



Sexo en “esos” días

Descripción

Muchos secretos y bastantes rumores existen sobre el hecho de mantener relaciones sexuales durante los días de menstruación, si bien es una decisión en conjunto con tu pareja este suele ser un tema que se evita y que muchas veces ni siquiera se habla. Hoy te presentamos los beneficios, los modos, lo riesgos y algunos testimonios sobre el sexo en “esos” días.

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](https://www.instagram.com/clau_kom)



Hoy ¡No!

Muchas mujeres en sus días de menstruación sienten más deseo de mantener relaciones sexuales y esto se debe al exceso de flujo en la vagina y a los espasmos musculares provocados por la inflamación del suelo pélvico.

En primer lugar es bueno que sepas que no es perjudicial para la salud mantener relaciones sexuales durante la menstruación, menos algo sucio o inmoral, es una decisión que debes en tomar en conjunto con la persona con la que vas a mantener la relación.

Varias investigaciones científicas han incluso revelado que el coito durante estos días disminuye la inflamación y los dolores menstruales ya que al practicar sexo, el cuerpo libera una hormona llamada oxitocina, la cual provoca un efecto de satisfacción física y emocional.

Beneficios del sexo durante la menstruación

-Más libido: Muchas investigaciones han demostrado que el deseo sexual se acrecienta durante la ovulación, la menstruación y pocos días antes de que ésta llegue. Por ello debes saber que nuestro ciclo menstrual tiene mucho con el deseo que sentimos.

-Mejores orgasmos: Durante esos días tendrás mayor facilidad para llegar a uno, porque existe mayor concentración de sangre en tus órganos sexuales. Por tanto, esos días sueles estar no solo más sensible, sino con mayor predisposición a la excitación a causa de los cambios hormonales.

-Alivia los cólicos: Si eres de las que sufre d este malestar tan incómodo, tendrás en el sexo una opción de disminuirlos

-Lubricante natural: Si generalmente tienes que recurrir al lubricante, esta puede ser una gran ventaja del sexo durante la menstruación para ti. Muchas parejas experimentan un nivel distinto de placer cuando intentan tener relaciones en estos días porque es como si tu cuerpo produjera grandes

cantidades de lubricante natural.

Riesgos del sexo durante la menstruación

-Enfermedades de transmisión sexual: es muy importante que estés informada respecto al aumento de la posibilidad de transmitir enfermedades venéreas durante tu menstruación, ya que, el contacto con el fluido sanguíneo es directo. Si tienes una pareja estable puedes dar por olvidado este tema pero si decides hacerlo con alguien con el cual no tienes confianza ya sabes ¡Usa preservativo!

-Riesgo de Embarazo: Un mito muy grande existe respecto a esto, muchas mujeres creen que para no quedar embarazadas deben mantener relaciones sexuales durante estos días lo cual es un grave error. Si bien las posibilidades de fecundación en estos días son casi nulas hay que tener en cuenta que un espermatozoide puede vivir 72 horas dentro de tu aparato reproductivo, lo cual dice que puede estar ingresando a tu trompa de Falopio cuando ya tu periodo de menstruación ha terminado, además se recomienda estar bajo pastillas anticonceptivas o un preservativo si no deseas quedar embarazada. Las cremas espermicidas, espumas y geles, no son recomendables de usar, ya que, su efectividad disminuye considerablemente debido al exceso de flujo.

¿Cómo lo hacemos?



La confianza en la pareja es la clave

Aquí es donde deben dejar andar su imaginación. Sí estás en tus días con más flujo lo preferible es que lo puedan hacer en la ducha, pero si no hay suficiente espacio, pueden improvisar en la cama colocando bajo a ustedes una toalla o manta que puedas manchar para así evitar que ensucien las sábanas y el colchón.

En cuanto a posiciones podrían empezar por el típico Misionero y luego según como estén las cosas y como se sientan, ver si cambian o si se quedan así.

Si usas la opción de hacerlo en la cama, una buena idea es tener toallitas húmedas a la mano para que la limpieza pueda ser más rápida.

Prefiere los días de menor flujo si es que piensas que le puede incomodar a tu pareja ver mucho.

La limpieza de tu zona vaginal, antes y después el acto es ESENCIAL.

Experiencias

Andrea (24 años)

Hablé el tema con mi pareja y se negó a mantener relaciones sexuales durante la regla porque le daba asco, la cosa es que yo en esos días me pongo muy deseosa y por lo mismo un día hice la prueba en uno de mis últimos días de menstruación. Habíamos salido a una fiesta con unos amigos, cuando llegamos a casa estábamos listos para la acción, yo tenía muchas ganas pero también sabía que estaba en mi cuarto día de regla (el último cuando ya no sale casi nada), si le decía a él que estaba en mis días lo más probable era que el fuego se apagara con un balde de agua, así que atiné a ir al baño lavarme bien aunque ya ni siquiera estaba manchando, y partí a la pieza como si nada y obvio... lo hicimos. Me sentí bastante más lubricada que lo normal y como aún sentía que tenía la vagina hinchada las penetraciones eran mucho más placenteras que en un día normal. Terminamos y lo miré y no había evidencia, la madre naturaleza en mi cuerpo funcionó bastante bien y cortó el flujo, así que mi novio nunca vio nada raro. Después de un rato fui al baño a hacer pis y ahí salió bastante flujo pero en el momento "de" se cortó por completo. Con mi novio somos pareja estable así que no fue el tema las enfermedades y yo me cuido con pastillas anticonceptivas así que no había necesidad de usar preservativo. Después de esta "primera vez" le conté y no me creyó porque él no vio ni sintió nada distinto y así ya lo he hecho aproximadamente 3 veces y ni cuenta se da.

Catalina (28 años)

yo siempre tengo relaciones con mi pololo cuando ando con la regla. Al comienzo obviamente no lo hacíamos, pero ya llevamos 2 años y por un tema de confianza, no es ningún problema. El fue el primero en proponerlo, cuando llevábamos como 6 meses. Lo único incómodo es que después de, no puedes llegar y quedarte dormido porque hay que limpiar y eso es un poco molesto, pero fuera de eso, es como hacerlo un día cualquiera.

Hoy sabemos que la razón del sexo no es procrear sino vivir la experiencia de entregarse al placer más profundo.

Siempre que no haya restricción médica de por medio no hay que privarse del sexo, siempre y cuando tomes las precauciones necesarias.

Fecha de creación

agosto 2014