

TENDENCIAS

Algunos mitos y verdades de tener relaciones durante el período que no debes dejar pasar

El Ciudadano · 25 de enero de 2018





Cada mes, gran parte de las mujeres debe lidiar con un proceso fisiológico en el que se expulsan los óvulos no fecundados. Si bien para algunas, esta experiencia resulta un enorme fastidio, que incluso les impide realizar sus tareas diarias; para otras, no es más que un proceso natural al cual se han acostumbrado durante toda su vida.

Lee también: Ginecólogas entregan 5 útiles consejos para reducir los dolores menstruales

Es así como algunas mujeres no detienen el ritmo de su vida durante la menstruación y realizan su “rutina” sin mayores complicaciones. Lo anterior, también incluye mantener relaciones sexuales durante este periodo. Sin embargo, ¿qué riesgos implica tener sexo mientras menstruas?

1. ¿Es peligroso tener relaciones mientras menstruas?

No. Tener sexo durante la menstruación o no depende de cada mujer. Sin embargo, uno de los mayores inconvenientes no es sólo la sangre menstrual que puede incomodar a quienes participen de la relación, sino que también los prejuicios que muchas acarrearán.

Al respecto, Elena Crespi, sexóloga y terapeuta de parejas, explica al portal español El País que el rechazo a tener sexo durante el periodo se debe a una connotación negativa de este proceso. “Muchas mujeres no quieren tener relaciones durante la menstruación porque, históricamente, se ha tratado la menstruación como un momento horrible. La regla se vive como un castigo divino, es la venganza que Dios infringe a Eva por morder la manzana, por ser curiosa. Por lo tanto, en una situación así es difícil vivir el placer o el sexo con naturalidad”, detalla.

Para el doctor Sergio Haimovich, ginecólogo y obstetra, no es peligroso tener relaciones durante la regla; sin embargo, destaca que también dependerá de la libido de la mujer (el que a veces disminuye en estos días) y de los malestares físicos que presente (por ejemplo, una mujer con dolores menstruales probablemente preferirá evitar y posponer este encuentro).

En tanto, la sexóloga Luni Freire señala en el portal de entretenimiento VIX que una buena alternativa para “detener” el flujo de la sangre durante el sexo, es usar una esponja vaginal, la que contendrá el líquido durante el encuentro.

2. ¿Puedes quedar embarazada en tu periodo?

Depende. Aunque pueda sonar “ilógico”, puesto que en la menstruación se expulsa el óvulo no fecundado, hay muchas mujeres que se preguntan si pueden quedar encintas al tener relaciones en este periodo.

Al respecto, Luni dice que “depende”. “Durante el periodo la mujer no ovula, pero puede haber algunas con ciclos irregulares y muy cortos, y en esos casos la mujer puede quedar embarazada”, explica, puesto que el esperma puede vivir hasta 72 horas dentro del cuerpo femenino y, en caso de mantener relaciones al final del periodo menstrual, para mujeres de ciclos muy cortos, esto puede ser resulta riesgoso. No obstante, es muy poco probable.

Max PixelMax Pixel

3. ¿Se deben usar métodos anticonceptivos en “esos días”?

Sí. Más allá del riesgo de quedar embarazada, la ginecóloga destaca los peligros de contraer una ITS por un descuido. “En el periodo, el Ph de la vagina pasa de ácido a alcalino y, además de esto, como el ‘tapón’ que protege al útero de los gérmenes exteriores es destruido y sustituido por la sangre, es necesario tener cuidado durante las relaciones sexuales. Si la mujer contrae cualquier infección durante este tiempo, sería más grave que en cualquier otra fase”, subraya.

En la misma línea, Haimovich destaca que, al permitir la salida de sangre, el sistema reproductor femenino también está “abierto” a recibir la subida de elementos que pueden contribuir con una infección.

Es por lo anterior, que los expertos coinciden en usar algún mecanismo de protección, como los preservativos, para evitar distintas infecciones y enfermedades.

Respecto al sexo oral, también recomiendan utilizar un condón femenino para practicarlo de forma segura.

4. ¿Tener sexo reduce los dolores menstruales?

Sí. Puede parecer un poco incómodo o contradictorio para algunas, pero la obstetra Maureen Whelihan

asegura en el portal de entretenimiento E! que esta práctica puede ayudar a combatir las molestias menstruales. ¿Cómo? Ya sea sola o en pareja, la experta explica que al tener un orgasmo aumenta el flujo de sangre al útero, lo que ayuda a reducir los calambres. De la misma manera, éstos liberan sustancias químicas (oxitocina y dopamina) que te ayudan a sentirse bien.

Aún así destaca que, en caso de tener sexo vaginal, es importante usar condón puesto que “si tu pareja eyacula en el cuello uterino, causará un aumento en los compuestos inflamatorios llamados prostaglandinas, lo que puede empeorar los calambres”.

Fuente: [El Ciudadano](#)