

EN EL EMBARAZO Y LA CUARENTENA

# Disfrute sin temor

Los miedos infundados deben ser erradicados cuando se trata de las relaciones sexuales durante el embarazo. De igual manera, aceptar con amor los cambios sufridos en el cuerpo de la mujer ayuda a que el reencuentro luego del parto sea más apasionado.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Fava  
Foto: Archivo Siglo Nuevo



**¿**Se puede tener vida sexual durante el embarazo? ¡Claro que sí!, no existe razón alguna para interrumpir la intimidad de la pareja porque la mujer se encuentra embarazada. Salvo que su ginecólogo indique lo contrario, la vida sexual de la pareja no sólo puede continuarse, sino que hasta hay posibilidades de que se vea incrementada durante esta etapa.

La situación más común es la de algunos hombres que cuando ya se aprecia más avanzado el embarazo, se inhiben, pues tienen la idea de que durante la penetración pueden lastimar al bebé o provocar algún problema a su esposa. Ya lo dijimos: el ginecólogo tiene la última palabra y si éste no da una orden diferente, la pareja tiene permiso para disfrutarse todo el tiempo.

Existen muy buenos manuales de posiciones sexuales en los que se exponen las posturas que se pueden asumir durante el periodo de embarazo -incluyendo las etapas más avanzadas- para no provocar ningún contratiempo para el bebé ni para la madre.

El amor implica atracción y la atracción implica disfrute y placer sexual en la pareja,

**Necesitamos tomar en cuenta que todos los cambios físicos que sufre la mujer por el embarazo son temporales**

éste no debe perderse por temores infundados a lastimar o causar daño a la mujer. La imagen corporal y la aceptación que tiene ella de sí misma cambia durante el proceso del embarazo, por ello es impor-

tante que el hombre le exprese verbalmente cuánto la ama y la desea para que su confianza y autoestima no se vea afectada. Hay que recordar que la mujer es quien experimenta el embarazo y el hombre es quien debe

acompañarla en este proceso. Uno a otro pueden complementarse y apoyarse.

La vida sexual ofrece muchos momentos de alto erotismo, incluyendo el tiempo del embarazo: los senos se ven au-



mentados en tamaño, la mujer se muestra más necesitada del abrazo del hombre y de palabras tiernas, así como de caricias que enciendan la pasión y puedan dar pie a noches con momentos extraordinarios.

El embarazo es una función natural en el cuerpo de la mujer, por el que se ve incrementada su belleza, según los ojos amorosos del hombre. Sólo los prejuicios falsamente heredados culturalmente pueden obstaculizar una vida gozosa de placer sexual en esta etapa. La pareja no debe permitir que estos argumentos sin fundamento le roben la intimidad que ese breve periodo puede ofrecerle. Con una mente libre de temores y disfrutando todas las diversas sensaciones eróticas que hay en esta etapa, dispónganse a gozarse mutuamente.

#### REENCUENTRO DESPUÉS DEL PARTO

Una vez que ha pasado la experiencia del alumbramiento —en el que algunos hombres eligen estar presentes para grabarlo, y otros salen corriendo asustados—, y el bebé llega a casa, las reglas de la vida erótica de la pareja se rescriben.

Algunos varones se ponen celosos de sus hijos, se sienten desplazados; y la mujer, cansada y adolorida del transe, experimenta a su vez la angustia de embarazarse de nuevo en corto plazo.

Durante un periodo de cuatro a seis semanas —dependiendo de las indicaciones del médico que atendió el parto—, la pareja pasa por un proceso de cuarentena sexual que muchos no respetan.

En estas circunstancias, algunas mujeres temen volver-



se frías o ser incapaces de dar placer a su pareja, pues sienten la vagina distendida y flácida. Estos miedos deben ser inmediatamente comunicados al médico para que éste prescriba ejercicios de Kegel para mejorar el tono muscular de esa zona. Estos sencillos ejercicios consisten en apretar y relajar los músculos del piso pélvico y detener el chorro de la orina varias veces

a voluntad. De esta forma se incrementará la fuerza de los músculos vaginales que con la práctica constante pueden recuperar su natural firmeza.

Una vez concluido el periodo de abstinencia o cuarentena, la pareja puede reanudar su vida sexual. Las primeras relaciones requieren de la paciencia y delicadeza del varón, quien además necesita brindar seguridad y confianza a la mujer para llegar poco a poco a la penetración.

Si el proceso de cicatrización por procedimientos médicos que se hallan efectuado durante el parto ya finalizó, entonces no debe existir ninguna molestia o dolor, y este primer encuentro sexual de la pareja podrá ser placentero. Sin embargo, se requiere de buscar posiciones que no le exijan a la mujer una penetración profunda y en las que sea ella misma quien la guíe y controle.

Si se presentara alguna dificultad en la lubricación vaginal, se puede recurrir a un lubricante hecho a base de agua, sustituyendo de esta manera la lubricación natural que debe generar el cuerpo de la mujer. Necesitamos tomar en cuenta que todos los cambios físicos que sufre la mujer por el embarazo son temporales, y



que forman parte de una nueva etapa en la vida de la pareja.

Una vez transcurridos dos o tres meses después del alumbramiento, las relaciones sexuales retomarán su curso.

No hay que perder de vista que en casa ahora son tres habitantes, por lo que en ocasiones el placer erótico se verá interrumpido por el llanto del bebé, pero bien vale la pena

esperar un poco a que la madre lo amamante para posteriormente reanudar el abrazo sexual. \$

**Correo-e: [sexologosilvestrefaya@hotmail.com](mailto:sexologosilvestrefaya@hotmail.com)**