

# “Sexualidad durante el embarazo, un momento para crecer en pareja”

Dr. F. Javier García Pérez-Llantada

GINECOLOGO

*Las relaciones coitales, el embarazo, el parto y la lactancia y crianza son momentos muy sexuales, tanto para la mujer como para el hombre.* Las relaciones sexuales no dañarán al bebé en ninguna etapa durante un embarazo normal sin complicaciones. El bebé está protegido por los músculos fuertes del útero, el líquido amniótico y el tapón mucoso que se desarrolla alrededor del cuello uterino.

Algunas personas creen que la actividad sexual o los orgasmos podrían dañar al bebé, aumentar las posibilidades de un aborto involuntario o inducir un parto prematuro. Sin embargo, en un embarazo saludable, nada de esto es cierto.



<https://www.pinterest.es/pin/185069865922004951/>

## Durante el primer trimestre

En los primeros meses el clima hormonal puede hacer que **tengamos náuseas y vómitos**, y que el malestar cause la disminución del deseo sexual hacia la pareja (que no el amor hacia él).

Muchas embarazadas tienen una **mayor sensibilidad en los pezones** y sienten como sus **pechos van cambiando y aumentando de tamaño**. Algunas mujeres de pecho

pequeño disfrutan mucho de este primer trimestre: **aún no tienen barriga y lucen escote como nunca.**

**Otras, en cambio, se sienten hinchadas y no se ven bien.** Es decir, puede ser que el primer trimestre se viva como un período extraordinario y el deseo de tener relaciones con la pareja aumente, o por el contrario, que se eviten por la hipersensibilidad o el malestar.

**También existe el miedo a perder al bebé,** sobre todo si se ha tenido algún aborto espontáneo anteriormente. Es una respuesta normal, aunque los estudios no los relacionan con las relaciones coitales.

**Muchas mujeres sienten cansancio y sueño.** Y algunas afortunadas se sienten liberadas y muestran un deseo de encuentros sexuales más frecuentes al no tener que pensar en la “anticoncepción”.

## ¿Las relaciones sexuales durante el embarazo pueden provocar un aborto espontáneo?

Tener relaciones sexuales durante el embarazo no provoca un aborto espontáneo. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren porque el feto no se está desarrollando normalmente.



<https://www.bebeazul.top/22-fotos-a-contraluz-parejas-esperando-un-bebe/>

## El segundo trimestre

Entre el cuarto y sexto mes, suele ser la mejor época porque el clima hormonal es estable. Suelen desaparecer las náuseas y los vómitos, así como el cansancio, y solemos sentirnos llenas de energía.

Físicamente, aumenta la lubricación y vascularización de la vagina, lo que facilita lograr orgasmos más intensos. Esta circunstancia favorece los encuentros amorosos.

## En el tercer trimestre

**Vamos cogiendo más peso**, el bebé va ocupando nuestro abdomen, el útero empuja al diafragma hacia arriba y éste a las costillas, lo que provoca que respiremos peor, nos cansemos más y tengamos acidez. La distribución de líquidos puede hacer que las piernas estén hinchadas, cansadas y doloridas.

**En ocasiones surge un conflicto de autoimagen:** algunas mujeres viven su tripa como un regalo, la lucen y presumen de ella; pero otras la ocultan y la disimulan porque no quieren verse "gordas". Para muchas tampoco es agradable verse los tobillos o la cara hinchados, o lucir las estrías en la playa.

Lógicamente, **según sea nuestra vivencia nos sentiremos más o menos a gusto con nuestro cuerpo**, y tendremos más o menos ganas de salir o tener encuentros amorosos con nuestra pareja.

Por otra parte, a veces **reaparece el miedo a dañar al bebé**, normalmente por falta de conocimiento de la anatomía de la mujer, ya que **la bolsa amniótica y el cuello del útero lo protegen**. A algunas mujeres, los movimientos fetales las distraen mientras están disfrutando de un momento erótico con su pareja.

**Las relaciones sexuales en los días próximos al nacimiento** –una vez que el útero ya está preparado– **pueden iniciar el parto** (antes de este momento por mucho que se tengan relaciones, eso no sucederá). Hay parejas que deciden practicar el coito para desencadenar el parto y cuentan que es una experiencia muy intensa.



## POSPARTO, LACTANCIA Y CRIANZA

**Estas etapas están dominadas por la hormona del amor:** la oxitocina, responsable de nuestra necesidad de amar y ser amados, de cuidar y ser cuidados.

Cuando el bebé está sobre su madre, **piel con piel, ambos segregan grandes cantidades de una hormona que les vincula, les enamora, y produce bienestar y calma.** Esta sensación es profundamente sexual, hace que la mujer se sienta en paz consigo misma, su bebé y el mundo.

Por ello, **las mujeres con dificultades en la lactancia** (grietas, mastitis, angustia porque el bebé no mama bien o no coge peso...) **tienen los niveles de oxitocina más bajos**, lo que dificulta el vínculo y la sensación de realizarse como mujer.

**En la relación de pareja hay diferentes reacciones.** Puede que a la mujer o a su pareja le dé apuro que los pechos tengan leche o goteen durante la relación sexual –la oxitocina liberada en el orgasmo hace fluir la leche–, pero también pueden ser elementos a incorporar en el juego erótico.

## VIVENCIAS QUE NOS VAN CAMBIANDO

**El embarazo es un hecho sexual** porque solo la mujer puede estar embarazada; por eso, lo habitual es que se sienta más mujer que nunca.

**Este sentimiento va a estar matizado por su historia personal.** ¿Se siente bien como mujer? ¿Deseaba el embarazo? ¿Y su pareja? ¿Se siente a disgusto como mujer porque no le gusta su cuerpo? ¿Vive su sexualidad con complicidad hacia su pareja o como una batalla? ¿Se siente inferior al hombre?

**Según va tomando conciencia de su nuevo estado,** la mujer cambia la forma de relacionarse con los demás, pero también con ella misma. Según sean las respuestas, la forma de vivir el embarazo será completamente diferente.

**En la pareja, el embarazo se puede vivir como un regalo,** una sorpresa, un triunfo sobre el otro, una carga, un secreto... Todo ello la construirá, o dañará, como mujer e influirá en su relación con el hombre.

## Las mejores posiciones

Durante las etapas finales del embarazo, las personas deberían elegir posiciones que no pongan presión sobre el vientre de la mujer embarazada, como la posición de misionero. Si una mujer se recuesta boca arriba, el peso del bebé podría presionar sobre sus órganos internos o arterias principales.

Una mujer embarazada podría sentirse más cómoda en posiciones que le permitan controlar la profundidad y velocidad de la penetración.

Algunas posiciones cómodas pueden incluir que la mujer embarazada esté encima de su pareja, acurrucada junto a ella (“cucharita”) o sentada al borde de la cama. ***Siempre y cuando te sientas cómoda, la mayoría de las posiciones sexuales están bien durante el embarazo.*** El sexo oral también es seguro durante el embarazo

# Sexo anal y oral

Las relaciones sexuales orales son perfectamente seguras durante todo el embarazo. Sin embargo, la pareja debería evitar soplar aire en la vagina de la mujer embarazada ya que esto puede causar una embolia gaseosa, en donde una burbuja de aire bloquea un vaso sanguíneo. Aunque es raro, una embolia gaseosa podría ser fatal para la mujer y el bebé.

El sexo anal no dañará al bebé, pero puede ser incómodo si una persona tiene hemorroides relacionadas con el embarazo. Las personas deberían evitar las relaciones sexuales anales después de tener relaciones sexuales vaginales, ya que esto podría propagar las bacterias del recto hacia la vagina, causando una infección.

## ¿Qué sucede si no quiero mantener relaciones sexuales?

Está bien. La intimidad es más que solo sexo. Comparte tus necesidades y preocupaciones con tu pareja de una manera abierta y amorosa. **Si el sexo resulta difícil, poco atractivo o fuera de tus límites, háganse masajes, bésense o abrácese.**

## Cuando evitar las relaciones sexuales

Una partera o médico podría aconsejar que se eviten las relaciones sexuales durante el embarazo si una mujer ha experimentado lo siguiente:  
problemas con el cuello uterino que podrían aumentar la posibilidad de un aborto involuntario o parto prematuro  
embarazo gemelar

placenta previa, cuando la placenta cubre parcial o totalmente la entrada del cuello uterino  
insuficiencia cervical, cuando el cuello uterino se abre prematuramente

antecedentes de parto prematuro

pérdida sustancial de sangre o sangrado vaginal inexplicable

secreción de líquido amniótico

ruptura de la fuente, lo cual puede aumentar el riesgo de infección

Es esencial que una mujer embarazada se proteja a sí misma y a su bebé de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Esto significa utilizar un anticonceptivo de protección, como un preservativo o barreras dentales, durante la actividad sexual con nuevas parejas sexuales.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/sexo-en-el-embarazo#cuando-evitar-las-relaciones-sexuales>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/sex-during-pregnancy/art-20045318>