

RELACIONES SEXUALES DURANTE EL EMBARAZO



Entre las nuevas sensaciones que experimentan los padres en el embarazo surge la duda sobre como pueden afectar éstas al futuro bebé y el miedo a que éste pueda sufrir algún daño. Salvo contados casos, no solo son posibles, sino beneficiosas.

Todo este mosaico de sensaciones, de nuevas experiencias corporales, emocionales y relacionales se verá reflejado en las relaciones sexuales. Estas cogerán nuevos matices; será otro cambio que vivirás tu y tu pareja, y que a la vez, a lo largo de los nueve meses puede ir cambiando.

TODO CAMBIA CONTIGO

El embarazo es un momento de grandes reestructuraciones. Tu cuerpo irá cambiando día a día, como vas sintiendo nuevas sensaciones corporales, los cambios físicos, manifestaciones somáticas... Son una muestra de los cambios que están sucediendo en ti y dentro de ti; del camino en el que estás haciendo. Pero también hay otros cambios que se manifestarán aunque no de una forma tan visible pero sí con la misma importancia y magnitud: la reestructuración emocional.

El ser padre supone una gran fuente de ilusión, pero también de miedos, angustia, preocupaciones, nervios, etc. Todo esto, junto con los nuevos cambios hormonales, hará que las cosas las vivas de otra manera, con otros matices, a veces más intensos, otras más atenuados; se manifestará a la hora de cómo te sientes y te ves a ti misma, y como ves y te relacionas con los demás: tu pareja, tus padres y familiares, los amigos o compañeros de trabajo, la sociedad, etc.

NO HAY INCONVENIENTE

El primer elemento que puede aparecer en tu nueva situación, es que te embargue la duda de si es conveniente o no tener relaciones sexuales, de si pueden producir algún tipo de daño en el feto o provocar un aborto; estos miedos pueden hacer reducir la frecuencia del acto sexual si los vives de una forma que más bien intranquiliza. Si todo esto va en aumento puede incluso que intentes evitar esta situación.

No hay que tener miedo, no son perjudiciales sino al contrario, aportando un gran beneficio físico, emocional y de cohesión con tu pareja.

- **En el primer trimestre:** Además, en este primer trimestre se te hará patente que, con el alto nivel de hormonas, la lubricación de los tejidos vaginales hará aumentar tu sensibilidad, acelerándose la excitación, y pudiendo resultar estas relaciones más placenteras. Este período también tiene la otra cara de la moneda, y es que pueden aparecer las molestias típicas del primer trimestre (vómitos,

mareos, etc.), pudiendo aparecer un cierto retraimiento del deseo.

- **En el segundo trimestre:** El segundo trimestre es un período donde las molestias han desaparecido y ustedes dos ya están mas ubicados en su nueva situación, con lo cual se puede dar un mayor acercamiento entre ustedes aumentándose a la vez la frecuencia de las relaciones sexuales.

- **En el tercer trimestre:** En el tercer trimestre puede que el crecimiento de la barriga se pueda vivir como una dificultad a la hora de las relaciones; pero esto lo podemos convertir en todo lo contrario: es un buen momento para romper quizá con alguna rutina al introducir o probar nuevas posturas.

Con esto, a la vez, estaremos incidiendo en otro aspecto importante que puede aparecer: que la mujer no se sienta atractiva para el marido, o que éste no la vea atractiva, pudiendo verse esto reflejado en una disminución del deseo.

ASPECTOS NEGATIVOS

El hecho de ser padres puede hacer aparecer cierta hostilidad por parte de uno de los dos hacia el otro. Esto puede venir promovido por la sensación de que eres tu quien está llevando todo el peso de este proceso, de traer al mundo a un hijo que ambos desean y que ambos disfrutarán.

En el caso de tu pareja, pueden aparecer sentimientos de celos por qué ya no estás tan pendiente de él;

si este sentimiento va en aumento, y toda la responsabilidad y miedos del parto y de la paternidad se hacen muy abrumadores, es cuando la pareja se puede refugiar en el trabajo dedicándose a este excesivamente.

Esta ambivalencia que pueden experimentar afrontarla y hablarla, pues ya hemos comentado que son estos aspectos que van por dentro los que pueden mermar el bienestar del encuentro íntimo y amoroso.

El sexo nunca debe servir para tapar un problema que no se puede hablar. En caso de que solos no lo puedan afrontar o solucionar, no duden en solicitar la ayuda de un profesional.

ASPECTOS POSITIVOS

Destacamos como aspectos beneficiosos:

- el mantenimiento de los lazos y de la armonía conyugal;
- conserva la capacidad libidinal de la mujer, permitiéndole la momentánea tranquilización de sus preocupaciones hacia el devenir;
- contribuye a la elasticidad y flexibilidad de los músculos perineales, tan exigidos en este momento y que deberán distenderse al máximo en el parto.

PRECAUCIONES

Como precauciones, se debe tener en cuenta que la mayor irrigación sanguínea del cuello del útero, puede suponer la aparición de cierta pérdida

de sangre si se ha producido una penetración profunda (tu pareja se tendrá que abstener de practicar este tipo de penetraciones).

También puede que después del acto sexual aparezcan algunas contracciones. Esto no es ningún signo de que se ha iniciado el parto, y no supone un ningún riesgo de parto prematuro si el embarazo es normal. En el caso de que tu embarazo tenga algún factor de riesgo antes comente este tema con tu obstetra.

En caso de no tener una relación de pareja estable sí que recomendamos (como siempre indicado y más ahora) el uso del preservativo como forma de evitar posibles infecciones de transmisión sexual que pueden afectar al feto.

CASOS ESPECIALES

Hay situaciones en que se deben restringir las relaciones sexuales o tener cierto cuidado.

- Una de ellas es durante el primer trimestre en caso de que tengas un historial de abortos espontáneos o de amenaza de abortos, o si se presenta signos de aborto.

- Se recomienda no efectuar el coito a partir de las semanas 28-32 si se tiene una historia de parto prematuro, si se experimentan síntomas de parto, o si se han roto las membranas fetales (se ha roto aguas).

- Tampoco mantengas relaciones a partir de estas fechas en caso de placenta previa o de embarazo múltiple (más de un feto).