

SEXO POSTPARTO, ¿CUÁNTO TIEMPO ESPERAR?

Cuando una pareja está embarazada su vida sexual se llena de interrogantes porque no saben si las relaciones coitales afectan al feto. Los especialistas recomiendan, sólo como medida de precaución para no lastimar a la mujer y al producto, posiciones eróticas en donde esté protegido el vientre y cómoda la mujer. Cuidando esto, muy raras ocasiones el médico prescribirá abstinencia.

Contrariamente a lo que se piensa, la actividad erótica ayuda a la pareja y no causa ningún daño a su futuro bebé.

Sin embargo, las dudas continúan después de que el acontecimiento ha llegado: el bebé está en casa. La vida sexual debe continuar pero no se sabe cuándo es el momento para hacerlo porque se teme causar daño a la nueva madre.

Por lo general, las relaciones sexuales coitales se pueden reanudar, dependiendo de cada mujer y si no ha habido complicaciones, en un plazo de dos a cuatro semanas a contar des-



de el momento del parto. En caso de que existan algunas reticencias de tipo emocional por parte de la madre, es importante iniciar los contactos sexuales sin la penetración, poco a poco. No se nos olvide que las relaciones sexuales no son únicamente coitales, es decir, para satisfacerse una pareja no necesariamente la penetración es la única vía.

El cuerpo tiene un sinnúmero de zonas erógenas que se pueden explorar y disfrutar. El postparto es un buen momento para explorar la vida erótica sin coito, reconocer a nuestra pareja a través de la piel, descubriendo cada centímetro de su cuerpo como si fuera la primera vez que se toca. Esta actividad ayudará para que la mujer se sienta nuevamente en confianza, además de que ayudará en la vida erótica futura.

Si hay dolor durante el coito puede deberse a varios factores. Uno de ellos es que a la madre se le haya practicado una episiotomía. Esta es una incisión que se realiza, en el momento del parto, en la piel y el músculo del perineo, es decir entre la vagina y el ano, con el objeto de ampliar el espacio por el cual ha de pasar la cabeza del nuevo bebé.

También durante el parto natural, la mayor de las veces se suscitan rasgaduras, que des-

pues molestarán.

En ambos casos la reanudación de las relaciones sexuales coitales puede demorar un poco más. El médico o ginecólogo debe de revisar cómo va evolucionando la cicatrización porque como cualquier otra, es dolorosa y deben tenerse los cuidados necesarios para no infectarla.

Es conveniente optar como lo mencionamos anteriormente por una vida erótica placentera sin penetración hasta que haya sanado la piel.

También se debe tener en cuenta que durante y después del parto la mujer sufre cambios hormonales importantes que condicionarán en algunos casos sus potencialidades sexuales. Por ejemplo, los estrógenos se mantienen por debajo de los niveles "normales". La incidencia directa de estas variaciones hormonales se puede manifestar en un adelgazamiento de los tejidos vaginales, lo que los vuelve fácilmente irritables. También puede haber falta de lubricación ocasionando el coito doloroso.

Los cambios hormonales pueden manifestarse en el desinterés de la mujer por las relaciones íntimas. El cuerpo está recuperándose ante los cambios y necesita tiempo para hacerlo en el nivel físico y emocional.

La comprensión y participación de la pareja y la familia en este proceso es fundamental. Las mujeres necesitan también comprender y adaptarse a los retos que la maternidad conlleva.

Algunas parejas, ya sea por la emoción o por pensar que no pasará nada, después del parto olvidan el tema de los anticonceptivos y se han llevado una gran sorpresa al embarazarse inmediatamente.

Las madres que amamantan a sus hijas tardan, en un porcentaje alto, más tiempo en tener una ovulación. Incluso, hay quienes utilizan el amamantamiento como método anticonceptivo, sin embargo, no es muy confiable.

Indiscutiblemente para decidir cuál método anticonceptivo seguir, es conveniente realizar una visita al ginecólogo, quien indicará el conveniente. Se suele sugerir la utilización del preservativo, las espumas, las esponjas porque no afectan hormonalmente a la madre y al bebé, si es que se le amamanta. Los anticonceptivos orales en este momento no son muy adecuados, éstos pueden alterar la producción de leche materna o bien, vía ésta pasar el bebé.

CONCLUSIÓN

Engendrar un hijo conlleva muchos cambios en la mujer físicos y psicológicos. Iniciar la actividad sexual dependerá del cómo se sienta. Lo mejor es continuar con la vida erótica al principio sin penetración, ésta se puede realizar sin dejar pasar ningún periodo y ayuda a aumentar el goce de la pareja. Ambos dimensionarán la sexualidad con todos sus potencialidades sin delimitarla sólo al papel reproductivo o coital.

Además optar por esta vía también sirve como un buen método anticonceptivo, mientras la nueva madre se recupera.