

Relaciones sexuales durante el embarazo

En la actualidad, las personas hablan sobre el sexo con mayor facilidad que antes. Sin embargo, a veces les da vergüenza hablar sobre el sexo durante el embarazo, y puede que se les haga difícil hacer preguntas relacionadas con el tema a su médico o enfermera. Además, las mujeres y los hombres frecuentemente no expresan sus temores ni sus sentimientos.

Si este es su primer hijo, es posible que no sepa que el embarazo puede ser un tiempo de cambios de estado de ánimo tanto para usted como para el padre del bebé. Podría sentirse cansada, ansiosa, feliz, deprimida, esperanzada, asustada, maternal, bella, incómoda y poco atractiva. Por otro lado, el padre podría sentirse orgulloso de haber engendrado un hijo o podría sentirse ansioso por las nuevas responsabilidades. Además, puede que tenga una actitud protectora con usted y el bebé o que esté celoso debido a que usted presta demasiada atención al embarazo.

Estos cambios en el estado de ánimo pueden afectar los sentimientos que tienen hacia el otro y su deseo de tener relaciones sexuales. Lo más importante no es lo que siente ni lo absurdo que crea que son sus sentimientos, sino **compartir dichos sentimientos con su pareja**. De esta manera, puede hacer cambios para lograr que la relación sexual sea buena para ambos.

A continuación, hay algunas respuestas a las preguntas sobre las relaciones sexuales que habitualmente preocupan a los futuros padres. Si tienen más preguntas o si tienen problemas sexuales durante el embarazo que no pueden solucionar por sí mismos, consulten con su médico o enfermera. Aunque es posible que crean que su pregunta es única, probablemente otras personas ya tuvieron ese mismo problema.

Más en la página siguiente →

Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.

Preguntas que preocupan a las mujeres embarazadas

- **¿Disminuirá mi deseo de tener relaciones sexuales durante el embarazo?**

No todas las mujeres se sienten de la misma manera durante el embarazo. Para la mayoría de ellas, el embarazo no cambia su interés por las relaciones sexuales. Para otras, el control de la natalidad fue una interrupción y el embarazo puede ser un período de libertad. A veces, algunas mujeres pueden sentir que “pierden su figura y belleza” durante el embarazo. Algunas pueden evitar tener relaciones sexuales debido a que se sienten menos atractivas. Otras pueden querer tener relaciones sexuales para tranquilizarse y asegurarse de que su pareja aún la ama y la encuentra atractiva.

Si no tiene interés en tener relaciones sexuales, converse con su pareja. Puede que sea difícil para él entenderlo. Si no están de acuerdo sobre las relaciones sexuales o se sienten presionados a tenerlas, converse con su médico, enfermera o consejero de salud mental.

- **¿Pueden las relaciones sexuales hacerle daño al bebé?**

Es casi imposible hacerle daño al bebé en el útero al tener relaciones sexuales. El agua en la cual flota el bebé, las membranas que la sostienen, el vientre, la pared abdominal y la pelvis ósea cumplen la función de protegerlo.

Si tener relaciones sexuales es incómodo o doloroso, hable con su médico o enfermera. Tener relaciones sexuales generalmente no es doloroso durante el embarazo. No coloque ningún juguete sexual ni otro objeto en su vagina o recto durante el embarazo.

- **¿Es perjudicial alcanzar el clímax (orgasmo) durante el embarazo?**

El orgasmo no es perjudicial para su bebé.

- **¿Con cuánta frecuencia es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo?**

La frecuencia con que tenga relaciones sexuales no la afectará a usted ni a su bebé, a menos que tenga problemas de alto riesgo y que le hayan indicado que no puede tenerlas. Las parejas tienen relaciones sexuales con distintas frecuencias e, incluso, ésta varía mes a mes. Algunas mujeres no están interesadas en tener relaciones sexuales durante los tres primeros meses de embarazo. Ello se puede deber al cansancio y a los cambios hormonales. Esta sensación a menudo cambia después del primer trimestre, cuando

se presenta un deseo de tener relaciones sexuales y aumenta la energía.

- **¿Puedo tener relaciones sexuales en cualquier momento durante el embarazo?**

Generalmente, se permiten las relaciones sexuales durante todo el embarazo hasta las últimas semanas. Algunos médicos creen que durante las últimas semanas, las relaciones sexuales pueden causar una ruptura prematura de las membranas. Muchos médicos tienen opiniones muy propias respecto a la respuesta a esta pregunta. Por ello, lo mejor es seguir el consejo de su propio médico.

Las relaciones sexuales se deben suspender y debe llamar a su médico si:

- ▶ la bolsa de agua gotea o se rompe.
 - ▶ tiene sangrado, picazón o flujo vaginal.
 - ▶ siente dolor en la vagina o en el abdomen.
 - ▶ siente su útero apretado, tiene contracciones o trabajo de parto prematuro.
- **¿Puedo tener relaciones sexuales si tengo antecedentes de abortos espontáneos?**

Si ha tenido abortos espontáneos, no debe tener relaciones sexuales durante los primeros tres meses de embarazo. Probablemente, su médico le indicará que no realice viajes en automóviles por caminos con muchos baches ni que realice actividades físicas o ejercicios fuertes. Estas restricciones ayudan a que la placenta se desarrolle lo suficiente como para que se produzca un embarazo exitoso.

- **¿Qué debo hacer si la presión durante las relaciones sexuales me incomoda pero no siento dolor?**

Si el peso de su pareja le provoca molestias, podría ser de ayuda un cambio de posición. Por ejemplo, su pareja se puede arrodillar sobre usted o acercarse por el lado o por atrás, o usted puede sentarse sobre él.

Si siente una presión en el interior, no deje que su pareja la penetre demasiado. Puede ser de utilidad que ponga almohadas bajo usted o que se recueste de lado. También puede ser de ayuda el uso de una crema vaginal o lubricante como K-Y o Lubafax.

- **¿Qué puedo hacer si me resulta muy difícil hablar con mi pareja sobre lo que siento? Me siento fea y poco atractiva. Mi pareja nunca me dice lo contrario y no me acaricia.**

Ocasionalmente, algunos hombres se “apagan” físicamente durante el embarazo de su pareja. Por lo general, esta sensación es sólo temporal y no se debe considerar como un rechazo. Puede que su pareja también tenga algunas dudas y sentimientos encontrados sobre este embarazo, lo que podría causar que actúe de manera indiferente y sea menos cariñoso. También es posible que usted esté tan preocupada por la vida que crece en su interior que puede que él sienta que usted no está interesada en él. Conversen sobre estos sentimientos.

Preguntas que preocupan a los futuros padres

- **Siento la necesidad de tener relaciones sexuales, pero mi pareja no tiene interés en tenerlas desde que está embarazada. Eso causa una tensión entre nosotros. ¿Qué podemos hacer?**

La mejor solución es llegar a un acuerdo. Conversen sobre los problemas y sus sentimientos. Una solución puede ser tener relaciones sexuales con menos frecuencia o encontrar el placer de una manera que requiera una participación menos activa de parte de ella.

A veces, puede ser difícil para una mujer sentir interés en las relaciones sexuales cuando no se siente atractiva. Dígale que aún es atractiva y que la ama a pesar de su vientre abultado. Esto puede aumentar su interés en las relaciones sexuales.

- **Cuando siento al bebé moverse mientras tenemos relaciones sexuales, pierdo el interés en ellas. ¿Qué debo hacer?**

Es posible que le preocupe el hecho de dañar a su bebé. El bebé está bien protegido y el hecho de que patee y se mueva no se relaciona con la actividad sexual. Las patadas del bebé pueden recordarle su papel de madre a su pareja. Puede que se sienta como si un tercero estuviera observando la actividad sexual. Podría ser de utilidad intentar otra posición para que no sienta moverse al bebé.

- **Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**