

10 claves para el sexo postparto



1. Esperad el momento adecuado

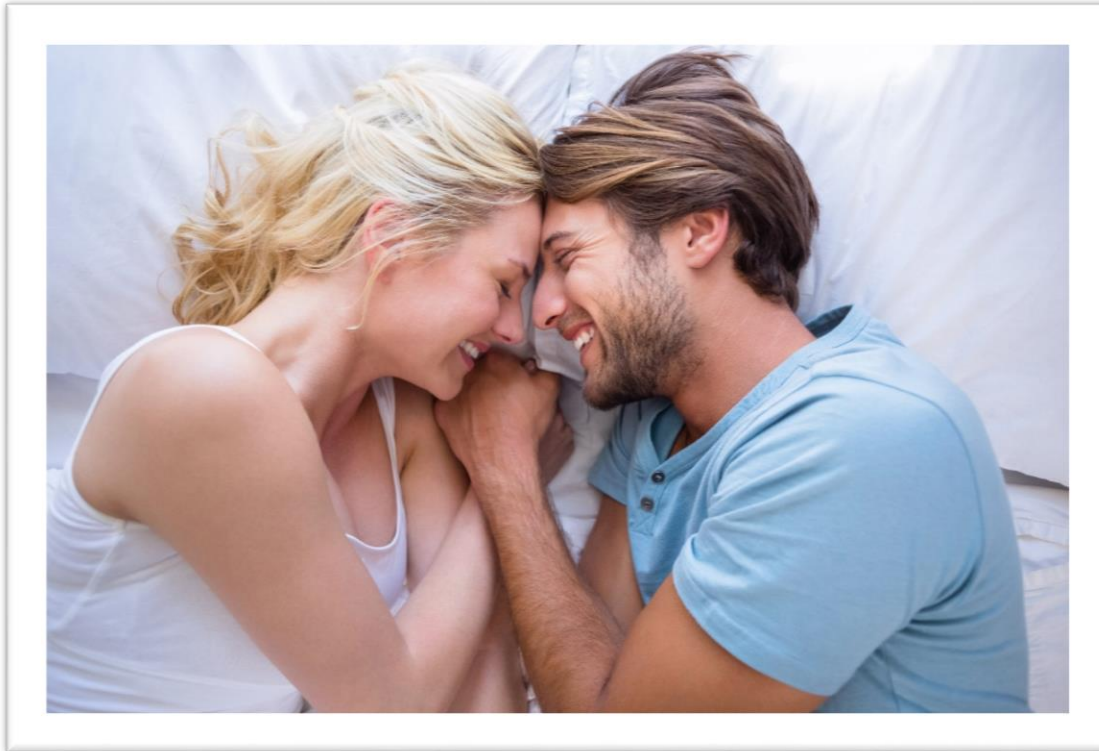
Tras el parto, ya sea natural o provocado, el cuerpo de la mujer necesita recuperarse, los órganos femeninos tardarán algún tiempo en volver a su estado fisiológico. La recomendación habitual es esperar seis semanas antes de volver a mantener relaciones sexuales, pero siempre es mejor consultarlo con el ginecólogo.

Por otra parte, debéis esperar a sentirnos preparados física y mentalmente, pues las recomendaciones generales pueden no coincidir con lo que se siente. La reciente mamá estará muy volcada con el bebé y es muy posible que no desee contacto sexual con la pareja. Puede ser interesante comenzar con otro tipo de relaciones: mimos, caricias, masajes... Muchas veces puede ser igual o incluso más placentero y os ayudará a no precipitaros.

2. Apoyaos y hablad desde la confianza

El bebé os ocupará todo el tiempo del mundo, especialmente en el caso de los padres primerizos. Por eso, recomendamos a las mamás que no dejen de lado a la pareja e intenten buscar algunos minutos para disfrutar de cierta intimidad. En estos breves momentos sin el bebé os recomendamos compartir impresiones, sentimientos y daros apoyo: un abrazo, una caricia en silencio puede ser suficiente para recargar energía y fortalecer la relación.





3. Aceptad los cambios físicos

El cuerpo de la madre se ha transformado, es diferente y necesita que ambos os acostumbréis. Os recomendamos no caer en la tentación de criticarlo, pues el cuerpo necesita algún tiempo para recuperarse y algunos de estos cambios serán permanentes.

Algunas ideas para sentirse mejor: emplear luces tenues en los momentos de intimidad, pedir a los familiares que ayuden con las tareas domésticas para poder descansar, comprar alguna prenda bonita para estos primeros meses de maternidad y, sobre todo, pensar que esta transformación es fruto de una nueva vida creada entre los dos.

4. Realiza ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento de la musculatura pélvica ayudarán a mejorar el bienestar, a facilitar las relaciones sexuales y a evitar incontinencias urinarias. Antes de iniciarlos, recomendamos consultar con el ginecólogo o matrona cuáles son los más adecuados y cómo hacerlos correctamente.

Es positivo que el papá colabore: puede estar pendiente de que la mamá realiza sus ejercicios e incluso marcar los tiempos durante el ejercicio.

5. Vacía el pecho antes de las relaciones sexuales

La comodidad es clave para retomar las relaciones sexuales; si el pecho está lleno de leche, la presión puede producir dolor, por eso recomendamos dar el pecho al bebé antes.

En el momento del orgasmo es posible que se escape algo de leche, por eso es aconsejable hablarlo en pareja previamente para optar por una solución con la que ambos estéis a gusto, por ejemplo, llevar puesto el sujetador.

6. Usad precauciones

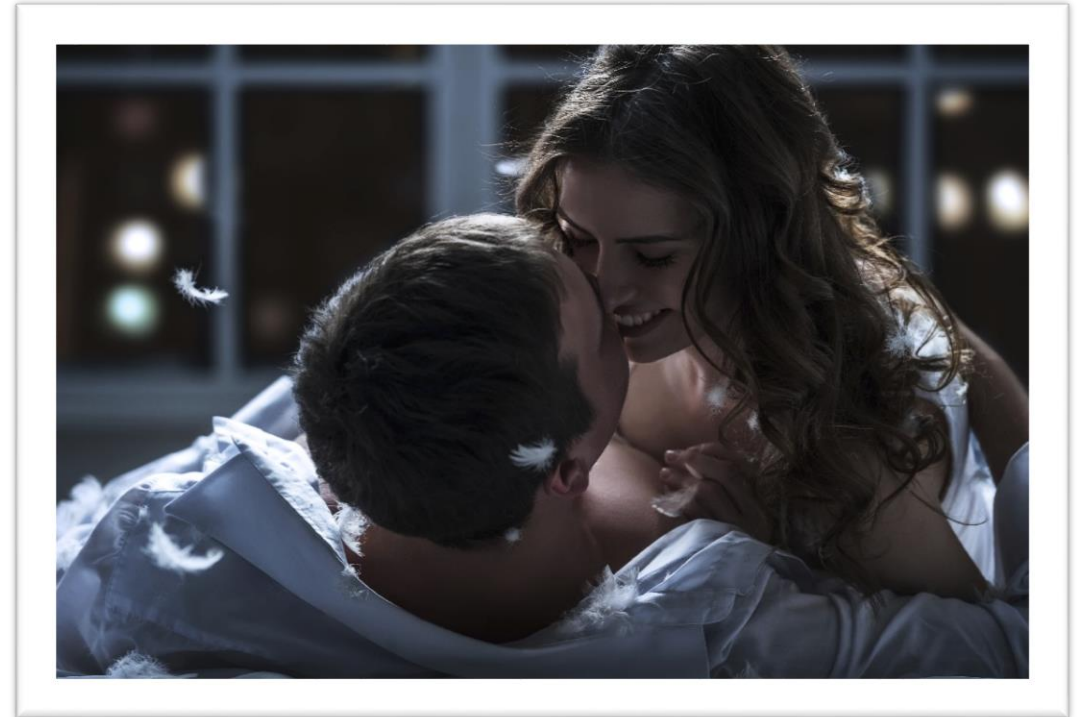
Es posible que la mujer vuelva a quedarse embarazada antes de tu primer periodo de después de dar a luz, por lo que necesitaréis utilizar protección si no queréis otro embarazado.

Os recomendamos consultar con vuestro doctor los métodos anticonceptivos más adecuados para vosotros.

7. Mantened bajas las expectativas

Cuando retoméis las relaciones sexuales tras el parto es posible que la mujer sienta dolor. A nivel psicológico, también puede suceder que estéis distraídos porque pensáis en el bebé (especialmente la madre): si se habrá despertado, en si estará bien...

Para evitar un mal rato, es aconsejable no crearse grandes expectativas sobre la vuelta a tu vida sexual, pues sólo aumentará el estrés de ambos. Es mejor ser pacientes y no forzar esa primera relación hasta que ambos os sintáis cómodos y preparados, especialmente la mamá.





8. Sed creativos y mantened el sentido del humor

El bebé probablemente habrá ocupado vuestro dormitorio, por lo que es un buen momento para buscar la intimidad en nuevos espacios. También es interesante probar diferentes posiciones, pues los cambios físicos de la mujer pueden propiciar nuevas experiencias.

En cualquier caso, es muy aconsejable mantener el sentido del humor: os ayudará a relajarnos y disfrutar más del momento.

9. Usad lubricantes e hidratantes

Después de tener un bebé es muy común que la zona genital femenina no se lubrique igual que antes. La causa fundamental es el nivel de los estrógenos, y aún será más notorio si estás dando el pecho.

Actualmente, existen numerosos lubricantes en el mercado que pueden ayudaros a mejorar el bienestar de la mujer. Recomendamos consultar con tu ginecólogo las diferentes opciones para poder elegir la más adecuada.

10. Posibles cambios en el orgasmo femenino

Después de dar a luz, el orgasmo de la mujer o la forma en que lo alcanza ha podido cambiar: quizás lo que antes funcionaba, ahora no; puede que el tiempo en conseguirlo aumente o disminuya.

Los cambios físicos y hormonales pueden alterar el sistema femenino, por lo que aconsejamos tratar el tema desde la confianza y, si ambos estáis de acuerdo, tantear diferentes formas de estimulación, posturas o situaciones que os permitan explorar los cambios y reconocer las nuevas posibilidades.