

Publicidad




[Bewelly](#) > [Actualidad](#) > Dra. Marta Sánchez-Dehesa

SALUD SEXUAL

# Cómo reanudar la intimidad sexual tras el embarazo

A medida que una mujer comienza a adaptarse a su nueva vida, empezará a pensar si está lista o no para reanudar la intimidad sexual con su pareja

Utilidades

-  Enviar a un amigo
-  Imprimir
-  Comentar



16/12/2022

Buscar en Bewelly



GALICIA  
SANTIAGO DE  
COMPOSTELA



Publicidad

3 Claveles  
1930

La **Dra. Marta Sánchez-Dehesa** responde a las preguntas sobre este tema porque tras dar a luz, lo más probable es que dedique toda su atención al cuidado del recién nacido, y el sexo sea lo último que se le pase por la cabeza.

“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 Dra. Sánchez-Dehesa.

Según la Doctora, la sexualidad posparto también depende de factores como:

- El impulso sexual de la mujer y la motivación.
- Su estado general de salud y calidad de vida.
- La disposición emocional para reanudar la intimidad.
- Su adaptación al rol materno y capacidad de equilibrar su identidad como madre con su identidad como ser sexual.
- La relación con su pareja.

Cada mujer debe **tener en cuenta su propia salud física y emocional**, y tomar la decisión que más le convenga.



Dra. Marta Sánchez-Dehesa.



## SALUD SEXUAL

### Cómo reanudar la intimidad sexual tras el embarazo

A medida que una mujer comienza a adaptarse a su nueva vida, empezará a pensar si está lista o no para reanudar la intimidad sexual con su pareja



## CUÍDATE MUCHO

### La experiencia yoga *Shine & Rise* con Aída Artiles

Barceló Tenerife v la especialista en Jivamukti



## ¿Cuándo se puede tener sexo después del parto?

Según la experta, no existen políticas basadas en evidencia sobre la duración ideal del tiempo posparto para abstenerse de la actividad sexual.

Se recomienda de forma rutinaria **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.

**Investigaciones más recientes muestran que una mujer puede reanudar la actividad sexual con penetración dos semanas después del parto, según su propio nivel de comodidad y deseo.**

Investigaciones más recientes muestran que una mujer **puede reanudar la actividad sexual con penetración dos semanas después del parto**, según su propio nivel de comodidad y deseo.

“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”, comenta a Dra. Sánchez Dehesa.

Entre los factores que pueden **influir en el deseo sexual** en el período posparto incluyen cambios hormonales, fatiga o falta de sueño, depresión posparto, dolor vulvar y vaginal relacionado con desgarro durante el parto y disminución de los niveles vaginales de estrógeno, etc.

Si le preocupa a la mujer que el sexo sea **doloroso**, se recomienda el uso de un **lubricante para combatir la sequedad vaginal** y hacer más cómodas las



## EXPERTOS

### 10 trucos de belleza sólo para ti (y son infalibles)

La belleza también es un estado de ánimo y una actitud, por eso esta Navidad, el centro de estética Germaine de Capuccini Goya nos regala 10 consejos infalibles y de efecto 'flash', lo más buscado de las fiestas



#### 'TOTAL LOOKS'

### Cómo triunfar de día o de noche, estilos que enamoran

Mónica Duque, estilista y asesora de imagen, directora de Salón Seensay, en Santander, nos propone dos 'looks' completos de peluquería, maquillaje y vestuario, que nos ayudarán a acertar en nuestros encuentros y celebraciones ¡de pies a cabeza!



**deseo.**

Entre los factores que pueden **influir en el deseo sexual** en el período posparto incluyen cambios hormonales, fatiga o falta de sueño, depresión posparto, dolor vulvar y vaginal relacionado con desgarro durante el parto y disminución de los niveles vaginales de estrógeno, etc.

Si le preocupa a la mujer que el sexo sea **doloroso**, se recomienda el uso de un **lubricante para combatir la sequedad** vaginal y hacer más cómodas las relaciones sexuales.

Es importante tener en cuenta que hay más en la intimidad que solo el sexo. Tener **conversaciones abiertas y honestas** con la pareja si la mujer se siente nerviosa o incómoda con respecto al sexo y **encontrar otras formas de fortalecer la relación**, incluso si es simplemente disfrutar el tiempo juntos sin el bebé.

Si persisten las dificultades, es necesario **hablar con el ginecólogo sobre las inquietudes**. Un doctor podrá abordar los problemas específicos y ayudar a solucionarlos, ya sea a través de consejos para hacer que el sexo sea físicamente más cómodo o una derivación a un experto en salud sexual.



directora de Salon Sensay, en Santander, nos propone dos 'looks' completos de peluquería, maquillaje y vestuario, que nos ayudarán a acertar en nuestros encuentros y celebraciones ¡de pies a cabeza!



**EN FORMA**

**Con músculo a los 70 como Bertín Osborne**

El famoso cantante y presentador demuestra que sí se puede



**'SKINCARE'**

**El decálogo definitivo para no fallar en la compra de un dermocosmético**

Con los consejos de Rubén Hernández,