



El placer puede ser más intenso porque la sangre actúa como lubricante natural. Foto: Behance / Alina Gross



Se recomienda utilizar preservativo para evitar embarazos no deseados y ETS. Foto: Archivo Siglo Nuevo

Respecto a lo anterior, es necesario tomar en cuenta que en algunas mujeres el deseo sexual incrementa durante la ovulación, y en otras durante su periodo. Todas las preferencias son válidas y deben respetarse. Lo importante es deshacerse de estigmas hacia la menstruación. Tal vez eliminando esos prejuicios sea posible explorar nuevas formas de placer.

“Mi actual pareja no tiene problema, pero las demás se negaban, lo que causó que yo también sintiera rechazo de mí misma durante la menstruación”, confiesa Kika, quien poco a poco ha ido descubriendo que no tiene nada de malo excitarse en esos días. De hecho, tiene varias ventajas.

BENEFICIOS DEL SEXO MENSTRUAL

Los orgasmos pueden funcionar como un analgésico natural para los cólicos, porque los músculos del útero se relajan. Además, “el orgasmo es fuente importante de endorfinas, hasta el punto de que muchas mujeres alivian sus dolores menstruales masturbándose o compartiendo su orgasmo con otra persona”, indica la enfermera y sexóloga Ruth Arriero. Incluso, según algunos testimonios, alivia parcial o totalmente los dolores de cabeza causados por la menstruación.

Otro beneficio es que el periodo puede durar menos días debido a que las contracciones musculares expulsan el contenido uterino más rápido.

El placer también puede ser más intenso porque la sangre actúa como lubricante natural. Además, hay un aumento de sensibilidad que facilita la estimulación de zonas erógenas como los senos o el cuello con caricias suaves.

Además, por supuesto, está el componente afectivo, pues es una experiencia que la pareja puede disfrutar si existe una buena comunicación. “Siento que me comparto más. No tendría relaciones con cualquiera mientras menstrúo, necesito estar en total confianza”, afirma Minerva, otra de las mujeres que dieron su testimonio sobre el sexo en la menstruación.

EMBARAZO NO DESEADO Y OTROS RIESGOS

Contrario a lo que se suele creer, sí existe riesgo de embarazo al tener relaciones sexuales durante el periodo. Los días de ovulación dependen de varios factores y pueden variar de un ciclo a otro, por lo que es posible que la concepción se dé al tener sexo sin protección. Las mujeres con ciclos menstruales regulares