

SALUD >

La cruda realidad del sexo después del parto

La intimidad en pareja sigue, aunque la recuperación física de la madre la posterga a un segundo plano. Nada que no se arregle con paciencia, amor y un poco de lubricante

OLGA FERNÁNDEZ CASTRO

20 MAY 2016 - 10:49 CEST



NEWSLETTERS

Recibe el boletín de BuenaVida

Si piensa que tras dar a luz, el sexo llegará como una ola y la relación íntima se reanudará en el punto que la dejó, se equivoca. Tardará en echar amarras: un **estudio reciente** realizado en Australia con 1.507 madres, a las que se realizó un seguimiento a los 3, 6 y 12 meses tras el parto, mostró que el 89% de ellas describía problemas de salud sexual en los primeros 3 meses después de dar a luz; y que el 51% continuaba sin deseo a los 12 meses. El estudio también desvela que las preocupaciones más comunes en el posparto son: pérdida de interés en el sexo, dolor durante las relaciones sexuales y falta de lubricación. Pero, además, existen otras inquietudes, la mayoría con soluciones.

Cuándo es seguro retomar el sexo. Durante el puerperio (periodo de tiempo que dura la recuperación del aparato reproductor después del parto: entr 5 y 6 semanas), se desaconseja el coito: "Desde el punto de vista médico, no se recomienda el coito en los primeros 30 o 40 días para evitar posibles infecciones; si ha habido cesárea, se puede iniciar a los 20 días, siempre que la evolución de la mujer sea buena y no hayan surgido complicaciones", especifica el doctor Modesto Rey, portavoz de la Sociedad Española de Contracepción (SEC). Pero también matiza que fuera de las prácticas coitales, no debe haber limitaciones, es decir, si la mujer se encuentra bien física y

emocionalmente, la pareja puede llevar a cabo otras prácticas sexuales.

La razón de evitar el coito no es otra que dar tiempo al organismo para que se recupere: el útero ha de volver a su tamaño, la vagina debe reponerse del traumatismo del parto, han de cesar **los loquios** (pequeñas hemorragias que suelen durar 30 días) y, si ha habido **episiotomía o desgarros**, conviene esperar a que cicatricen. Sin embargo, el inicio de las relaciones coitales tras el parto varía de una mujer a otra, tal y como explica Esther de la Viuda, ginecóloga en el Hospital Universitario de Guadalajara y miembro del Comité Científico de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (**SEGO**): "Aunque es frecuente recomendar esperar hasta que pase el periodo conocido como 'cuarentena', esto variará en función del tipo de parto (si ha sido vaginal o cesárea, si se ha realizado o no la episiotomía o se han producido desgarros) y de la situación de la mujer; si esta se encuentra bien, no hay inconveniente en que inicie las relaciones sexuales antes de ese periodo, aunque en ningún caso las debe mantener hasta que no haya finalizado el sangrado, ya que indica la existencia de heridas en el canal del parto susceptibles de infectarse".

LA LACTANCIA COMO ANTICONCEPTIVO

El miedo al embarazo también puede condicionar el sexo. En los países donde no hay acceso a los anticonceptivos, se utiliza la lactancia materna exclusiva como método, es lo que se conoce como Método de la Lactancia y la Amenorrea (MELA). "Tiene una eficacia del 98% hasta los seis meses tras el parto en las mujeres que cumplan tres condiciones: lactancia materna exclusiva; mantener una regularidad de tomas entre cuatro y seis horas, incluidas las noches; y que no aparezca la regla. Si alguna de estas condiciones no se da, hay que consultar con el ginecólogo para que establezca un método anticonceptivo", advierte el médico Modesto Rey. ¿Qué anticonceptivo se puede utilizar? Según explica este especialista, no todos se pueden emplear, depende mucho del momento del posparto en el que se encuentre y de si da el pecho o no. "Por ejemplo, si la mujer opta por la lactancia materna no debe utilizar durante los seis primeros meses métodos anticonceptivos hormonales combinados (anillo vaginal, parche cutáneo y píldora) porque los

Qué hago si he perdido el deseo. No es extraño que el deseo sexual se esfume, sobre todo si tenemos en cuenta que la situación ha cambiado: menor intimidad, preocupación por el bebé y agotamiento. Pero, además, **el factor hormonal** pesa mucho: "Tras el parto aumenta la prolactina, la hormona que favorece la lactancia, y disminuyen los estrógenos y también el deseo", aclara Matilde Fernández Fernández-Arroyo, sexóloga y matrona en Atención Primaria. También lo confirma un estudio llevado a cabo en **distintos centros sanitarios de Barcelona** para comprobar el grado de excitación y deseo sexual de las mujeres que dan el pecho frente a las que no lo dan: constató que las primeras presentan menor apetencia e interés por mantener relaciones sexuales que las segundas. Por eso, según explica la matrona, es importante trabajar con ellas el elemento psicológico, de manera que entiendan los cambios que conlleva la maternidad: "La pareja debe organizarse para tener

estrógenos pueden interferir en la producción de la leche; los que llevan solo gestágenos (minipíldora e implantes bajo la piel) no se recomiendan en las seis primeras semanas porque, aunque no hay evidencia científica de que puedan afectar al bebé, si existen algunos experimentos con animales que han visto cierta afectación. Las mujeres sin lactancia materna no deben utilizar los anticonceptivos hormonales combinados en los primeros 21 días tras el parto, pero sí pueden emplear los gestágenos desde el primer día. En cuanto al DIU, se puede colocar a partir de la cuarta semana tras el parto, antes no", concluye.

pequeños tiempos en común, aunque solo sea para abrazarse y descansar", aconseja. En la misma dirección apunta la sexóloga Penélope Alónso Vázquez, secretaria de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS) y directora del centro Vencellos, en Santiago de Compostela: "Tras un parto las muestras de cariño son fundamentales, que la pareja atienda a la mujer, que le dé masajes o que la acaricie sin exigencia erótica alguna hace que ella sienta su cercanía e incluso puede ayudarle a sentir excitación en algún momento. Lo interesante es que las muestras de

afecto no desaparezcan, ya que son la base del erotismo".

Otras complicaciones inesperadas. Una vez recuperada, la mujer puede sentir de nuevo la libido, pero aún queda un obstáculo por vencer: la sequedad vaginal. "Si no da el pecho, el epitelio vaginal recupera su estado al reiniciarse los ciclos menstruales normales (pasadas 6 semanas), pero si opta por la lactancia materna, el cambio hormonal que se produce en esta situación da lugar a unos niveles bajos de estrógenos que van a condicionar un epitelio vaginal adelgazado y frágil, lo que conlleva dificultad y molestias en las relaciones sexuales", advierte la ginecóloga Esther de la Viuda. Existe solución al problema, ya que el uso de cremas lubricantes mejora bastante la situación y "si se utiliza preservativo como método anticonceptivo, se aconseja utilizar lubricantes compatibles con el mismo", avisa la matrona Matilde Fernández. La sexóloga Penélope Alónso aconseja tener en cuenta el factor psicológico y explorar nuevos caminos: "A veces la vagina no lubrica porque no le damos tiempo o porque no atendemos a los signos que nuestro cuerpo emite. Pretender que tras un parto todo siga igual es un error, ya que hay que hacer un reaprendizaje general, explorar por qué caminos va ahora el placer, qué prácticas nos gustan, las cosas que nos excitan y el modo en que lo hacen. Todo esto puede mantenerse como antes, haber cambiado un poco o haber cambiado por completo, cada mujer es un mundo".

¿Puede llegar a doler? Hay situaciones que pueden provocar dolor durante el coito, como, por ejemplo, una episiotomía que no ha cicatrizado bien. "Si durante el parto ha habido episiotomía o desgarro hay que esperar a que las heridas cicatricen; después se deben realizar automasajes en la cicatriz con aceite de rosa mosqueta una vez al día hasta que la zona no resulte dolorosa al tacto", aconseja Matilde Fernández. La matrona indica otro problema que puede causar molestia: la distensión de la vagina. En este caso, aconseja

realizar **los ejercicios de Kegel** durante dos meses tras el parto para recuperar tonicidad. "También se pueden realizar **ejercicios hipopresivos**, pero en caso de cesárea se debe esperar un mes", aclara.

Qué posturas son las más adecuadas. "Se aconseja que en el inicio de las relaciones coitales en el posparto la mujer adopte la postura en la que controle el grado de penetración y la intensidad, es decir, ella encima, de manera pueda detectar rápido posibles molestias. En caso de cesárea, hay que evitar la del hombre encima de la mujer", informa la sexóloga y matrona Matilde Fernández.

Las mujeres que amamantan a sus hijos suelen sentir los pechos más sensibles, algo que puede resultar molesto durante las relaciones sexuales. Según explica la matrona, con la excitación puede haber salida de leche. "En este caso, deben hablarlo con la pareja y, si les resulta incómodo, buscar otras zonas erógenas", zanja.

Puedes seguir Buenavida en [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) o suscribirte aquí a la [Newsletter](#).

ARCHIVADO EN:

Ginecología · Maternidad · Relaciones sexuales · Familia · Especialidades médicas · Medicina · Salud · Sexo · Sexualidad · Sociedad

CONTENIDO PATROCINADO



Los "10 mejores" productos mac antivirus de 2019 (no imaginas quién es el n.º 1)

(MY ANTIVIRUS REVIEW)



Cómo adelgazar 22 kilos - El batido que ha ayudado a Elisa a estar en forma

(WWW.FOODSPRING.ES)



6 Regalos Innovadores y Originales para estas Navidades. ¡El cuarto te sorprenderá!

(INNOVACIONALDIA)



Una experta en lingüística explica como hablar un nuevo idioma con solo 15 min de estudio al día.

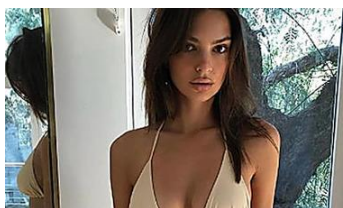
(BABEL)

Y ADEMÁS...



Cómprese un pueblo abandonado en España y dese prisa porque suben de precio

(EL PAÍS)



Emily Ratajkowski, la extraña 'deformación' en su cuerpo

(DEPORTE Y VIDA)



"Con dos cojones": la reacción de Joaquín Prat tras lo que se escuchó en 'El programa de Ana...

(LO MÁS VISTO)



David Muñoz lo vuelve hacer: el chef posa con el vestido de Pedroche en las pasadas...

(CADENA SER)

recomendado por

© EDICIONES EL PAÍS S.L. | [Contacto](#) | [Venta de contenidos](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Política cookies](#) | [Mapa](#) | [EL PAÍS en KIOSKOyMÁS](#) | [Índice](#) | [RSS](#) |