

Después del Parto: ¿Cuándo está bien Volver a Tener Relaciones Sexuales?

Tal vez el sexo sea en lo último que pienses después del parto. Cada experiencia posparto es distinta para toda mujer. Mientras unas están listas para el sexo a unas semanas después de haber tenido al bebé, otras necesitan más tiempo.

La mayoría de las mujeres vuelven a tener relaciones entre cuatro y seis semanas después del parto. Lo mejor es consultar primero a tu doctor.

De varias cosas dependerá cuando puedas volver a tener relaciones, por ejemplo si te hicieron una Cesárea, si sufriste un rasgado vaginal, si te hicieron la episiotomía o si tuviste complicaciones durante el parto.

Si te preocupa o tienes temor de volver a tener relaciones, no te preocupes. Esto es normal.

Habla con tu pareja sobre tus sentimientos. Hay otras maneras de conectarte y expresarte en la intimidad que no incluye las relaciones. La comunicación es la clave.

Es también natural sentirte insegura de tu cuerpo después del parto, lo que puede afectar tus sentimientos sobre las relaciones sexuales.

De nuevo, la comunicación con tu pareja es importante. Trata de compartir abiertamente tus sentimientos, para que puedas decidir cuando están los dos de acuerdo.

Hay cosas que puedes hacer para que te sientas más tranquila durante las relaciones. Practica los ejercicios de Kegel. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de la pelvis y facilitar el sexo.

Si tus senos estás sensibles y gotean, puedes amamantar o extraer la leche antes y usar un sostén de apoyo durante las relaciones. Si te sientes insegura, apaga las luces.

Para algunas mujeres el amamantar causa resequedad vaginal por un periodo corto. Si esto sucediera, puedes utilizar un lubricante sexual.

Tal vez también quieras tomar las cosas con calma al inicio. Se honesta con tu pareja y comunica cualquier preocupación que tengas sobre reanudar tu vida sexual.

Empieza con cosas sencillas como tomarse de la mano y abrazarse. El afecto físico puede ir aumentando y conducir al sexo cuando los dos estén listos.