

Embarazo, sexualidad y anticoncepción

Cada pareja tiene su propia manera de vivir su sexualidad durante el embarazo y después del parto. Los cambios físicos o el temor a molestar al bebé, pueden afectar a la sexualidad. El deseo sexual puede sufrir cambios tanto en la mujer como en el hombre. Algunas parejas tienen menos relaciones sexuales o se centran en otras prácticas, como p. ej. el intercambio de caricias, el sexo oral, etc.

Durante el embarazo

Las relaciones sexuales no suponen ningún riesgo para el bebé, ya que está bien protegido por el útero y la bolsa amniótica. La penetración se pueden practicar sin ningún peligro, excepto

- en caso de tener contracciones antes de lo previsto, el orificio del útero abierto o cuando la placenta se encuentra antes del cuello uterino,
- en caso de romper aguas
- en caso de pérdidas hemorrágicas.

Después del parto

Un parto es una experiencia importante y puede transcurrir un tiempo hasta que la mujer se haya recuperado del parto.

Si no existen contraindicaciones médicas, se pueden mantener relaciones sexuales con penetración tan pronto como haya deseo sexual y las eventuales lesiones derivadas del parto o la cesárea estén cicatrizando correctamente.

El temor a tener dolores o el miedo a causarlos, p. ej. debido a una cicatriz, puede afectar al deseo sexual. No obstante, a veces una cicatriz es más pequeña de lo que uno se imagina.

Durante la lactancia, la vagina presenta mayor sequedad. Se puede humedecer con un poco de saliva o con un gel lubricante.

Anticoncepción

Si no se desea un nuevo embarazo de inmediato, es importante plantearse antes del parto qué método anticonceptivo se va a emplear después de dar a luz. Antes de la primera menstruación después del parto y también durante la lactancia, es posible que se ovule y que, por lo tanto, exista el riesgo de un nuevo embarazo. El control médico que hay que realizar unas semanas después del parto es una buena oportunidad para hablar de ello. Los centros de consulta en materia de salud sexual y planificación familiar también ofrecen asesoramiento sobre la anticoncepción.

Métodos anticonceptivos durante la lactancia

- Condones para el hombre y la mujer
- Anticonceptivos gestagénicos (p. ej. la píldora de progestágeno solo, implantes hormonales, inyección trimestral)
- Los dispositivos intrauterinos (DIU o esteriletes)
- Diafragma
- En determinadas circunstancias, la lactancia puede evitar un posible embarazo. Para más información, consulte a su ginecólogo/a o a una comadrona.

2016, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Español : <https://sexandfacts.ch/es/el-embarazo/embarazo-sexualidad-y-anticoncepcion>