

LA SEXUALIDAD DURANTE EL EMBARAZO

RIESGOS: *a pesar de los tabúes y falsas creencias el acto sexual no afecta al feto. El deseo, la excitación y la capacidad orgásmica de la pareja puede incrementarse o sufrir un importante deterioro*

Dr. Santiago Cedrés. Médico Internista. Sexólogo clínico. Docente de Medicina Interna de

la Facultad de Medicina del Uruguay..

Dra. Gabriela Dartayete. Médico psiquiatra. Psicoterapeuta.

La sexualidad durante el embarazo se ha caracterizado por la existencia de tabúes y miedos infundados, producto de la poca información que se posee. Es tal el misterio que la rodea que ni se habla de esto en la mayoría de las consultas con el ginecólogo. Para eliminar estos prejuicios es fundamental conocer los cambios físicos y emocionales de la mujer y la pareja durante el embarazo.

Varias investigaciones han concluido que durante esta etapa la mayoría de las parejas sufren un deterioro sexual muy significativo, con un índice importante de insatisfacción por parte de ambos.

Años atrás se aceptaba que el sexo durante el embarazo era algo incómodo, peligroso e incluso indecente. En los libros de obstetricia no se hacía referencia sobre el tema; resultando incompatibles el embarazo y el sexo. Estudios recientes demuestran que los cambios observados en la sexualidad durante la gestación están en relación con la etapa del embarazo.

Primer trimestre.

En los primeros tres meses comienza una etapa de adaptación a los cambios que se sucederán durante el embarazo. Aumenta la sensibilidad de las mamas, con aumento de su tamaño y tumefacción de las areolas y pezones. Este aumento en la sensibilidad muchas veces hace que un estímulo que antes resultaba placentero, ahora sea una molestia. Para evitar esto, es recomendable mayor suavidad en las caricias. Muchas mujeres manifiestan que con el tiempo la mayor sensibilidad continúa, no así el dolor, por lo que la excitación es mayor.

Estudios científicos han encontrado que el 54% de las mujeres experimentan una disminución de su libido durante el primer trimestre del embarazo como consecuencia del cansancio, las náuseas y los malestares habituales durante este período. En un porcentaje menor (5-10%), las mujeres tienen más deseos sexuales. Incluso algunas experimentan su primer orgasmo en esta etapa.

Segundo trimestre

Muchas mujeres manifiestan que el deseo ha aumentado. Existe un mayor bienestar, ya que han disminuido o desaparecido las molestias físicas.

La pareja se ha adaptado al embarazo y han desaparecido muchos de los temores. Es en esta etapa que se vuelve a la sexualidad previa al embarazo o bien se disfruta del sexo como nunca.

Pueden aparecer algunos temores a perder el bebé al comenzar a percibir sus movimientos.

Muchas mujeres, por los cambios físicos observados en este trimestre, se preocupan por su atractivo físico y por si pueden despertar el interés sexual de su pareja, por lo que es muy importante la comunicación entre ambos.

Tercer trimestre

Durante esta última etapa la sexualidad vuelve a estar comprometida. Estudios científicos han encontrado que durante el último mes solamente el 75% de las parejas continuaban sus relaciones sexuales. Esto es debido a lo corporal, ahora es la panza la que se interpone entre los dos y a lo emocional, es muy difícil abstenerse de toda la ansiedad que despierta el nacimiento.

La mayoría de las mujeres experimentan una disminución o ausencia del deseo sexual. Las sensaciones vividas durante el orgasmo disminuyen considerablemente.

Es fundamental saber que si bien no sienten un deseo sexual, al sentirse más inseguras y frágiles, aumenta la necesidad de mimos, caricias y cuidados.

Vida de la pareja

No cabe duda que el embarazo implica cambios intensos que se suceden en forma diferente en el hombre y la mujer.

En la mujer, cambia la imagen de sí misma, de alguna manera comienza a sentirse acompañada por esa nueva vida y puede replegarse y distanciarse. Por otro lado la invade la gran responsabilidad de preservar y hacer crecer esa vida y esto centra sus pensamientos.

El varón en general tiene otros tiempos y otra forma de hacerse la idea mental del hijo y suele ocurrir que a pesar de desear ese embarazo, se siente desplazado. Además a veces le es difícil integrar que su pareja sexual sea, a la vez, madre.

En cuanto a la relación, podemos pensar esta etapa como una oportunidad de conocerse más profundamente y aprender a tolerar los destiempos y desencuentros. En caso de dificultad en este delicado proceso, una intervención terapéutica puntual puede brindar alivio y enriquecer la vida de pareja.

Cada pareja es un mundo diferente. La sexualidad forma parte de los cambios que se generan en el embarazo. El deseo sexual, la excitación y la capacidad orgásmica de la pareja puede incrementarse o sufrir un importante deterioro. Las alternativas son variadas y en todos los casos rige la naturaleza de una manera lógica y normal. Aquella que tenga deseos puede satisfacerlos ya que en nada afectará al bebé el acto sexual. Las mujeres que no sienten deseo, no deberán preocuparse. Es fundamental en todos los casos la información y la consulta médica, para vivir una sexualidad en el embarazo liberada de falsas creencias y miedos.