

Lo que Usted Debe Saber Sobre la Sexualidad Durante el Embarazo

Durante el embarazo, las mujeres experimentan una variedad de cambios físicos y mentales, lo cual puede ser frustrante para Ud. y su pareja, al tratar de adaptarse a dichos cambios. Estos cambios comienzan desde el momento que Ud. se embaraza y continúan hasta después del parto y afectan todos los aspectos de su vida, incluyendo su sexualidad.

El Primer Trimestre

El principio del embarazo frecuentemente revela los puntos fuertes y las fallas de su relación, las cuales ya existían antes del embarazo—en el aspecto sexual, emocional, marital, financiero y cultural. La transición a ser padre o madre es una etapa de crisis física y emocional y cualquier problema en una relación es a menudo agravado por el estrés. Esto causa ansiedad y frustración y en ocasiones hasta problemas maritales y decepción sexual. Su médico le puede explicar las razones físicas de estos factores estresantes y puede ayudarle a encontrar un nivel de intimidad que ambos puedan disfrutar.

Durante el embarazo, el deseo y la satisfacción sexual declinan en las mujeres, pero durante el primer trimestre todavía son de un nivel casi normal. Esta es la mejor época para establecer una intimidad sólida. Los hombres y las mujeres experimentan diferentes cambios durante el embarazo. Mientras que la mayoría de las mujeres experimentan menos satisfacción sexual, sólo pocos hombres tienen dichos sentimientos durante el primer trimestre—probablemente porque las mujeres tienen síntomas tales como las náuseas matutinas. Con el fin de incrementar la intimidad sexual, su pareja puede satisfacer sus necesidades a través de acariciarla, darle masajes y al acompañarla a sus citas con el ginecólogo y a las clases prenatales y paternas.

El Segundo Trimestre

El segundo trimestre puede ser una época en donde las mujeres experimentan más deseo, actividad y satisfacción sexual. Debido al incremento de flujo sanguíneo en la pelvis, muchas mujeres tienen un placer sexual y orgasmos más intensos. Sin embargo, también durante este trimestre, varios factores contribuyen a un decline continuo de actividad sexual. La mujer aumenta de peso de manera significativa y empieza a sentir los movimientos del bebé. Estas primeras señas de vida, a veces le hacen sentir que una “tercera persona” está presente mientras tiene relaciones sexuales y también, puede sentir que puede dañar al bebé.

Muchos mitos y tabú religiosos y sociales, pueden reducir todavía más el deseo y la satisfacción sexual, tales como:

- “Las contracciones durante un orgasmo causarán un aborto espontáneo o un parto prematuro”
- “Cualquier tipo de actividad sexual durante el embarazo—especialmente el sexo oral o anal—está en contra de mis creencias”

La transición a ser padre o madre es una etapa de crisis física y emocional y cualquier problema en una relación es a menudo agravado por el estrés.



- “El sexo oral puede causar que el aire penetre a mi útero”.

Sus familiares o sus amigos probablemente le proporcionen todo tipo de consejos sobre las actividades sexuales dañinas durante el embarazo y también Ud. puede padecer de una condición que la ponga en riesgo de tener un aborto espontáneo.

Su ginecólogo es la mejor fuente de información y le puede contestar todas sus preguntas sobre cuales actividades sexuales son seguras para Ud. Si Ud. no puede tener coito vaginal, otras opciones son el imaginar, la masturbación, el experimentar

diferentes posiciones sexuales y el sexo anal u oral (con las precauciones apropiadas de seguridad e higiene).

Recuerde que estos cambios tienen causas físicas y el entender dichas causas puede prevenir la agravación de los sentimientos de rechazo y de resentimiento.

El Tercer Trimestre

Durante el tercer trimestre hay un gran decline en actividad, interés y satisfacción sexual tanto en las mujeres como en los hombres. Ud. puede sentirse rara e incómoda y también Ud. está enfocada en las preparaciones para el nacimiento del bebé. Ud. también, puede temer que el coito causará un parto prematuro, un sangrado, dolor o perjuicio al

bebé. Nuevamente, su ginecólogo es la persona más adecuada para proporcionarle información y tranquilidad sobre dichas preocupaciones.

Después del Parto

Los cambios en la sexualidad continúan después del parto. Los niveles de las hormonas sexuales temporalmente se desploman, causando un estado casi semejante a la menopausia. Ud. puede experimentar sequedad e irritabilidad vaginal, debido al adelgazamiento de las paredes vaginales. Esto resulta en disminución de lubricación y flexibilidad vaginal, haciendo que el coito sea incómodo y menos deseable. Dichos síntomas pueden empeorar al amamantar. Sin embargo, las mujeres que son madres por

primera vez, frecuentemente experimentan un placer sensual al amamantar, lo cual se cree que es una parte esencial del proceso de vínculo con su bebé. Las reacciones comunes al amamantar incluyen erección del pezón y contracciones uterinas y de un goteo de leche durante la excitación sexual—todas estas son reacciones normales durante este período.

Otros factores que pueden reducir su deseo sexual durante el período posparto incluyen:

- Agotamiento debido a la alimentación nocturna al cuidado maternal del infante
- Temporadas de depresión posparto
- Dolor durante el coito debido a las lesiones sufridas durante el parto
- Una imagen corporal negativa
- Adaptación al papel de madre
- Temor de despertar al bebé o el no poder escuchar su llanto.

Lo importante es que Ud. y su pareja reconozcan estos nuevos factores estresantes y los tengan en cuenta. Si algunos problemas persisten por mucho tiempo (tal como el dolor durante el coito o sentimientos prolongados de depresión) Ud. debe comunicárselos a su médico.

El Entender es la Clave

El embarazo tiene un efecto cada vez más negativo en la actividad y satisfacción sexual conforme Ud. se acerca al parto. Ud. puede prevenir que esto pase al comunicarse semanalmente con su pareja y su ginecólogo, durante todo el curso del embarazo. Recuerde que estos cambios tienen causas físicas y el entender dichas causas puede prevenir la agravación de los sentimientos de rechazo y de resentimiento. Manténganse en continua comunicación y no permita que los malentendidos arruinen esta época de gozo.

Haga Estas Preguntas a su Ginecólogo

- Pregunte sobre otros métodos de estimulación sexual durante el embarazo.
- Pregunte sobre posiciones sexuales alternativas, tales como el acostarse de lado (“en forma de cuchara”), la posición con la mujer arriba, la entrada por la parte trasera y el uso de almohadas para asistir.
- Pregunte si la actividad sexual o el orgasmo representa cualquier riesgo al bebé.
- Pregunte sobre las clases prenatales y educación. Le puede ser benéfico el compartir sus preocupaciones y experiencias con otras parejas.

Fuentes Informativas

- El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos <http://www.acog.org>
- La Academia Americana de Médicos para la Familia <http://www.aafp.org>
- La Biblioteca Nacional Estadounidense de Medicina y los Institutos Nacionales sobre la Salud <http://www.nlm.nih.gov>
- La Clínica Mayo—Salud de la Mujer <http://www.mayoclinic.com>

El informe para la paciente fue redactado por el Doctor Michael L. McDaniel, médico privado, Obstetricia y Ginecología, Clínica de Mujeres Peachtree, Hospital Northside, Atlanta, GA, usando contexto de McDaniel, ML. Sexualidad en el Embarazo. The Female Patient. 2007;32(8):35-40.