

Vanguardia

Villa Clara, Cuba

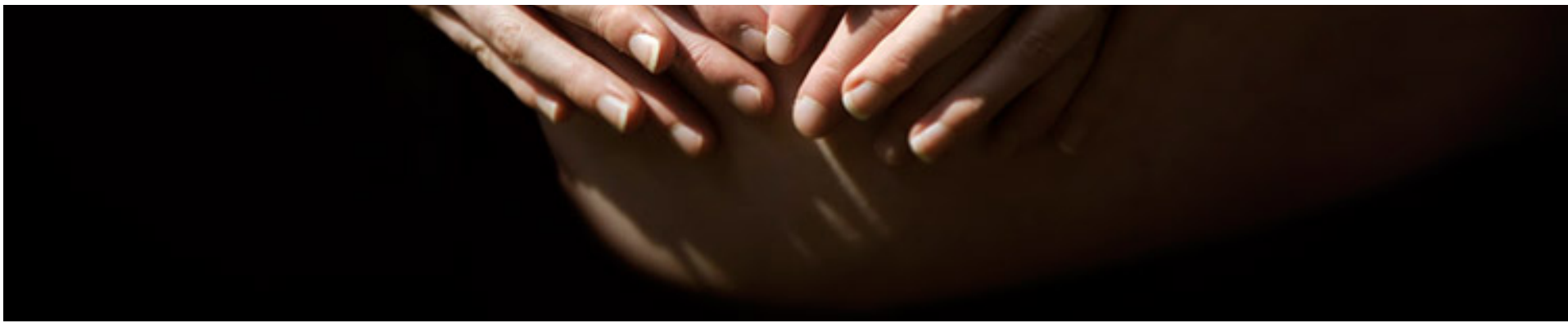
17°C
27°C



¿Como tres en un zapato?

En apariencias, la maternidad absorbe el vínculo con la plenitud y la libertad. El sexo encabeza la lista de los comportamientos «inseguros» que postergamos.





(Foto: Tomada de Internet)

 Liena María Nieves  Visto: 700  08 Noviembre 2016

 liena@vanguardia.cu  [lienamaria.nievesportal](https://www.facebook.com/lienamaria.nievesportal)

A las mujeres se nos da muy bien lo de «permutar de vida» según pasan los años. Primera temporada: capullos rosados; segunda, princesillas de la casa, aun cuando los siete parezcan eternos; tercera —¡Ave María purísima!—, adolescentes; cuarta, jóvenes, semimaduras, listas para lo que sea; quinta, madres.

De la maternidad en adelante, todo episodio de nuestra existencia parece determinado por la misma condición. Obvio, ser madre impone su propia simbología social, pues, además de expresar la decisión particular de crear una familia, enuncia el inicio de un estado irreversible. Desde el minuto en que nos nace un bebé, la tenencia sobre nosotras mismas adquiere nuevos «arrendatarios».

Es lo natural, mas no por ello libre de cierta injusticia. Mamá es una y nos pertenece hasta el final de la existencia o más allá. Pero su exclusividad como nuestra pasión primera trae fecha de caducidad mientras los hijos, sean únicos, dos o cinco, son adorados y protegidos, aunque nos pesen los minutos y los días se agoten con lentitud.

¡Y qué no haríamos por amor! Cualquier cosa, lo que ordene la abuela, lo que profetice la Letra del Año y lo que decida el doctor. De buenas a primeras, apartamos lo instintivo porque ya no resulta confiable. La madre primeriza se mueve sobre terreno desconocido. Nunca se sabe qué estará pasando «por allá

adentro». Para colmo, las voces de la experiencia —encantadas con prohibir lo que antes ellas mismas hicieron— se encargan de destapar toda clase de peligros, no sin cierta dosis de contradicción.

¿Cuántas veces escucharon que el embarazo no es una enfermedad? Sin embargo, ¿cuántas serían las ocasiones en las que alguien les hizo notar que sus días de «mujer a tiempo completo» habían terminado para siempre? En apariencias, la maternidad absorbe cualquier vínculo con el mundo de la plenitud y la libertad, y en nombre de tan sagrado estatus, pausamos cualquier comportamiento «inseguro». Obviamente, el sexo encabeza la lista de lo postergado. Al menos, así continúan pensando infinidad de personas.

Pero las hay «cabeciduras», no exentas de remordimientos. Debo aclarar que las protagonistas femeninas de nuestros testimonios pidieron que no publicáramos sus nombres completos (es de pensar que con una panza hasta la barbilla no anden preocupándose por ciertas cosas). Sin embargo, las apreciaciones sobre el tema resultan variadas y complejas, filtradas por lo que la sociedad etiqueta como una buena madre y, en mayor medida, barnizadas por los matices de la sexualidad, el desconocimiento, la responsabilidad personal y el pacto con sus parejas.

Es importante saber:

- ☒ El bebé no se lastima durante la relación sexual, pues está protegido por la bolsa de líquido amniótico que lo rodea en el útero y por las paredes del abdomen de la madre. Un tapón de mucosidad sella el cuello del útero y defiende al feto de infecciones, es decir, el pene nunca entra en contacto con el bebé.
- ☒ Después de la relación sexual se pueden presentar cólicos muy ligeros relacionados con las prostaglandinas (las hormonas que inducen el trabajo de parto), así como con las contracciones de los músculos pélvicos durante el orgasmo. Estos cólicos deben ser suaves y desaparecerán en algunos minutos. Si persisten y son más intensos, se recomienda consultar al ginecólogo.
- ☒ Durante el orgasmo el útero se contraerá más de lo habitual, pero este tipo de contracciones no tiene nada que ver con las usuales en el momento del parto.
- ☒ En el primer trimestre es posible continuar

parejas.

Ana María, de 24 años, no encuentra una justificación de peso para castigar su intimidad durante nueve largos meses. A la altura de las 26 semanas de embarazo solo debió limitarse en la dieta alimentaria. Por lo demás, su vida ha transcurrido con total naturalidad.

con las posiciones sexuales de costumbre antes del embarazo. Sin embargo, a partir de las 12 semanas y hasta el término, la pareja deberá variarlas en busca de mayor comodidad para la mujer.

«No todas las mujeres lo pasamos igual. Cuando me hicieron la captación, le pregunté al ginecólogo si habría algún riesgo en mantener relaciones sexuales durante el primer trimestre, pues se dice que resulta el más complicado, pero me dijo que si me sentía bien podía continuar con mi rutina normal.

«De hecho, en estos meses he descubierto en mi esposo una ternura y delicadeza que me encantan. Al principio estaba asustado y pensaba que nos podría hacer daño a mí y a la bebita, por lo que se limitaba mucho. Estamos pasando una nueva fase de nuestra vida íntima que nos acercó como pareja y como futuros padres. La cuenta que yo saco es que si me siento feliz y satisfecha, la bebé también recibe la misma sensación, y en lo agradable no hay nada de malo».

Yadira no puede contar lo mismo. La carga de exigencias e intromisiones familiares ha sido demasiado pesada. Solo espera llegar a las 36 semanas para que inicie el conteo regresivo. A mediados de diciembre Enmanuel estará entre sus brazos.

«Hace tres años tuve un aborto espontáneo y decidimos esperar para que no hubiera riesgo. Por suerte, no hemos pasado más susto. Sin embargo, mi suegra y su hermana le hicieron creer a mi esposo que si teníamos sexo era muy posible que volviera a perder la criatura.





(Foto: Tomada de Internet)

«La doctora que me atiende, desde el principio le explicó a él que no todos los embarazos son iguales, que no presento ningún síntoma para alarmarse, y ni así cede. Dice que si ocurriese un segundo aborto, aunque no estuviera relacionado con él, el cargo de conciencia lo volvería loco... ¡y loca me estoy volviendo yo! A veces me parece que nuestro matrimonio se congeló. Por las noches pierdo el sueño pensando en que puede buscar a otra, porque en definitiva es un hombre joven. Todo el daño que pensaron evitarme lo acumulo en mi corazón».

Entonces, ¿madres o mujeres? ¿Qué rol ubicar en primer lugar? ¿Acaso uno supone renuncia y el otro anulación? Si lo miramos desde ese ángulo, la maternidad constituye el interruptor que apaga todo erotismo femenino a causa de incomodidades, malas noches, horas lactando, cansancio. Por el bebé, todo; por la mujer, poco.

No obstante, bien sabemos que, con ojeras o sin ellas, semidormidas o dispuestas, los deseos reajustan su carrera a nuestro ritmo. De lo que se puede y lo que no se puede hay mucho por decir, pero la realidad

que se vive en esos nueve meses escribe sus propias historias y nos supera como simples padres.

De la rosa, pocos pétalos

Las impresiones sobre la calidad del coito son personales. Objetivamente, no existen indicadores que demeriten unas sensaciones respecto a otras, pues se sabe que pocas cosas resultan tan subjetivas e incalificables como la satisfacción. Por tanto, nada cambia en este sentido durante el embarazo.

Algunas mujeres aseguran que el placer se intensifica, aunque también existe una contraparte que solo avista espinas sobre la cama.

Paulo Enrique Navarro resume su vivencia reciente en una frase lapidaria: «Después de ocho años de relación, bastaron nueve meses para convertirme en el peor enemigo de la madre de mi hija». Ahora ríe con alivio y hasta se atreve a bromear con el asunto, pero el período entre mayo del 2015 y el pasado febrero le sirvió para atenazarle los nervios y dudar de sí mismo.

«Sospechamos que estaba embarazada porque cualquier olor, incluido el mío, le provocaba náuseas. Hasta las 12 semanas se mantuvo paranoica con lo del sexo, y como todo transcurría con normalidad, pensé que podíamos retomar nuestra intimidad. Error de mi parte. Le dolían mucho los senos, estaba hipersensible y me decía que no la podía desear como mujer, porque parecía un globo. Yo la veía preciosa, pero no se lo decía porque me acusaba de mentiroso.



«Si en todo ese tiempo tuvimos relaciones cuatro o cinco veces fue mucho, ya que con frecuencia se quejaba de calambres en el vientre. Me asusté con la idea de un aborto o de que la bebé naciera antes de tiempo y desistí, lo cual ella me agradeció enormemente. Ahora comprendo que no se sentía bien y que la barriga la molestaba hasta para respirar. Cuando la niña llegó, las aguas volvieron a



(Foto: Tomada de Internet)

su nivel y eso fue un alivio tremendo. Eso sí, no sé si sobreviva a una segunda temporada».

Desde el punto de vista anatómico, el embarazo acelera el riego sanguíneo en la pelvis, lo cual produce inflamación de los órganos genitales y acrecienta las sensaciones de placer. Asimismo, el aumento de la humedad y del flujo vaginal apuntan dos tantos a favor del orgasmo. Sin embargo, lo que para algunas constituye una regla, para otras resulta una incómoda excepción. Senos adoloridos al menor roce y cólicos poscoitales —semejantes a los provocados por la menstruación— son bastante

frecuentes, aunque no se traduzcan como una alarma médica.

La Dra. Ada González Rivera, especialista en I grado en Ginecología y Obstetricia, máster en Atención Integral a la Mujer y jefa del Servicio de Aborto en el hospital provincial Mariana Grajales, de Santa Clara, explica y destierra unos cuantos mitos al respecto.

«Siempre existen riesgos al mantener relaciones sexuales durante el embarazo, pero de no detectarse evidencias de posibles complicaciones, no es necesario prohibirlas. A algunas pacientes se les proscriben cuando presentan ciertas patologías como amenaza de aborto, riesgo de parto pretérmino, contracciones fuertes, sangrado o infecciones».

—Alguna precaución en particular...

—Las relaciones sexuales deben ser protegidas con condón. Además, deben evitarse todos los excesos. Si se cumple con tales requisitos, ni la madre ni el feto recibirán daño o afectación de ninguna clase, más bien, todo lo contrario. Se trata de un acto de amor y de bienestar cuyos beneficios llegarán

también al niño. La explicación reside en la exacerbación de las hormonas de la mujer, que la inducen a sentir más placer y deseos de disfrutar de su intimidad.

«Los especialistas recomendamos que después de las 36 semanas de gestación se extremen las precauciones. La rotura de la bolsa durante la fase final podría desencadenarse por una relación sexual, ya que está más expuesta, pero tampoco resulta una generalidad. Lo que sí desearía reafirmar es la necesidad de protegerse con preservativo durante los nueve meses, pues con eso evitamos cualquier riesgo innecesario de infección».

La Dra. Norma Velázquez, jefa del Departamento de Salud Sexual y Reproductiva del Instituto Nacional de Perinatología, en México, considera que «la falsa idea de que mantener relaciones sexuales durante el embarazo puede provocar aborto o que el bebé presente alteraciones, lo único que origina es distanciamiento. [...] Ocurre un círculo vicioso: ellas creen que no las buscan porque están gordas, y ellos temen dañar al bebé. Debido a ello es fundamental la comunicación.

«Mientras algunas mujeres se resisten a las relaciones sexuales al experimentar síntomas como náuseas, mareos o vómitos, o por los cambios físicos, como mamas más sensibles, mucosa vaginal inflamada y disminución de la lubricación, otras, un 20 % de los casos, reportan incremento del deseo sexual».

Sin embargo, nadie puede asegurar que el proceso será simple, cómodo y justo para ambos integrantes de la pareja. La sola idea de convertirnos en padres implica mil y una emociones, pero también tantísimos contratiempos que, aun cuando se asimilen con optimismo y alegría, son capaces de voltearnos el mundo y reevaluar nuestro criterio sobre lo verdaderamente preocupante.

Puritanismos y evidencias terrenales sobrarán en un tema como este, porque basta el solo anuncio del futuro nacimiento para que a la mujer se le conciba como frágil cofre protector de la más preciosa de las joyas. No obstante, seamos madres o no, el placer sexual no constituye un privilegio con plazo de expiración, sino un beneficio postergable en nombre de un bien mayor: la salud propia y la de nuestros

hijos.

Quizás, en franca superioridad respecto a otros momentos de la vida, el embarazo logra «desnudar» a la pareja frente a frente, y no como hombre y mujer, sino como seres humanos que crecen. Porque ser madre es eso, crecer; pero también signa el derecho permanente a ofrecer y recibir amor.



Contenido relacionado

Anorgasmia femenina: El otoño del placer

🕒 07 Mayo 2016

Las leyes de la atracción

🕒 06 Mayo 2016

💬 Comentar - (1)

Gualterio Nunez Estrada

Miércoles, 23 Noviembre 2016 17:16

Liena, tu reportaje es brillante en un tema, del cual no se maneja casi nada, mucho menos como tu lo has hecho, en la prensa internacional, muy controversial e ignorado por el publico que tiende a censurarlo, es asombroso el vuelo literario, tu delideza, y el balance con la informacion cientifica que instruye al lector, le da peso al resportaje, y lo insta a tomar decisiones, inclusive con datos demograficos. Tienes cinco estrellas en periodismo. Felicidades a la redaccion de VANGUARDIA. Te republique en mi blog:
<http://lamedicinadecuba.blogspot.com/>



Soltería, ¿estilo de vida o falta de opciones?

Encontrar la estabilidad sentimental sigue siendo el deseo de muchos. Entonces, ¿es la soltería un estilo de vida o consecuencia de la falta de opciones?

Del autor

Ser de hoy, a pesar de los pesares

La historia que cambió de Praga a Santa Clara

Cuba bajo la lupa de la Sociología

Villa Clara celebrará el Día Internacional del Estudiante

Soltería, ¿estilo de vida o falta de opciones?

Lo más visto en Sexeando

Otras Evas y otros paraísos

06 Septiembre 2016  2264

Amor bonito, para vivir la vida

15 Julio 2016  1805

Reloj, ¡marca las horas!

20 Agosto 2016  775

[¿Como tres en un zapato?](#)

08 Noviembre 2016  701

[Moda para volar, no para caer](#)

15 Octubre 2016  595

[Soltería, ¿estilo de vida o falta de opciones?](#)

08 Noviembre 2016  220

Publicaciones nacionales

[ACN](#) | [Cubadebate](#) | [Cubahora](#) | [Granma](#) | [Trabajadores](#) | [Juventud Rebelde](#) | [Prensa Latina](#)

Periódicos provinciales

[Escambray](#) | [Cinco de Septiembre](#) | [Invasor](#) | [Girón](#) | [Adelante](#) | [Ahora](#) | [Guerrillero](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Venceremos](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Mayabeque](#)

Copyright © 2016 Vanguardia. Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción parcial o total de trabajos de nuestro sitio, siempre que se acredite la fuente.