

El nacimiento de un hijo cambia la vida de la pareja y la relación sexual, de forma pasajera.

Ana ha tenido un buen parto, aunque con un pequeño desgarro para el que le dieron un punto que le ha molestado un poco. Nada en comparación con la gran episiotomía de su amiga Clara. Aún así, tiene cierto miedo a las relaciones con penetración. Además, su hija le absorbe casi todas las energías. Se nota diferente, los límites de su cuerpo se funden a veces con los de su pequeña, de tanto tiempo que pasan juntas. Pero también siente que necesita espacio personal, alejarse del bebé y de todo ese mundo de pañales, y no precisamente para tener contacto con nadie más. En las últimas semanas se ha sentido un poco presionada por Pedro, que quiere practicar el sexo y lo transmite con cierta ansiedad. Lo nota un poco huraño e intranquilo.



Sexualidad

¿Qué nos está pasando?

Pedro, papá de una preciosa niña de dos meses, está feliz con su paternidad. Ha compartido el embarazo de su compañera con ilusión y para él es un hechizo llegar cada día a casa y ver cómo se va transformando su hija.

Sin embargo, se siente intranquilo por una sensación que poco a poco se está instalando en él, y de la que casi no es consciente. Pasado el primer mes esperaba que las costumbres de su vida en pareja volvieran a ser las mismas, y no consigue adaptarse a la nueva situación. Ana se comporta con él con cariño, le trata como a su mejor amigo, y continuamente quiere compartir con él los sentimientos que le inspira el contacto con el bebé. Sin embargo, no parece que ella le desee como antes. La matrona, a la que acudieron en un par de ocasiones, les dijo que todo estaba bien, y habló algo de la posibilidad de reanudar las relaciones sexuales. Pedro no entiende nada. ¿Es que ya no le gusta a su mujer? ¿Ya no le quiere? Se pregunta con vergüenza si debería sentirse celoso del bebé, ya que acapara toda la atención de Ana, en cuanto al contacto se refiere.

Esta es una situación que se repite con muchísima frecuencia en las parejas, sobre todo después del primer parto. Cuando ya se tienen otros hijos, se vive el posparto con menos sensación de agobio, pues ya se ha experimentado antes la desorientación del momento.

El mayor problema que tienen Pedro y Ana no es que carezcan de una vida sexual satisfactoria en esta etapa, sino la falta de comunicación y de expectativas. Es poco frecuente que se hable de este tema, y la gente raramente comparte con sinceridad lo que ha vivido. Si ambos tuvieran claro que es cuestión de tiempo (pacien-

cia, cariño y de la evolución hormonal) que sus relaciones vuelvan a ser como ellos esperaban, Pedro no sentiría miedo de que su pareja ya no le quiera, ni inseguridad, y Ana no estaría hecha un lío, con una idea en la cabeza de cómo debería comportarse y una actuación instintiva bastante diferente.

La influencia de las hormonas

Tras el parto, los niveles de estrógenos están bastante bajos, y se mantienen así unos meses si la madre da el pecho, lo que disminuye algo la respuesta sexual y el deseo, además de provocar cierta sequedad vaginal. Por otra parte, los altos niveles de prolactina y oxitocina



Foto: Peseel

¿Cambian las sensaciones tras el primer parto?

- Al principio, puede haber menos sensibilidad en la vagina por la sequedad inicial y la ligera disminución del espesor y riego sanguíneo de las paredes, pero es transitorio.
- La relajación temporal de los múltiples músculos del suelo pélvico pueden dificultar a veces la contracción adecuada de los músculos perivaginales y la obtención de un orgasmo.
- Con frecuencia la vulva se vuelve más sensible tras el primer embarazo, y también el cuello del útero y el propio útero.
- Algunas mujeres, especialmente las que han dado el pecho o han tenido abundante contacto piel con piel con sus bebés, refieren un aumento de la sensibilidad a las caricias sexuales y al contacto en todo su cuerpo, así como en el pecho y los pezones.

Es decir, que quizás no sea tan malo para la vida sexual parir, amamantar y criar a nuestros hijos, como nos han hecho creer.

cina, las hormonas del amor maternal, mantienen la libido de la madre orientada hacia el bebé. Esto asegura la supervivencia de la especie, ya que hace que la madre cuide amorosamente durante todas las horas del día a su cría, defendiéndola de cualquier peligro. Por algo somos mamíferos; es como un enamoramiento intenso transitorio. Esto no quiere decir que Ana no quiera a Pedro, ni que no agradezca unas caricias, pero su instinto primario, ahora, no es el desearlo sexualmente.

Habitualmente la sequedad vaginal propia del posparto no precisa de tratamiento, porque cuando la mujer se encuentra a gusto y llega realmente a excitarse, consigue suficiente nivel de lubricación. De todos modos, se puede utilizar cual-

quier lubricante de los que venden en las farmacias, o un sustituto casero.

El dolor causado por puntos o desgarros, en un alto porcentaje se acentúa por el miedo o el fantasma de no tener el área genital íntegra. Además de consultar con la matrona o el médico para descartar complicaciones, es una buena terapia que la mujer coja un espejo, se mire y se toque, para reconciliarse de nuevo con su anatomía. La mayoría descubren que no tienen nada roto o lesionado, y se sienten mucho más confiadas.

Renace la sensualidad

Laura Gutman, psicóloga experta en temas de maternidad, habla de lo que ella llama «feminizar la sexualidad en el puerperio». El posparto es el momento ideal para ex-

plorar otras formas de contacto que no tengan que ir encaminadas necesariamente hacia el coito, ni siquiera hacia la actividad sexual en mucha ocasiones.

Así como la mujer puede sentirse reacia hacia la penetración por las molestias físicas que pueda notar y la falta de deseo primario, se siente querida y experimenta sensaciones agradables de placer con el contacto prolongado, las caricias lentas, etc... Estas sensaciones pueden ayudar a su compañero a disfrutar de una forma de placer a la que el hombre no está acostumbrado, ya que su instinto y sus hormonas le suelen empujar hacia el coito, y no ha aprendido a dejarse llevar por otras experiencias ni a disfrutar de ellas.

Además, probablemente, habrá muchos de esos mo-

mentos, cada vez más a medida que transcurran los meses, en que esas sesiones de mimos sin objetivo acaben en una relación más explícitamente sexual, porque una cosa lleve a la otra y a los dos les apetezca.

Como en todo, hay excepciones. Algunas mujeres se atreven a veces a comentar que precisamente durante el posparto de sus hijos es cuando más deseo sexual han experimentado. Es una suerte tener esa vivencia, y probablemente tiene bastante que ver con cómo es la relación de pareja, la vivencia de la propia sexualidad, un buen parto en contacto con lo instintivo, y un buen reajuste de la relación tras la llegada del bebé.