



SALUD SEXUAL

Nueve meses para disfrutar del sexo

Los especialistas desmienten los mitos sobre los peligros que el coito puede tener durante la gestación. Es saludable y recomendable y no provoca malformaciones en el feto ni supone riesgo para la madre

16 Mayo 09 - Madrid - A. Jiménez

Para los más conservadores, «introducir esto en aquello», cuando la mujer está embarazada es algo que ni siquiera se plantean por los efectos perjudiciales que, suponen, puede tener el sexo en el feto. Y hay quien ante esta «abstinencia gestacional» responde con un directo «ellos se lo pierden», porque en realidad, no existe peligro ni para el bebé ni para la madre.

De hecho, las relaciones sexuales durante el periodo de gestación pueden ser igual de óptimas y placenteras para la pareja, siempre y cuando se haga con cuidado. Sólo hay que buscar la postura más cómoda según el trimestre en el que se encuentre la gestante.

El presidente de la Sociedad Española de Intervención en Sexología, Manuel Lucas Matheu, explica que «el sexo durante el embarazo enriquece el proyecto común psicológicamente, es reconfortante y ayuda en las relaciones íntimas. Si no se trata de un embarazo de riesgo, con peligro de desprendimiento de placenta, por ejemplo, o de aborto, no hay razón por la que no se deba practicar».

De hecho, hay expertos que afirman que los músculos de la vagina se ejercitan durante el acto sexual y mejoran el tono muscular para el momento del parto.

Los beneficios, en definitiva, son prácticamente los mismos que se obtienen cuando no hay embriones por medio. Caso aparte es que a ella le apetezca más o menos. Uno de los grandes mitos que circulan se relaciona con la falta de apetito sexual de la fémina. Pero es lógico que se pierda algo de libido cuando sobrevienen las náuseas y los mareos. Óscar Martínez, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del **Hospital Infanta Elena de Valdemoro** de Madrid, argumenta que «la mujer está más revuelta y es normal que las “ganas” puedan disminuir, pero en realidad, el hecho de tener más o menos relaciones no está tan relacionado con el embarazo, sino con los hábitos que ya se tenían antes de la concepción». Pero dentro de lo saludable, se tiende a exagerar y existen afirmaciones que se alejan de la realidad, como que cuando la gestante experimenta un orgasmo, libera una alta dosis de endorfinas que actúan como neurotransmisoras y eliminan naturalmente el dolor y a la vez estas hormonas llegan al feto a través del cordón umbilical, dándole sensación de bienestar. Algo que, según apunta Manuel Lucas, no es así. «No está científicamente demostrado que el orgasmo se transmita de algún modo por el cordón umbilical. Si ya es difícil valorar la subjetividad de lo que es un orgasmo para una persona... más aún en este caso».

Por su parte, Óscar Martínez señala que «en un estado normal de relajo, la vagina y la vulva están más vascularizadas en la etapa media y final del embarazo, y por eso se dice que el placer es mayor, pero no tiene que ser necesariamente por eso. Esto es, aunque la vascularización ayuda, el papel principal lo interpreta el saber hacer de la pareja.

Para quienes estén esperando un bebé, pueden empezar por las posturas básicas, con todas sus variantes, claro, en función de la imaginación y los medios disponibles que se tengan. Tumbarse de costado (en posición de cuchara) resulta muy cómoda para la pareja, debido a que el peso de ambos se equilibra. Con la penetración desde atrás él maneja la profundidad de la penetración y del ritmo. Pero para la gestante, es mejor es situarse encima porque nadie ejerce peso sobre ella y controla así la intensidad del coito.

Sin embargo, la clásica del «misionero», no suele ser la más recomendable en la etapa final porque «estar boca arriba demasiado tiempo puede comprimir el útero», concluye Martínez.