

"Muchas mujeres tienen dudas sobre cuál es el momento de retomar las relaciones sexuales tras tener un bebé"

NANI F. CORES / NOTICIA / 10.12.2022 - 07:00H



- La ginecóloga Marta Sánchez-Dehesa ofrece pautas para recuperar las relaciones sexuales tras dar a luz.
- **El sexo durante el embarazo por trimestres: cómo influyen los síntomas físicos en las relaciones sexuales.**
- **Sex Fit, la importancia de hacer ejercicio para mejorar las relaciones sexuales.**



Imagen de una pareja de padres con el bebé en la cama / PHILIPS AVENT - Archivo

Tener un bebé supone toda una transformación física, psicológica y emocional para toda mujer. Tras dar a luz es probable que el cuidado del recién nacido absorba todo su tiempo, sin embargo, a medida que la mujer comienza a adaptarse a esta nueva etapa de su vida, empezará a



ACTUALIDAD · MEDICINA · NUTRICIÓN · EJERCICIOS · FAMILIA · DOS PEDIATRAS EN CASA

Imagen de una pareja de padres con el bebé en la cama / PHILIPS AVENT - Archivo

Tener un bebé supone toda una transformación física, psicológica y emocional para toda mujer. Tras dar a luz es probable que el cuidado del recién nacido absorba todo su tiempo, sin embargo, a medida que la mujer comienza a adaptarse a esta nueva etapa de su vida, empezará a pensar también si está lista o no para reanudar la **intimidad sexual** con su pareja. “La sexualidad posparto implica mucho más que el acto físico del **sexo**, y depende de algo más que de la recuperación física del **embarazo** y el **parto**”, comenta la doctora **Marta Sánchez-Dehesa**.

Pero, ¿cuándo se recomienda tener sexo después del parto?

Generalmente, los expertos aconsejan evitar las relaciones sexuales durante aproximadamente cuatro a seis semanas después del parto, principalmente para prevenir una infección uterina o interrumpir los puntos de una **episiotomía**, y darle al cuerpo algo de tiempo para sanar.

NOTICIA DESTACADA



¿Cómo será el futuro de la anticoncepción masculina y cuántos hombres optarán por este método?

Sin embargo, como aclara la doctora Sánchez-Dehesa, “incluso si una mujer está lo suficientemente recuperada físicamente como para reanudar la actividad sexual sin dolor ni riesgo de lesiones y ha sido autorizada por su ginecólogo, hay muchas otras variables que pueden influir en su decisión, incluido su deseo de tener relaciones sexuales”. Y es que, entre los factores que pueden influir en el deseo sexual en el período posparto se encuentran los cambios hormonales, la fatiga o falta de sueño, la **depresión** posparto, el dolor vulvar y vaginal relacionado con desgarro durante el parto y la disminución de los niveles naturales de estrógeno. La



Un estudio explica por qué las personas con sobrepeso son más propensas a las enfermedades

20MINUTOS



La peligrosa enfermedad que empieza con un dolor en la espalda

20MINUTOS



Encuentran una relación entre las bacterias de la boca y los abscesos cerebrales

20MINUTOS



¿Qué es el salario emocional? Cuando el bienestar personal en el trabajo empieza a ganar terreno a lo económico

20MINUTOS



método?

ACTUALIDAD . MEDICINA . NUTRICIÓN . EJERCICIOS . FAMILIA . DOS PEDIATRAS EN CASA

Sin embargo, como aclara la doctora Sánchez-Dehesa, “incluso si una mujer está lo suficientemente recuperada físicamente como para reanudar la actividad sexual sin dolor ni riesgo de lesiones y ha sido autorizada por su ginecólogo, hay muchas otras variables que pueden influir en su decisión, incluido su deseo de tener relaciones sexuales”. Y es que, entre los factores que pueden influir en el deseo sexual en el período posparto se encuentran los cambios hormonales, la fatiga o falta de sueño, la **depresión** posparto, el dolor vulvar y vaginal relacionado con desgarro durante el parto y la disminución de los niveles vaginales de estrógeno, la lactancia materna y la imagen corporal... entre otros. De todo ello hablamos en esta entrevista.

¿Cree que todavía existe cierta presión social que exige en cierto modo a las mujeres recuperar su vida sexual cuanto antes tras el nacimiento de sus hijos?

No creo que la sociedad actual realice ninguna presión sobre este tema. Cada vez la mujer se siente más libre a la hora de tomar decisiones en cuanto a su vida y actividad sexual y en este momento también creo que el comportamiento es el mismo.

¿Cuáles son las principales dudas que le plantean las mujeres en consulta sobre sus relaciones sexuales tras el parto?

Generalmente cuando las mujeres acuden a la consulta después del parto para hacer una revisión (todos los ginecólogos recomendamos que se realice), además de que valoremos si la cicatriz de la episiotomía está bien o la herida de su cesárea, también preguntan cuál es el momento de retomar las relaciones sexuales, en qué plazo pueden iniciarlas y sobre el uso de anticonceptivos en este periodo, ya que no pueden usarse todos los anticonceptivos habituales.

espalda
20MINUTOSEncuentran una relación entre las bacterias de la boca y los abscesos cerebrales
20MINUTOS¿Qué es el salario emocional? Cuando el bienestar personal en el trabajo empieza a ganar terreno a lo económico
20MINUTOS

20 minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Parto Bebe Sexo Salud

Entrevistas Familia

Ginecólogo Relaciones de pareja

sobre sus relaciones sexuales tras el parto **NUTRICIÓN · EJERCICIOS · FAMILIA · DOS PEDIATRAS EN CASA**

Generalmente cuando las mujeres acuden a la consulta después del parto para hacer una revisión (todos los ginecólogos recomendamos que se realice), además de que valoremos si la cicatriz de la episiotomía está bien o la herida de su cesárea, también preguntan cuál es el momento de retomar las relaciones sexuales, en qué plazo pueden iniciarlas y sobre el uso de anticonceptivos en este periodo, ya que no pueden usarse todos los anticonceptivos habituales.



Marta Sánchez-Dehesa

Jefa del Equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo

Licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid (1995), cuenta con más de 17 años de experiencia en reproducción asistida. Realizó su especialidad en Ginecología y Obstetricia tras superar el examen MIR en el Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza. Completó su formación mediante la realización del Máster de Reproducción Humana en la Universidad Rey Juan Carlos I de Madrid en colaboración con el Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI) en el 2004. En el año 2010 pone en marcha el Instituto Médico Integral de Toledo (IMI), del que es socia fundadora.

Ha trabajado como ginecóloga experta en reproducción asistida en el Instituto Europeo de Fertilidad de Madrid y ha dirigido a la Unidad de Reproducción del Instituto Médico Integral de Toledo desde su fundación. Actualmente es Jefa del Equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo donde se encarga de la Reproducción Asistida, integrada en el equipo HM Fertility Center. Se ocupa además de la Dirección Médica del Policlínico HM IMI Toledo.

Uno de los principales temores de las mujeres, sobre todo de las madres primerizas, es que el sexo no vuelva a ser como antes por los cambios físicos y hormonales que se producen durante el embarazo/parto y también el miedo a sentir dolor. ¿Qué les aconsejaría en este sentido?

Si que muchas mujeres acuden a nuestras consultas con este temor. El

LO MÁS VISTO



La inesperada reacción de Anne Igartiburu tras saber que no dará las Campanadas en TVE



Óscar Reyes, 'Machupichu' en 'Aída': "Hay dos personas de la serie con las que no voy a volver a trabajar en mi vida"



Preocupación por Juan José Ballesta, en paradero desconocido: tiene el móvil apagado y las redes abandonadas



El ejercicio de menos de un minuto que recomienda Harvard y que ayudará a

Si que muchas mujeres acuden a nuestras consultas con este temor. El consejo debe ser a la pareja y no solo a ella. Comentarles que por el cambio hormonal pueden notar menos lubricación y más molestias, por lo que pueden ser necesario el uso de lubricantes, la zona perinatal puede estar lastimada y eso producir dolor, por lo que las relaciones deben retomarse poco a poco y en ocasiones con paciencia. Si con el paso del tiempo no hay mejoría, acudir a especialistas para valorar causas y solucionarlas.



El ejercicio de menos de un minuto que recomienda Harvard y que ayudará a eliminar la barriga cervicera

En general, ¿suelen ser más fuertes las limitaciones psicológicas que las físicas a la hora de reanudar la actividad sexual?

En líneas generales suele ser una mezcla de ambas cosas. La mujer en esta etapa y sobre todo en los primeros meses se sienten menos atractivas por el cambio que su cuerpo ha sufrido y al no sentirse tan atractivas se sienten menos seguras, también los cambios físicos como la cicatriz de la episiotomía o la disminución del apetito sexual por cambios hormonales, también pueden producir estas dificultades.

¿Es el cansancio/fatiga uno de los principales factores que influyen para retomar la vida afectiva y sexual con la pareja o puede estar más relacionado con un cambio de prioridades tras la llegada del bebé?

Sentirse cansado también es un factor importante, Cuidar de un bebe 24 horas al día puede ser agotador tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista emocional, sobre todo en aquellas madres primerizas que no tienen ni un momento para una misma.

Muchas mujeres experimentan un menor deseo sexual tras dar a luz, ¿a qué se debe esto?

que es este caso.

[ACTUALIDAD](#) · [MEDICINA](#) · [NUTRICIÓN](#) · [EJERCICIOS](#) · [FAMILIA](#) · [DOS PEDIATRAS EN CASA](#)

En primer lugar, por la disminución de estrógenos, que es una hormona femenina. El aumento de prolactina- ambas hormonas hacen que el apetito sexual disminuya. El cansancio, los cambios físicos, el dolor en las relaciones debido al cambio que experimenta su aparato genital en el caso del parto vaginal. Si el parto ha sido traumático también puede producir dificultad en ese inicio.

¿Cuáles serían sus principales recomendaciones a las mujeres que han decidido retomar su vida sexual tras ser mamás? ¿Cómo debería ser este proceso y cómo deben vivirlo con su pareja?

Que cada pareja debe retomar su actividad sexual en el momento que se sienta preparada para ello, que no existe un tiempo fijo de inicio, en ocasiones tras el primer mes aproximadamente del parto, pueden iniciarse sin problemas, el cariño y entendimiento que existe en la pareja va a lograr que las cosas sean más fáciles y que si existe la imposibilidad, puede haber una causa física por lo que pregunten a los especialistas ya que la mayoría de estos problemas tienen muchas formas de solución.



del parto vaginal. Si el parto ha sido un parto normal también puede producir dificultad en ese inicio.

¿Cuáles serían sus principales recomendaciones a las mujeres que han decidido retomar su vida sexual tras ser mamás? ¿Cómo debería ser este proceso y cómo deben vivirlo con su pareja?

Que cada pareja debe retomar su actividad sexual en el momento que se sienta preparada para ello, que no existe un tiempo fijo de inicio, en ocasiones tras el primer mes aproximadamente del parto, pueden iniciarse sin problemas, el cariño y entendimiento que existe en la pareja va a lograr que las cosas sean más fáciles y que si existe la imposibilidad, puede haber una causa física por lo que pregunten a los especialistas ya que la mayoría de estos problemas tienen muchas formas de solución.



La ginecóloga Marta Sánchez-Dehesa. / Cortesía.