

Informação ao Utente

A Sexualidade na Gravidez e no Pós Parto

PARA O CASAL A GRAVIDEZ E O PÓS-PARTO SÃO PERÍODOS DE ADAPTAÇÕES A TODOS OS NÍVEIS:

- Físico
- Emocional
- Existencial
- Sexual

Não existe um comportamento típico para casais grávidos, o desejo sexual varia de casal para casal.

Se a gravidez decorre normalmente, não existe necessidade de alterar o padrão de actividade sexual do casal.

MITOS A COMBATER

- As relações sexuais não causam aborto no 1º trimestre.
- As grávidas sentem prazer no acto sexual.
- A penetração profunda não magoa o bebé.
- O orgasmo não afecta o desenvolvimento do bebé.
- O sexo não é mais difícil durante a gravidez.

COMO AGIR...

É muito importante fortalecer a intimidade do casal nesta fase. Assim:

- Nos primeiros meses, as formas arredondadas originada pela gravidez tornam-na mais feminina e atraente;
- Cuide mais de si;
- As modificações de desejo por parte da grávida devem ser compreendidas pelo seu companheiro;
- Incentive o seu companheiro a acompanhá-la às consultas e exames, não o ponha de parte nos assuntos relacionados com o vosso bebé;
- Reconforte-o, para que o elo entre ambos seja reforçado, assegurando-lhe que vai ser um bom pai e que a relação não vai ser afectada.

Os preliminares facilitam as relações, e são um instrumento de manutenção de um clima afectivo e sexual, mesmo que não exista acto sexual.

Assim:

- não ponham de lado os beijos apaixonados e as massagens sensuais;
- criem atmosferas românticas;
- Procurem posições alternativas.

**Quaisquer outras dúvidas podem ser esclarecidas pelo seu médico ou enfermeiro.
Tel.: 263 006 500 (geral) Ext: 63022/63064 | E-mail: enf.obstetra_responde@hvfx.pt**