

Experiencias de mujeres sobre la sexualidad después del parto en Santiago del Estero, año 2025

Luciana Pellejero¹

<https://orcid.org/0009-0003-3368-1308>



Recibido: 15 de abril de 2026/Aceptado: 4 de junio de 2026

Resumen: El presente estudio tuvo como propósito describir y explorar las experiencias de mujeres sobre la sexualidad durante el posparto. Se realizó una investigación con un enfoque cualitativo de tipo descriptivo y exploratorio en la provincia de Santiago del Estero durante el año 2025 con una muestra no probabilística intencional conformada por cinco mujeres de entre 25 y 30 años que transitan su primera maternidad.

La recolección de datos se realizó mediante entrevistas individuales y en profundidad, las cuales fueron posteriormente analizadas a partir de categorías temáticas vinculadas a la vivencia de la sexualidad en el puerperio.

Los hallazgos evidenciaron que la sexualidad en el posparto se ve influenciada por múltiples factores, entre ellos los cambios físicos, emocionales y sociales. Las participantes manifestaron sentimientos de miedo, dolor, cansancio, inseguridad corporal y disminución del deseo sexual, así como dificultades en la adaptación a la nueva dinámica familiar. Asimismo, se identificó que el acompañamiento de la pareja y el abordaje de los profesionales de salud influyen significativamente en la experiencia sexual durante esta etapa.

Se concluye que la sexualidad en el posparto es un proceso complejo que requiere atención integral por parte de los profesionales de la salud, especialmente desde el área de obstetricia, con el fin de brindar información, contención y orientación adecuada a las mujeres durante esta etapa.

Palabras clave: Sexualidad, Posparto, Mujeres, Experiencias, Salud Sexual.

Abstract: The present study aimed to describe and explore women's experiences regarding sexuality during the postpartum period. A qualitative descriptive and exploratory study was conducted in Santiago del Estero province during 2025, using a non-probabilistic purposive

¹ Universidad Nacional de Santiago del Estero- Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y de la Salud. Carrera de la Licenciatura en Obstetricia.

sample composed of five women between 25 and 30 years old experiencing motherhood for the first time.

Data collection was carried out through individual in-depth interviews, which were subsequently analyzed based on thematic categories related to the experience of sexuality during the puerperium.

The findings revealed that postpartum sexuality is influenced by multiple factors, including physical, emotional, and social changes. Participants reported feelings of fear, pain, fatigue, body insecurity, and decreased sexual desire, as well as difficulties adapting to the new family dynamics. Likewise, it was identified that partner support and the approach adopted by health professionals significantly influence women's sexual experiences during this stage.

It is concluded that postpartum sexuality is a complex process that requires comprehensive attention from health professionals, especially in the field of obstetrics, in order to provide women with adequate information, support, and guidance throughout this stage.

Keywords: Sexuality, Postpartum, Women, Experiences, Sexual health.

1. Introducción

La sexualidad en el posparto constituye una dimensión importante en la salud integral de las mujeres, ya que durante esta etapa se producen cambios físicos, emocionales e identitarios que pueden influir en la vivencia de la sexualidad. Este proceso de adaptación se encuentra condicionado por los recursos personales, las dinámicas de pareja y las circunstancias socioculturales de cada mujer, factores que pueden modificar el deseo, la intimidad y el vínculo afectivo. Asimismo, intervienen mandatos de género y presiones culturales que pueden generar sentimientos de culpa, desconexión o dificultades para priorizar el bienestar sexual (Ospina et al., 2012). Desde un enfoque de derechos, se reconoce que la mujer debe decidir cuándo y cómo retomar su vida sexual, de manera libre, informada y sin coerciones.

A pesar de la relevancia de esta temática, la sexualidad femenina en el contexto de la maternidad ha sido históricamente abordada desde perspectivas biomédicas y reduccionistas, centrada principalmente en la reproducción, anticoncepción y la recuperación física del cuerpo puerperal, dejando de lado su carácter integral y subjetivo (Delbono González, 2018). Esta mirada contribuye a la invisibilización de las experiencias de las mujeres y limita el abordaje integral de la sexualidad durante el posparto dentro de los servicios de salud.

En este sentido, resulta necesario recuperar la voz de las mujeres y comprender las experiencias vividas durante esta etapa, considerando los factores emocionales, relacionales, sociales y culturales que intervienen en la construcción de la sexualidad.

En este sentido, el trabajo se sustenta en una perspectiva integral de la sexualidad, entendida no solo desde su dimensión biológica, sino también emocional, vincular y sociocultural. Asimismo, incorpora una mirada de género que permite problematizar los mandatos asociados a la maternidad, la distribución desigual de los cuidados y la invisibilización de la sexualidad femenina durante el puerperio. Desde esa perspectiva, se busca comprender cómo las mujeres experimentan y resignifican su sexualidad en el posparto, considerando las transformaciones corporales, subjetivas y relacionales que atraviesan esta etapa.

2. Estrategias metodológicas

A partir de ello, el estudio tuvo como objetivo describir y explorar las experiencias de mujeres de entre 25 y 30 años sobre la sexualidad durante el posparto en la ciudad de Santiago del Estero durante el año 2025. El estudio tiene un enfoque cualitativo de tipo descriptivo y exploratorio, este enfoque permitió explorar las percepciones, emociones y significados que las mujeres le otorgan a su sexualidad durante este proceso.

La población estuvo conformada por mujeres residentes en la ciudad de Santiago del Estero que atravesaban el período posparto. La muestra fue de tipo no probabilístico intencional y estuvo integrada por cinco mujeres de entre 25 y 30 años que habían transitado su primera maternidad y contaban con pareja.

Como técnica de recolección de datos se utilizaron entrevistas en profundidad e individuales, permitiendo el surgimiento libre de experiencias y significados relacionados con la sexualidad en el posparto. Las entrevistas fueron realizadas de manera presencial o telefónica, grabadas con autorización previa de las participantes y posteriormente transcritas para su análisis.

La guía de entrevistas se estructuró en los siguientes ejes temáticos: adaptación a la maternidad, sexualidad, autocuidado e imagen corporal, rol de la pareja, miedos, reanudación de la actividad sexual y rol de los profesionales de salud.

Se respetaron los principios éticos de confidencialidad, anonimato y participación voluntaria, garantizando el consentimiento informado de las participantes.

3. Resultados

Los resultados se obtuvieron a partir del análisis cualitativo de entrevistas realizadas. El análisis se organizó en cuatro categorías principales: adaptación al cuerpo y rol materno, cambios físicos y emocionales que impactan en la sexualidad, rol de la pareja y abordaje profesional.

3.1. Adaptación al cuerpo y rol materno

Las participantes describieron el puerperio como una etapa de adaptación caracterizada por cambios físicos, emocionales y vinculares. Algunas mujeres manifestaron sentimientos de inseguridad y vulnerabilidad ante el nuevo rol materno, evidenciando la sobrecarga emocional y la responsabilidad asociada al cuidado del recién nacido.

“Estaba sola con mi bebé llorando y me largué a llorar con él... Me sentía mal, triste, no sabía si podía ser suficiente para él” (Entrevista N°3, 2025).

“La maternidad fue un caos... me generó rechazo, mucha ansiedad, miedo... En los momentos en que me quedaba sola con mi bebé era como ‘¿qué hago ahora?’.” (Entrevista N° 2, 2025)

Estos relatos reflejan la complejidad emocional que atraviesan las mujeres durante el puerperio y cómo este proceso influye en su bienestar integral y en la vivencia de la sexualidad. La dificultad de asumir simultáneamente el rol materno, de mujer y de pareja evidencia una importante sobrecarga emocional. En este sentido, Federici (2013) sostiene que dicha sobrecarga no responde únicamente a experiencias individuales, sino también a estructuras sociales y culturales que naturalizan el sacrificio materno e invisibilizan el trabajo emocional implicado en las tareas de cuidado.

3.2. Cambios físicos y emocionales que impactan en la sexualidad

Las participantes coincidieron en que la sexualidad durante el posparto no desaparece, sino que se transforma. Algunas mujeres refirieron experiencias positivas relacionadas con la aceptación corporal y la maternidad:

“Con mi cuerpo me sentí re bien, era verme y no poder creer que ella estuvo adentro...” (Entrevista N°4, 2025).

Sin embargo, otras participantes manifestaron sentimientos de inseguridad, dolor físico y disminución del deseo sexual, lo que dificultó la reanudación de la actividad sexual durante el puerperio.

“Me costó volver al cuerpo que tenía, no me gustaba...me veía una panza enorme me hacía mal verme.” (Entrevista N° 2, 2025)

“Cuando uno se siente linda se anima a todo, creo que al estar desconforme con este nuevo cuerpo, no quería verme con la luz prendida” (Entrevista N° 3, 2025)

Asimismo, se identificó que la autopercepción corporal y el cansancio físico influyeron significativamente en la vivencia de la sexualidad durante esta etapa.

3.3. Rol de la pareja y su influencia en la sexualidad

El rol de la pareja se identificó como un factor relevante en la experiencia sexual durante el posparto. Algunas mujeres señalaron que la participación activa de la pareja favoreció la adaptación emocional y la reanudación de la sexualidad.

“Él se ocupa más de la parte doméstica, trata de abarcar todas las tareas posibles dándome el espacio para terminar mis estudios.” (Entrevista N° 2, 2025)

“Con las tareas nos turnábamos, si yo cocino hoy, él lo hacía mañana.” (Entrevista N° 4, 2025)

“Cuando estaba, la tarea era repartida: ayudaba con la limpieza y el cuidado de la bebé.” (Entrevista N° 5, 2025)

Estos testimonios muestran que, en este grupo de mujeres, la participación activa de la pareja funcionó como recurso fundamental para transitar el puerperio. Sin embargo, este acompañamiento no puede interpretarse como evidencia de una transformación total de los modelos de masculinidad, sino más bien como una coexistencia de prácticas tradicionales y emergentes. Como señalan Connell (1995) y Kaufman (1999), los cambios hacia masculinidades más corresponsables no se instalan de manera homogénea en la sociedad, sino que aparecen de forma desigual, atravesados por factores culturales, personales y relacionales.

No obstante, también emergieron experiencias atravesadas por sentimientos de presión y obligación respecto a la reanudación de la actividad sexual, incluso cuando las mujeres manifestaban no sentirse física o emocionalmente preparadas para ello.

“No quería ni que me mirara..., pero mi miedo que me engañe era un sentimiento que tenía siempre presente...” (Entrevista N°5, 2025).

“Durante los primeros tres meses pasó solo un encuentro íntimo donde el, un poco se me insinuó...quise hacerle la cortesía, lo hice por él y fue horrible, no

debí hacerlo, lo intentamos, pero me dolía, no estaba bien...” (Entrevista N° 2, 2025)

Estos testimonios evidencian la influencia del vínculo de pareja en la vivencia sexual durante el puerperio. Emergen sentimientos de culpa, presión o necesidad de corresponder al deseo masculino, incluso cuando el cuerpo o el deseo no están listos, un fenómeno analizado por De Dios-Vallejos (2014) y Encinas (2025), donde sostienen que existe un sistema patriarcal basado en la disponibilidad sexual femenina y la centralización del deseo masculino.

Por otro lado, la presencia del bebé en la habitación también fue un factor inhibitor para la sexualidad, una de las participantes describió:

“no encontraba un equilibrio entre mi rol de madre y el de mujer. Era una sensación rara de "no puedo hacer esto, soy mamá" era raro.” (Entrevista N° 4, 2025)

“En un momento siento que deje de ser mujer...” (Entrevista N° 2, 2025)

Estos factores confirman la imagen de maternidad asexualizada descrito por Encinas (2025), generando esa brecha entre “ser mujer” y “ser madre”.

3.4. Abordaje profesional y necesidades insatisfechas

Las participantes manifestaron la falta de información y acompañamiento profesional respecto a la sexualidad durante el posparto. Esta ausencia generó dudas, temores y experiencias sexuales vividas con inseguridad o dolor.

Asimismo, se identificó la necesidad de espacios de diálogo y educación sexual durante el embarazo y el puerperio, destacando la importancia del acompañamiento profesional para favorecer el bienestar integral de las mujeres.

“Con el profesional obstétrico nunca indagamos el tema.” (Entrevista N° 1, 2025)

“No le dio importancia a la sexualidad, pero sí a la anticoncepción.” (Entrevista N° 2, 2025)

“En ninguno se habló de sexualidad.” (Entrevista N° 3, 2025)

La ausencia de un abordaje obstétrico integral sobre la sexualidad durante el puerperio no solo invisibiliza una dimensión central en la vida de las mujeres, sino que también reproduce mandatos socioculturales que históricamente han relegado la sexualidad materna a un lugar secundario o irrelevante dentro de la atención en salud. Estos hallazgos evidencian la

necesidad de incorporar espacios de escucha, consejería y educación sexual en la atención obstétrica, promoviendo un abordaje más integral de la salud sexual durante el posparto.

4. Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian que la sexualidad en el posparto constituye un proceso complejo atravesado por múltiples dimensiones físicas, emocionales, vinculares y socioculturales. Las mujeres participantes manifestaron que el puerperio implicó una etapa de adaptación al nuevo rol materno, caracterizada por sentimientos de inseguridad, cansancio físico, cambios corporales y transformaciones emocionales que impactaron significativamente en la vivencia de la sexualidad.

Asimismo, los hallazgos muestran que la sexualidad durante el posparto no desaparece, sino que se resignifica a partir de las nuevas experiencias corporales, afectivas y relacionales. Estos resultados coinciden con estudios previos que señalan que la maternidad produce modificaciones en la percepción corporal, el deseo sexual y la intimidad de pareja. En este sentido, la disminución del deseo sexual, el miedo al dolor y la inseguridad corporal fueron factores recurrentes que condicionaron la reanudación de la actividad sexual.

A su vez, emergieron tensiones vinculadas a los mandatos de género y a la construcción sociocultural de la maternidad, donde algunas mujeres manifestaron sentimientos de culpa, presión o necesidad de responder al deseo masculino aun cuando no se sentían preparadas física o emocionalmente. Estos hallazgos permiten problematizar la persistencia de modelos culturales que continúan asociando la maternidad con el sacrificio y la disponibilidad femenina, relegando las necesidades emocionales y sexuales de las mujeres.

El rol de la pareja también se identificó como un elemento fundamental en la experiencia sexual durante el puerperio. La presencia de apoyo emocional y colaboración en las tareas de cuidado favoreció experiencias más positivas y un mejor proceso de adaptación, mientras que la falta de comprensión generó ansiedad, presión y malestar emocional en algunas participantes.

Por otra parte, los resultados evidencian una escasa intervención de los profesionales de la salud en relación con la sexualidad durante el posparto. Las mujeres manifestaron la necesidad de recibir mayor información, orientación y acompañamiento durante esta etapa. Estos resultados coinciden con investigaciones recientes desarrolladas en contextos latinoamericanos, donde se describe que la sexualidad durante el puerperio continúa siendo una dimensión poco abordada dentro de los servicios de salud, predominando intervenciones

centradas en aspectos biológicos y reproductivos por sobre el bienestar sexual integral de las mujeres (Gaitán & González, 2023; Muñoz García, 2024; Núñez Remiseiro et al., 2020).

Esto evidencia que el abordaje de la sexualidad continúa siendo limitado dentro de los servicios de salud, muchas veces centrado únicamente en aspectos biológicos, reproductivos o anticonceptivos, dejando en segundo plano el bienestar sexual integral de las mujeres.

En este sentido, los hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer la educación sexual durante el embarazo y el puerperio, promoviendo espacios de escucha, diálogo y acompañamiento desde una perspectiva integral y con enfoque de género. Asimismo, resulta fundamental que los profesionales del área obstétrica incorporen la sexualidad como parte del cuidado integral durante el posparto, favoreciendo intervenciones orientadas al bienestar físico, emocional y vincular de las mujeres.

5. Conclusión

El presente estudio permitió comprender las experiencias de mujeres en relación con la sexualidad durante el posparto, evidenciando que esta etapa se encuentra atravesada por múltiples cambios físicos, emocionales, vinculares y sociales que influyen en la vivencia sexual.

Se identificó que la adaptación al nuevo rol materno, la autopercepción corporal, el cansancio físico y el acompañamiento de la pareja constituyen factores determinantes en la reanudación de la actividad sexual. Asimismo, se evidenció la falta de información y acompañamiento profesional respecto a la sexualidad durante el puerperio, lo que generó dudas, inseguridades y experiencias atravesadas por el miedo o el dolor.

Los hallazgos permiten reconocer que la sexualidad posparto continúa siendo una dimensión poco abordada dentro de los servicios de salud, a pesar de su impacto en el bienestar integral de las mujeres. En este sentido, resulta fundamental promover un abordaje integral de la sexualidad durante el embarazo y el puerperio, incorporando estrategias de educación sexual, consejería y acompañamiento profesional desde una perspectiva de género y derechos.

Finalmente, este estudio aporta evidencia sobre la importancia de incluir la sexualidad como parte del cuidado integral en obstetricia, favoreciendo el desarrollo de prácticas de atención más humanizadas y centradas en las necesidades emocionales, corporales y vinculares de las mujeres durante el posparto.

6. Bibliografía

- Connell, R. W. (1995). *Masculinidades* (2.^a ed.). <https://www.psi.uba.ar/>
- De Dios-Vallejo, D. S. (2014). Equidad de género y embarazo. *Perinatología y Reproducción Humana*, 28(2), 71–78.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372014000200003
- Delbono, G. V. (2018). Abordaje de la sexualidad en el período grávido-puerperal. *Anales de la Facultad de Medicina*, 5(2), 141–145.
http://whhttp://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000500015w
- Encinas, S. (2025). *El sexo de las madres: Sobre gozar y criar en este sistema*. Roca Editorial.
https://books.google.com.ar/books/about/El sexo de las madres.html?id=IIpE EQAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y
- Federici, S. (2013). *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traficantes de Sueños.
<https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Revolucion%20en%20punto%20cero-TdS.pdf>
- Gaitán, A. C., & González, P. A. (2023). Presentación: Regulaciones sociales del género, la sexualidad y la edad: reflexiones sobre políticas, prácticas y discursos desde una perspectiva regional. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, (39).
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/SexualidadSaludySociedad/article/view/85556>
- Kaufman, M. (1999). *Las siete P's de la violencia de los hombres*.
<https://www.michaelkaufman.com>
- Ospina Romero, A. M., Muñoz de Rodríguez, L., & Ruiz de Cárdenas, C. H. (2012). Coping and adaptation during puerperium. *Colombia Médica*, 43(2), 167-174.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4001938/#s2>
- Muñoz García, G. B. (2024). Morbilidades maternas extremas y atención obstétrica: las “huellas” de la violencia en los cuerpos femeninos. *Revista de Estudios de Antropología Sexual*, 1(14), 97–120.
<https://revistas.inah.gob.mx/index.php/antropologiasexual/article/view/21145>
- Núñez Remiseiro, L., Da Cuña Carrera, I., & González González, Y. (2020). Factores que influyen en la dispareunia posparto: una revisión sistemática. *Clínica e Investigación en Ginecología y Obstetricia*, 47(4), 168–173.
<https://doi.org/10.1016/j.gine.2020.04.003>

Como citar: Pellejero, L. Experiencias de mujeres sobre la sexualidad después del parto en Santiago del Estero, año 2025, en Revista *Yachay*. Vol. 6, 2026; 4 de junio de e2026.