

E-Book

RENACER ÍNTIMO

Guía para la
sexualidad en el
embarazo y
postparto

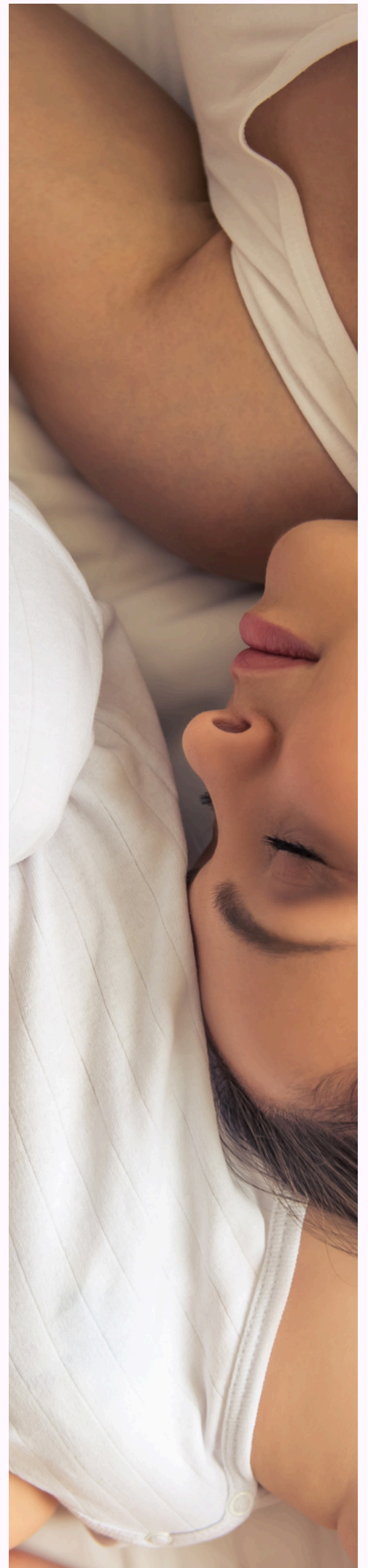
*Super
Mom*



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 01 ¿POR QUÉ ESTE E-BOOK?
- 02 ¿QUÉ ES SALUD SEXUAL?
- 03 FUNCIONES DE LA SEXUALIDAD
- 04 ¿QUÉ SUCEDE EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO CON NUESTRAS HORMONAS Y CAMBIOS CORPORALES?
- 05 SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO
- 06 ¿CÓMO CUIDAR TU SUELO PÉLVICO DURANTE EL EMBARAZO Y POSTPARTO?
- 07 SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA PAREJA DURANTE EL EMBARAZO
- 08 RECOMENDACIONES SOBRE EL SEXO DURANTE EL EMBARAZO
- 09 EL PARTO COMO EVENTO SEXUAL Y DE PAREJA
- 10 ¡LLEGÓ EL POSTPARTO!
- 11 INTIMIDAD EN EL POSTPARTO Y PUERPERIO
- 12 PRIORIZA EL REENCUENTRO CONTIGO
- 13 ¿CÓMO AFECTA LA LACTANCIA?
- 14 FACTORES QUE IMPACTAN EN LA SEXUALIDAD COMPARTIDA
- 15 ORGASMO Y POSTPARTO
- 16 DOLOR EN LAS RELACIONES SEXUALES EN EL POSTPARTO
- 17 IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA



ACERCA DE LA *Autora.*

¡Hola! Soy Vanessa, psicóloga perinatal y sexóloga clínica en la mujer. Me apasiona el área de salud sexual y reproductiva femenina, por lo que quiero fomentar el conocimiento y así el empoderamiento sobre nuestro cuerpo, emociones, erotismo y sensualidad. Somos integrales, cada una de nuestras áreas van entrelazadas, por lo cual necesitamos entender y comprender cómo nos sentimos, qué nos afecta y comunicarlo.



CONTACTO

@ps.vanessaleighton

ps.vanessaleighton@gmail.com

AGENDA TU HORA AQUÍ



PS.
VANESSA LEIGHTON CARVALLO
SALUD MENTAL PERINATAL
Y SEXOLOGÍA CLÍNICA

Vanessa cuenta con seis años de experiencia en el área, siendo el conocimiento y constante capacitación que la motiva para seguir entregando un espacio cálido y seguro a todas las mujeres consultantes. Te presentamos sus principales formaciones académicas:

- Diplomado en Apego y mentalización a lo largo del ciclo vital. Santiago, Chile.
- Diplomado en Psicología de la reproducción humana asistida. Buenos Aires, Argentina.
- Formación en Psicología Perinatal en escuela de Psicología perinatal Argentina.
- Formación anual en Psicología Perinatal en el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, Madrid, España.
- Diplomado Sexología Clínica, Santiago, Chile
- Formación Sexología Perinatal, Argentina.
- Entrenamiento en Trastornos del ánimo en periodo perinatal y Entrenamiento en psicoterapia perinatal avanzada, en Postpartum Support International, E.E.U.U



¡BIENVENIDA! ¡BIENVENIDOS!

El embarazo, parto y postparto, son eventos sexuales, que van entrelazados en cuanto a nuestras experiencias, expectativas tanto propias como también sociales. La maternidad cambia tu perspectiva de muchas cosas y de tus relaciones, necesitamos informarnos y comprender lo que está ocurriendo.

El propósito de este E-book es acompañarte en esta etapa de postparto, entregándote información basada en evidencia científica y desde la experiencia clínica sobre el área psicológica y sexológica de cientos de mujeres que han transcurrido por estos caminos.

Recuerda, cada experiencia es única, no debes compararte con nadie, lo estás haciendo lo mejor posible con las herramientas que tienes. Pide ayuda cuando lo necesites, no tienes que pasar por todo sola, existimos profesionales altamente formadas para estar a tu lado.

¿POR QUÉ ESTE E-Book?

A lo largo de mi trayectoria y experiencia profesional donde más he visto sobre exigencias es en el postparto, en poder "ser la de antes" y a la vez cumplir todos los roles de forma perfecta, sin embargo, el postparto es la etapa más desafiante para todas nuestras expectativas.



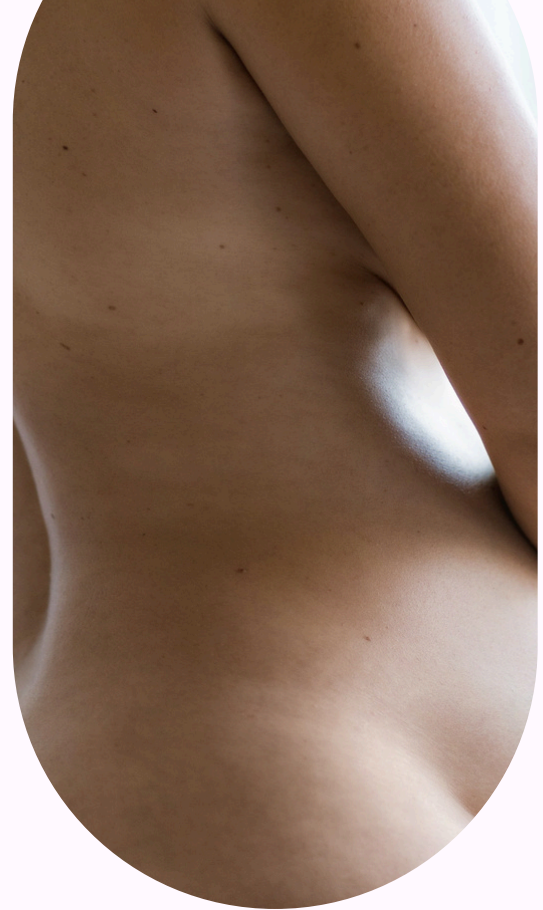
Tras un embarazo todo cambia, nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra percepción de la vida, nuestra familia, nuestro cerebro, nuestras hormonas ¿Cómo no va a cambiar nuestro deseo y placer sexual?

La maternidad cada día se vive más en solitario, teniendo pocas instancias de poder conversar con otras mujeres que están pasando por algo similar o muchas no conversan el tema "sexualidad" por vergüenza o miedo, si tan solo supieran que todas viven cambios y no están solas. Te invito a reconocerte a lo largo de este e-book.

¿QUÉ ES LA SALUD Sexual?

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Define la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales.



01 Somos seres sexuales, por lo cual tenemos un desarrollo sexual corporal, hormonal, emocional y relacional.

02 Es mucho más allá que sólo la genitalidad. Nuestro órgano más extenso es la piel. Nuestro cerebro es poderoso y fuente de erotismo.

03 Nuestra sexualidad es dinámica, cambia según etapa. Forma parte de nuestros derechos sexuales y reproductivos.

FUNCIONES DE LA *Sexualidad.*

Como ya mencionamos, nuestra sexualidad nos acompaña en el día a día, ayudándonos en varios procesos.



1



2



3

01

Función Comunicativa: El encuentro con el otro ser humano, el contacto y la relación intersubjetiva, la intimidad compartida. Poder establecer vínculos emocionales y sentimentales, buscar tocar y abrazar al otro. También es el cómo damos a conocer nuestras preferencias, verbal y no verbal.

02

Función Reproductiva: Es a través de la procreación buscar trascender en nuestra sociedad. Implica afectos, emociones, vínculos y apegos. Es la función que se puede decidir en ciertos parámetros, a través de conocimientos y actitudes.

03

Función Erótica: Basada en la capacidad del ser humano en diferenciar la reproducción del disfrute sexual. Implica identidad sexual y de género, orientación sexual y autoconocimiento.

¿CÓMO HAS VIVIDO TU Sexualidad?



01

¿En el colegio tuviste alguna clase sobre educación sexual?

02

¿En tu familia se habla sobre sexualidad y placer? ¿Cómo era tratada la sexualidad?

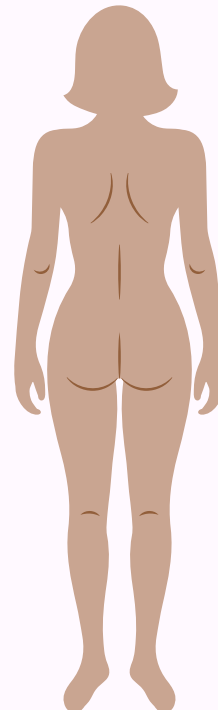
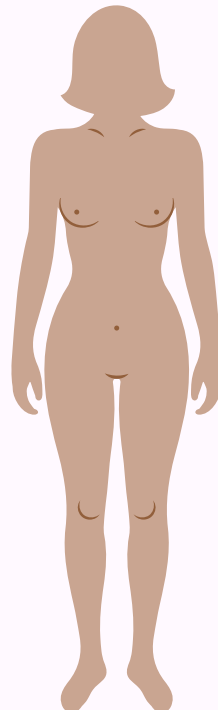
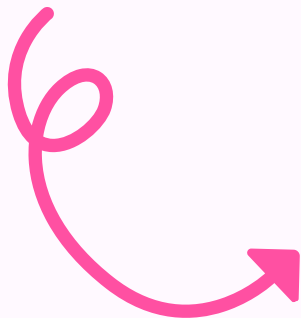
03

¿Con tu pareja hablan sobre que les produce placer? ¿Qué te gustaría que supiera?, ¿Qué te gustaría saber?

04

Señala que partes de tu cuerpo te gusta que te:

- Acaricien
- Besen
- Toquen



06

PS. VANESSALEIGHTON C.

¿QUÉ SUCEDE EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO CON NUESTRAS HORMONAS Y CAMBIOS Corporales?

Hormona	Momento de aparición	Efecto	Postparto
Estrógenos	Aumento progresivo durante el embarazo y pick 3er trimestre y parto. Disminuye en el postparto	Encargada del deseo sexual, lubricación vaginal y flujo sanguíneo vaginal	La disminución de estrógenos causaría la falta de deseo sexual, adelgazamiento de las paredes vaginales por lo que la lubricación disminuye y dificulta la excitación
Progesterona	Aumento progresivo durante el embarazo, pick en el 3er trimestre. Disminuye en el postparto	Encargada del deseo sexual	Al disminuir la progesterona, también disminuye el deseo sexual
Prolactina	Aumento progresivo durante el embarazo, pick en el parto y durante el postparto	Promueve la producción y secreción de la leche tras el nacimiento del bebé	Ocurre la liberación alternada con la oxitocina, que puede generar sensaciones placenteras durante el amamantamiento. Disminuye el deseo sexual.
Oxitocina	Aumento en el parto y postparto	Hormona de la felicidad y apego. Estimula las contracciones uterinas y la producción de leche	Potencia el vínculo con tu bebé. Genera momentos en pareja de cariño y contención

¿QUÉ SUCEDE EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO CON NUESTRAS HORMONAS Y CAMBIOS *Corporales?*

Los cambios más relevantes del embarazo son los que ocurren en el sistema hormonal, que orchestra la gran mayoría de los cambios a nivel corporal, ayudados de los órganos internos de la madre con el objetivo de optimizar el desarrollo y crecimiento del bebé.

La gran mayoría de las mujeres experimentan cambios sobre su deseo sexual a lo largo del embarazo. Esto debido a que las hormonas, tu cuerpo y tu mente va cambiando día a día.

Es momento de experimentar tu sexualidad más allá que sólo la parte penetrativa, exploremos nuestra piel, los abrazos, los masajes, los besos, etc.

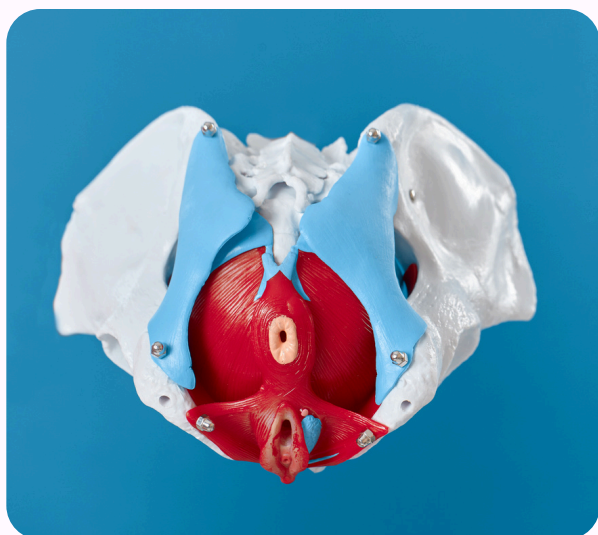
Nuestra sexualidad es:

- Biológica
- Psicológica
- Social

Por lo cual va cambiando dependiendo de nuestra historia y contexto social.



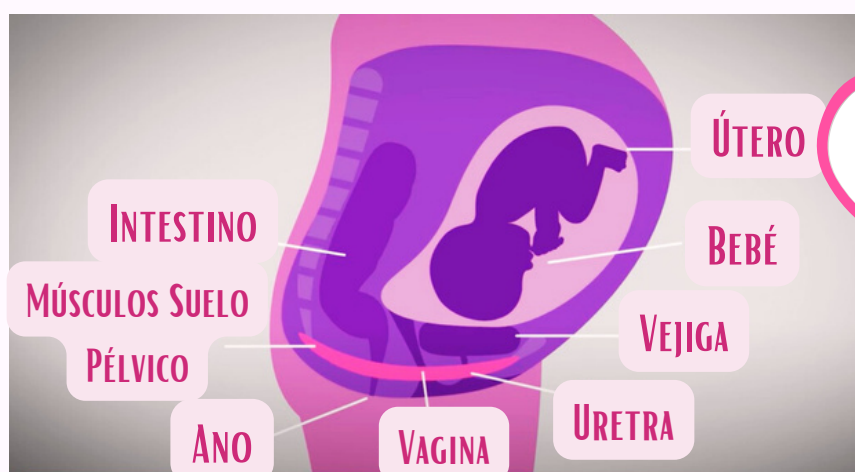
SUELO PÉLVICO Y Embarazo.



Este es un modelo anatómico de tu pelvis, mostrando los músculos y ligamentos que componen tu suelo pélvico. Entre los que se encuentran el músculo pubococcigeo, el puborectal, pubovaginal.

Este conjunto de músculos es de estructura fuerte pero a la vez flexible y que se va adaptando al movimiento. Para mantener la tensión

suficiente y así sujetar dentro de la pelvis, el útero, la vagina, el recto, la uretra y la vejiga urinaria. La debilidad o disfunción del suelo pélvico es la causa más común del dolor pélvico, pudiendo causar pérdida parcial o total del control de los esfínteres, produciendo incontinencia, vulvodinia (trastorno en el que la vulva no se puede cerrar y se produce incomodidad y ardor vaginal), dolor en las relaciones sexuales, estreñimiento (los músculos no son capaces de hacer la presión necesaria para defecar) y prolapso (descenso de los órganos de la zona pelvica).



Así se ve tu pelvis con tu bebé



¿CÓMO CUIDAR TU PISO PÉLVICO DURANTE EL Embarazo y Parto?

1

Siempre asesórate por tu ginecóloga/o y tu kinesióloga de piso pélvico.

2

Práctica el masaje perineal tanto tu sola como en pareja.

3

Realiza ejercicio físico como natación o caminar.

4

Cuida tu alimentación y tu rutina de sueño y descanso.



SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA PAREJA DURANTE EL *Embarazo.*



El sexo y todas las expresiones de la sexualidad son importante para todas las personas y sus relaciones, las mujeres embarazadas y sus parejas no son la excepción. la satisfacción de la pareja es frecuentemente asociada con la satisfacción sexual, y las parejas embarazadas funcionan de la misma manera, por lo cual necesitamos fomentar el contacto y el vivir de la sexualidad, ampliando los mapas del disfrute.

LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE MANIFIESTAN TENER MEJOR SATISFACCIÓN CON SU PAREJA, SE PRESENTAN MÁS POSITIVAS SOBRE SU ROL DE MADRES Y EXPERIMENTAN MENOS ESTRÉS EMOCIONAL MATERNO. ASÍ DE IMPORTANTE ES MANTENER NUESTRA COMUNICACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA.

Todas las relaciones de pareja experimentan periodos de aumento y disminución de la frecuencia sexual, pero las parejas embarazadas son más vulnerables a prolongar los periodos de baja actividad sexual debido a los síntomas propios del embarazo y falsas creencias y sensaciones entorno a la sexualidad en el embarazo.

Diferentes estudios muestran que las personas que tienen ideas negativas entorno a las relaciones sexuales durante el embarazo, disminuyen o incluso anulan la frecuencia sexual vaginal, por lo cual necesitamos incentivar en ampliar nuestro concepto de sexualidad.

SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA PAREJA DURANTE EL *Embarazo.*



Pensar en la posibilidad de tener relaciones o contacto sexual genera una mayor satisfacción sexual, por lo que entre más se hable sobre sexo, fantasías, gustos o ideas durante el embarazo, va a ir aumentando la confianza, intimidad y complicidad en la pareja. Algunas mujeres no desean tener relaciones sexuales durante el embarazo y está bien, y hay mujeres que si quieren, y también está bien, lo importante es tomar la decisión informada.

ACTITUDES POSITIVAS SOBRE EL SEXO EN EL EMBARAZO

PREDICE TENER MAYOR CONTACTO SEXUAL Y AFECTIVO DURANTE EL EMBARAZO

MEJOR Y MAYOR SENSACIÓN DE SEGURIDAD ENTORNO AL ROL DE MADRE Y PADRE

MAYOR SATISFACCIÓN SEXUAL Y DE PAREJA. MEJOR INTIMIDAD

SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA PAREJA DURANTE EL *Embarazo?*

01

¿Qué ideas, pensamientos o creencias tienes tu sobre el sexo durante el embarazo?

02

¿Qué ideas, pensamientos o creencias tienes tu pareja sobre el sexo durante el embarazo?

03

¿Tu equipo médico te ha dicho algo sobre tener relaciones o encuentros sexuales en pareja?

04

¿Qué te gustaría hacer o conversar con tu pareja?

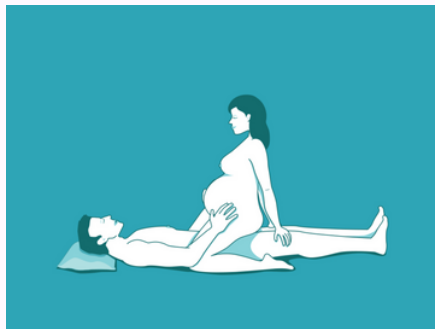
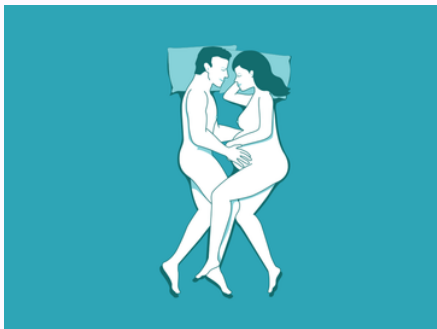
- Masajes corporales
- Besos
- Acariciar los pechos
- Dormir desnudos
- Ducha juntos
- Masturbación
- Uso de juguetes sexuales
- Penetración vaginal
- Sexo oral
- Sexo anal

Otros:

RECOMENDACIONES SOBRE EL SEXO EN EL *Embarazo?*



El Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia recomienda que desde la semana 27 de gestación, evitar acostarse sobre la espalda, debido al peso del útero, ya que este va a ejercer presión sobre arterias y venas que podrían obstruir la correcta circulación sanguínea en la mujer.



LAS ACTITUDES Y MITOS CULTURALES SÍ AFECTAN A COMO LA MUJER EMBARAZADA Y SU PAREJA DISFRUTAN Y EXPRESAN SU SEXUALIDAD. UNO DE LOS PRINCIPALES MITOS POR EL CUAL NO SE MANTIENEN RELACIONES SEXUALES ES POR EL BIENESTAR DEL BEBÉ.

Es de total importancia los cuidados perinatales y la educación sexual, además que provee a las personas a considerar variadas posiciones sexuales, más placenteras y con mayor sensación de seguridad.

Al bebé le llegarán las hormonas de bienestar, seguridad, amor, cuidado y disfrute, entenderá que se está desarrollando en un ambiente lleno de cariño.

¿CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE TU Embarazo?



01

Es esperable que durante tu gestación te sientas diferente día a día.

Anímicamente te has sentido:

02

Ver que tu cuerpo cambia día a día
¿Cómo te hace sentir?

03

Con respecto a tu autoestima, confianza, sensualidad y seguridad. ¿Cómo ha sido para ti durante la gestación? ¿Qué opinaría tu pareja o amigas?



LA EXPERIENCIA DEL PARTO

SÍ Importa.

¿CUÁNDO TE DISTE CUENTA QUE “ESTABAS DE PARTO”?



CADA MUJER, CADA PARTO ES DISTINTO, LO QUE NECESITAS CONOCER ES ¿QUÉ ES LO QUE TE HACE SENTIR CÓMODA?, ¿QUIÉNES QUIERES QUE ESTÉN CONTIGO ESE DÍA?, ¿QUÉ TIPO DE LUZ?.

- ¿Tengo plan de parto?
- ¿Tengo plan de postparto?
- ¿Conozco lo necesario sobre lactancia?
- ¿Tengo datos sobre asesora de lactancia?
- ¿Tengo datos sobre kinesióloga/fisioterapeuta de piso pélvico?
- ¿Tengo cómo ir a la clínica u hospital?
- ¿Sabes sobre anticoncepción durante el postparto? ¿Es compatible con tu estilo de vida? ¿Es compatible con tu lactancia?
- Sé lo que es una episiotomía
- Me informaron sobre los beneficios de la lactancia materna
- Me informaron sobre los beneficios sobre el parto vaginal
- Me informaron las ventajas de la cesárea en tu caso

TODAS LAS MUJERES EXPERIMENTAN DIFERENTES MIEDOS Y NECESIDADES DISTINTAS ENTORNO AL EMBARAZO, AL PARTO, POSTPARTO Y LACTANCIA. ES NECESARIO PEDIR AYUDA PARA COMPRENDER LO QUE ESTÁ OCURRIENDO, PERO NO TE PUEDEN OBLIGAR A HACER LAS COSAS DE UNA SOLA MANERA. EL TENER TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITES TE AYUDARÁ A TOMAR TU MEJOR DECISIÓN.



EL PARTO COMO EVENTO

Sexual y de pareja.

El parto genera una **cascada psiconeurofisiológica** importantísima, te preguntarás que significa este concepto, te lo explico lo más comprensible posible:

El parto libera parte de las mismas hormonas del apego, felicidad (**Oxitocina**), que se logra a través de sentirse cómoda con tu cuerpo, con tu pareja o compañera(o), nos ayuda a relajar nuestra musculatura y no estar tensas, abrir nuestro canal, conectarse con tu bebé o bebés. La psiquiatra perinatal Ibone Olza, lo describe mejor que nadie, el parto es estar en planeta parto, un estado alterado de consciencia, donde te sientes conectada con tu lado mamífera y más auténtico. Necesitamos crear el ambiente lo más cómodo para TI en tu parto, que te sientas en confianza y te permitas ser vulnerable. Las mujeres en parto, se les agudizan los sentidos, elige olores, tono de la luz, quienes pueden entrar o que se presenten de cierta manera, etc. En cada sociedad, cultura o ambiente va a ser distinto parir.

EL PARTO COMO EVENTO

Sexual y de pareja.

Cada persona que estuvo presente en el parto lo vivió y experimentó distinto. Es importante compartir cómo fue ese día, si se sintieron en peligro en alguna oportunidad, si sentían miedo, orgullo, valentía, admiración, por la otra persona que es tu pareja o principal apoyo.

¿Sabías donde estaba en todo momento tu pareja? ¿Te informaron de que es lo que estaba ocurriendo? ¿Saliste del parto sintiéndote empoderada de tu cuerpo o con dudas? ¿Sentiste que eras la protagonista o te sentiste invisibilizada? ¿Crees que la comunicación con tu pareja fue fluida en el parto? ¿Alguno se sintió violentado por alguna persona o situación?

El parto es un momento único, que es importante conversar y conocer cómo fue para cada una de las personas involucradas, recuérdalo, compártelo y escríbelo.



¡LLEGÓ EL Postparto!

¿Son sólo 40 días?



Etapa del puerperio	Duración	Características
Inmediato	Comprende las primeras 24 hrs.	La mujer alcanza los mayores picos hormonales de su vida sexual. Psicológicamente estado único y nuevo.
Temprano	Desde el 2do día hasta el 7mo	Fase de transición a nivel personal (dejar de estar embarazada), físico, familiar, llegar a la casa, experiencia con la lactancia, experiencia de parto, sueño, vínculo con tu bebé, niveles hormonales, etc.
Ampliado	Desde el 8vo día hasta el famoso día 40	Se comienza una nueva rutina entorno a la forma de la lactancia elegida u obtenida. Cuidados hacia la madre, alimentación, tareas de la casa, momentos a solas, etc. Horarios de trabajo de la pareja o principal de apoyo.
Emocional	Desde el día 40 hasta fin de la total dependencia emocional, destete, caminar, primeras palabras, aproximadamente 2 años.	Comienzan con mayor fuerza la presión social sobre: lactancia, imagen corporal, relaciones de pareja, volver o no al trabajo, presión pesocentrista, tipos de crianza, sentirte cansada, planificación familiar o anticoncepción. Coordinación horarios y controles médicos. Vuelta o no al trabajo, nuevas rutinas y personas.

INTIMIDAD EN

Postparto y Puerperio.

Es mucho más allá que los 40 días, tú vas a ir marcando los pasos, ritmos, tiempos y lugares. Tú cuerpo, tus hormonas y procesos psicológicos, el modo de ver a tu pareja, ha cambiado. Es difícil, pero no te compares en redes sociales.



La importancia de la comunicación en la pareja es primordial en este camino de postparto. Por lo que es esencial hablar directamente sobre:

- 1 NIVELES DE CANSANCIO, SUEÑO, ENERGÍA, COMISTE... PRIORIZAR TUS ACTIVIDADES
- 2 PARTES DE TU CUERPO QUE NO TE SIENTES PREPARADA AÚN PARA QUE TE TOQUEN.
- 3 PLANIFICACIÓN FAMILIAR, USO DE ANTICONCEPTIVOS, PRESERVATIVO, ETC.
- 4 ¿DÓNDE ESTARÁ AL BEBÉ? ¿TENDRÁN A LA VISTA MONITORES O NO?
- 5 FACTOR LACTANCIA, LA ESTIMULACIÓN EN LOS PECHOS PUEDE DESENCADENAR EL REFLEJO DE EYECCIÓN DE LECHE.

INTIMIDAD EN

Postparto y Puerperio.



La sexualidad es mucho más que la penetración, son abrazos, besos, seguridad, compartir caricias, masturbación, etc. Descubre y descubran nuevos mapas corporales, emocionales y eróticos.

Se encuentra a nivel social y cultural el lamentable estereotipo de separar el rol de madre con el de mujer sensual/sexual. Eres todo, eres una multiplicidad de roles a tus ritmos y necesidades.

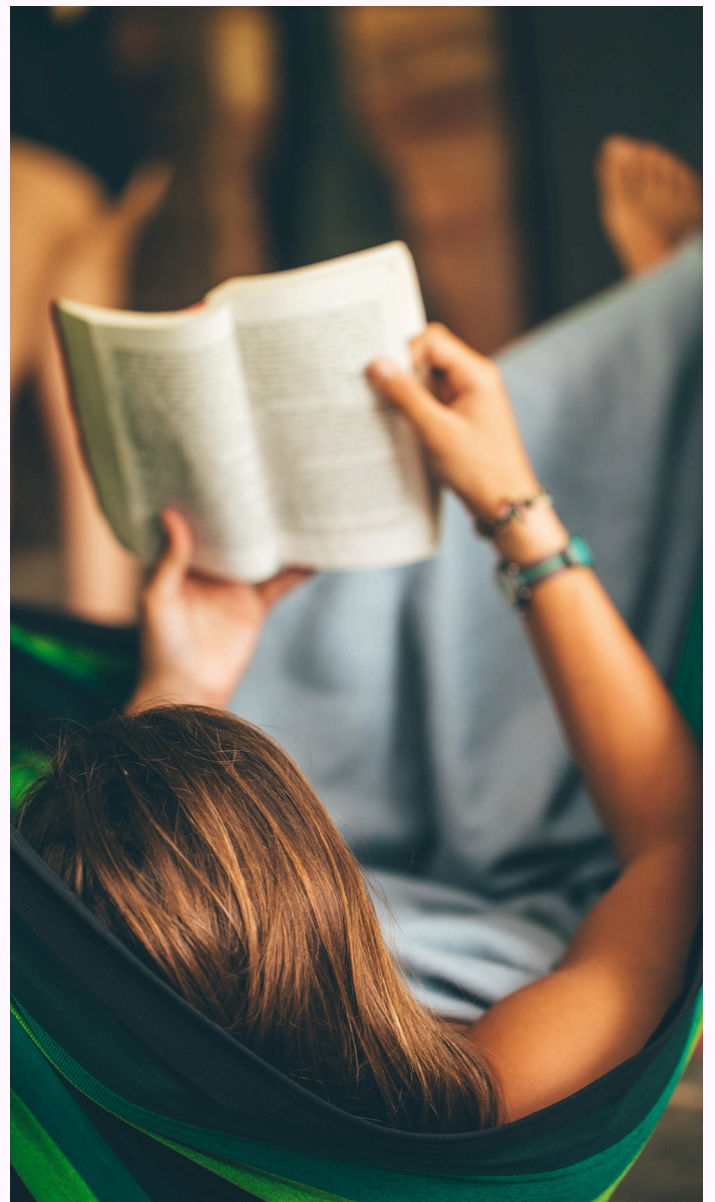
El mayor predictor para el retorno positivo a la sexualidad e intimidad es el parto, si fue una experiencia empoderante, respetuoso o por el contrario. Si fue parto vaginal o cesárea, programada o de urgencia. Conversa el relato de parto con tu psicóloga perinatal.

El deseo sexual materno está disminuido durante los primeros 3 a 12 meses tras el parto en la gran mayoría de las mujeres (O'Malley, 2018).

PRIORIZA EL

Reencuentro contigo.

No hay tiempos “normales” para volver a tener relaciones sexuales coitales o penetrativas, cada una va a su propio ritmo. Primero prioriza tu recuperación, tu conexión contigo misma, reconoce tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos sobre lo que ha estado ocurriendo, tu tiempo a solas o con amigas y así podrás entender tus propias necesidades.



¿CÓMO AFECTA LA

Lactancia?

La lactancia materna aumenta los niveles de prolactina y disminuye los estrógenos, lo que suele provocar disminución del deseo y excitación sexual, teniendo menos satisfacción en los encuentros sexuales y posibilidad de dolor en la vagina (dispareunia) al momento de la penetración o estimulación externa.



Se ha visto que los primeros tres meses de lactancia materna es de control casi totalmente hormonal, ya desde los tres meses se pasa a control más externo con la estimulación del bebé. En este momento podría haber un pequeño aumento en la libido sexual en la mujer.

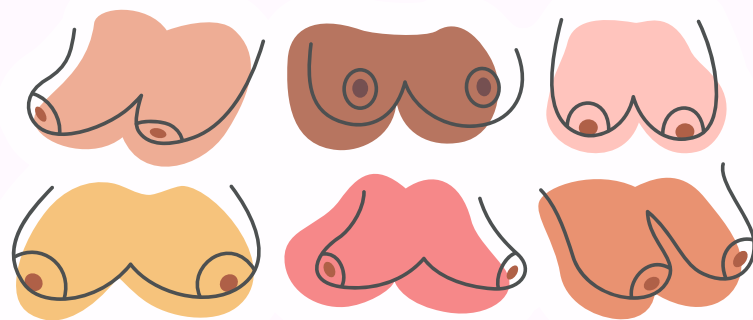
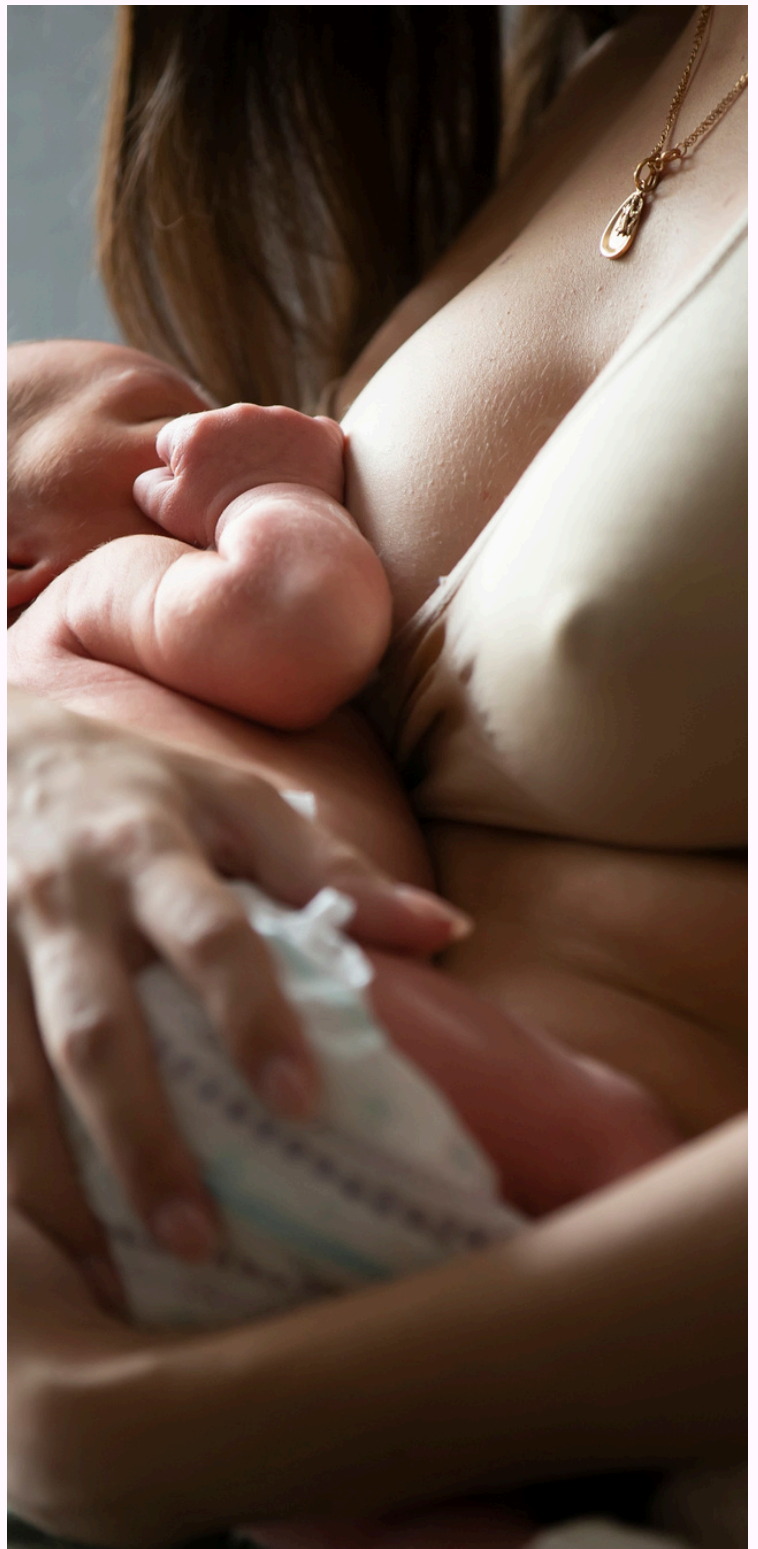
La lactancia materna también es sexual, es mediante una relación física entre la diada bebé-madre. Recordemos las funciones de la sexualidad, también comunicamos afectos, deseo de contacto, ternura, placer, amor y muchos procesos más. Los pechos van cambiando de significado y puede generar conflictos en la madre o el padre tocarlos, hablen directamente sobre esto, se aliviana la tensión en la comunicación. Las mujeres que disfrutan de la lactancia materna, se sienten mucho más cómodas con sus cuerpos y presentan una mayor confianza corporal.

¿PLACER EN LA *Lactancia?*

Es uno de los grandes tabúes, **SÍ SE PUEDE TENER PLACER AL AMAMANTAR**, algunas mujeres pueden experimentar altos niveles de placer y lamentablemente se sienten con culpa.

Muchas de las hormonas implicadas en las relaciones sexuales (oxitocina, endorfinas, dopamina...) son las mismas involucradas en la lactancia materna, por lo cual es "normal" o posible que las mujeres experimenten placer al dar pecho a su bebé.

Es el placer del piel con piel y de estar formando el apego.

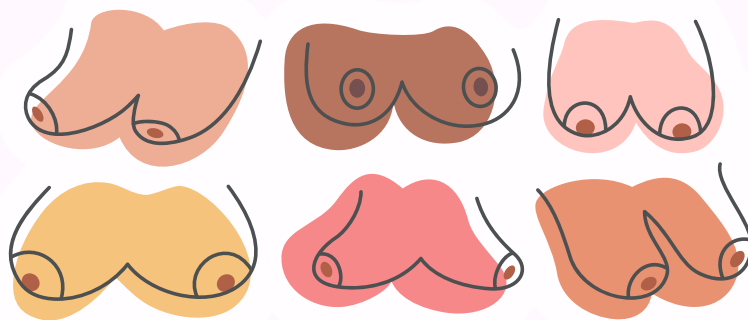


¿DOLOR EN LA *Lactancia?*

La lactancia no debe doler. Dar pecho se aprende, todos los vínculos y circunstancias son diferentes.

Existen cursos, guías, talleres, las maravillosas asesoras de lactancia, que son especialistas en este proceso. Pedir ayuda es importante.

Si por alguna razón, haz intentado todo y les resulta más placentero para el vínculo la lactancia diferida o de cualquier modo, prioriza el no sentir dolor, y para el dolor emocional, lo puedes ver con tu psicóloga perinatal.



QUERIDA *yo.*

01

¿CÓMO HA SIDO TU NUEVO ROL DE MADRE?



02

¿TE SIENTES CONFIADA EN TU CUERPO PARA ESTA EXPERIENCIA? ¿QUÉ NECESITAS?

03

¿CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA DE LACTANCIA PARA TI?

QUERIDA yo.

04

¿DE QUÉ TE SIENTES MÁS
ORGULLOSA?



05

SI TU BEBÉ PUDIERA HABLAR. ¿DE
QUÉ ESTARÍA AGRADECIDO/A?

06

SI TE MIRAS USANDO UNOS LENTES CON
EXPECTATIVAS REALES Y NO LAS IDEALES...
¿CÓMO LO ESTÁS HACIENDO?

FACTORES QUE IMPACTAN

En la sexualidad compartida.

 **CANSANCIO**

 **TEMOR DESEMPEÑO SEXUAL**

 **ESTRÉS**

 **FATIGA**

 **SALUD MENTAL**

 **TRATAMIENTO PISO PÉLVICO**

 **FALTA DE SUEÑO**

 **ÉPISIOTOMÍA**

 **ATENCIÓN FOCALIZADA CON EL BEBÉ**

 **PENSAMIENTO INTRUSIVO SOBRE EL ATRACTIVO FÍSICO**

 **CAMBIOS HORMONALES**

 **LUBRICACIÓN**

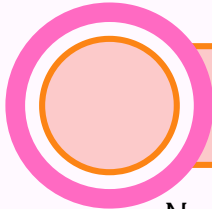
 **TEMOR AL DOLOR**

 **PENSAMIENTO INTRUSIVO SOBRE SENTIR LO MISMO**

 **Y MÁS...**

ARMANDO TU EQUIPO

Multidisciplinario.



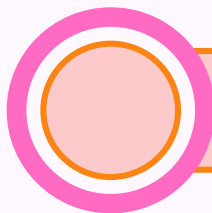
PEDIATRA

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



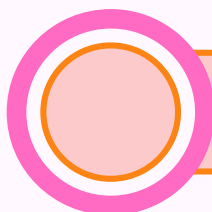
MATRONA

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



ASESORA DE LACTANCIA

Nombre: _____

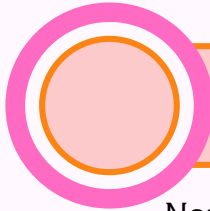
Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

ARMANDO TU EQUIPO

Multidisciplinario.



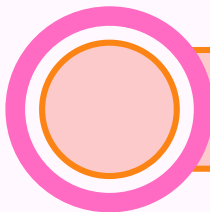
PSICÓLOGA PERINATAL

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



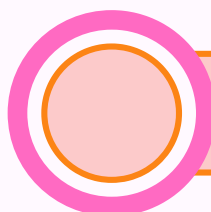
PSIQUIATRA PERINATAL

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



KINESIÓLOGA PISO PÉLVICO

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

ARMANDO TU EQUIPO

Multidisciplinario.



Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

ORGASMO Y *Postparto.*

Recordemos nuestro concepto de sexualidad, va cambiando etapa a etapa, es flexible y no es sólo penetrativa.

La frecuencia sexual baja considerablemente en el postparto al igual que los orgasmos en muchas parejas y mujeres. Tal como lo mencionamos anteriormente hay muchísimos factores que influyen en dedicarse momentos de disfrute y conexión. Puede pasar que a los 12 meses postparto gradualmente se vaya teniendo la frecuencia similar al pre embarazo.



En estudios recientes se menciona que a las 12 semanas postparto, el 60% de las mujeres experimentan orgasmos en relaciones sexuales, y a las 24 semanas sube al 61%, describiéndolos como similares pre embarazo o incluso mejores.

La masturbación se describe como una muy buena actividad para retomar la vida sexual, ya que la mujer se encuentra con muchos procesos a la vez, siendo uno de los principales asumir el nuevo rol/cuerpo de madre.

DIFICULTADES EN EL ORGASMO

Durante el Postparto.

Existe también el escenario de tener dificultades para sentir un orgasmo, de nuevo, hay múltiples factores que tomar en consideración, que se puede trabajar con psicóloga perinatal y sexóloga.

El orgasmo, no es el objetivo dentro de las relaciones sexuales, no es parte del check list. Sin embargo, es placentero experimentar un orgasmo en todo tu cuerpo y conlleva un sinfín de beneficios.



- ☀ 33% de las mujeres experimentó dificultades para tener un orgasmo en las primeras 12 semanas postparto.
- ☀ 23% de las mujeres experimentó dificultades para tener orgasmos a las 24 semanas postparto.
- ☀ Baja significativa a los 6 meses en las relaciones sexuales y orgasmos a causa de la fatiga.

DOLOR EN LAS RELACIONES

Sexuales Postparto.

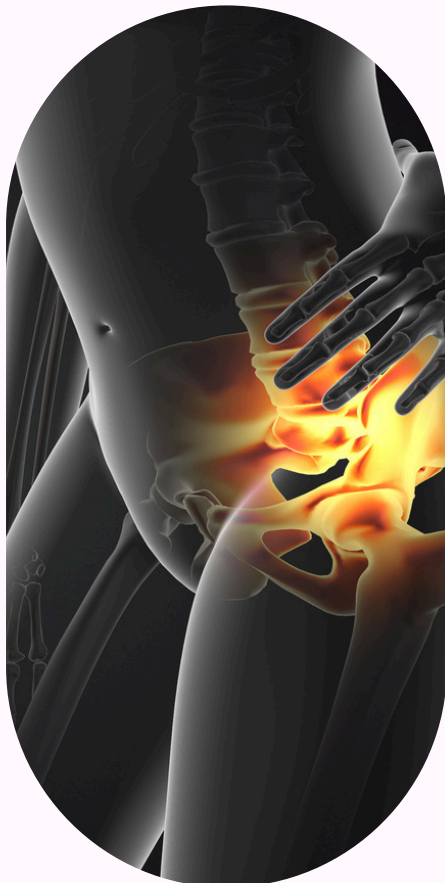
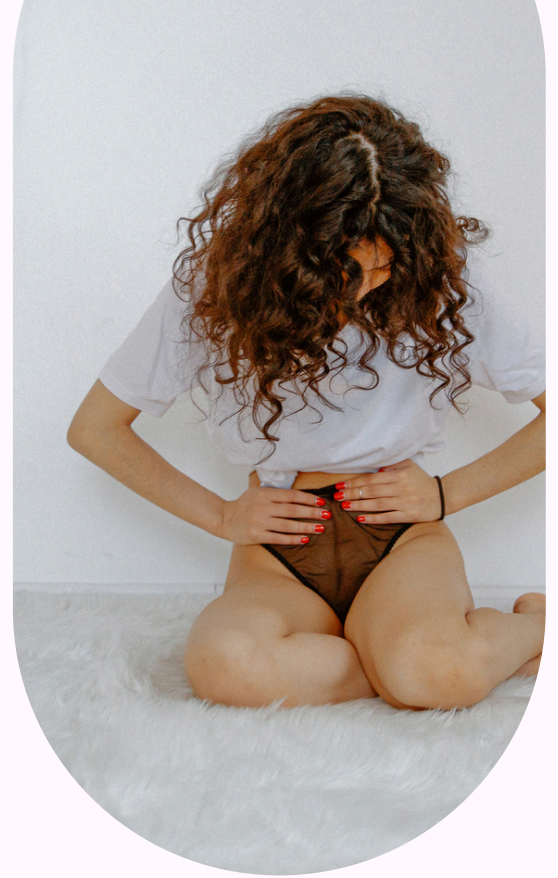
NO!

Las relaciones sexuales NO deberían doler física, mental o emocionalmente. El dolor durante la penetración NO debería suceder.

El escape de orina NO debería ocurrir.

El usar tampón o copita menstrual NO debería doler.

La revisión ginecológica NO debería doler.



30 al 62% de las mujeres a las 12 semanas postparto, que han tenido relaciones sexuales vaginales reportan sentir dolor.

Lamentablemente muchas mujeres madres en postparto, independiente de la forma de parto, experimentaron dolor en la primera relación sexual vaginal, sin embargo, las mujeres que tenían el perineo intacto, percibían el dolor como leve en lugar de severo

DOLOR EN LAS RELACIONES

Sexuales Postparto.

Si experimentaste dolor en las relaciones sexuales, tuviste un parto prolongado, intervenido como por ejemplo con episiotomía, algún tipo de desgarro o viviste una cesárea, es necesario que acudas a tu ginecóloga/o para que te examine visualmente y explore tus síntomas, ojalá que tu ginecóloga/o tenga conocimientos en suelo pélvico.



Solicita una derivación para una evaluación con kinesióloga/fisioterapeuta de suelo pélvico, son unas tremendas aliadas para tu tratamiento físico.

Acompaña este proceso con tu psicóloga especialista. El dolor pélvico impacta en tu estilo de vida, generando estrés o ansiedad. Además que es mucho más allá que solamente dolor muscular, tiene mucho de emocional e intimidad.

Tienes mi contacto al comienzo del e-book.

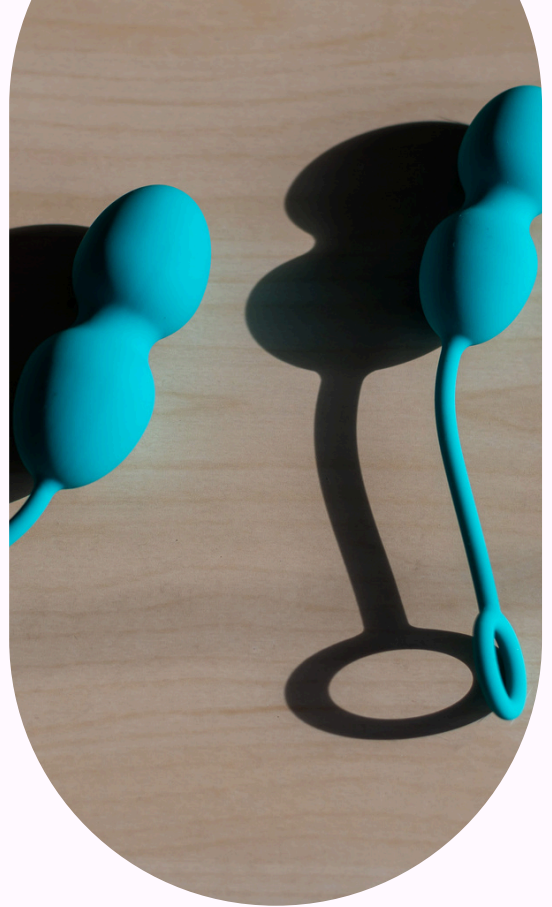


IMAGEN CORPORAL Y

Autoestima.

Cuando la mujer embarazada ve y percibe su cuerpo de manera positiva, amorosa, sensual, poderosa. Se genera un factor protector sobre la imagen corporal y la autoestima de la madre durante el postparto.

PRESIÓN SOCIAL



La gran mayoría de mujeres siente la presión social cultural sobre los cambios corporales e ideales sociales entorno a la delgadez.

Se sigue escuchando o presenciando preguntas centradas en el peso, pesocentrista, que no ve a la mujer de manera ampliada, su cuerpo cambió y evolucionó, busquemos el bienestar integral. Las mujeres que sienten ansiedad sobre su imagen corporal, pueden también experimentar ansiedad sexual.



IMAGEN CORPORAL Y

Autoestima.

Lo que no vemos, nuestra mente lo inventa en el peor escenario posible. Cada vulva es distinta en cuanto a forma, color, olor y textura y está bien.

Es muy recurrente que las mujeres después del parto, les dificulta o les genera ansiedad verse su vulva nuevamente, a través de un espejo, lo que se puede ir trabajando de a poco. Es importante conocernos corporalmente, ya que forma parte de la satisfacción corporal, el sentirnos cómodas y seguras de la imagen de nuestros genitales.

Cada cuerpo es distinto, viviendo momentos distintos, por lo que siempre tenemos que tener claro que **NO SE HABLA DEL CUERPO DE OTRA PERSONA.**



ANOTACIONES IMPORTANTES

Ideas reflexivas.



ANOTACIONES IMPORTANTES

Ideas reflexivas.



ESENCIALES QUE SERÁN TUS *Aliados.*



Si presentas dolor o dificultades sexuales (dolor, ardor, escozor, etc...) necesitas ayuda profesional, como te lo mencionamos anteriormente.

¿Estás trabajando con kinesióloga de piso pélvico?

Kit de 5 dilatadores vaginales ergonómicos de distintas medidas y diámetros, hechos con silicona de grado médico extra suave. Sistema de reeducación para elastificar y dilatar progresivamente el canal vaginal.

[CÓMPRALOS AQUÍ](#)

Set de pesas vaginales en forma de conos vaginales. Este kit de entrenamiento de suelo pélvico incluye 5 pesas vaginales de diferentes pesos (30, 45, 60, 85 y 115 gramos).

Cada pesa está hecha con silicona de grado médico extra suave.

Es necesario que te encuentres en tratamiento profesional y seas guiada en el proceso.



[CÓMPRALOS AQUÍ](#)

ESENCIALES QUE SERÁN TUS *Aliados.*



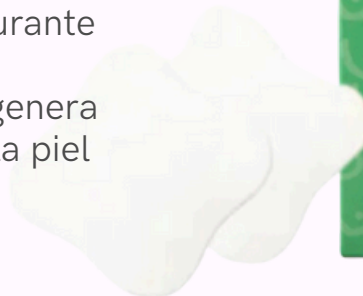
Set de Bolas de Kegel.
Su principal función es fortalecer los músculos del suelo pélvico. Tienes la opción de usar la individual o la doble. Es necesario que estés con ayuda profesional que te guía en tu proceso. Algunos de los beneficios son aumentar el tono muscular, elasticidad y sensibilidad.

[CÓMPRALOS AQUÍ](#)

Parches de Hidrogel para pezones (12 unidades)

Los parches de Hidrogel para pezones de Supermom alivian y refrescan pezones irritados y/o agrietados sintiendo el efecto favorable al instante, acelerando también el proceso de cura del pezón. Son estériles y reutilizables durante 24 horas.

Son un tratamiento a base de agua, que genera las condiciones óptimas para recuperar la piel dañada.



[CÓMPRALOS AQUÍ](#)

RENACER ÍNTIMO

Guía para la sexualidad en el embarazo y
postparto

"ÉRES LA MUJER
QUE SE PERMITE
EL PLACER"

*Super
Mom*



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO