

# POSICIONES Y SEXO DURANTE EL EMBARAZO

Las cargas hormonales convierten a la embarazada en 'un volcán en erupción', o definitivamente este periodo de la mujer es tiempo para probar las posiciones del masutra'.

Durante los tres primeros meses de la gestación pueden presentarse tres tipos de molestias en la mujer. Primero, complejo de rechazo sexual o inhibición; segundo, producto de los cambios físicos que se van generando, y tercero, el apetito sexual disminuye a pesar de la carga hormonal.

Sin embargo, está comprobado que el coito durante esta época es más usual de lo que se cree. Sobre todo en los primeros meses, por la irrigación sanguínea y la exaltación de los estrógenos. Además, la gestante

está más desinhibida, porque durante la gestación no hay riesgo de volver a quedar embarazada.

Según algunos expertos, después del tercer mes, se aleja un poco la intención sexual de la pareja por molestias como los mareos y las náuseas que perjudican la estética del mundo erótico.

## CONTRAINDICACIÓN

A pesar del proceso psicológico y físico por el que atraviesa la futura madre, el coito está contraindicado solamente si se presentan sangrados o molestias y si el ginecólogo determina que es un embarazo de alto riesgo.

No hay que olvidar que "la sexualidad es



mucho más amplia, y en esta etapa de la vida, la masturbación y las caricias hacen parte fundamental del placer. Incluso, hay mujeres que pueden tener relaciones sexuales hasta una semana antes de tener su hijo.

Esto no significa que las relaciones sexuales durante los nueve meses sean exactamente iguales que en la época preconcepcional. El sexo brusco puede generar molestias como coitalgias (dolor en la vagina), porque el útero y el vientre tienen mayor tamaño de lo normal. Para evitarlas, es importante la comunicación de la pareja. Así, ambos se ponen de acuerdo con el ritmo y la fuerza de la relación íntima.

## ¿Y EL BEBÉ?

Es importante entender que el líquido amniótico donde está el feto anidado es una almohada que funciona como amortiguador y que un aborto podría ocurrir con el simple movimiento del bus cuando pasa por una superficie llena de huecos.

La vibración mecánica demuestra que se puede afectar el feto por factores externos sin que haya coito. Justamente, para prevenir accidentes, hay algunas posiciones sexuales que permiten un acople del cuerpo sin necesidad de tocar el amortiguador natural del vientre.

## PREPARACIÓN

Para realizar el encuentro erótico, es conveniente estar en un lugar cómodo y con facilidad de movimiento. Se recomienda el uso de almohadas, para mantener los rincones del cuerpo apoyados y evitar molestias.

Las relaciones anales, en este caso, no son adecuadas, según lo plantean los especialistas, porque se necesita experiencia anterior para hacerlo y hay que controlar el nivel de higiene para prevenir infecciones, más que todo en esta época, porque la embarazada está propensa a padecerlas.

Las maratones sexuales tampoco son adecuadas, pues pueden causar orgasmos consecutivos en la embarazada, los cuales incrementan el riesgo de sufrir calambres uterinos por la contracción vaginal. Las posiciones del 'Kamasutra' practíquelas después de los 40 días del puerperio, cuando el cuerpo de la mujer comienza a recuperarse.

## TENGA EN CUENTA

El movimiento brusco y la penetración profunda no son adecuados durante el embarazo. Además, la excitación que se produce en el tercio externo de la vagina, donde están todas las terminaciones nerviosas, es suficiente para lograr un orgasmo, porque es la parte más sensible del órgano femenino.

En cambio, la presión que se genere en el útero es negativa porque podría afectar al bebé.

La fuerza en la penetración debe ocurrir en un momento preorgásmico. "Los buenos amantes disfrutan más con el roce que con la profundidad..."