

# SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto central del ser humano, que experimenta modificaciones a lo largo de la biografía de las personas.

El puerperio es una de las etapas vitales en la que **LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES SE PUEDE VER MÁS AFECTADA**, debido no sólo a los cambios físicos propios de este periodo, sino al desajuste de roles que repercutirán en la calidad de vida de la mujer.

## Será importante:

buscar un equilibrio entre los cuidados de la criatura recién nacida y el mantenimiento de la relación de pareja potenciando la comunicación y los momentos de intimidad.

## Algunas pautas...

- Favorecer la expresión de **sentimientos**.
- Intentar encontrar momentos para el **descanso**.
- Valorar el puerperio como una oportunidad de **enriquecer la relación** con otras formas de acercamiento.
- Animar a **incrementar las muestras de afecto** mediante caricias, ternura...
- Potenciar las prácticas que aumenten la conciencia corporal, como el **masaje**.
- Llevar a cabo un abordaje de la sexualidad **sin exigencias**, centrado en el placer, no en la penetración.
- **Planificar** un tiempo para el autocuidado o practicar el autoerotismo.
- Recordar que el inicio de la actividad sexual sin penetración, se puede realizar cuando se desee, y con penetración tras el cese de los loquios y reparación del desgarró perineal, si lo hubiese. **En definitiva, cuando la mujer se sienta preparada** siendo útil el uso de lubricante.

# SEXUALIDAD



## Y ANTICONCEPCIÓN EN EL PUERPERIO



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias  
2024 - 2030

# ANTICONCEPCIÓN **compatible** con la lactancia materna



## LOS MÉTODOS NATURALES

### ● Método MELA:

Durante los primeros meses después del parto, mientras la madre esté dando lactancia materna exclusiva, el cuerpo produce altas cantidades de prolactina, una hormona que suprime la ovulación.

*Requisitos para que sea efectivo:*

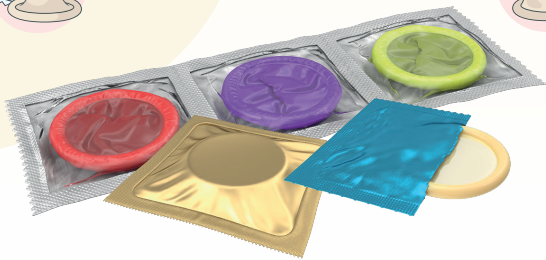
- Lactancia materna exclusiva. Con tomas, al menos, cada 4 horas durante el día y cada 6 horas durante la noche.
- Ausencia de menstruación.
- Primeros 6 meses.

## LOS MÉTODOS BARRERA

### ● Preservativo masculino y femenino

#### ● Diafragma

#### ● Capuchón cervical



## LOS MÉTODOS HORMONALES DE SÓLO GESTÁGENOS

### ● Píldora de sólo gestágenos

### ● Implante anticonceptivo\*

#### ● Depoprogevera IM

### ● Dispositivo intrauterino hormonal\*



## LOS MÉTODOS IRREVERSIBLES

### ● Ligadura de trompas

### ● Vasectomía



## ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA

### ● Píldora de levonorgestrel **72 HORAS**

### ● Píldora de acetato de ulipristal **120 HORAS**

### ● Dispositivo intrauterino de cobre\* **120 HORAS**

\*LARC (anticonceptivos de larga duración).

No todos los métodos  
anticonceptivos son compatibles  
con todas las mujeres.

Existen condicionantes para  
individualizar.

# ANTICONCEPCIÓN **no compatible** con la lactancia materna



### ● Los anticonceptivos hormonales combinados

*En sus 3 vías:*

oral, vaginal (anillo)  
y transdérmica (parche)



Es posible quedarse embarazada en  
el posparto, aunque no haya venido  
todavía la primera menstruación.

Por lo tanto, si no se desea otro  
embarazo pronto, se recomienda  
empezar a usar algún método  
anticonceptivo lo antes posible  
después del parto.