

[contacto](#)[crear una cuenta](#)[¡hazte socia/o!](#)[iniciar sesión](#)

Me gusta 62 mil

[Twitter](#)[blog](#)[información](#)[videos](#)[agenda](#)[recursos](#)[relatos](#) [Buscar](#)

el PARTO es NUESTRO

[inicio](#) [información](#) [posparto](#) [el puerperio](#) [cambios físicos tras el parto](#) [la vida sexual tras el parto](#)

La vida sexual tras el parto

¿Qué nos está pasando?

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

LAS RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales plenas no son aconsejables, desde el punto de vista médico, hasta 4 a 6 semanas después del parto, tiempo en el que se expulsan los loquios, se cierra el cuello del útero y mejora el canal del parto. Es decir un vez finalizado el puerperio.

- Pero serás tú y tu pareja quienes sabréis cuando es el momento adecuado.

Después del parto se producen muchos cambios que pueden afectar a tu sexualidad y a la relación con tu pareja. Durante los primeros meses después del parto, las relaciones sexuales pueden ser más dificultosas. También muchas madres se sienten reacias o desinteresadas por distintas razones.

- **Tras el parto y durante la lactancia se produce una bajada de estrógenos que puede conllevar una reducción de la libido** y provocar disminución de la lubricación vaginal, el problema generalmente desaparece con el regreso de la menstruación.
- **La región perineal puede quedar lastimada o sensible** durante cierto tiempo, lo más común es el dolor que puede provoca haber sufrido algún desgarro, la episiotomía o los puntos. Por eso, lo lógico es dejar que sane la herida antes de tener relaciones sexuales.
- **El cansancio** es otro factor de gran importancia. Cuidar de un bebé- o más- las 24 horas al día puede ser agotador, física y emocionalmente, y ni hablar de falta de tiempo e intimidad para una misma.
- Sentirte menos atractiva. Tal vez sientas tu cuerpo tan cambiado después del embarazo y del parto que necesites dejar que pase un tiempo para asimilar estos cambios.
- **Por un bloqueo psicológico puntual, o tras un parto traumático.**

También es normal que el hombre se vea condicionado por algunos de estos factores y pueda rechazar el encuentro sexual. **Es muy importante que habléis francamente del tema y os contéis vuestros temores y deseos.**

ANTICONCEPTIVOS

Es posible quedarse embarazada rápidamente después del embarazo. El intervalo entre los **embarazos** es importante para la salud de las madres, ya que les permite recuperarse del **embarazo** y del parto, así como del esfuerzo que requiere la atención del **bebé**.

Por este motivo, al retomar las relaciones sexuales, deberías adoptar el método anticonceptivo más adecuado, teniendo en cuenta tus preferencias, las contraindicaciones hormonales, la lactancia y los cambios de tamaño del útero.

Los más leídos

El Test de O'Sullivan ("La prueba del azúcar... leído [totalcount]
Semanas 37 a 40 leído [totalcount]
Cómo parir sin desgarrarse (consejos de una... leído [totalcount]
Malestar durante el primer trimestre y como... leído [totalcount]
El papel de la oxitocina y otras hormonas leído [totalcount]
1 de 83 siguiente >

- Durante la lactancia, las hormonas impiden la ovulación; pero la vuelta de la regla depende de cada mujer y hay posibilidad de embarazo. **Dar el pecho al bebé**, incluso a demanda y en exclusiva, **no puede considerarse un método anticonceptivo**. Tampoco todos los **anticonceptivos** son compatibles con la lactancia.

Es difícil determinar con precisión la fecha de la primera ovulación después del parto, pero en el caso de que no des el pecho, la actividad ovárica suele restablecerse a los 40-60 días después del parto.

Los **anticonceptivos recomendados durante la lactancia y después del parto:**

- **El preservativo.** El condón es uno de los anticonceptivos más recomendables para después del parto. Es cómodo de usar y tiene un alto grado de fiabilidad. Además no afecta a la **lactancia materna** y no tiene contraindicaciones.
- **La píldora.** Si das el pecho, sólo se puede usar píldoras anticonceptivas de progesterona. La píldora habitual tiene estrógenos y estas hormonas pasan a la leche materna. Lo mejor es consultar con el ginecólogo.
- **El diafragma o DIU.** Los anticonceptivos de barrera o intrauterinos también son aconsejables durante la **lactancia y después del parto**. Pero tendrás que esperar a que el útero recupere su tamaño para usarlos.

Es recomendable pedir el consejo de la comadrona o del médico antes de volver a utilizar una contracepción.

[< La primera regla tras el parto](#)

[arriba](#)

[Necesitamos apoyo >](#)

El Parto es Nuestro

¿QUÉ SOMOS?
 ¿QUÉ HACEMOS?
 ¿DÓNDE ESTAMOS?
 ¿QUIÉNES SOMOS?
 CONTÁCTANOS
 HAZTE SOCIA
 TU GRUPO LOCAL MÁS CERCANO

Prensa y Comunicación

CONTACTA CON PRENSA
 SOMOS NOTICIA
 LO QUE NO SOMOS
 NOTAS DE PRENSA
 ENLACES

Nuestro trabajo

EL PARTO EN CIFRAS
 LA VOZ ES NUESTRA
 OBSERVATORIO DE LA VIOLENCIA
 OBSTÉTRICA
 STOP KRISTELLER
 UNIDOS EN NEONATOS
 DESCUBRIENDO LA MATERNIDAD
 ¡QUE NO OS SEPAREN!
 SIEMPRE EN EL CORAZÓN

Conoce tus derechos

CONOCE TUS DERECHOS
 LA OXITOCINA: PRECAUCIONES Y ALERTAS
 DERECHOS NIÑO HOSPITALIZADO
 VÍAS DE RECLAMACIÓN
 EJEMPLOS DE RECLAMACIONES PROFESIONALES
 PLANES DE PARTO Y CI

EL CONTENIDO DE ESTE SITIO WEB SE PUBLICA BAJO CC BY-NC-ND 3.0

ASOCIACIÓN EL PARTO ES NUESTRO | INFO@ELPARTOESNUESTRO.ES | [AVISO LEGAL](#)

[MAPA DEL SITIO](#)