



◀ **Marta Ibáñez**  
Psicóloga especialista  
en pareja y sexualidad.

# CÓMO RETOMAR LA VIDA SEXUAL TRAS EL PARTO

*Después de la llegada de un hijo las relaciones de pareja cambian y el nuevo rol que adoptan ambos miembros de la pareja lleva a una desestructuración de la relación que debe reconstruirse desde los cimientos. Esto a veces tarda más de lo esperado y la pareja puede resentirse.*

**T**ras el parto, la mujer recibe unas indicaciones para seguir cuidándose en casa: la cura de los puntos, los posibles complementos que deba tomar, las precauciones en caso de cesárea... También se advierte el no tener relaciones sexuales hasta pasada la “cuarentena” y esto puede resultar confuso.

En realidad se debe evitar el contacto genital y sobre todo la penetración mientras que los puntos de la episiotomía o la cesárea no hayan caído. Pero las relaciones sexuales no son solo genitales y, si se deseara, se podrían llevar a cabo prácticas placenteras como abrazos, besos, caricias más o menos eróticas, masajes o se podría estimular genitualmente al hombre. La clave está en que se desee, porque un punto fundamental es que la mujer se sienta bien y, sobre todo, que le apetezca retomar las relaciones.

El médico o la matrona tendrán la última palabra en referencia al alta

de la cuarentena, pero esta no tiene porqué durar 40 días, a menudo en tres semanas la mujer se encuentra perfectamente y no hay problema para mantener relaciones incluso con penetración.

## POSIBLES DIFICULTADES

Aunque el profesional sanitario dé su visto bueno para reiniciar las relaciones coitales, la pareja puede encontrar varias dificultades y no es raro alargar esa “primera vez” incluso unas semanas más.

Algunas parejas, por decisión propia o recomendación médica, no han practicado el sexo en todo o casi todo el embarazo. Por norma general

no está contraindicado y de hecho se han encontrado beneficios en el sexo durante la gestación, pero en casos de embarazos de riesgo se suele recomendar el reposo y no arriesgar el cuello del útero con la penetración. También hay parejas que se sienten incómodas en este periodo y, aunque el embarazo trascorra con normalidad, prefieren no tener relaciones.

El caso es que, si esto ocurre, la pareja estará tratando de reencontrarse casi un año después de haber concebido al bebé. Se mezclan sentimientos extraños y pueden tardar un tiempo en relajarse y disfrutar de nuevo.

Aún habiendo mantenido un ritmo en la vida sexual durante las semanas de embarazo, el nacimiento del bebé marca un antes y un después en muchas mujeres. Si el parto ha sido vaginal muchas sentirán la zona genital diferente, a estas alturas ya no debería doler, pero sí puede percibirse de una manera distinta. Algunas mujeres aseguran que es más sensible y que incluso les cuesta menos llegar al orgasmo tan solo con la penetración, otras menos afortunadas notarán algunas molestias. En este último caso es importante no resignarse y consultar con un profesional, el dolor en el sexo nunca es normal.

Por otro lado está, obviamente, la presencia de ese tercero que necesita la presencia continua de sus padres. El bebé requiere una atención de 24 horas y, sobre todo en padres primerizos, absorbe mucha energía. La madre, especialmente, puede notar

*No hay que descuidar la intimidad, la pareja debe luchar por mantener su espacio como tal*

## POCO A POCO Y CON CALMA

**S**i se decide iniciar las relaciones sexuales hay que hacerlo con calma, aprender el cuerpo del otro de nuevo, utilizar lubricante si se necesita y no frustrarnos por las expectativas no cumplidas. Hay que entender que este es un periodo único y que toca reencontrarnos con el otro, es mejor que sea despacio y dándonos prioridad como pareja. Una pareja feliz es la base de una familia feliz.





que en su cabeza simplemente no hay espacio para el sexo, no es una prioridad y no parece que vaya a serlo en bastante tiempo.

Si la madre da el pecho, se dará cuenta de que el deseo se resiente, y es que la prolactina que está produciendo tiene el efecto de inhibir el impulso sexual, además de provocar una sequedad vaginal que puede ser causa de molestias en la penetración si no se utiliza algún lubricante.

La falta de deseo sexual es una queja frecuente en las madres de niños pequeños; a los elementos que acabamos de mencionar se les suma la falta de sueño, los posibles cambios en el aspecto físico, quizás complicados

por la falta de tiempo para dedicarlo a ello, que merman la autoestima y los conflictos de pareja.

#### **¿QUÉ OCURRE EN LA PAREJA?**

Ese par de enamorados que ahora acaban de recibir a su primer hijo posiblemente ya tenían algunas discusiones antes, lo normal en las relaciones, pero se conocían y se gustaban tal como eran. Ocurre que ahora son padres y ese rol no lo conocían, ni en el otro ni en sí mismos.

La maternidad no suele ser como la imaginábamos, es mucho más intensa a todos los niveles. Es agotadora y te encuentras con una versión de ti misma que no tienes claro si te gusta.

Y miras al papá y tampoco sabes si te gusta esa versión. Quizás no se implica tanto como te gustaría o no de la manera que creías que lo haría, tal vez la madre se sienta incomprendida y tremendamente sola.

¿Y el padre? También está viviendo algo que no conocía y tampoco sabe cómo actuar, pero, además, parece que está en un segundo, o tercer, plano. Para todo el mundo importa el bebé y luego la mamá y para la madre parece que importa el bebé y luego el bebé. Tal vez no encuentre el lugar, no sepa qué hacer y decida concentrarse en el trabajo, apartarse, o volcarse en la madre y/o el hijo.

*El sexo puede ser secundario en estos momentos y no pasa nada, no significa que no vaya a volver*

El caso es que ambos están en roles que desconocían y es que se miran y no saben muy bien quién es el otro. Esto probablemente irá suavizándose con el tiempo, es un cambio brusco y es normal que tenga consecuencias.

#### **MEJORAR LA INTIMIDAD**

Es esencial tomarse el tiempo necesario, no precipitarse ni agobiarse por no llegar a las expectativas.

Nunca hay que descuidar la intimidad; la pareja debe luchar por mantener su espacio. A pesar del cansancio, de tener siempre una criatura en brazos, de la falta de tiempo y de ganas... la pareja debe conseguir al día al menos 5 minutos para estar juntos los dos y solos. Y no hacer nada más que abrazarse, besarse o acariciarse.

También es clave la comunicación. Entender que uno se siente raro y ve diferente al otro, pero que ambos están viviendo cosas parecidas. Expresar como nos sentimos y como nos vemos. No olvidar reírnos. La risa una más que nada. ■