

## El sexo y la sexualidad durante el embarazo (Sex and Sexuality During Pregnancy)

Aprender acerca del sexo es un proceso que dura toda la vida. Estar embarazada agrega una nueva dimensión a su vida sexual y a sus relaciones. En la mayoría de los embarazos normales es posible continuar teniendo relaciones sexuales hasta que se rompe la bolsa de agua o empieza el trabajo de parto. Sin embargo, ciertos problemas durante el embarazo pueden significar que no debe tener relaciones sexuales. Discútalos con su proveedor médico para que le dé cualquier consejo especial. Si no hay restricciones sobre su vida sexual, el verdadero problema puede ser cómo disfrutar de las relaciones sexuales mientras está embarazada.

### ¿Cómo afectará el embarazo su vida sexual?

Es una buena pregunta, porque varía de pareja en pareja. El sexo es un acto físico, pero incluye a muchos sentimientos. Los cambios en su cuerpo pueden afectar su vida sexual al igual que su deseo de tener relaciones.

Las mujeres que están embarazadas contarán diferentes historias de su vida sexual durante el embarazo. Algunas mujeres creen que el sexo es mejor durante el embarazo. Otras no están de acuerdo. Muchas mujeres disfrutaban más del sexo durante la mitad del embarazo cuando se sienten mejor.

Los hombres también tienen diferentes reacciones a sus compañeras cuando están embarazadas.

Algunos encuentran que sus compañeras son más atractivas y las desean más, mientras que otros no. Algunos pueden tener temor de lastimar a su compañera o al bebé durante el sexo. Algunos se pueden sentir heridos o enojados si el deseo sexual de su compañero se ve afectado por su embarazo.

### ¿Lo que debe recordar

Primero, sepa que todos los sentimientos que acabamos de describir son reacciones normales durante el embarazo, y que puede contar con apoyo si tiene preguntas o inquietudes. Aquí le damos algunas importantes pautas:

- El sexo no va a lastimar al bebé.
- Hable con su compañero. Sea honesta acerca de su cuerpo, de cómo se siente, y de qué es lo que le gusta ahora.
- Experimente con nuevas posiciones.
- Incluya otras actividades que le gusten sexualmente pero que no incluyen el acto sexual, como masajes, caricias, cenas románticas, u otras maneras de sentir placer.
- Use este período para estar más cerca de su compañero. Sea abierta y creativa, y anime a su compañero a que haga lo mismo.

Hable con su proveedor médico si tiene inquietudes sobre las relaciones sexuales durante el embarazo. Es posible que también quiera leer más sobre el tema: un libro que se recomienda es *Making Love During Pregnancy*, por Elizabeth Libby Coleman.