

LA VIDA SEXUAL DE LA PAREJA DURANTE EL EMBARAZO

Parece mentira que ese ser tan pequeño que crece dentro de ti, ya desde el embarazo, ponga patas arriba la relación amorosa entre los padres. ¿Que ocurre con tu vida sexual durante el embarazo? ¿Como te sientes tu y tu pareja en relación a esta? ¿Es seguro tener relaciones mientras estas embarazada? En la mayoría de las mujeres y sus parejas, el embarazo conlleva cambios en su vida sexual. Mientras que algunas mujeres se sienten bellas y sensuales, otras se pueden sentir gordas y torpes en algún momento. Los cambios corporales como náusea, fatiga, aumento de peso, mayor sensibilidad en los senos, y cambios hormonales entre otros, puede fluctuar a lo largo del embarazo y así afectar tus relaciones sexuales. Habrá momentos que sentirás más deseos de lo usual, mientras que en otros menos o ninguno. Puede que a tu pareja le sea difícil entender y captar estos cambios nor-

males en tu sexualidad.

El embarazo puede traer tensiones entre ustedes dos por lo que una comunicación abierta es importante. Comunicación, es la clave para una buena relación de pareja durante el embarazo. Todos estos cambios físicos y psíquicos afectarán a ambos, a ti y a tu pareja, por lo que hará falta grandes dosis de cariño, complicidad, paciencia, caricias, y sobre todo, palabras. Una buena relación sexual durante el embarazo ayuda a fortalecer la unión entre la pareja, no debe olvidarse que aunque ustedes están adquiriendo el nuevo rol de "padres", siguen siendo amantes. Algunas parejas desean hacer el amor con mayor frecuencia durante el embarazo, mientras que en otras disminuye el deseo. Lo más común es que el deseo tenga fluctuaciones, a menudo aumentando en la fase media del embarazo y reduciéndose de acuerdo con la proximidad al

parto.

Aspectos que pueden afectar la vida sexual de pareja

El miedo a hacerle daño al bebé: Tu pareja puede sentirse ansioso sobre esto, recuerden que unas relaciones que te sean cómodas y agradables, no perjudican al bebé. A menos que tu doctor lo indique, no existe ninguna razón médica por la cual una mujer no pueda disfrutar sexualmente con su pareja.

Algunas mujeres muestran disminución del deseo sexual por el malestar propio del primer trimestre del embarazo (náuseas, vómitos, cansancio). Puede suceder que el aumento de volumen preocupe a la mujer, y la haga sentir poca atractiva para despertar el interés de su pareja.

Puede que durante estos meses, el hombre vea a su pareja solo como "mama" y no como su amante, lo que puede aumentar su deseo de protegerla y disminuir su deseo sexual. Lo mejor que podemos hacer es plantear abiertamente estas sensaciones, dudas y temores, y preguntar lo que piensa la pareja en lugar de imaginárselo. El embarazo puede ser un momento de explorar nuevas maneras de satisfacerse mutuamente

