

SEXUALIDAD AL INICIO DE LA PA-MATERNIDAD

Celia Navarro Gil

n.g.celiamatrona@gmail.com

Comunicación

Como matrona que soy, el tema de la Pa-Maternidad es un tema que me apasiona, y desde hace tiempo lo es también la Sexualidad, porque me di cuenta que seguimos llenos de tabúes en esta sociedad tan abierta que somos...De modo que hace unos años empecé a formarme en este campo, y desde hace tres años comencé a juntar estos dos temas que me apasionan e inicié mi Tesis Doctoral sobre Sexualidad en el Postparto. A lo largo de estos tres años he pasado por temporadas de frustración y de entusiasmo. Frustración porque no encontraba mucha información valiosa que enlazaran estos dos temas, porque cuesta que las madres que acaban de tener a sus bebés y no tienen tiempo de nada te quieran rellenar un cuestionario y más si incluye temas de sexualidad, que además de ser tema tabú suele ser una época de cambios y a veces cuesta mirarse a sí mismo y reconocer las cosas...pero también de entusiasmo cuando el proyecto iba tomando forma, los cuestionarios iban volviendo a mis manos completados, y sobre todo ahora que estoy a punto de terminarla por los datos encontrados y que hoy os quiero hacer llegar.

He de decir que cuando estaba obteniendo los resultados nuevamente me vino una gran frustración, porque los resultados que me salían no eran los esperados, pensé la gente mentía en los cuestionarios, que no había redactado bien las preguntas, o que esta Tesis no iba a salir...¿cómo podía ser que tanto el Tipo de parto o bien la episiotomía no fueran importantes?? pero cuando terminé de obtener todos los resultados y después de hablar con varias personas, me dí cuenta de lo que ocurría.

La Sexualidad es igual que la personalidad, propia de cada persona, con múltiples factores que influyen en ella, cambiante a lo largo del tiempo, cambiante según las propias vivencias, según las ideas de la familia en la que uno ha crecido, según la escuela a la que ha ido, según los amigos...es decir, según muchísimos factores internos que no se pueden medir con un cuestionario.

El nacimiento de un hijo es un acontecimiento que pertenece a la esfera sexual de la mujer. Es importante que la pareja sepa que al igual que va a cambiar su vida, sus rutinas;, el plano sexual también va a cambiar, pero esto no es algo negativo. A lo largo de nuestra vida cambiamos, pues bien, nuestra sexualidad también va a cambiar. Además, durante unos meses tras la llegada del bebé el instinto biológico de la madre está volcado en la crianza y no desea por tanto la llegada de otro bebé por lo que es muy probable que su deseo sexual esté ausente o bajo.

Por otro lado, tras el parto, el cuerpo de la mujer sufre algunas modificaciones:

- La vagina queda algo más dilatada
- Los músculos vaginales y del suelo pélvico con menos tono

Lo que puede ocasionar una menor adaptación de la vulva y la vagina al pene, y por tanto menor estimulación. A veces, el cuello del útero queda algo descendido y esto puede producir molestias con la penetración profunda. Pero también hay mujeres en las que mejora la calidad de los orgasmos debido los cambios y más si ejercitan el suelo pélvico.

Pero, ¿queréis saber lo que más influye en cómo vivamos nuestra sexualidad? NUESTRA CABEZA, si nuestra cabeza, nuestro cerebro. En mi estudio las variables más importantes han sido:

- La Autoimagen: la más importante de todas. Cómo nos percibimos a nosotras mismas, y ojito, si la percepción es mala, nos cargamos todo... Aquí toma mucha importancia el cuerpo de mujer perfecta que nos meten en la cabeza las revistas, prensa del corazón, Tv... no os lo creáis, estas famosas que salen tan estupendas de la clínica después de dar a luz es porque salen con la liposucción hecha!!!! Y no os parece un trabajo fantástico el que ha hecho vuestro cuerpo durante 9 meses para albergar a algo tan precioso como vuestro hijo??? No es de valorar el trabajo de vuestro cuerpo para alimentar a vuestra criatura dentro y fuera de vuestro vientre?? ¿Tan poco nos valoramos que priorizamos tanto la estética??
- Cómo estamos con nuestra pareja: este es el segundo ítem en importancia. No veáis lo importante que es el estar bien con nuestra pareja. Es una época en la que hay que reajustarse como pareja, incorporar el rol de padres pero mantener el de pareja, este no se pierde!! Es muy importante la comunicación, contaros vuestras inquietudes, temores, frustraciones y alegrías, contaros también si no hay deseo sexual, es la manera de que ambos lo comprendáis y no penséis que hay un problema en la pareja. Y sobre todo nunca perdáis la sexualidad no coital, es decir, abrazaros, besaros, acariciaros todos los días, disfrutar de estar apoyados el uno en el otro en el sofá con vuestro bebé en el regazo, esto también es sexualidad, y es la base para que otra sexualidad con mayor intimidad sea posible.
- Estrés Percibido y Apoyo Percibido: ojito con andar estresadas, relativizar, pedir ayuda, no sabéis lo que se nota el sentirse apoyada!!
- Cómo creemos que no ve la pareja: volvemos a la autoimagen...
- Cómo nos imaginamos nuestros genitales tras el parto: más autoimagen...
- Satisfacción con la vida: si estamos a gusto con nosotros mismos, con nuestra vida, y nos dejamos los temores, miedos y frustraciones atrás, muchísimo mejor.
- A partir de aquí es cuando en mi investigación aparecen en importancia: el número de hijos, si ha habido complicaciones en el postparto, si se han cumplido las expectativas de su parto, si continúa con lactancia materna, la integridad del periné, el tipo de parto, y el tiempo transcurrido desde el parto (he hecho dos grupos 3-4 meses y 7-8 meses para hacer comparaciones)

Los padres también tienen sus cambios hormonales, sólo que a ellos les dura menos tiempo: en las semanas previas al nacimiento de su hijo se produce una subida del 20% de la prolactina que es la hormona de la cría y la lactancia; y el cortisol se dobla, aumentando así el estado de sensibilidad y alerta. En las primeras semanas del parto la testosterona desciende un tercio y el estrógeno aumenta, por lo que su deseo sexual también desciende. Están cuidando del nido familiar y así se vinculan con sus hijos.

Hemos de saber que algunos padres andan desconcertados algún tiempo por lo cambios en la pareja, el cambio de roles, muchas veces pasan a ser un "tercero" y no siempre es fácil encajarlo, todos tenemos nuestro ego, y el de ellos en este momento está dolido, además a veces no saben cómo ayudar. Es importante el papel del padre como soporte, ya hemos visto lo significativo que es para ellas el estrés, el apoyo, y la relación de pareja. De modo, que papás tenéis un papel muy importante como sostén, además podéis hacer todo con el bebé excepto darle el pecho. Y al igual que he dicho antes, resulta fundamental que vosotros también habléis, expliquéis vuestros sentimientos, emociones, miedos, y que deis y recibáis abrazos, caricias y besos, esto debe ser recíproco.

Bueno, a modo de conclusiones, que os veáis como sois, guapísimas y maravillosas y el trabajo tan fantástico de traer una criatura a este mundo y criarla, hablar muchísimo entre la pareja (ahora y siempre, esto es fundamental para una relación), pedir ayuda, disfrutar este momento y sobre todo DAROS MÍMICOS TODOS LOS DÍAS!! Besos, abrazos, caricias el uno al otro, recíproco.

¡¡GRACIAS!!