



1 año por 2,5€
al mes
Suscríbete
ahora

ABC **Familia**

Sexo después del parto: reanudar la intimidad sexual después de tener un bebé



Sexo después del parto: reanudar la intimidad sexual después de tener un bebé

La sexualidad posparto también de múltiples factores





1 año por 2,5€
al mes
Suscríbete
ahora



10/12/2022
Actualizado a las 11:47h.



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. Hay que saber, indica la **doctora Sánchez-Dehesa**, «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».

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 y de la relación con su pareja, entre otras cosas.





1 año por 2,5€
al mes
Suscríbete
ahora



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 la doctora 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 **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.

5

Las 7 reglas de oro de un neurólogo para potenciar la memoria y combatir la demencia