

# Sexo durante el embarazo: esto es todo lo que debes saber

¿Tienes dudas sobre el sexo durante el embarazo? Te las resolvemos.

El sexo es uno de los ejercicios más sanos y completos que hay y también uno de nuestros favoritos. Pero, durante el embarazo surgen dudas: ¿Puedo seguir haciendo el amor? ¿Haré daño al feto? No sólo puedes, sino que es muy recomendable, tanto para ti como para tu bebé. En el momento en que nos quedamos embarazadas, comienza una etapa de cambios físicos y psíquicos que pueden afectar a la vida sexual de la pareja: dudas, inseguridades, miedos...

Al principio del embarazo, los **cambios en el cuerpo** son enormes y muchas veces no nos sentimos atractivas o estamos cansadas, tenemos molestias, náuseas, miedo de hacer daño al bebé... Sin embargo, esta etapa puede ser un momento muy bueno para disfrutar con tu pareja, ya que los órganos de la pelvis reciben más sangre y suele resultar más fácil llegar al orgasmo.

En el segundo trimestre la cosa es todavía mejor... Casi todas las mujeres ya hemos aceptado los cambios físicos y nos sentimos muy bien. ¡Se acabaron las molestias y queremos aprovechar esta nueva etapa todo lo posible! Es un momento perfecto para disfrutar del sexo ya que **la tripa todavía es manejable** y las inseguridades van desapareciendo poco a poco. En la receta final, si no ha surgido ningún contratiempo, no hay ningún problema en seguir manteniendo relaciones sexuales.

Si sigues teniendo dudas sobre el sexo durante el embarazo, sigue leyendo...



**¿Haré daño al bebé?** El orgasmo femenino se produce en el útero y, aunque durante unos segundos la placenta proporciona menos sangre al bebé, no pasa nada. Sirve de entrenamiento para su circulación y no le hace ningún daño. El bebé está protegido por el líquido amniótico y la pared muscular del útero.

**¿Cuál es la mejor postura para tener sexo estando embarazada?** Cuando la tripa comienza a crecer la postura del misionero no es la mejor opción, ya que resulta incómoda. Lo más cómodo para la embarazada es ponerse sobre el hombre, sentada o tumbada. Otra opción es que la penetración se haga desde atrás.

**¿Cuándo evitar el sexo en el embarazo?** Si no hay problemas, se puede hacer el amor durante los nueve meses. Solo está contraindicado en los casos de amenaza de aborto o si la mujer sufre **hemorragias**, si hay posibilidades que de se adelante el parto, especialmente en los embarazos múltiples, cuando hay problemas con la placenta o se pierde líquido amniótico o en caso de que la mujer sufra algunas enfermedades, como problemas cardíacos o asma.

**¿El sexo adelanta el parto?** Aunque durante el orgasmo se producen contracciones, estas son muy suaves y no hay posibilidad de adelantar el parto. Eso sí, puede ayudar a comenzar el parto cuando la embarazada ya ha salido de cuentas.

**Tras el parto, ¿cuándo se puede volver a tener sexo?** Si no surge ningún problema, el médico recomienda esperar 40 días después del parto para volver a mantener relaciones sexuales. Este es el tiempo que tarda en recuperarse la parte del útero donde ha estado la placenta. Aun así, cada mujer es un mundo y debe retomar las relaciones sexuales cuando se sienta preparada para ello.

A raíz del embarazo, pueden surgir fenómenos como la disfunción sexual femenina (DSF). Según **la Dra. Zuramis Estrada Blanco, MD. Obstetrics & Gynecology Specialists Aesthetic Gynecology**, en el periodo postparto, el funcionamiento de la función sexual de la puerpera disminuye, en la mayoría de los casos, de forma drástica debido a una gran diversidad de factores: los derivados del propio parto (parto complicado, parto instrumental, desgarros vaginales, etc.); cambios físicos y psicológicos (aparición de loquios, lactancia materna, cambios hormonales, nueva estructura familiar, depresión postparto, etc.); factores culturales o sociales, entre otros. En relación con el suelo pélvico y la función sexual femenina algunos autores como Rezai concluyeron que la mayoría de las mujeres en el periodo postparto padecían algún tipo de DS, el 76,3% aproximadamente.

Otro factor a tener en cuenta es la edad materna, pues las mujeres de más de 30 años parecen tener una mayor probabilidad de manifestar trastornos de la función sexual que las menores de 30 años. Existen algunos tratamientos para la recuperación de la salud femenina íntima como, Votiva, un nuevo tratamiento médico de uso terapéutico de Inmode Aesthetic Solutions.