambiental que se produce cada año en el hemisferio boreal: *la primavera*.

La palabra primavera significa etimológicamente “*el buen tiempo*”, y es una época que se caracteriza, generalmente, por temperaturas agradables, floración de las plantas y días más largos. Estas características se producen a nivel astronómico, pero a nivel emocional también se producen muchos cambios, ya que las personas como seres holísticos que somos, no podemos vivir con indiferencia estos sucesos. Todos estos cambios que ocurren en nuestro entorno nos afectarán en las relaciones con las demás personas, en el trabajo diario y nuestro estado anímico, donde tendrán mucho que ver nuestras hormonas.

Podemos decir que no es un falso mito la frase “*la primavera la sangre altera*”, aunque no a todas las personas les afectará de la misma manera. Se reduce la melatonina, encargada de los ciclos del sueño, apetito, ánimo y sexualidad, que pueden llegar a provocar trastornos de ansiedad en estos meses. En cambio, el aumento de la dopamina, oxitocina, noradrenalina y las feromonas, hacen que nos atraigan especialmente las personas, irradiando energía para realizar actividades y relacionarnos más.

Seguramente ya vamos conociendo nuestros estados emocionales y nos damos cuenta de cómo nos van afectando las diferentes estaciones del año, repitiendo de manera cíclica nuestras maneras de hacer y de relacionarnos las demás personas. Por ejemplo, hay personas que durante el otoño se pueden retraer, con un estado de ánimo melancólico; y

**Silvia Fernández**
Experta en nutrición y dietética
SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

C/ Cotoner 20 bjs, Palma. Tel: 971 447 659

en cambio al llegar la primavera experimentar una ruptura casi radical.

A pesar de la explicación que acabo de exponer sobre el alargamiento de los días o los cambios hormonales que se producen en nuestro cuerpo, también se producen algunos cambios sociales, que no quiero olvidar. La primavera es el momento de empezar a salir a la calle con gente, disfrutar de las terrazas hasta tarde, y tomar los primeros rayos de sol en la playa. Sin embargo, hay personas para las que esto, que puede parecer placentero, se puede convertir en un auténtico terror. Hay personas que no tienen las habilidades suficientes para relacionarse con los demás, no les gustan las actividades típicamente primaverales, como pueden ser las excursiones o las barbacoas; o simplemente, acaban de finalizar una relación de pareja y no se ven con el empeño de salir y conversar. Por otro lado, cada vez llevamos menos ropa, dejando en un rincón de la casa los abrigos y los jerséis con los que podíamos disimular la silueta, y ahora nos puede avergonzar e impedir realizar con normalidad nuestras actividades cotidianas, a causa de los estándares publicitarios sobre los cuerpos "perfectos" que nos venden las grandes marcas comerciales.

Estos aspectos pueden afectar significativamente en nuestra sexualidad de manera negativa, impidiendo relacionarnos mejor, disfrutar de las relaciones de intimidad o inhibirnos el placer. Las estaciones del año no podemos evitarlas, pero sí la actitud que tomemos hacia ellas y poder mejorar significativamente. No nos hacemos ningún bien diciéndonos frases del tipo "yo

soy así", "ya pasará dentro de un par de meses", etc. Con este tipo de expresiones lo que hacemos es tapar el sol con un solo dedo y no nos responsabilizamos de posibles cambios que podamos hacer para nuestro propio beneficio.

Si nos damos cuenta de que empezamos a tener dificultades con nuestra sexualidad, no solo en pareja, incluso con nuestra propia piel como órgano de placer, podemos rescatar escenas del pasado, incluso de otras estaciones del año, que nos recuerden momentos bonitos y agradables. De esa manera podemos imitarnos a nosotras mismas, a nosotros mismos, y revivirlas. En cambio, si nos cuesta recordar esas buenas sensaciones, podemos hacer un ejercicio de imaginación y anotar qué cosas agradables en el ámbito sexual nos gustaría cambiar. No es necesario que sean grandes fantasías eróticas. Por ejemplo, en el campo de la sexualidad tenemos muchísimas posibilidades, como el deseo de cambiar de peinado, el deseo de cambiar de vestuario intercambiando con amistades o comprando en tiendas de ropa de varios usos; el deseo de acercarnos de manera más amorosa a nuestra pareja; e incluso el deseo de organizar alguna velada para acercarnos a aquellas amigas y amigos con los que hace mucho tiempo que no quedamos.

Si en primavera la sangre no se nos altera, al menos, no hay que dejarla enfriar.

Teresa Ramos Díaz

Sexóloga humanista y terapeuta de pareja
info@sexologateresamos.com - www.sexologateresamos.com
 Facebook: Centro de terapia y pareja Palma - Teresa Ramos

Teresa Ramos Díaz
 Sexóloga Humanista / Col.0900

Tel: 696 184 740

C/Eusebio Estada, 43, 4º. Palma.
www.sexologateresamos.com
info@sexologateresamos.com



Focusing Oriented Psychotherapy