

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2011.

## Taller: la sexualidad después del parto.

Brelis, Romina.

Cita:

Brelis, Romina (2011). *Taller: la sexualidad después del parto. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/282>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/EKy>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# TALLER: LA SEXUALIDAD DESPUÉS DEL PARTO

Brelis, Romina

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

## RESUMEN

Los trastornos más comunes que se presentan en la sexualidad después del parto son tanto a nivel biológico como a nivel psicológico. Dentro del nivel biológico podemos ubicar: - Sequedad vaginal o disminución de la lubricación, - Dolores durante la penetración, - Sangrado después del coito, - Debilidad de los músculos vaginales. Con respecto al nivel psicológico podemos citar: - Baja autoestima, - Fatiga por el cuidado del bebé, - Depresión postparto. El nacimiento de un hijo, especialmente el primero, conlleva cambios en la relación de la pareja. La presencia de un nuevo integrante en la familia, hace que la intimidad de la pareja quede relegada. El objetivo del taller es abrir un espacio para el diálogo y la reflexión acerca de la sexualidad después del parto.

### Palabras clave

Sexualidad Postparto Trastornos Pareja

## ABSTRACT

### WORKSHOP: SEXUALITY AFTER CHILDBIRTH

The most common disorders that occur in sex after childbirth are both biological and psychological level. Within the biological level we can locate: - Vaginal dryness or decreased lubrication, - Pain during penetration, - Bleeding after intercourse, - Weakening of vaginal muscles. With regard to the psychological level we can mention: - Low self-esteem, - Fatigue baby care, - Postpartum Depression. The birth of a child, especially the first, involves changes in the relationship of the couple. The presence of a new member in the family, makes the intimacy of the couple is relegated. The workshop is open a space for dialogue and reflection about sexuality after childbirth.

### Key words

Sexuality Postpartum Disorders Couple

## JUSTIFICACIÓN DEL TALLER

La importancia de realizar un taller sobre la sexualidad después del parto se puede fundamentar en las diversas entrevistas que se realizaron en el mes de Abril, Mayo y Junio del 2011 en el Hospital Álvarez; un gran número de mujeres entrevistadas declararon haber tenido trastornos sexuales luego de dar a luz.

Ángela (30): *“tenía miedo, no quería ni que mi marido se me acerque, no quería que me hable, me volví como tímida con él (...) sentía que me iba a desgarrar, que se me iba a abrir la herida, me habían dado doce puntos (...) Sufrí muchísimo, no quería volver a tener hijos”*

Saturnina (25): *“al principio no quería tener relaciones con mi marido, tenía miedo a quedar embarazada, me dolía, sentía que me iba a lastimar, no tenía ganas (...) no sabía si mi marido me iba a entender, ya no era la misma estaba gorda, fea, con toda la panza hinchada (...)”*

Laura (22): *“yo quise esperar a que pasaran los cuarenta días, porque tenía miedo de que se me salieran los puntos, me sentía más segura esperando (...) mi marido me esperó, porque otra no le quedaba (risas)”*

María (35): *“mi esposo me dijo que esperaríamos a pasar la cuarentena, sentía que me podía llegar a doler los puntos, también estaba muy cansada (...)”*

Ana (25): *“yo no tenía miedo a que me dolieran los puntos, el único miedo que tenía era a volver a quedar embarazada”*

Debido a las entrevistas realizadas, y los datos que pudimos recoger, nos hemos dado cuenta de que la sexualidad después del parto es un tema poco profundizado y que a su vez nos ha llamado la atención; es por ello que hemos decidido realizar un taller sobre “la sexualidad después del parto”.

La sexualidad debe ser abordada sin temores, sin tabúes, las mujeres deben quitarse todas las dudas con su médico, deben preguntar, consultar; la realización de talleres de éste tipo ayudará a dejar de lado ciertos mitos, fantasías y consejos erróneos.

Objetivos: abrir un espacio para el diálogo y la reflexión acerca de la sexualidad después del parto.

Destinatarios: las mujeres presentes en la sala de internación, que acaban de dar a luz, del Hospital Álvarez.

Marco teórico: Promoción de la salud.

Entendemos a la promoción de la salud como el proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables.

La promoción de la salud está centrada en alcanzar la

equidad sanitaria. Su acción se dirige a: reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial. Esto implica una base firme en un medio que la apoye, acceso a la información y poseer las aptitudes y oportunidades que la lleven a hacer sus opciones en términos de salud.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente, creemos que el rol del psicólogo no debe limitarse sólo a realizar tareas asistenciales, sino que además debe promover el bienestar tanto individual como colectivo, operando en las comunidades, trabajando con poblaciones desfavorecidas como agente de cambio y participando en la planificación de la salud.

Es dable destacar, que de las entrevistas realizadas también surgió que muchas madres habían quedado embarazadas cuando estaban dando de mamar a sus bebés ya que creían que no existía la posibilidad de que eso ocurriera durante ese período. Consideramos que sería de gran utilidad poder trabajar con ésta creencia y otros mitos en relación a los métodos anticonceptivos en un taller posterior.

### **DESARROLLO**

Los trastornos más comunes que se presentan en la sexualidad después del parto son tanto a nivel biológico como a nivel psicológico.

Dentro del nivel biológico podemos ubicar:

- Sequedad vaginal o disminución de la lubricación como consecuencia de los cambios hormonales producidos por la lactancia.
- Dolores durante la penetración debido a las heridas provocadas por el parto. Es necesario que la episiotomía o incisión que realiza el médico para agrandar el canal vaginal durante el nacimiento se encuentre completamente cicatrizada antes de tener nuevamente relaciones sexuales.
- Sangrado después del coito producido a causa de los cambios de la mucosa vaginal.
- Debilidad de los músculos vaginales que genera dificultad para alcanzar el orgasmo; las contracciones producidas durante el orgasmo también pueden provocar dolores por las contracciones uterinas.

Con respecto al nivel psicológico podemos citar:

- Baja autoestima, debido a que la mujer después del parto acostumbra a sentirse menos atractiva (abdomen abultado, estrías en la piel, etc) y eso hace que se encuentre menos predispuesta a los encuentros sexuales.
- Fatiga por el cuidado del bebé, lo que puede restar a la intimidad de la pareja.
- Depresión postparto, que padecen algunas mujeres a causa de la nueva responsabilidad y los cambios hormonales. La sensación de tristeza, inadaptación y malestar general no crean un escenario propicio para el sexo.

El nacimiento de un hijo, especialmente el primero, conlleva cambios en la relación de la pareja. La presencia

de un nuevo integrante en la familia, hace que la intimidad de la pareja quede relegada.

El dolor perineal y la dispareunia (dolor durante la relación sexual) son frecuentes en el postparto y pueden producir una disminución del deseo, estos síntomas son más frecuentes después de un parto vaginal. El parto produce un trauma biológico como consecuencia de la inflamación de los órganos sexuales internos tras dar a luz.; y ese dolor se acentúa con la penetración del pene. Los genitales externos también se encuentran más resentidos e irritados. Todo ello causa unos trastornos sexuales que en general sólo precisan de un poco de tiempo para que las condiciones se reestablezcan y el sexo se lleve a cabo sin malestar.

Uno de los más espectaculares cambios que pueden ocurrir en el cuerpo de una mujer acontece con el nacimiento de un bebé. Antes ella estaba llena, completa; ahora se siente vacía. Había otro ser viviente dentro de ella; ahora el bebé está afuera y es alguien a quien ella tiene que llegar a conocer y cuidar.

La mujer luego de dar a luz pasa por unos “duelos normales en el puerperio” [1]ellos son:

- Duelo del cuerpo de embarazada: en pocas horas se pierde la imagen y el esquema corporal al que se habían ido acostumbrando; ya no es el cuerpo de embarazada ni el de antes de quedar embarazada.
- Duelo del hijo como parte del cuerpo: la panza que la mujer acariciaba, a la cual le hablaba, le permitió imaginarse los hijos posibles, los rasgos, el parecido familiar, etc. Ahora se deberá compensar dicha relación imaginaria con un hijo real.
- Duelo del rol de embarazada: éste es el pasaje de “la cuidada” a “la cuidadora”; de ser el centro de las atenciones y protecciones, a ser quien otorgue atenciones y cuidados de otro exigente y reclamante que ahora ocupa el centro de atención.
- Duelo de la identidad de embarazada: la mujer extraña su antigua condición, quiere retornar a ella como lugar seguro. Debe afrontar que ya no es más una embarazada cuando aún no se siente una madre.

Las parturientas generalmente en éste tiempo se sienten frágiles, perdidas, extrañas en sus cuerpos, vulnerables, asexuadas. Algunas extrañan la panza, otras, ante la inflamación y las puntadas en el perineo, se preguntan si van a volver a sentir placer sexual alguna vez. Son muchos los cambios que tienen lugar en el cuerpo alrededor de las seis semanas posteriores al nacimiento, en la famosa “cuarentena”. El útero se está contrayendo y retornando al tamaño y posición que tenía antes del embarazo. El sistema hormonal está en plena modificación, puede haber aun pérdidas de sangre, los pechos comienzan a lactar, están pesados e inflamados.

A cualquier mujer que le hayan hecho una episiotomía, se le hace muy difícil, pensar en el reencuentro sexual; aparecen fantasías respecto de “como habrá quedado”. También surge la dificultad en rearmar la imagen corporal, la fantasía de que la vagina quedó más grande des-

pués del paso del bebé, y por lo tanto el placer y la sensibilidad estarán disminuidos.

Es frecuente el temor a que, con la penetración, “los puntos se abran”. Puede haber miedo también a quedar embarazada nuevamente. Es posible que el hombre experimente sentimientos de culpa de lastimar a su mujer, o de ocasionarle dolor.

Asimismo, el nacimiento también afecta a los hombres; si han estado en el parto o han compartido con sus compañeras la preparación para el alumbramiento y han tomado conciencia de los complicados cambios por los que los cuerpos de sus mujeres han pasado, es probable que hayan ganado un nuevo conocimiento respecto de la sexualidad femenina. Si ésto ha ocurrido, es posible que el encuentro sexual se vea enriquecido, habrán podido aprender a detenerse, a ser más cuidadosos y tiernos, y ésto seguramente resultará beneficioso para el encuentro sexual. Pero también puede suceder que el hombre sienta miedo de acercarse nuevamente a su compañera; la vagina se ha transformado en el canal de parto y los pechos se han preparado para amamantar al bebé.

Se sabe que debido a las modificaciones hormonales, la vagina pierde lubricación en el puerperio, por lo que es recomendable recurrir a algún lubricante como puede ser vaselina, a fin de elastizar por un lado los músculos del perineo, y por otro, facilitar la penetración, que de todos modos no deberá ser muy profunda en estos tiempos. Es conveniente poder relajar los músculos del perineo en el momento de la penetración. Muchos hombres creen que el único modo de penetrar es empujando, ésto no es necesariamente así. Si el hombre tiene una buena erección, puede esperar a la entrada de la vagina a que su compañera se encuentre con él, realizando pequeños movimientos de los músculos vaginales, contrayéndolos y relajándolos, lo que permite a la mujer ir regulando la penetración.

**Los cambios y sentimientos que enfrenta la mujer luego del alumbramiento a veces son contradictorios a los de su pareja, por que éste no comprende las razones de su mujer para evitar el sexo. Por ello es frecuente,** que los problemas en la pareja se presenten después del parto.

El ver que uno de los miembros de la pareja no desea mantener relaciones sexuales es razón suficiente para que el otro miembro se sienta rechazado y excluido, al no saber o entender las razones. A veces el hombre se aleja, haciendo que la mujer se sienta desprotegida y sola, lo cual crea un resentimiento, pues en éstas fechas es cuando la mujer más necesita sentirse amada y especial.

Con respecto del fantasma del embarazo es recomendable, en los primeros tiempos utilizar preservativos como método anticonceptivo, hasta tanto la consulta con el médico oriente a la pareja respecto de la forma de anticoncepción que se va a utilizar.

Los médicos u obstétricas que realizan los controles postparto se centran especialmente en los métodos anticonceptivos y muy poco sobre la sexualidad de la pa-

reja y/o síntomas asociados a la relación sexual. Esto debería modificarse ya que es un tema integrante de la salud de una nueva familia. Las mujeres deben abordar sin temor la temática de la sexualidad, especialmente con su médico obstetra, que en general es el que más contacto tiene con la mujer y con el que se llega a tener un vínculo muy diferente al que se tiene con el médico clínico.

### **ESQUEMA DEL TALLER**

1) Comunicación del taller: Se pasará por las camas de las madres y se comunicará que en el hall de entrada de la sala de internación se brindará un taller con el nombre “La sexualidad después del parto”, se las invitará a participar.

2) Presentación de las encargadas del taller: Nos presentamos frente a las mujeres que se acercan, indicamos nuestros nombres y que pertenecemos a la Facultad de Psicología.

Nos colocamos un adhesivo con nuestros nombres y repartimos una fibra y adhesivos en blancos para que cada una ponga su nombre, facilitando así la comunicación y la empatía.

3) Presentación de las participantes: Les pedimos a las mujeres que se presenten, indiquen sus nombres, edades, cómo eligieron el hospital, de que zona son y si tienen hijos previos.

4) Desarrollo: Para comenzar el taller vamos a hacer referencia que los trastornos sexuales después del parto son normales y que el 80% de las mujeres pasan por ello. Luego haremos hincapié en la existencia de trastornos tanto biológicos como psicológicos. Empezaremos a hablar sobre los trastornos biológicos que se presentan después del parto vaginal, hablaremos de la episiotomía, de la sequedad vaginal, entre otros. Así también sobre las dificultades psicológicas, como la baja autoestima, el no sentirse atractiva, bonita, deseada, luchar con la nueva imagen corporal, la presencia de kilos de más, la panza abultada, estrías, etc.

Como actividad disparadora se pondrán en el centro de la mesa cartones con frases como: me siento gorda, me veo fea, tengo miedo, tengo estrías, me duele, estoy cansada, etc. Se les indicará que estas frases se nos presentaron en entrevistas realizadas en mujeres como ellas. Después se les pedirá que tomen alguna con la cual se sientan identificadas, justificando luego su elección.

Se indagará sobre las experiencias de aquellas mujeres que ya son madres, se buscará que cuenten cómo fue volver a la sexualidad después de dar a luz.

Luego se preguntará sobre las fantasías que se tienen, como por ejemplo “al tener relaciones sexuales se me saldrán los puntos”, “la vagina esta más grande”, miedo a un desgarró, etc.

Se resolverán las cuestiones que aparezcan, y se brindará la información solicitada.

Se indicará que es necesario antes de reanudar con la vida sexual, esperar que la episiotomía esté completamente cicatrizada; los órganos tanto internos como ex-

ternos deben volver a su sitio original, acomodarse y desinflamarse.

Se resaltaré la importancia del diálogo con la pareja, la comunicación entre ambos; la mujer debe sentirse cómoda y la pareja debe ser paciente y considerada. Reanudar la vida sexual después del parto no es fácil, pero si la pareja se lo propone será mucho menos difícil. Después del parto la pareja no debe desechar sus momentos íntimos y a solas, es importante que encuentren oportunidades durante el día o la noche para conversar o simplemente para estar juntos; éste es un punto esencial para contrarrestar los trastornos sexuales después del parto.

Si la pareja no se comunica los trastornos sexuales después del parto pueden persistir por un tiempo mayor al adecuado.

Se comunicará que las primeras veces es muy probable que se sienta dolor o molestias, ello es debido a la sequedad vaginal. El cuerpo se está recuperando se aconsejará el uso de geles íntimos, los cuales no afectan al organismo, son incoloros e inodoros, son de fácil aplicación y se pueden utilizar antes y/o durante el acto sexual.

También se hablará sobre la existencia del sexo sin penetración, ésta técnica sexual es de gran ayuda ya que provee de placer a la pareja sin que haya penetración del pene que cause molestias; por eso es ideal para la etapa del postparto.

Otras técnicas con sutileza son el masaje erótico, la masturbación o el sexo oral; estos métodos pueden resultar muy buenas opciones para disfrutar de la sexualidad con la pareja. Se resaltaré que éstas técnicas son útiles tanto para la mujer que debe evitar la penetración y para su compañero que también sufre los efectos de la abstinencia sexual. Uno de los grandes errores después del parto es reducir el sexo a la parte genital, olvidando la amplia gama de maneras de las que se puede disfrutar.

Otro consejo que se compartirá es el hecho de procurar antes de intimar, de que el bebé haya comido y tenga los pañales limpios; con ello se asegurará de que el bebé no llorará y por ende habrá más tiempo para estar con la pareja.

Lo importante es que entiendan que ésta falta de deseo es una etapa que pronto dejarán atrás. Es muy importante resaltar que se debe acudir a un profesional ante cualquier duda; dejando así los tabúes, mitos, fantasías, temores, vergüenzas a un lado.

5) Cierre: Como cierre se realizará la actividad de pegar una cartulina y escribir las palabras que surjan a partir de la consigna: ¿Qué creen que puede ayudarlas a transitar éste momento de la mejor manera posible?

Por último se preguntará a las mujeres si tienen dudas o algo para compartir con nosotras. Se preguntará si se sintieron cómodas y si les gustó la temática del taller.

Como souvenir del taller se repartirán muestras de geles íntimos.

## NOTA

[1] "Consideraciones sobre el puerperio", Lic. Silvia Di Biasi

## BIBLIOGRAFÍA

Di Biasi, S. Consideraciones sobre el puerperio

Solana-Arellano E, Villegas-Arrizón A, Legorreta-Soberanis J, Cárdenas-Turanzas M, Enzaldo de la Cruz J y Andersson N. (2008). Dispareunia en mujeres después del parto: estudio de casos y controles en un hospital de Acapulco, México; Rev. Panam. Salud Pública, 23(1),44-51

[www.babysitio.com](http://www.babysitio.com)

[www.elbebe.com](http://www.elbebe.com)

[www.planetamama.com.ar](http://www.planetamama.com.ar)

[www.siicsalud.com](http://www.siicsalud.com)

[www.tuguiasexual.com](http://www.tuguiasexual.com)