



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina Humana

SEMESTRE:

3º A

MATERIA:

SEXUALIDAD HUMANA

TRABAJO:

ENSAYO

DOCENTE:

DR. HUGO BALLARDO MAZA PASTRANA

ALUMNO (A):

YANIRA LISSETTE CANO RIVERA

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 07 DE JULIO DEL 2020

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo es acerca de la sexualidad durante el embarazo parto y puerperio, como bien sabemos la sexualidad femenina sufre modificaciones a lo largo de la vida de la mujer. El embarazo es frecuentemente reconocido como una crisis del desarrollo, no sólo para la mujer, sino también para su pareja. Por ello, no puede considerarse sólo como un tiempo de espera para el nacimiento de un hijo y mucho menos como un período breve y estático.

Durante el embarazo se expresan profundos cambios en la función sexual, la gestante muestra cambios biológicos que afectan al deseo, a la respuesta y al comportamiento sexual. Algunas parejas experimentan manifestaciones sexuales tales como la dispareunia (coito doloroso) o la anorgasmia en la mujer; los hombres, en cambio, pueden presentar disfunciones eréctiles o eyaculadoras y trastornos de la libido.

Estas manifestaciones pueden iniciarse y agravarse durante el embarazo y no son pocas las parejas que continúan en el tiempo atrapadas dentro de esta problemática sexual. Para otras, sin embargo, el embarazo permite una expresión positiva de la sexualidad, debido entre otras causas a que se sienten paradójicamente libres del temor y/o del deseo del embarazo y, ayudadas por los efectos hormonales, pueden tener mayor espontaneidad y relaciones sexuales mejores y más gratificantes. La sexualidad durante el embarazo implica cambios en los factores físicos, hormonales, psicológicos, emocionales y culturales, que guardan una estrecha relación con el estado de salud y con la calidad de vida de la pareja.

Una de las etapas más importantes en la vida de la mujer y su pareja es el embarazo, y aquí, como en otros momentos, la sexualidad tiene una expresión propia. Durante el transcurso de un embarazo, se producen en la pareja múltiples y profundos cambios, que pueden afectar distintas áreas de su relación. En la esfera sexual dichos cambios provocarán, dependiendo de algunos factores que posteriormente analizaremos, que salga fortalecida y renovada o salga perjudicada, convirtiéndose entonces en una fuente de conflictos y malestar.

Hoy en día que tanto se habla de sexualidad y parece que todo esté dicho, el embarazo sigue siendo una etapa en que la sexualidad parece que no exista, no se habla ni se informa y ello genera muchas veces incertidumbre y ansiedad, también por no saber dónde preguntar e informarse.

SEXUALIDAD DURANTE EL EMBARAZO PARTO Y PUERPERIO

La sexualidad está íntimamente relacionada con el embarazo, los embarazos generalmente comienzan con una relación sexual, salvo en los casos en que se debe acudir a alguna técnica de reproducción asistida. Cuando el embarazo es buscado, al sentido de encuentro interpersonal de la relación se suma el anhelo de generar una vida que enriquezca la relación de pareja. Este sentimiento, que demuestra las dos dimensiones positivas de la sexualidad humana, debería confirmar que se trata de algo sano y de lo que se debería poder hablar con naturalidad. Sin embargo, muchas veces ni los profesionales, ni las mujeres, mencionan las situaciones particulares que pueden hacer que la actividad sexual cambie durante el embarazo, o que sea percibida o vivida de manera diferente por mujeres y hombres (sus parejas), durante el embarazo y el postparto.

Comúnmente, en el primer trimestre del embarazo aparecen algunas molestias como náuseas, vómitos y somnolencia que pueden repercutir en una baja del deseo sexual. Las mamas crecen y están sensibles, por lo que ésta se vuelve, durante un tiempo. Así también, las relaciones sexuales para aquellas parejas que tuvieron dificultades en concebir el embarazo, que debieron someterse a técnicas de reproducción asistida o con antecedentes de aborto espontáneo, pueden significar un cierto riesgo. Es difícil que se le explique claramente a las parejas en esas condiciones, que en estos casos puede ser prudente evitar la penetración, pero no así otras demostraciones sexuales de amor.

El segundo trimestre suele ser el del equilibrio físico, emocional y sexual. En general en esta etapa las mujeres no tienen grandes molestias físicas y las náuseas y vómitos quedaron atrás. La idea de estar "realmente" embarazadas se hace más vívida con la aparición de la "panza" y la percepción de movimientos. Comienzan entonces a disfrutar de su embarazo en forma diferente. Esto hace que las relaciones sexuales fluyan con naturalidad y que incluso pueda verse incrementado el deseo y la frecuencia sexual. También el hecho de no tener que estar pensando en cuidarse por miedo a quedar embarazada, cuando no se quiere, hace que sientan menos presión y disfruten más de las relaciones sexuales.

Durante el tercer trimestre es cuando empieza el mayor "engorde" del bebé y empiezan a surgir algunas molestias, que pueden influir en la sexualidad. El cansancio empieza a hacerse notar cada vez más y esto hace que, en ocasiones, las mujeres no sientan deseo de mantener relaciones sexuales. Los pezones están más sensibles, por lo que, al igual que al principio, empiezan a formar parte de un lugar "restringido". Algunos médicos recomendarán algunas técnicas para disminuir dicha sensibilidad y para preparar los pezones para la lactancia.

Otro de los cambios que puede aparecer hacia el final del embarazo es una sensibilidad vaginal diferente, y menor capacidad de lubricación, que a veces causa molestias e incluso dolor en la penetración, por lo que es recomendable realizar un juego previo más extenso.

Hay algunas mujeres que manifiestan un incremento del deseo sexual durante el embarazo. Esto puede llevar a confusiones. El varón puede creer que aumentar la frecuencia quizás sea perjudicial para el bebé, o la propia mujer puede imaginarse que lo que siente no es normal.

Lamentablemente, esto no siempre se comunica a quien está controlando el embarazo. Si persisten dudas y temores, se puede comenzar a actuar diferente durante los encuentros sexuales, o hasta rechazarlos por temor. Esto puede ocurrirle a la mujer pero también al hombre. Si no existe una comunicación franca entre ambos, la imaginación puede jugar malas pasadas, interpretarse como rechazo, como desagrado, o alguna otra idea negativa.

Luego del nacimiento es usual que se recomiende no mantener relaciones sexuales durante cierto tiempo. También es importante entender que el viejo criterio de cuarentena no es real. Seguramente en los primeros tiempos habrá un sangrado que puede resultar molesto, quizás una episiotomía que puede doler, sequedad vaginal debido al cambio hormonal, entre otras modificaciones. Si se trató de una cesárea, la cicatriz molestará y parte del abdomen puede doler. Habrá mujeres que demorarán el reinicio de la actividad sexual por alguno de esos motivos. O en ciertos casos particulares quizás se explique a la pareja otra razón por la cual es necesaria una abstención. Pero en realidad, es la propia mujer la que puede decidir que desea reiniciar su vida sexual, porque se siente bien, porque la gratificación de haber tenido un hijo o hija la estimulan, o porque siente la atracción de la proximidad de su pareja.

Por supuesto, es una etapa de mayor cansancio. Una gran parte de la atención está puesta en el bebé, la falta de sueño y el cansancio son comunes. Muchas de estas mujeres no logran expresarle a su pareja lo que realmente les está pasando y comienzan las excusas.

Pero todo esto es individual. No hay reglas estrictas. Es fundamental la comunicación y el sentido del humor, ya que los cambios serán muchos: al estimular las mamas, que siguen siendo zonas erógenas, puede salir leche. En medio de una relación sexual el bebé puede comenzar a llorar. Si estos incidentes no se toman a la tremenda no impedirán que el reinicio de la vida sexual se encamine hacia ser cada vez más gratificante.

Por todo esto, cada pareja decidirá cuándo y cuánto mantendrá relaciones sexuales en el embarazo y en caso de que no haya ninguna contraindicación médica, éstas podrán mantenerse hasta el final de la gravidez. Asimismo cada pareja decidirá cuándo retomar las relaciones sexuales luego del nacimiento. Si bien hay cambios durante estos períodos, la mayoría de las veces no son hechos anormales. La sexualidad puede ser vivida plenamente también en estas etapas.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la sexualidad cada vez adquiere más importancia para las personas, tanto a nivel individual como en la relación de pareja. Las personas buscan en su pareja al amigo o amiga y también al amante.

Los profesionales que trabajamos en terapia sexual sabemos que los problemas sexuales de las parejas acaban interfiriendo en los otros aspectos de las relaciones de pareja y que los problemas de pareja (convivencia, comunicación, roles...) acaban afectando las relaciones sexuales de los miembros.

Una de las etapas más importantes en la vida de la mujer y su pareja es el embarazo, y aquí, como en otros momentos, la sexualidad tiene una expresión propia. Durante el transcurso de un embarazo, se producen en la pareja múltiples y profundos cambios, que pueden afectar distintas áreas de su relación. En la esfera sexual dichos cambios provocarán, dependiendo de algunos factores que posteriormente analizaremos, que salga fortalecida y renovada o salga perjudicada, convirtiéndose entonces en una fuente de conflictos y malestar.

Hoy en día que tanto se habla de sexualidad y parece que todo esté dicho, el embarazo sigue siendo una etapa en que la sexualidad parece que no exista, no se habla ni se informa y ello genera muchas veces incertidumbre y ansiedad, también por no saber dónde preguntar e informarse.

Los factores que tienen que ver con la sexualidad de la mujer gestante y su pareja son múltiples. Podemos destacar los propios de cada persona, como son la cultura, la educación, la situación socioeconómica, la situación sentimental actual, las historias sexuales previas, la vivencia actual de la sexualidad, el impacto del embarazo en su salud..., y, otros factores que dependen de cada pareja y de la relación que tengan establecida, como la comunicación, la vinculación, el compromiso, el proyecto de futuro, la vida sexual en pareja, y desde luego de la información que dispongan de la sexualidad y en concreto de lo que ocurre en la sexualidad durante el embarazo. No podemos obviar que todavía hay muchos miedos y muchos mitos que van a influir en este ámbito.

FUENTES DE INFORMACION

Molero; F. (s.f.). La sexualidad en el embarazo y puerperio. Recuperado de <http://www.ub.edu/sexologia.clinica/sites/default/files/201908/sexualidad%20y%20embarazo.pdf>