

# Actividad sexual

Se irá retomando poco a poco tras las primeras semanas.

Es esperable que durante los primeros meses de vida del bebé, los encuentros sexuales se hagan más tiernos y menos pasionales. Aprovechadlo como una oportunidad para explorar nuevas formas de relación y descubrir otros placeres.

**Las mujeres sufren transformaciones más intensas y en más áreas que sus parejas.**



## ¿HAY ALGÚN TRUCO?

# El apoyo mutuo

El apoyo mutuo es fundamental en esta etapa de transición.

Las parejas más satisfechas son aquellas que **se esfuerzan por elogiar al otro y se valoran mutuamente** como padre o madre.



El apoyo emocional y la **capacidad de adaptación** son los factores protectores más importantes.

**Cuidar la pareja** forma parte del trabajo de ser padres, y es una forma muy efectiva de garantizar una parentalidad sana.

Tras el nacimiento del bebé

# seguimos siendo pareja



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud  
de las Mujeres de Asturias  
2024 - 2030

Convertirse en padres es uno de los acontecimientos que **mayor impacto tiene a lo largo de la vida de una pareja.**

AUNQUE SUPONE  
UN GRAN DESAFÍO  
**puede ser una oportunidad para crecer y reinventar el vínculo.**

La mayor parte de la evidencia científica que estudia las transformaciones en la pareja hace referencia a parejas heterosexuales, aunque es probable que muchos de los cambios que se observan sucedan también en parejas del mismo sexo.

En este nuevo universo familiar, al principio, la madre que ha gestado y el bebé estarán en el centro, puesto que ella es su principal figura de apego. El padre o la otra madre cuidarán al bebé fundamentalmente a través de su pareja, permitiendo y protegiendo ese contacto tan estrecho. Este papel no es fácil, pero es muy necesario.



La investigación sugiere que en la mayoría de las parejas, los roles tienden a hacerse más tradicionales.

**Encontrar una distribución del trabajo** que os satisfaga a los dos evitará que surjan problemas.

## Algunos consejos

- 1** **Asumid** que van a surgir roces y desencuentros, sobre todo al principio.
- 2** No juguéis a las adivinanzas. **Expresad vuestros sentimientos** de una forma asertiva: exige algo de trabajo aprender, pero es una herramienta muy efectiva para comunicarse.
- 3** **Contad hasta 10** antes de iniciar una discusión. La falta de sueño, el cansancio, el cambio de rutinas, puede hacer que los nervios estén a flor de piel.
- 4** Intentad **buscar un hueco** con frecuencia para disfrutar como pareja.
- 5** **Expresad cariño** hacia el otro: recibir reconocimiento puede ser muy gratificante.