

# YO DONA

Relaciones

## Anna Sánchez, sexóloga: "Cuando tenemos un hijo, tenemos que entender que la pasión del primer año de relación no se va a volver a repetir"

En la maternidad no solo cambia el cuerpo femenino sino también su cerebro. La mutación es tan honda que da nombre a la **matrescencia**, en referencia a otra etapa de metamorfosis decisiva como es la adolescencia. La sexualidad, claro, también se transforma.

MAR MUÑIZ

Actualizado Jueves, 6 noviembre 2025 - 00:06



**Crianza** Sonia Encinas, sexóloga: "En una mujer es normal que el deseo sexual hacia la pareja brille por su ausencia durante el primer año del bebé"

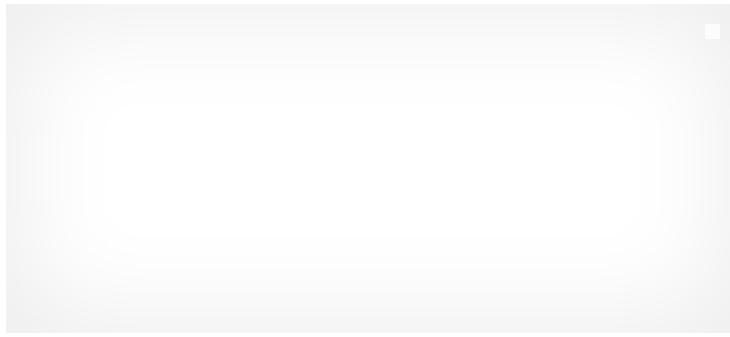
**Sexualidad** Maternidad real: mitos y verdades sobre el sexo después de los hijos

**Maternidad** El colecho o dormir con los hijos: ¿a favor o en contra?

**Anna Sánchez** es sexóloga en la tienda erótica PlatanoMelón, firma que ha estrenado la primera temporada de *No te lo cayes*, pódcast conducido por Cayetana Guillén Cuervo. En el último episodio, la sexóloga charla con [La Zowi](#) sobre maternidad y sexo, entre otros asuntos. Un hilo del que tiramos para abordar este binomio, atravesado por constructos sociales relativos a la **romantización del deseo**, a cómo debe ser la sexualidad de una mujer con hijos y al cruce de caminos entre libido, sueño y falta de **corresponsabilidad** en la crianza.

Según una reciente encuesta de la ONG internacional **Make Mothers Matter**, el 78% de las madres españolas declara sentirse sobrecargada, muy por encima del 67% de la media europea. El 57%, además, manifiesta problemas de salud mental, también superior al 50% de sus iguales en Europa. En este escenario sociológico se deben contemplar, explica Sánchez, parámetros referidos a las mutaciones biológicas de la mujer cuando pare que, aunque no deben centrar únicamente el debate maternidad-sexo, tampoco deben obviarse.

ADVERTISING



Este enfoque púramente físico se extiende, también, al cerebro, una parte de la anatomía que experimenta tantos y tan decisivos cambios durante la maternidad que en la comunidad científica ya empieza a estar aceptado el término **matrescencia**. "La transformación de la mujer no es pasajera. Creemos que nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestras hormonas volverán a ser los de antes, pero esos cambios son para siempre", matiza la sexóloga.

**PREGUNTA. ¿Qué no sabemos del sexo en el embarazo y en el posparto y que deberíamos conocer?**

**RESPUESTA.** Nos falta mucha información. Por ejemplo, se supone que al mes de parir hay que volver al sexo de antes, lo que supone un gran desconocimiento de nuestra fisiología y de la existencia de la exteroestación, es decir, la continuación del desarrollo del bebé fuera del útero. Esta etapa dura los nueve primeros meses después del parto y, en consecuencia, todos los recursos de la madre van para la criatura y baja la libido. No podemos centrar la relación entre sexo y maternidad solo desde este enfoque tan biológico, pero tampoco ignorarla.

**P. Y en esta primera crianza, se cruza muchas veces la lactancia materna.**

**R.** Para que funcione, necesitamos prolactina y con esta hormona la mayor parte de las veces también desaparece la libido. Al mismo tiempo, la lactancia se ve favorecida por el colecho y de repente lo que traducimos es que ambas cosas nos complican el sexo genital en el lecho de siempre. Ni nuestra cama es el único lugar posible si queremos tener sexo ni el coito va antes que las necesidades de un bebé. Y más: ¿todo tiene que ser ya? ¿Es tan urgente? El problema es que pensamos que hay que volver rápido a la normalidad, muchas veces dictada por el placer masculino.

**P. Vemos el cambio de no madre a madre como algo negativo en la vida sexual.**

**R.** La maternidad es una auténtica revolución y deberíamos verla como un nuevo inicio. Es una nueva oportunidad, también para el sexo. A veces me dicen en consulta que antes a una mujer le gustaba tal cosa y ahora no. A lo mejor es que antes se callaba. La matrescencia es una oportunidad para conocernos y descubrir una sexualidad que nos llene más.

**P. ¿Cómo?**

**R.** Muchos malestares en parejas vienen porque su guion sexual es muy reducido. Los encuentros son muy iguales, acaban siempre en penetración, y la maternidad es un momento para descubrir nuevas prácticas y descentralizar el placer que no está solo en los genitales. El cerebro es el principal órgano sexual, tenemos toda nuestra piel, podemos jugar con las temperaturas... Depositarlo todo en los genitales es demasiado limitado porque a veces no están disponibles. Abramos las posibilidades.

**P. Segundo una encuesta europea las madres españolas son las más agotadas. El cansancio, la carga mental, derivada también de la falta de corresponsabilidad, ¿influyen en la libido?**

**R.** Si el agotamiento influye en el humor, en cómo me relaciono con otros, ¿cómo no va a influir en la libido? Los estudios dicen que en los hogares corresponsables las mujeres tienen más ganas. Creemos que debemos sentir deseo estontáneo, pero para que eso pase, tienen que estar bien muchísimas cosas. En la maternidad inmediata, los recursos se van a otros lugares y vemos la crianza como una amenaza de la estructura de la pareja, como si la descuidásemos, pero una familia debe entender que es el momento de la crianza y que la sexualidad puede existir de otra manera.

**P. Creemos que el sexo mide la salud de la pareja.**

**R.** Hay parejas que no han tenido tiempo ni de cenar solos, ni charlar, ni ellas se han vuelto a masturbar solas... Pero, en cambio, las prácticas sexuales compartidas son urgentes, ¿por qué? Ni siquiera es un indicador de la salud de la pareja y la deteriora, de hecho, si creemos que se lo debemos al otro porque su placer es nuestra responsabilidad. No es una necesidad, para ellos tampoco. Necesidad es cenar cada día. Son deseos que no puede proporcionarte alguien que está al límite porque ni duerme ni descansa. Las parejas consideran que el sexo es muy importante, pero a lo mejor llevan un año sin él. En cambio, cenas todos los días y no se da de modo espontáneo: la planificas. El sexo es igual: hay que dedicarle mimo, energía, pensar... No va a surgir espontáneamente. Tenemos que entender que la pasión del primer año de relación no se va a volver a repetir.

**P. Cuando una mujer es madre y no tiene ganas, aparece la culpa y se presiona para tener relaciones sexuales.**

**R.** Esto tiene una parte negativa. Si me empujo sin que me apetezca, haré *check*, pero me apetecerá menos la siguiente vez. Si buscamos la satisfacción del otro con la penetración, es como empezar la casa por el tejado. Una mujer necesita antes sentirse vista, cuidada, charlar de cosas interesantes, estar descansada, tener intimidad con su pareja... Después de ser madres, no estamos rotas, pero tenemos que respetar sus ritmos. Con un hijo, una pareja hace un compromiso de vida y no hay ninguna prisa para tener un coito a los 45 días.

**P. Pero nos encantan los números y saber si estamos en la media y esas cosas.**

**R.** Todo está bien. No hay una cantidad correcta de deseo que debamos sentir ni de sexo que debamos practicar. Nos regimos por lo que debería ser y nos olvidamos de atender nuestro cuerpo y nuestro deseo. En la matrescencia cambias tú, cambia tu vínculo, ¿cómo no va a cambiar tu sexualidad?

**P. "Presión" suena mal, pero ¿es recomendable meter el sexo en agenda?**

**R.** Sí tiene una parte positiva si tú dos veces al mes practicas el autocuidado, como explorarte, leer algo erótico, quedar ambos para volverlos a descubrir... Pero si agendas el sexo para que tu pareja no se enfade es opresión. La intimidad no es lo mismo que el sexo, es preguntarnos cómo estamos después de tantos cambios como puede ser tener un hijo.

**P. ¿Hablamos las madres entre nosotras sin tapujos sobre cuánto, sobre cómo?**

**R.** Sigue siendo tabú. Nos pensamos que los demás tienen una sexualidad diferente a la nuestra precisamente porque no hablamos. Por eso creemos que lo que nos pasa le pasa solo a nuestra pareja y nos hace sentir muy aisladas. En maternidad es muy beneficioso compartir con otras mujeres y no tienen por qué ser nuestras amigas de siempre, sino otras nuevas que, quizás, la viven de un modo más parecido a nosotras y nos hagan sentir más sostenidas y menos juzgadas. Es una gran oportunidad también en ese sentido.

 **Yo Dona**

[Inicia sesión](#)

Correo electrónico

[Apuntarme](#)

[Maternidad](#) [Sexo](#) [Parejas](#)

[Ver enlaces de interés](#) ▾



## TE RECOMENDAMOS

Enlaces promovidos por Taboola

El pulso de Trump a Mamdani: "Que sea él quien me busque primero"

**Marca**

La actriz Ester Expósito tiene razón: "La clave de que el sexo sea placentero y sano está en la comunicación"

**Cuídate Plus**

¡Familiares por 6,95€! ¡Familiares por 6,95€!

**Telepizza**

La alimentación para perros que está revolucionando 2025

DOGFYDIET

[Leer más](#)

Apaga la calefacción central y conecta un nuevo mini calefactor.

lililive

El truco de la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño

Derila Ergo



Cargando siguiente contenido

---

#### OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

---

**El Mundo**

[El Mundo en Orbyt](#)  
[Comprobar Lotería Navidad 2025](#)  
[Guía TV](#)  
[Viajes El Mundo](#)

**Ocio y Salud**

[Telva](#)  
[Mi bebé y yo](#)  
[Cuídate Plus](#)  
[Diario Médico](#)

**Unidad Editorial**

[Expansión](#)  
[MARCA](#)  
[MARCA English](#)  
[MARCA Gaming](#)  
[Sapos y Princesas](#)  
[Conversor de moneda](#)

**Empleo**

[Escuela Unidad Editorial](#)  
[Unidad Editorial](#)

---

**EL MUNDO**

---

Unidad Editorial Información General, S.L.U. Avda San Luis 25 - 28033 Madrid

Conformidad con lo previsto en el artículo 67.3 del Real Decreto - ley 24/2021, de 2 de noviembre, la reproducción y utilización de las obras y otras prestaciones disponibles en este portal web mediante técnicas de minería de textos y datos, u otros procedimientos automatizados de extracción de información, está expresamente reservada en favor de Unidad Editorial Información General, S.L.U.



[Política de cookies](#) | [Configuración de cookies](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de minería de datos](#) | [Sección transparencia](#) |  
[Términos y condiciones de uso](#) | [Venta de contenidos](#) | [Publicidad](#) | [Certificado por OJD](#) | [Contacto](#)

---