

GINECO♀belleza



Si eres un profesional de la medicina haz click aquí y déjanos tus datos

Inicio > Ginecoestética > Vida sexual después de tener un bebé

GINECOESTÉTICA

Vida sexual después de tener un bebé

12/12/2022

👍 Like 0



Lee el especial



Después de tener un bebé, una mujer pasa por una transformación física, psicológica y emocional. 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.

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. 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. Marta Sánchez-Dehesa**, ginecóloga.

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.

La experiencia del embarazo, parto y posparto de cada mujer es única. Por lo tanto, existe una amplia gama de lo que es normal en términos de preparación para la actividad sexual. Cada



Opinión



Liquen escleroso, una enfermedad infradiagnosticada

La Dra. Paloma Cornejo es vocal de Dermatología de la Sociedad Española de Ginecología Estética Regenerativa y

Funcion

16/03/202

✕ Te recomendamos leer:



Disfun

matern

La Dra. en CIM ISGAR Urogin

16/03/202



¿Existe el coaching menstrual?

09/12/2022

Tweets de @ginecobelleza

Seguir



convenga.

¿Cuándo se puede tener sexo después del parto?

Actualmente 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**. Sin embargo, 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.

El bajo deseo sexual no es inusual

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, la lactancia materna, la imagen corporal, etc.

El primer encuentro sexual después del parto puede ser un paso importante para que las parejas

Nuestras portadas



✕ Te recomendamos leer:



¿Existe el coaching menstrual?

09/12/2022



la imagen corporal, etc.

El primer encuentro sexual después del parto puede ser un paso importante para que las parejas recuperen su relación íntima, pero no hay una línea de tiempo cuando se trata de sexo posparto. Debe suceder cuando se sientan listos y cómodos.

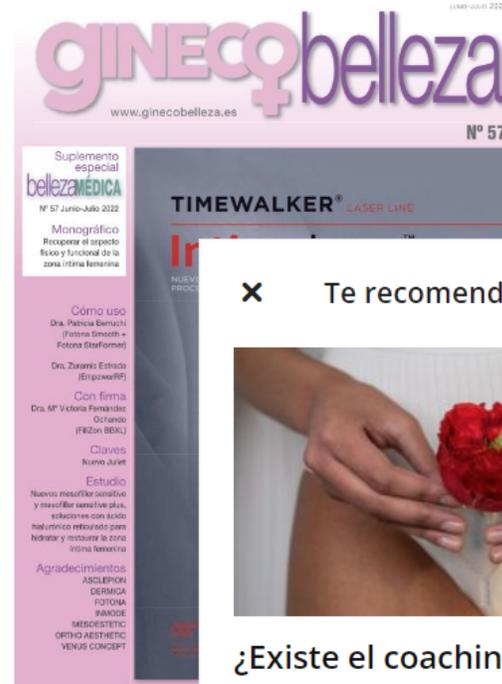
Si le preocupa a la mujer que el sexo sea doloroso, se recomienda el uso de un lubricante para combatir [la sequedad vaginal](#) y hacer más cómodas las relaciones sexuales. La mujer debe relajarse y comunicarle a su pareja lo que le sienta bien y lo que no, para que la experiencia sea positiva. También pueden considerarse otras formas de intimidad sexual, como masajes o sexo oral, como alternativas a las relaciones sexuales vaginales.

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, o sugiriendo asesoramiento o terapia para abordar la depresión posparto o los problemas de relación.

Curso online sobre hormonas bioidénticas y pellets ginecobelleza.es/curso-online-s... vía @ginecobelleza @SelmqLaser

Nuestras portadas



✕ Te recomendamos leer:



¿Existe el coaching menstrual?

09/12/2022