



Preparar el entorno ayudará a tener una experiencia más cómoda. Foto: Archivo siglo Nuevo

de duración promedio (de 24 a 35 días) tienen menor probabilidad de estar en días fértiles durante o justo después del periodo, mientras que aquellas con ciclos cortos o irregulares son más propensas a ser fértiles en la menstruación. También hay mujeres que sangran fuera de su periodo, por lo que es recomendable no confundir esta situación con la menstruación. Lo ideal es utilizar anticonceptivos si no se desea concebir, tomando en cuenta que los espermatozoides viven aproximadamente tres días en el útero.

Otro riesgo es el de contagiar o contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS). El peligro es el mismo que en los días sin sangrado, aunque la vagina es más propensa a las infecciones por hongos, como la clamidia, debido a los cambios hormonales que alteran la flora vaginal en el periodo. Por ello es recomendable utilizar preservativo de látex, o buscar otras formas de protección en caso de presentar alergia a dicho material, y acudir al médico en caso de ser necesario.

El sexo anal y oral durante la menstruación también son opción, aunque también existe riesgo de infección en estas prácticas, principalmente por las bacterias rectales en las heces (o restos de éstas).

CÓMO INICIAR

Como ya se mencionó, las relaciones en la menstruación son seguras y limpias. El sexo pueden involucrar distintos tipos de fluidos y excreciones, por lo que la sangre no debe ser impedimento para practicar el coito.

Algunos consejos para lograr relaciones sexuales cómodas y satisfactorias durante este periodo son:

- Ser abierta y honesta con la pareja: preguntarse el uno al otro cómo se siente o qué opina sobre tener relaciones sexuales durante la menstruación, así como discutir motivos de incomodidad en caso de que haya alguno.
- Utilizar tampones o copas menstruales especiales para el sexo, ya que se usan sólo durante el acto. El uso de la copa es una mejor alternativa porque se pueden reutilizar, a diferencia de los tampones.
- Colocar una toalla sobre la cama o la superficie donde se practicará el coito para que absorba la sangre, así como contar con un paño húmedo cerca de donde se llevará a cabo el acto, para así facilitar la limpieza de la superficie que llegue a mancharse.
- Tener relaciones sexuales en la ducha para evitar ensuciar sábanas.
- Utilizar preservativos de barrera para evitar embarazos no deseados y contagios de ETS.
- Probar distintas posiciones si las usuales no resultan cómodas durante el periodo.

Las relaciones en la menstruación deben juzgarse de acuerdo a la comodidad y placer de las partes involucradas, sin tabús de por medio. Por ello, aprender a conocer el cuerpo propio y el ajeno es un camino al placer que debe estar cimentado en la comunicación y en la información veraz. Eliminar prejuicios puede hacer de la sexualidad una experiencia más satisfactoria y sana. ♦

Juan_jjms@live.com