**Estamos listas para decirlo: el deseo y el erotismo no acaba con la maternidad**

* *80% de las embarazadas sintieron un aumento de su deseo en el segundo trimestre.*
* *La única razón por la que una mujer embarazada no pudiera tener encuentros sexuales sería por recomendación del médico o por un embarazo de alto riesgo.*
* *La crianza responsable y compartida, en suma con los juegos eróticos y otros puntos, puede ayudar a retomar la vida sexual después del parto.*

Convertirse en madre viene cubierto de un halo de santidad debido a las creencias culturales y sociales de las muchas personas en el mundo. Sin embargo, no dejan de ser mujeres, personas con gustos, necesidades y sí, también de índole sexual, así que seamos realistas, durante el embarazo muchas de ellas lo viven:

1. **Con gran deseo sexual:** A pesar de que estudios científicos han encontrado que el 54% de las mujeres experimentan disminución de su libido en el primer trimestre del embarazo, debido al cansancio, náuseas y malestares habituales de este período, sí hay mujeres que desde el día uno sienten el cambio hormonal hacia lo erótico: “Esto depende de cada una, pero es completamente normal sentir un deseo sexual mayor, querer experimentar estas nuevas sensaciones y buscarlas”, comentó Karimme Reyes, sexóloga educativa de [Platanomelón](https://www.platanomelon.mx/), la tienda de juguetes eróticos online líder en México.
2. **Con encuentros eróticos satisfactorios:** También es una etapa de descubrimiento de otras formas de sentir placer. “Quizás en algún momento la penetración ya no será cómoda; ahí la imaginación y la comunicación con la pareja son fundamentales”, señaló Karimme. Además, las zonas erógenas del cuerpo son muchas, no se reducen a la vulva, hay otros sitios que pueden ser puntos de placer. Así que no hay impedimentos para sentir al máximo.
3. **Con mayor apetito sexual que su pareja:** Los cambios hormonales no son menores, así que es probable que haya momentos en los que las parejas pidan un descanso, y darles su espacio, pero eso no significa que no se pueda jugar: “Los juguetes sexuales son un gran acompañante y no hay razón para no usarlos: [Mambo](https://www.platanomelon.mx/products/mambo-succionador-clitoris-estimulador?variant=34372031807625) es de estimulación externa al clítoris, así que está garantizado el placer; incluso los [vibradores](https://www.platanomelon.mx/collections/vibradores) pueden usarse, a menos que haya alguna restricción por parte del ginecólogx”, ahondó la sexóloga.

Cada mujer, cuerpo y proceso es único, por lo que esto puede variar y no es una regla inamovible. El 80% de las embarazadas sintieron un aumento del deseo y de la respuesta física a éste en el segundo trimestre. Incluso se han reportado orgasmos en mujeres previamente anorgásmicas durante la gestación: “los genitales sufren cambios anatómicos y funcionales que favorecen los encuentros eróticos, el pene suele presionar más y las contracciones rítmicas de la plataforma orgásmica son más pronunciadas”, expresó la especialista de Platanomelón.

Claro está que si una mujer no quiere sostener encuentros íntimos está bien; aunque desde el punto de vista médico, el único impedimento sería si el embarazo es de alto riesgo o hay alguna enfermedad que pudiera comprometer la salud de la mamá y del bebé, para lo que es necesario hablar con el especialista.

**Ser mamá y mujer sexual no es contradicción**

Después del parto las mujeres viven distintos procesos, tanto de vinculación con el o la pequeña, así como la creación de una nueva rutina, incluidos los horarios de sueño y la convivencia en pareja con el nuevo integrante de la familia. En la actualidad, la paternidad responsable se hace cada vez más presente, compartiendo la crianza, cuidados y responsabilidades con la pareja, lo que permite que se priorice la salud física y mental de la madre, lo que incluye también su salud sexual.

“Va a depender mucho de cada persona pero, a nivel físico, mientras el médicx proporcione el alta, las mujeres pueden retomar su vida sexual cuando quieran”, explicó Karimme. Hay personas que enfocan toda la energía y atención en el cuidado del bebé, sobre todo si se es primeriza, pero es importante recordar que ser mujer, persona y lo que se ha construido a través del tiempo también requiere atención. No hay que olvidar darse un apapacho y convivir con la pareja ni la conexión que hay con esa persona. El equipo de Platanomelón comparte algunas ideas que pueden ayudarte a retomar la chispa, todo a tu tiempo:

1. **Redescúbrete a través de la autoexploración:** Después de que el bebé sale al mundo, hay una nueva relación con el cuerpo y sus procesos, y aunque sigue siendo el mismo, la [masturbación es una oportunidad para reconectar con tu cuerpo](https://platanomelon-mx.another.co/perdamos-el-miedo-al-placer-4-basicos-sobre-los-juguetes-eroticos), sus sensaciones y lo que te gusta; comienza con tus manos y poco a poco ve integrando esos juguetes que te han hecho ver las estrellas en otras ocasiones.
2. **Repartan las tareas y el cuidado:** ¿Hay algo más sexi que el trabajo y responsabilidades compartidas? Esto te permitirá tener tiempo para descansar, hacer alguna actividad física que te guste y darte espacio para consentirte.
3. **Organicen citas sin su hijx:** Los momentos como pareja y darse toda la atención es importante: vayan a cenar, al cine o lo que más les guste y disfruten de su compañía. ¿Y si visitan ese hotel que tanto les gustaba antes o que siempre quisieron conocer?
4. **Juegos eróticos:** No todo es penetración, así que conocer nuevas opciones, caminos y formas de relacionarse íntimamente serán una oportunidad de encender los motores nuevamente de forma distinta.
5. **No temas ser ambas:** Las posturas y actitudes que se tienen sobre la propia sexualidad se transmite a las y los pequeños. Los comportamientos positivos y negativos se aprenden, los estigmas y tabúes, también; por lo que hablar desde la información, claramente y con apertura será un camino nuevo, pero no temas, [la educación sexual](https://platanomelon-mx.another.co/la-educacion-sexual-apoya-al-empoderamiento-de-las-mujeres-platanomelon) es una herramienta poderosa.

Vivir plenamente la nueva etapa de ser madre y seguir siendo una mujer sexual con deseos y fantasías es perfectamente compatible, escucha a tu cuerpo, tus necesidades y busca las distintas maneras de encontrar el tiempo y las formas de disfrutar de tu sexualidad.

**Acerca de Platanomelón**

Platanomelón es la marca de juguetes eróticos online líder en México que nace con el propósito de fomentar una vida sexual plena al romper los tabúes relacionados al sexo. Esta *startup,* además de diseñar, fabricar y comercializar juguetes sexuales en línea de la mejor calidad, resuelve dudas y brinda información a través de expertxs y artículos divulgativos acerca de la sexualidad. Su equipo de sexólogxs atiende con profesionalidad y de forma clara las cientas de consultas diarias de su comunidad virtual mexicana de más de un millón de seguidorxs en redes sociales. Platanomelón tiene como objetivo ayudar a mejorar la sexualidad de las personas, aumentar su autoestima, inspirar la complicidad con la pareja, y que se diviertan mientras obtienen un mayor bienestar en su salud sexual y emocional. Para obtener más información y todas las herramientas necesarias para disfrutar de más y mejor diversión visita [www.platanomelon.mx](http://www.platanomelon.mx), [Facebook](https://www.facebook.com/Platanomelon/) e [Instagram](https://www.instagram.com/platanomelonmx/).