

FACTORS QUE AFECTEN LES RELACIONS SEXUALS

Canvis físics i hormonal



La lactància pot ocasionar **sequedat vaginal** i fer la penetració dolorosa o incòmoda. **Millora amb l'ús de lubricants vaginals.**



La cicatrització, quan hi ha hagut esquinçaments, episiotomia o punts, pot causar dolor i molèsties durant la penetració.



Les **alteracions del to del sòl pelvià**, a causa del part, poden afectar a les sensacions sexuals i a l'orgasme. **Els exercicis per reforçar el sòl pelvià ajuden a recuperar-lo.**



La **sensibilitat mamària** pot produir incomoditat durant la relació.



Els **canvis en la imatge corporal de la mare** poden afectar tant el desig sexual de la mare com el de la seva parella.

Factors emocionals i psicològics



La **priorització de la cura de la criatura**, el cansament i la falta de son poden provocar que les relacions sexuals passin a un segon pla.



Les **alteracions hormonals** de la mare li poden generar irritabilitat, tristesa després de parir i falta d'interès sexual.



La **por de causar dolor a la mare** pot ocasionar en la parella inhibició sexual i ansietat.



Algunes persones poden **deixar de veure la seva parella desitjable sexualment** una vegada que s'ha convertit en mare.



La **percepció del propi cos de la mare**, que pot sentir que el seu cos ha passat de ser un «cos sexualitzat» a un «cos de mare», **cosa que afecta al seu desig sexual.**



Si la parella no comprèn els canvis pels quals passa la mare, aquesta pot sentir-se **frustrada o rebutjada** si sent que el seu desig sexual no és correspost.



La **por d'un nou embaràs** pot inhibir el desig sexual. Se soluciona amb l'ús d'un mètode anticonceptiu.

