

CIUDAD	D	M	A
Cali	11	08	2015

DISFRUTA DE LA SEXUALIDAD DURANTE TU EMBARAZO

Durante este proceso físico y emocional se incrementa el deseo y la sensibilidad.

El período de embarazo es una etapa de muchas dudas, curiosidades y ansiedades por los cambios físicos y emocionales que experimenta la futura mamá. Una de las dudas y temores más recurrentes se refiere a tener relaciones sexuales durante la gestación, por ello hoy expertos aclaran algunos detalles de este tema.

Hay mucha diversidad en las experiencias individuales en cuanto al deseo sexual durante el embarazo. Algunas mujeres sienten un deseo mucho más intenso cuando están embarazadas, mientras que otras no están muy interesadas en ello. Muchas mujeres sienten que su apetito sexual fluctúa, dependiendo quizás de cómo se sienten física y emocionalmente.

Tal vez la mamá se siente demasiado cansada, indispuesta o irritable para hacer el amor, sobre todo durante el primer trimestre. En el segundo trimestre, por lo general, el deseo sexual aumenta, una vez que las náuseas y el cansancio se van estabilizando. Sin embargo, el deseo disminuye, de nuevo, con frecuencia en el tercer trimestre, sobre todo en los últimos dos meses antes del parto; pues ya la mujer siente el abdomen muy grande, está dolorida o cansada para hacer el amor cómodamente, puede que no se sienta a gusto con el aspecto de su cuerpo o esté preocupada por el parto.

“Si el embarazo es normal, se puede tener relaciones hasta justo antes de que se te rompa la fuente o bolsa de aguas, no deben preocuparse porque le va a hacer daño al bebé siempre y cuando no este contraindicado por algún motivo clínico. El cuello del útero está sellado por una gruesa membrana mucosa que lo protege contra infecciones” comenta la doctora Luz Mila Duque, Gestor Nacional de Riesgo de Coomeva EPS. “Y aunque el orgasmo puede causar ligeras contracciones del útero, estas por lo general no son dañinas y además son temporales” agregó.

Lo que sucede es lo siguiente: La pelvis tiene más riego sanguíneo durante el embarazo, lo cual puede causar hinchazón de los genitales y aumentar las sensaciones de placer. Además, tienes más flujo vaginal y humedad durante el embarazo, lo que también puede ser una ventaja. Por otro lado, quizás estos cambios no generen comodidad y sienta que esa misma hinchazón produce una sensación incómoda. Algunas mujeres también sienten cólicos (como los de la menstruación) durante o justo después del acto sexual o un orgasmo.

Probablemente la causa más común de la disminución del deseo masculino durante el embarazo es el miedo de que la penetración pueda hacerle daño al bebé. Si el papá necesita que lo tranquilicen respecto a este punto, es importante que asistan en pareja a la consulta prenatal para que el doctor le pueda hablar del tema.

“Si algo le resulta incómodo, hay que dialogarlo con la pareja, incluso si es algo que antes hacían. Si la mamá percibe que siente deseo sexual, pero no disfrutas con la penetración, se pueden considerar otras actividades eróticas que no requieran la penetración. Experimenten para encontrar la forma de hacer el amor que les permita gozar a ambos” explica la Dra. Duque.

BOLETÍN de prensa



CIUDAD	D	M	A
Cali	11	08	2015

Finalmente, es importante reconocer que cada organismo y embarazo son únicos así que será necesario consultar con el médico tratante sobre este tema para recibir las recomendaciones particulares al respecto.