

# Muy íntimo

Mauro  
Fernández,



sexólogo

## La lactancia

**Hoy nadie** duda que la leche materna es el mejor alimento para el infante.

Cumple de manera precisa con la función nutritiva y además, protege al bebé de infecciones, fomenta su desarrollo así como la maduración de los diferentes órganos y sistemas.

Las madres también reciben enormes beneficios con la lactancia. Cuando se da de mamar por más de seis meses, se reducen las probabilidades de sufrir cáncer de seno y de ovario. Además, la lactancia propicia que la silueta femenina se recupere más rápido de los cambios propios del embarazo. Amamantar ejerce un efecto anticonceptivo que es altamente confiable durante los primeros 6 meses del posparto,

siempre y cuando la mujer no haya menstruado y el niño sea alimentado exclusivamente con leche materna.

Es importante recordar que las hormonas de la lactancia pueden provocar fuertes descensos en el deseo sexual y además tienden a adelgazar las paredes vaginales, provocando en muchos casos dolor con la penetración.

Hay otros factores adicionales que también pueden afectar el desempeño sexual.

La llegada del bebé implica muchas adaptaciones difíciles de asimilar que generan tensión, desvelos y agotamientos que absorben todas las horas del día.

Como es de esperar, a la pareja le cuesta encontrar tiempo para el amor y la sexualidad muchas veces tiene que competir con el sueño y el cansancio. Lo ideal es que a pesar de todo esto, las parejas sepan encontrar el espacio para mantener el contacto y la vivencia de pareja.

Por otra parte, los pechos alcanzan su máximo esplendor durante la lactancia y muchos varones se deleitan con la voluptuosidad de los senos en este período.

**Envíe sus consultas al email:**  
[azulmauro@yahoo.com](mailto:azulmauro@yahoo.com)