



Sexo y embarazo se pueden conciliar

 Publicado: Viernes 09 marzo 2018 | 06:54:40 PM



A veces la embarazada sí siente deseos y es la otra persona quien tiene prejuicios o teme dañarla

Autor:



Mileyda Menéndez Dávila



sentido@juventudrebelde.cu



No hay necesidad de renunciar al sexo durante la gestación, porque ambos son procesos normales y compatibles **Autor:** Juventud Rebelde **Publicado:** 09/03/2018 | 06:35 pm

El sexo es parte de la naturaleza, y yo estoy en armonía con ella. Marilyn Monroe

La decisión de suspender o modificar las prácticas sexuales durante el embarazo es una potestad de cada mujer, pues aun estando físicamente apta tal vez ella desee tomarse un tiempo para asimilar los cambios en su cuerpo o en su vida, y ese es un derecho que todo el mundo debe respetar.

Este tema debe abordarse con naturalidad en consultas y charlas profilácticas, y mejor aún si es en presencia de la pareja, porque a veces la embarazada sí siente deseos y es la otra persona quien tiene prejuicios o teme dañarla. Ese diálogo con el equipo de salud es esencial para definir hasta dónde llegar en cada momento, pues a veces cambian las circunstancias y lo que era impensable en

el primer trimestre resulta beneficioso al final, o viceversa.

Conocer la Táctica

En principio, no hay necesidad de renunciar al sexo durante la gestación porque ambos son procesos naturales y compatibles. Si la futura madre es muy joven o padece de alguna enfermedad crónica hay mayor riesgo de aborto, parto prematuro, bajo peso al nacer, infecciones genitourinarias y otras complicaciones que comprometen hasta la vida, según explica el doctor Jorge Peláez, presidente de la sección Infanto Juvenil de la Sociedad Cubana de Ginecología y Obstetricia.

Por lo general la penetración vaginal es inofensiva si se hace con delicadeza porque el nuevo ser en desarrollo está aislado del exterior, pero si a la gestante se le dificulta moverse, tiene falta de aire, náuseas o dolor, es juicioso reducir el coito y variar las técnicas de estimulación según sus ventajas y desventajas, como propone el sitio español doctissimo.com.

Lo más importante es que el acto resulte placentero y eleve su autoestima, porque en esa etapa de fuertes cambios emocionales es peligroso sentirse «usada» a la vez por el bebé y la pareja, como refería una lectora recientemente.

El reposo sexual total se indica en los primeros meses cuando hay amenaza de aborto porque la vida del embrión depende de su nidaje en el endometrio (pared interior del útero) y un movimiento brusco puede desprenderlo. A partir del segundo trimestre el feto crece libre en el líquido amniótico, que lo alimenta y protege de presiones externas, pero igual hay que evitar accidentes o gestos violentos.

En las últimas semanas el sexo es beneficioso si calma las tensiones y aumenta el compromiso mutuo. En función del estado general de la mujer, ella decide si va a llegar al orgasmo y por cuál vía, o si solo estimulará a su pareja y recibirá masajes eróticos con vistas a acondicionar su cuerpo para un mejor parto y lactancia, en especial el suelo pélvico y los pezones.

Aunque la pareja sea estable, se recomienda usar condón todo el tiempo porque el semen contiene sustancias como las prostaglandinas que provocan contracciones indeseadas. Además, su retención en la vagina produce mal olor y otras molestias que es difícil controlar sin lavar mucho la zona,

práctica poco recomendada porque altera la frágil flora microbiana y hay más peligro de reinfecciones como la moniliasis y la trichomoniasis.

Otra medida saludable es variar el vestuario y calzado desde el principio para proteger el sistema circulatorio. Quien rechaza prendas cómodas porque es «poco sensual» a la larga padece además calambres, estrías o varices, y se expone a otras secuelas que la alejarán mucho más del sexo en estos meses.

Revisa tu estrategia

Toda mujer fértil y sexualmente activa sabe que puede quedar embarazada incluso usando anticonceptivos, y aunque no estaba en sus planes a corto plazo, muchas deciden seguir adelante por razones éticas, familiares o de salud.

Si el embarazo es riesgoso el sexo está contraindicado, así que vivir consciente de esa probabilidad debe ser acicate para incluir en tus prioridades una dieta adecuada y ácido fólico, además de chequeos periódicos para descartar una ITS y el control de las enfermedades crónicas.


También es recomendable eliminar las adicciones, no solo por su impacto directo en el feto, sino porque hacen más vulnerables las relaciones íntimas, sobre todo el alcohol y otras drogas que estimulan la violencia. Varios estudios en Cuba demuestran que las embarazadas violadas o víctimas de maltrato físico y psicológico están involucradas con hombres que no modifican sus hábitos sociales, aunque «se apunten» material y emocionalmente y estén orgullosos de ser papás.

 Me gusta 7

Comparte esta noticia



Temas

 Enviar por E-mail 3

Deje su comentario

 Acepto los términos y condiciones

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares, ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio.

Brayant..

Mi Criterio y lo viví en vida propia es que no tengan relaciones a no ser que un especialista ya halla diagnosticado que su pareja pueda tenerla, Porque yo perdí una barriga por tener relaciones, el día antes de que le tocara a mi esposa el Ultra vaginal. Si hoy por hoy hubiera aguantado los decesos sexuales de ambos, créeme que hubiera tenido una bb preciosa. Que al final se tuvo que interrumpir el embarazo por romper el embrión en el acto. Es por lo más difícil que se pude pasar en la vida sinceramente.

 [Responder](#)

Angela

Yo mantuve relaciones sexuales durante todo el embarazo, los tres primeros meses tenía mucho malestar y perdí algo de apetito sexual, pero después, no sé que me paso que estuve más activa que cuando no estaba embarazada, el secreto es una posición cómoda y no riesgosa, en fin cosas nuevas y creativas, puedo decir que sexualmente el embarazo fue un incentivo para el sexo, tuve relaciones hasta la noche antes de parir.

[← Responder](#)

PG

Hola Milo, un millón de gracias por la columna, muy intructiva e interesante. Ya está confirmado y captado, ahora esperar y que todo se desarrolle bien. Un abrazo, Saludos a Jorge.

[← Responder](#)

ver más ↓

➤ CUBA

Joven innovador cubano reconocido por prestigiosa revista estadounidense

Casi restaurado gran puente del Toa

Las fotos de los paradisiacos cayos villaclareños donde comienza FitCuba 2018

Halaga funcionario británico recuperación de los cayos villaclareños tras el huracán Irma

Condecoración Félix Elmuza para periodista italiano Gianni Miná

➤ INTERNACIONALES

Si Estados Unidos abandona el acuerdo nuclear este puede desaparecer

Tratado de paz, pero con tropas «made in USA»

A propósito de un Día internacional para la libertad de prensa

Realizarán tropas estadounidenses ejercicios militares en Argentina

Estampas de lucha

➤ CIENCIA Y TÉCNICA

Qué tienen en común Da Vinci, Plutón y Alejandro de Humboldt

¿Paralizados ante el pánico?

¿Afecta la Luna llena la calidad del sueño?

En mayoría la población mundial respira aire contaminado

De Plutón a Da Vinci

➤ OPINIÓN

➤ CULTURA

➤ DEPORTE

Sala L	Este sábado en Bellas Artes concierto de Adrián Berazaín	La serie en cifras
El viejo de las medallas		Sotomayor saluda al Papa
La unidad como bandera	Acosta danza hace llamado a estudiantes de ballet y danza	Disco cubano inicia la ruta por el Diamante
John Bolton, el guerrero sin combates	Arte, barrio y solidaridad	Frontball que pica y se extiende
Pensar desde el Sur	El rey del mambo regresa a México	Final de lujo en Kiev
	Y ya me dirás...	

OTROS SITIOS DE LA EDITORA

OPCIONES

dedeté

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

Adelante | Ahora | Escambray | Guerrillero | Granma Nacional | Granma Internacional | Girón | Invasor | Victoria | La Demajagua | Periódico 26 | Sierra Maestra | Trabajadores | Tribuna de La Habana | Venceremos | Vanguardia | 5 de septiembre | ACN | Prensa Latina | Bohemia |

Desarrollado por: Grupo de Desarrollo de Juventud Rebelde

Director: Yoerky Sánchez Cuellar | **Subdirectores editoriales:** Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo | **Subdirector de Desarrollo:** Yurisander Guevara

21 de octubre del 1965 | ISSN 1563-8340: [Copyright 2018 © Juventud Rebelde](#)