



¿Sexo durante el embarazo? Fuera miedos

Las incertidumbres durante la gestación de un bebé pueden ir asociadas a ciertos temores. En el caso de los hombres, el miedo a sentirse desplazado y que su compañera prefiera no tener relaciones. En el caso de las mujeres, dejar de ser atractivas y mimadas por su pareja. No tiene por qué ser así

A ENSAYAR

Nadie niega los vaivenes ni los miedos ni los cambios que se producen en el cuerpo. Susana Melích, asesora en lactancia, ha llevado grupos de acompañamiento a la maternidad, y resalta que el embarazo es una oportunidad vital para que la comunicación con la pareja se fortalezca. "No dejan de ser importantes las muestras de cariño y de amor. A los hombres les recuerdo que las mujeres en general agradecen y necesitan estas muestras de complicidad de su compañero. Les gusta ser mimadas. Y a las mujeres les recuerdo que el cuerpo

acostumbra a volverse más atractivo para los hombres. La piel cambia, el cabello también y los pechos se tornan exuberantes. El bebé tiene padre y madre. La naturaleza es sabia y el sistema hormonal no deja de ser un reflejo de esta naturaleza". Esta experta recuerda que para desmontar los miedos es imprescindible estar bien informado. "El sexo es seguro si no está contraindicado por algunas patologías". Y si el miedo persiste, "recuperar lo que nos ha hecho llegar hasta donde estamos. Somos una pareja que hemos decidido tener un hijo. Y en el caso de que no haya sido buscado, el hecho de seguir adelante ya es una base. La base es el amor. Recordar el amor que estamos sintiendo. Experimentar también con la

sensualidad, abrazarse, acariciarse, dialogar, decir al otro lo que apetece. Y como en el tercer trimestre del embarazo la barriga empieza a mostrar su volumen, también es una oportunidad para experimentar otras posturas. Es una manera de enriquecer las relaciones sexuales con la pareja. El embarazo no deja de ser una preparación para la nueva situación de la familia, que seremos tres (en el caso de los que se estrenen y no vengán gemelos o más). El embarazo nos está condicionando, de la misma manera que nos vamos a encontrar después, cuando seamos la pareja más un nuevo ser. Es una especie de ensayo, porque con la llegada del bebé se acentúa todo. Es una preparación a la nueva vida, y, con mimos, mejor".

"Vanesa se ha quedado embarazada. Y por la criatura que viene, igual ya no quiere saber nada de sexo", comenta algo compungido Aleix a sus amigos. Vanesa también confiesa los temores a sus amigas, el miedo a que con los cambios que se producen en su cuerpo, Aleix no la vea tan atractiva y no quiera hacer el amor o se refugie en el trabajo o sus aficiones y no quiera saber nada de ella ni la mime tanto. Según los expertos, que afloran miedos en esta etapa de la vida en la que un ser ha sido engendrado es normal. Todo se revoluciona. Preparar la habitación para el niño, la ropa que llevará, su cuna, los controles médicos para que todo vaya bien... El ser que viene parece que se ha convertido en el eje de todo lo que acontece alrededor de la pareja. Y el sexo no es inmune a esta vorágine.

"La función de la cultura es controlar los instintos y canalizarlos, pero aunque los instintos sean canalizados, alterados y reprimidos, no por eso quedan suprimidos", y parece ser que durante el embarazo se produce una revolución. Se trata de una etapa de la vida en la que el instinto irrumpe con más fuerza, asegura Michel Odent, médico especializado en ginecología y fundador de Primal Health Research, un centro que estudia las correlaciones entre la primera fase de la vida (comprende el periodo entre la fecundación y el nacimiento) y la salud en etapas posteriores. En el caso de las mujeres durante el embarazo se produce una revolución hormonal donde el cuerpo se prepara para acoger el nuevo ser. Y en el caso de los hombres pueden surgir inquietudes y algunos miedos, tanto relacionados con su pareja como con el hijo por nacer. Y en las relaciones sexuales es una de las áreas donde se hacen más evidentes estos cambios y estos miedos

durante el embarazo. Según los expertos estos se centran en dos aspectos: por una parte en si hay un mayor o menor deseo sexual, y por otra en cómo puede afectar al feto que sus padres tengan sexo.

María Luisa Ferrerós, psicóloga especializada en neuropsicología y directora de la unidad de paternidad de la Clínica Diagonal, en Barcelona, destaca que los miedos más habituales por parte de la mujer a la hora de tener relaciones sexuales están relacionados con causar daño al feto, incluso que le pueda provocar un aborto. "Cuanto más ha costado quedarse embarazada hay más posibilidades de que surjan miedos y de que estos provoquen una mayor ansiedad en la mujer". Estos miedos pueden estar alimentados por las vivencias previas al embarazo, como señala Anna Gimeno, diplomada en Sociología y autora de *El deseo de ser madre* (Alba). "La diferencia radica sobre todo en el significado que hemos atribuido a nuestra maternidad y paternidad. La vivencia no va a ser igual para una mujer o una pareja que haya conseguido un embarazo sin proponérselo que para alguien que lo deseaba intensamente y lleva años sometiéndose a tratamientos médicos para conseguirlo. Todo el proceso vivido -apunta Gimeno- puede incrementar las tensiones de este periodo, el temor a perder el bebé o a que surjan complicaciones". Esta inquietud y estos miedos se dan también en mayor medida en los padres primerizos, añade María Luisa Ferrerós, y esta atmósfera puede inhibir el deseo sexual, aunque no es el único factor. "Hay mujeres que se sienten plenamente satisfechas, porque el estado de gestación era su objetivo, y entonces pierden todo su interés por la pareja", ilustra esta experta. Precisamente es uno de los miedos de los hombres,

ser desplazado del mundo afectivo de su pareja, comenta Sonia Ribas, fundadora de Yogin'it (Yogin'it.com, plataforma de practicantes y profesores de yoga). Ya no se trata sólo de una relación entre dos personas. Se incorpora un nuevo ser que sin duda acapara la atención de la futura madre. Y el futuro padre teme no ser incluido en este círculo. A veces el temor es inconsciente. "El hombre tiene sus prejuicios. Por una parte tiene miedo de molestar si se acerca porque desearía hacer el amor, o miedo de hacer algo que no sea apropiado dado que ahora su pareja está embarazada. Mientras que la mujer, con los cambios que se producen en el cuerpo, es como si estuviera en una montaña rusa emocional".

Algunos hombres no saben cómo reaccionar a estos vaivenes. Ante estos, Emma Ribas Rabert, psicóloga especialista en sexología, miembro del equipo de Somdex Dr. Santiago Dexeus, de la clínica Tres Torres, de Barcelona, explica que la tendencia del hombre es cerrarse porque se siente inseguro. Por su parte la mujer recibe esta actitud del hombre como distancia emocional. Incluso algunas mujeres pueden llegar a la conclusión de que su nuevo aspecto no resulta suficientemente atractivo para su pareja. Se sienten poco acogidas. La comunicación se distorsiona, falla y ello incide directamente en la sexualidad.

Sonia Ribas (ninguna relación con la doctora) está embarazada de siete meses y muchas mujeres han querido compartir con ella su experiencia durante el embarazo. Hace una síntesis de las vivencias más habituales. "Es como si nos pusieran otro cuerpo. No es el de siempre y tenemos que familiarizarnos con él. Se hinchan los pechos, la barriga no para de crecer... Los cambios afectan en todos los niveles de la vida. No sólo hay antojos alimenticios, también los hay sexuales, sobre todo si no se rechaza toda la parte instintiva, que emerge con mucha fuerza. Uno de los poderes de la femineidad es la maternidad. Y esta te puede conectar con la parte más salvaje de la mujer, que también puede tener su reflejo en sus encuentros sexuales. Incluso, a medida que avanza el embarazo -detalla-, las mujeres caminan con las piernas más abiertas. No es nada racional. Es la fertilidad, una explosión hormonal, que si la aceptas en lugar de rechazarla, se aparta el cerebro de los filtros para dar entrada a una mayor creatividad. Piensas menos y sientes más. Por eso también estamos más sensibles".

Además, María Luisa Ferrerós explica que, como ha desaparecido la presión por la prevención a quedarse embarazada, en los encuentros sexuales la mujer se siente liberada. "ya no ha de utilizar preservativos, diafragmas, píldoras...". Es más espontánea.

Y el cuerpo acompaña al aumento de la libido. Beatrijs Smulders, matrona y fundadora del Centro de Obstetricia de Amsterdam explica qué sucede. Durante el embarazo aumenta el volumen de la circulación sanguínea en la zona pélvica. "El aumento del riego sanguíneo por la vagina, el clitoris y los labios de la vulva es la causa de que la mujer tenga

LAS RELACIONES ÍNTIMAS SE ACONSEJAN EXCEPTO EN MUY POCOS CASOS

EN EL SEGUNDO TRIMESTRE LA LIBIDO DE LA MUJER PUEDE AUMENTAR

más ganas de tener relaciones sexuales en pleno embarazo. Además, en este período la vagina está mejor lubricada y es más fácil excitar el clítoris, que ha aumentado un poco de tamaño y se ha vuelto más sensible. Por consiguiente, también es más fácil y rápido tener un orgasmo durante el coito. El placer del orgasmo suele ser más intenso, largo y profundo. También los pechos suelen ser más sensibles. Incluso se han dado casos de mujeres que no conseguían tener orgasmos y con el embarazo, sí”.

Pero que se produzcan estos cambios en el cuerpo no siempre se traduce en un aumento de la libido. Además, varía según se va desarrollando el embarazo. No es lo mismo las primeras semanas que las últimas. Sonia Ribas explica que durante el primer trimestre el cuerpo se adapta: “Alrededor del 90% de las mujeres tienen náuseas. También pueden tener alteraciones del sueño e ir más cansadas. En estas circunstancias no apetece demasiado tener sexo porque el cuerpo se está adaptando a la nueva situación”. Pero en el segundo trimestre los cambios en el cuerpo empiezan a hacerse más evidentes y la mujer se siente físicamente mejor. La doctora Ribas Rabert comenta que aumenta el flujo sanguíneo en la área pélvica con lo que se incrementa el impulso sexual. Cambia la textura de la piel y los cabellos son más brillantes. Y el tercer trimestre y en la medida que se acercan los últimos días vuelven las molestias en el cuerpo, se acentúan, está más pesado. Dolor de espalda, hinchazón de las piernas. Y las expectativas del parto pueden hacer perder un poco el interés por el sexo, explica Emma Ribas.

Además, cuando se acerca la fecha del nacimiento surge la inquietud si es bueno o no para el cuerpo

tener sexo. José Manuel Calvo, catedrático de Obstetricia y Ginecología de la Universidad Autónoma de Madrid y presidente de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, aclara que la práctica de relaciones sexuales sólo se debe desaconsejar “en casos de amenaza de aborto, pérdidas de sangre, ante la amenaza de un parto prematuro o si se rompe la bolsa de agua”. También está contraindicado cuando hay infecciones vaginales o cuando la placenta se desarrolla en la parte inferior del útero (placenta previa). Por lo demás, “el sexo durante el embarazo generalmente es seguro”, afirma también Claire Jones, del departamento de obstetricia y ginecología de la Universidad de Toronto, en Canadá. Esta experta publicó en enero del 2011 un artículo en el *Canadian Medical Association Journal* en donde despejan algunas dudas sobre el sexo en el embarazo tras revisar los últimos estudios publicados al respecto. Llega a la conclusión que el sexo en embarazos de bajo riesgo es normal y seguro. “Hay muy pocas contraindicaciones demostradas y riesgo para el coito en gestaciones de riesgo bajo”. Y en cuanto si el sexo y los orgasmos alrededor de cuando se sale cuentas, pueden inducir al parto, no hay pruebas de que haya alguna diferencia o que planteen algún riesgo, aunque reconoce que la descarga de oxitocina (una de las hormonas asociadas al placer), puede ayudar a provocar contracciones. Por otra parte, durante la eyaculación se segrega la hormona prostaglandina, que ablanda el músculo uterino y lo prepara para las contracciones. Pero la cantidad es tan pequeña que no estimula en sí las contracciones. Los niveles de oxitocina en los partos, en los orgasmos y dando de mamar, son similares, como recoge Michel Odent, autor de *Ecología prenatal* (Creavida).

¿Y el bebé que está por nacer? ¿Siente algo cuando su madre tiene relaciones sexuales? “Sí, puede sentir”, asegura María Luisa Ferrerós. Explica que la liberación de endorfinas que producen el placer del orgasmo se libera al torrente sanguíneo y le llega al feto a través del cordón umbilical. “Así que él también puede experimentar una sensación placentera”. No sólo eso. Thomas Verny, psiquiatra fundador de la Asociación de Psicología Pre y Perinatal de Norteamérica, recuerda que a partir del cuarto mes del embarazo, el bebé percibe sonidos del exterior y los recuerda.

Además, según las últimas investigaciones, lo que un hombre siente hacia su pareja y el niño no nacido incide también en el éxito del embarazo, explica en su libro *La vida secreta del niño antes de nacer* (Urano). Durante el orgasmo femenino se produce una alteración del flujo de la sangre en la placenta que estimula la circulación sanguínea del feto. Tampoco hay que tener miedo de que pueda resultar herido durante el sexo: el tapón mucoso cierra la entrada al cuello del útero e impide que el semen pueda llegar hasta allí. En definitiva, el feto es sensible a toda muestra de cariño y afecto entre sus padres. Ante todo eso, Sonia Ribas recuerda que el embarazo es una celebración de la vida. “Sentiros afortunados y gozad de la vida”. ■