



Relaciones sexuales postparto

Descripción

Cuándo podemos comenzar a tener relaciones sexuales nuevamente sin tener algún tipo de preocupación, con mucha atención, a continuación aclararemos todas tus dudas.

SANTIAGO.- Algunas mujeres después de haber sido mamás pierden el deseo sexual, sintiéndose reacias, generalmente esto se produce por la episiotomía y los puntos de sutura que tienen en la zona íntima.



Relaciones sexuales postparto

¿Cómo darnos cuenta cuando podemos comenzar de nuevo una vida sexual activa? Génesis Valenzuela quien es matrona, no aclaró que “después de haber sido mama, en cuanto a lo normal que hay que esperar para volver a tener relaciones, lo que la matrona dice es que se cumpla la cuarentena, que aproximadamente 40 días no se debe tener relaciones sexuales porque se mantiene fértil, si ella tiene relaciones entremedio y no se cuida si o si va a queda embarazada”

El médico juega un rol muy importante, ya que ellos son los encargados de informarle a la paciente cuando puede comenzar a tener relaciones sexuales, Génesis nos aclara que la fertilidad después de haber tenido un hijo depende de cada mujer, enfatizó diciendo que “esto varía porque en algunas personas pueden ser 25 días, pueden ser dos semanas o puede exceder de los 40 días”.

¿Si se tiene relaciones sexuales antes del tiempo estipulado genera algún problema? Génesis dijo que “por el tema de los puntos que están puesto en la zona íntima de la mujer, puede infectarse, porque los puntos no cicatrizan de un día para otro, a parte tiene que haber una higiene porque en este período la mujer va a estar sangrando, entonces de por sí habrán microorganismos que están al asecho de formar alguna infección”.

Además agregó que “existen personas que tienen relaciones sexuales antes del tiempo estipulado y les da una infección porque se las pegó el esposo o el pololo, además se pueden salir puntos, se le puede abrir la herida y este proceso de seguro será doloroso para ella”.

Después de haber sido mamá el cansancio, sin duda, estará presente, cuidar a un bebé las veinticuatro horas del día agotará las energías físicas y psicológicas. A esto se suma las pocas horas que vas a dormir. Tal es caso de Dayana Hermosilla, quien fue mamá hace tres años, nos contó sobre su período de acostumbramiento de ser madre “la noche ya no es noche como eran antes, a hora la noche es como el día, no hay diferencia porque tenía que estar cada media hora pendiente de un bebé, los primeros días despertaba como traspasada, siendo que a las dos a las tres de la mañana tenía que estar despierta por si el bebé necesitaba algo, la primera semana es más difícil que todas las otras, porque hay muchos cambios, pero en general el instinto materno es mucho más grande y uno lo puede superar”.

Dayana cumplió los cuarenta días sin tener relaciones sexuales, y cuando retomó este período lo hizo con preservativo para evitar otro embarazo de manera inmediata, enfatizó diciendo que “no fue un proceso traumático volver a tener relaciones sexuales, fue algo más bien normal, pero uno tiene que esperar esos días de cuarentena para que el útero y todo por dentro esté bien para que uno retome una vida sexual”.

La mujer debe tener en consideración que el físico, después de haber tenido un bebé, no estará igual, generalmente las mujeres tienen a cohibirse y demorar en aceptar su cuerpo, por lo que tener relaciones sexuales no será su prioridad.

Mi pareja quiere comenzar a tener relaciones sexuales pero yo no estoy lista ¿Qué debo hacer? Este caso es muy común que ocurra, pero debes mantener la calma y generar una instancia de conversación con tu pareja, en donde le pueda explicar de manera precisa que aún no te sientes lista como para retomar una vida sexual activa. Coméntale tus malestares tanto físicos como psicológicos, es muy importante este punto, ya que tu pareja no es adivino como para saber todo lo que te está atormentando.

¿Cómo comenzar a retomar la vida sexual?

Si sientes deseos de tener relaciones sexuales, no la concretes de manera inmediata, comienza de apoco a acostumbrarte a las caricias que te brinda tu pareja. Aprovecha el tiempo de cuando tu bebé se encuentre durmiendo y vuelve a reencontrarte con tu esposo.

Retoma actividades físicas, que de seguro te ayudarán a retomar tu autoestima y a la misma vez estar nuevamente en forma. Comienza a tener una alimentación más sana, toma mucho líquido, de preferencia agua pura, simples consejos que son de mucha ayuda para volver a retomar el físico que tenías antes de ser madre.

Fecha de creación

diciembre 2015