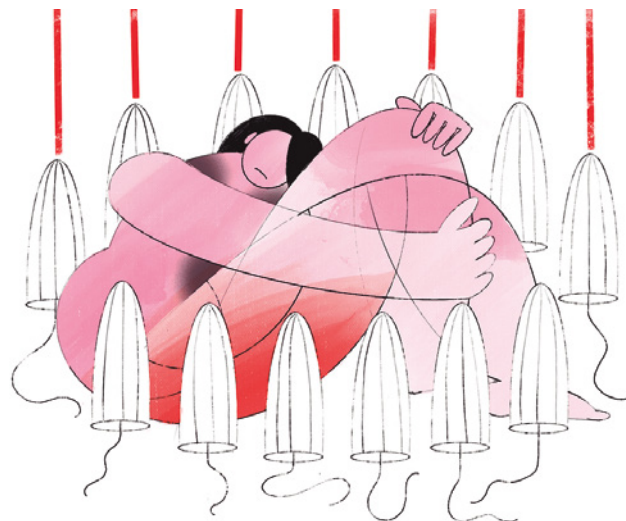


Cuando se habla sobre mantener relaciones sexuales durante el periodo de menstruación, la mayoría de las veces se genera un tabú: que es algo antihigiénico. Tal vez esto se deba, en parte, a las manchas de sangre que pueden quedar en las sábanas o en la piel, lo cual puede causar timidez o ansiedad y afectar el desempeño sexual. Sin embargo, resulta conveniente tomar en cuenta que se trata de un proceso natural que todas las mujeres experimentan en su edad fértil.

“Es importante que cambiemos el concepto de que la menstruación es algo sucio y a ocultar”, afirma la psicóloga Laura Castro, pues la sangre que expulsa el útero no está contaminada. De hecho, las pocas bacterias que contiene son benéficas y ayudan a mantener la flora vaginal saludable.

Por otra parte, el deseo sexual de algunas mujeres desaparece con la también llamada regla, debido a las molestias causadas por los cólicos, la inflamación abdominal o el dolor en la espalda baja. Es el caso de Paulina, una de las entrevistadas que compartieron su sentir sobre el tema para este artículo. “El sexo no me ayuda con el dolor, justo este es el impedimento para tocarme o tener relaciones”, comenta la joven, cuya libido disminuye al comenzar el sangrado.

Pero la experiencia resulta distinta en cada una, pues también hay quienes sienten más ganas



**El deseo sexual de algunas mujeres desaparece con la menstruación.** Foto: Behance / Alina Kropachova

de tener sexo durante esos días, sobre todo por los cambios hormonales que se producen con el aumento de los estrógenos. “Me siento más receptiva y emocional. Las caricias y los besos se sienten más fuertes. Las manchas pueden ser un desastre, pero no importa.”, comparte Michelle, quien gusta de realizar esta práctica en su periodo, incluso mediante la masturbación.



**Es importante cambiar el concepto de que la menstruación es algo sucio y a ocultar.** Foto: Behance / Vivienne Shao