

FACTORES QUE AFECTAN LAS RELACIONES SEXUALES

Cambios físicos y hormonales



La lactancia puede ocasionar **sequedad vaginal** y hacer la penetración dolorosa o incómoda. **Mejora con el uso de lubricantes vaginales.**



La **cicatrización**, cuando ha habido desgarrros, episiotomía o puntos, puede causar dolor y molestias durante la penetración.



Las **alteraciones del tono del suelo pélvico**, debido al parto, pueden afectar a las sensaciones sexuales y al orgasmo. **Los ejercicios para reforzar el suelo pélvico ayudan a recuperarlo.**



La **sensibilidad mamaria** puede producir incomodidad durante la relación.



Los **cambios en la imagen corporal de la madre** pueden afectar tanto el deseo sexual de la madre como el de su pareja.

Factores emocionales y psicológicos



La **priorización del cuidado de la criatura**, el cansancio y la falta de sueño puede provocar que **las relaciones sexuales pasen a un segundo plano.**



Las **alteraciones hormonales** de la madre le pueden generar **irritabilidad, tristeza después de parir o falta de interés sexual.**



El **miedo de causar dolor a la madre** puede ocasionar en la pareja **inhibición sexual y ansiedad.**



Algunas personas pueden **dejar de ver a su pareja deseable sexualmente una vez que se ha convertido en madre.**



La **percepción del propio cuerpo de la madre** que puede sentir que su cuerpo ha pasado de ser un «cuerpo sexualizado» a un «cuerpo de madre», **afectando a su deseo sexual.**



Si la pareja no comprende los cambios por los cuales pasa la madre, **esta puede sentirse frustrada o rechazada si siente que su deseo sexual no es correspondido.**



El **miedo de un nuevo embarazo** puede inhibir el deseo sexual. **Se soluciona con un método anticonceptivo.**

