

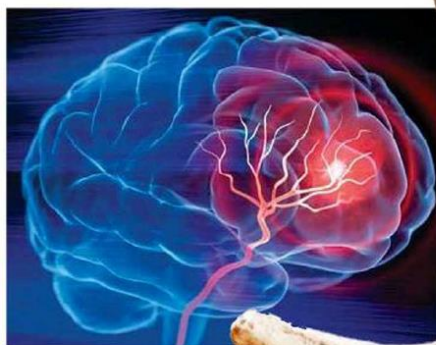
¿Hay plantas modificadas genéticamente para purificar el aire?



¿De qué se compone el medio interestelar?



¿Cuál es el primer carnaval que se celebra en Europa?



¿Qué aumenta el riesgo de padecer un ictus?

¿EXISTEN ANIMALES CAPACES DE CANTAR?

Y OTRAS 200 PREGUNTAS & RESPUESTAS



Se recomienda evitar la relaciones sexuales entre cuatro y seis semanas después del parto, pero todo depende de los sentimientos y nivel de comodidad de la madre.



¿CUÁNDO SE PUEDEN RETOMAR LAS RELACIONES SEXUALES TRAS EL PARTO?

No existen políticas basadas en evidencias sobre la duración ideal del periodo posparto para abstenerse de la actividad sexual. Se recomienda de forma rutinaria evitar las relaciones sexuales durante entre cuatro y seis semanas después del parto, para prevenir una infección uterina, interrumpir los puntos de una episiotomía, en caso de existir, y en general para que el cuerpo se recupere. Sin embargo, investigaciones más recientes muestran que una mujer puede reanudar la actividad sexual con penetración dos semanas después del parto, según su propio nivel de comodidad y deseo. «La sexualidad posparto implica mucho más que el acto físico del sexo, y depende de algo más que de la recuperación física del embarazo y el parto», advierte la doctora Marta Sánchez-Dehesa, especialista en Ginecología y Obstetricia, jefe del equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo y directora de la Unidad de Reproducción del HM Fertility Center de Toledo.

La sexualidad posparto también depende de factores como el impulso sexual de la mujer y la motivación, su estado general de salud y calidad de vida; la disposición emocional para reanudar la intimidad, su adaptación al rol materno y capacidad de equilibrar su identidad como madre con su identidad como ser sexual; o la relación con su pareja.

«Incluso si una mujer está lo suficientemente recuperada físicamente como para reanudar la actividad sexual sin dolor ni riesgo de lesiones y ha sido autorizada por su ginecólogo, hay muchas otras variables que pueden influir en su decisión, incluido su deseo de tener relaciones sexuales», agrega Sánchez-Dehesa. Entre los factores que pueden influir en el deseo sexual en este periodo se incluyen cambios hormonales, fatiga o falta de sueño, depresión posparto, dolor vulvar y vaginal relacionado con desgarro durante el parto y disminución de los niveles vaginales de estrógeno, la lactancia materna, la imagen corporal, etc. La experiencia del embarazo, parto y posparto de cada mujer es única. Por lo tanto, existe una amplia gama de lo que «es normal» en términos de preparación para la actividad sexual. La experta recalca que es importante tener en cuenta que hay más en la intimidad que solo el sexo. «Tener conversaciones abiertas y honestas con la pareja si la mujer se siente nerviosa o incómoda con respecto al sexo y encontrar otras formas de fortalecer la relación, incluso si es simplemente disfrutar el tiempo juntos sin el bebé», concluye.