

---

Sexo en el embarazo, ¿se puede?

09/08/2015



Pese a que los cubanos somos extremadamente sexuales si nos comparamos con otras culturas cuando hay un embarazo por medio las parejas se tornan más cuidadosas e incluso pueden experimentar dudas o preocupaciones sobre la práctica sexual en esta etapa.

Es quizás uno de los temas menos abordados en los medios y hasta en las consultas médicas, sin embargo no se debe desestimar su importancia para la estabilidad y felicidad de la pareja.

Aunque el personal médico que atiende a la embarazada en Cuba haga principalmente hincapié en la alimentación, la salud y la correcta evolución del bebé y la futura mamá no quiere decir que el aspecto emocional no deba atenderse.

Es muy importante ante las dudas, de cómo manejar el sexo durante esta maravillosa y compleja etapa, hablarlo con el especialista de Ginecología y Obstetricia y no dejarse llevar por varios mitos que abundan por ahí: que si lo hacen dañan al bebé o pueden provocan el aborto, que puede adelantar el parto y hasta que el deseo sexual desaparece tanto en el hombre como en la mujer.

Estas falsas creencias, que por absurdo que parezca aún persisten en pleno siglo XXI, generan inquietudes innecesarias a la pareja que debe vivir este momento con prudencia, pero sin estrés psicológico.

Si bien es cierto que en el embarazo la mujer sufre varios cambios físicos y psicológicos, esto no la imposibilita para continuar su vida. El embarazo, suelen repetir los médicos, es un estado fisiológico no una enfermedad. Aseguran, además, que la embarazada puede disfrutar profundamente de esa condición.

### **Efectos positivos del embarazo**

Aunque la gestación puede provocar en la embarazada aumento de peso, estrías, hinchazón en manos-piernas y algunas manchas en la cara también provoca efectos positivos en su aspecto. Es común escuchar frases como esta: que bonita te has puesto con el embarazo!

Y esto sí que es la pura verdad. En estos nueve meses la mujer gana en belleza y luminosidad. Es lo que comúnmente se reconoce como el resplandor del embarazo.

Por ejemplo, la mayor irrigación sanguínea proporciona un cutis con un aspecto más saludable. La retención de líquido también hace su parte al inundar los tejidos y provocar que la piel de las mujeres adquiera mayor espesor y densidad durante estos nueve meses .

El pelo adquiere más fuerza y belleza al igual que las uñas debido al crecimiento de las hormonas y las vitaminas que se ingieren durante esta etapa.

Los pechos tienden a aumentar de tamaño una o dos tallas, algo que a los hombres suele gustar. Asimismo, las curvas de las caderas se marcan cada vez más, haciendo a la mujer más femenina.

### **¿Quién y qué puede prohibir el sexo en el embarazo?**

La única persona facultada para decidir que una pareja que espera un bebé no debe tener sexo es el ginecólogo. Y eso sólo sucederá si existen riesgos que pudieran afectar el desarrollo del feto. De lo contrario **los expertos recomiendan a las embarazadas tener sexo cuantas veces quieran hasta la fecha del parto.**

Sin embargo, puede que las mujeres sientan un distanciamiento sexual de su pareja que las inquiete, como recién vimos en uno de los personajes de la novela cubana *Cuando el amor no alcanza*, pero no hay razón para pensar en infidelidades porque la explicación es, a veces, muy sencilla. La mayoría de los hombres aunque saben que no le pasará nada grave al bebé si tienen relaciones sexuales se preocupan y preguntan cómo deben tocar a la mujer y cómo debe ser la penetración de manera que no lastimen al bebé.

Deben saber que el sexo no hace daño al bebé ni a la madre. No es cierto que ocasione un aborto espontáneo. Esto, si llegara a pasar, sería por otro tipo de problemas o riesgos, y no por los movimientos durante el acto

sexual. Tampoco es posible hacerle daño al feto durante la penetración porque está completamente protegido por el líquido amniótico.

Es muy raro que el coito cause un aborto si la mujer no tiene antecedentes o signos de aborto o parto prematuro.

Asimismo, es totalmente errado pensar que el deseo sexual desaparece en la mujer embarazada, aunque muchas durante el primer trimestre presentan algunos malestares provocados por los cambios hormonales: náuseas, vómitos, decaimiento, fatigas, pero pasado estos meses la mujer se sentirá con más energía que nunca también para el sexo.

Incluso, aseveran los especialistas, que muchas mujeres aumentan sus deseos sexuales durante el segundo trimestre al aumentar la circulación de la sangre a la vagina y los senos, y con ello la sensibilidad.

En el caso del hombre tampoco desaparecen los deseos sexuales por el aumento de peso que experimenta la mujer. Si en la pareja todo iba bien, ahora irá mucho mejor. Quizás en el último trimestre algunas posiciones no sean las más cómodas, pero cuando se quiere se puede y si no se inventa.

Es imposible que la práctica del sexo provoque el adelanto del parto. Esto no sucederá aunque la mujer esté cercana a los nueve meses. Según especialistas de Ginecología y Obstetricia el orgasmo puede generar algunas contracciones en el vientre, pero son muy diferentes a las que se sienten cuando se está a término.

Siempre que no estén presentes circunstancias médicas que lo impidan, el embarazo no debería ser un obstáculo para que una pareja siga disfrutando de su vida sexual tal y como lo hacía antes.

Las frases de afecto, las caricias, los besos y las relaciones sexuales durante todo el embarazo jamás serán un riesgo sino todo lo contrario, un gran beneficio para la pareja, que ahora más que nunca deberá consolidar su relación y prepararse para la llegada de un nuevo miembro.

No existe en la vida de la mujer un estado más maravilloso que el embarazo. Invertir durante esos nueve meses en el amor es nuestro consejo, ahora que el bebé aún no ha llegado, porque cuando lo haga demandará para él toda la energía y el tiempo de sus padres.

---