

SEXUALIDAD EN EL EMBARAZO

El embarazo representa un periodo de cambios importantes para la pareja a los que se deben adaptar juntos. Esto dependerá de la información que tengan acerca del proceso del embarazo.

También de la calidad de su relación como pareja, de la carga laboral, de los problemas económicos, de la salud de la mujer o de la planificación del embarazo. No existen evidencias de que las relaciones sexuales produzcan daño al feto o a la embarazada, las contracciones - características del orgasmo - no causan un aborto o un parto prematuro, si el embarazo es normal. Sólo el médico o la obstetrix tratante pueden recomendar la abstinencia sexual, si fuera necesaria.

En el primer trimestre del embarazo la frecuencia de las relaciones sexuales puede disminuir, no porque la excitación se afecte, sino por temor al aborto, a las molestias físicas y a dañar al feto.

En el segundo trimestre los cambios continúan, produciéndose una sensación de bienestar en la pareja y aumento en el deseo sexual, además de una fuerte intensidad en la fase orgásmica. El temor al aborto espontáneo desaparece, pero los primeros movimientos del feto producen nuevos temores.

Los cambios físicos por el aumento del volumen corporal producen inseguridad y temor a no ser atractiva a su pareja. Las posturas recomendadas son aquellas que no presionen el abdomen de la mujer: las laterales, la mujer encima del varón, la posición a gatas. En el tercer trimestre es frecuente la disminución del deseo sexual, sólo algunas mujeres refieren un aumento en el deseo.

Los cambios físicos llegan al máximo, la relación sexual debe centrarse en caricias y cuidados. Las mujeres experimentan inseguridad, malestar y temor al parto, por lo que se debe hacer hincapié a la comunicación y al afecto de la pareja y/o de las personas cercanas.

La mayoría de parejas son muy prudentes, evitando una penetración muy profunda. Posturas aconsejadas son las laterales, la posición a gatas, si la mujer no se fatiga. Hacer el amor refuerza el afecto y el amor en la pareja. Contribuye al bienestar y al buen desarrollo del feto, reforzando el sistema inmune de la madre y su salud.

Lic. Luz Ibarra Puch
Obstetrix
Clínica Central del INPPARES
informes@inppares.org