Per què durant l'embaràs hi ha qui té més desig sexual i després del part desapareix?

La psicòloga perinatal Paola Roig ens explica per què el desig sexual durant el postpart desapareix

[inicicentrareport]La primera vegada que em van parlar de sexe després de ser mare va ser durant la visita de la quarantena amb la llevadora que em feia el seguiment al CAP. Bàsicament, **em va dir que tot estava bé i que ja podia tenir relacions sexuals**, em va parlar de mètodes anticonceptius i poc més.

Jo gairebé no vaig poder ni contestar. Estava allà, amb el meu nadó en braços, els punts que tot just acabaven de curar, els pits que encara a vegades em feien mal, **i aquella dona em parlava de relacions sexuals? Jo no entenia res**. Al meu cap hi passaven moltes coses, però el sexe no era una d'elles.

Més tard, al cap d'un temps, vaig començar a pensar-hi. I em vaig adonar que **ningú m'havia parlat de sexe en tot el procés**. Ni durant l'embaràs, ni després. Ni una menció a la preparació al part. I per això crec que és tan important començar a parlar-ne.

L'embaràs, el part i la lactància són moments de la vida sexual de les dones. I cal que els comencem a pensar així. De fet, durant el part intervenen les mateixes hormones que durant l'orgasme.

De fet, durant l'orgasme femení es contrau l'úter de la mateixa manera que es contrau durant el part, i intervé també l'oxitocina, hormona també clau durant el part i lactància. És per això també que hi ha dones que experimenten parts orgàsmics i lactàncies orgàsmiques, són processos que formen part d'un mateix tot. És important que puguem començar a parlar de sexualitat d'una manera més àmplia al que entenem habitualment.

[GotaVerdaPle]El sexe durant l'embaràs

És habitual que durant l'embaràs pugi el desig sexual. Això és a causa dels canvis hormonals que suposa l'embaràs i també a què la vagina està més irrigada, a causa de l'augment del volum de l'úter, **això fa que estiguem és sensibles i receptives al plaer.**

Tot i això, no passa de la mateixa manera en totes les dones, i pot ser que passi també a l'inversa, que el nostre desig sexual comenci a minvar. I és que l'embaràs és un bon moment perquè **comencem a escoltar el nostre cos**. Allò que ens diu. El que ens demana. El que necessitem. I que puguem començar a parlar-ho amb la nostra parella i a entrenar la comunicació, també en l'àmbit sexual, que és tan important durant el postpart.

És important també recordar que **el sexe en l'embaràs**, a no ser que estigui contraindicat per el metge/metgessa, és completament segur. És increïble la poca informació que tenim, homes i dones, sobre el sexe durant l'embaràs. Moltes dones recorren a Google, embarassades de poques setmanes, intentant trobar resposta a si és segur mantenir relacions sexuals amb penetració durant l'embaràs. Si ens hi parem a pensar **és increïble que durant tota la nostra educació ningú ens hagi parlat de tot això**. De fet, el sexe durant un embaràs normal no és només segur sino que té molts beneficis.

[GotaVerdaPle]**I què passa durant el postpart?**

És totalment normal i habitual que durant el postpart (que ja sabem que no dura ni molt menys 40 dies) **el nostre desig sexual es redueixi o desaparegui** gairebé totalment. A moltes dones ens costa entendre això o poder explicar-ho i parlar-ho amb les nostres parelles, i pot generar cert malestar. És important poder entendre perquè ens passa, i poder donar-hi un sentit i comprensió. I és que això ve condicionat per moltes causes, entre elles:

[GotaVerdaBuit]**Hormonal:** Durant el postpart i la lactància deixem de segregar estrògens i progesterona per passar a fabricar grans dosis de prolactina, que és la hormona antagonista de les hormones encarregades de la fertilitat i la libido. De fet, durant els primers sis mesos de lactància, la dona es troba en un estat hormonal semblant a la menopausia.

[GotaVerdaBuit]**Vivència del part:** El part és un dels successos més importants en la vida sexual d'una dona, si hem viscut el part com un moment traumàtic, on hi hagut molta instrumentalització o hem viscut violència obstètrica, pot ser que ens costi molt tornar a estimular l'àrea de la vulva i la vagina. És comú entre dones que han tingut una mala experiencia de part que les relacions sexuals reactivin aquestes vivències, provocant rebuig i malestar. Si això succeeix, seria important poder buscar un acompanyament, per exemple d'una psicòloga perinatal, per tal de poder recolocar aquestes vivències, poder donar un espai per treballar-les i començar a sanar-les.

[GotaVerdaBuit]**Emocional:** Generalment quan parlem de libido pensem en relacions sexuals. Però hem de pensar que la libido és també energia d'amor, afectiva. Durant el postpart tota aquesta energia està centrada en el nadó. Dediquem moltes hores a estar pell amb pell, a sostenir-lo, a mirar-lo, a acariciar-lo. En definitiva, a enamorar-nos. La nostra necessitat de cos, de pell, de carícies, està satisfeta pel contacte íntim amb el nostre nadó.

[GotaVerdaBuit]**Retrobament amb el cos:** El nostre cos passa per una gran transformació durant l'embaràs i el postpart. I és habitual, que quan ens mirem al mirall després de parir, a vegades se'ns faci estrany, ens costi reconèixer-lo o fins i tot ens generi cert rebuig. I com hem de poder mostrar el cos davant la nostra parella si ens costa mirar-lo a nosaltres? Potser ens cal reconnectar amb el nostre cos abans de compartir-lo amb la parella. Mirar-nos. Acariciar-nos. Tocar-nos. Gaudir-nos nosaltres. Descobrir i conèixer aquest nou cos que ara ens acompanya. [ficentrareport]