



## ACTIVIDADE SEXUAL NA GRAVIDEZ

### Numa gravidez normal não há nada a temer.

- O bebé está muito bem protegido pelo útero e bolsa de águas e longe dos genitais.
- Na relação sexual o pénis não atinge o bebé.

### SITUAÇÕES DE RISCO

- Antecedentes de parto(s) prematuro(s)
- Aborto(s) anterior(es)
- Ameaça de aborto nesta gravidez:
- Perdas de sangue
- Dores abdominais
- Risco de parto prematuro
- Dores abdominais acentuadas
- “Bolsa de águas” rebentada – saída de líquido pela vagina

## DESEJO SEXUAL NA GRAVIDEZ

### Na Mulher:

#### 1º Trimestre – Diminui, por:

- Fadiga, náuseas, dores nos mamilos, etc.
- Medo do aborto provocado pelo ato sexual
- Fase de euforia com a novidade da gravidez

#### 2º Trimestre – Aumenta, por:

- Sentimento de maior feminilidade (mamas e ventre aumentam)
- Maior irrigação sanguínea pélvica e genital – excitação mais fácil
- Diminuição do medo de aborto provocado pelo acto sexual
- A gravidez torna-se parte do quotidiano
- Aumento da vinculação com o bebé

#### 3º Trimestre – Diminui, por:

- Aumento do peso, volume corporal e abdómen – desconforto e fadiga
- Intolerância de algumas posições
- Retorno do medo de prejudicar o feto.

### No Homem:

#### O desejo sexual pode diminuir por:

- Aumento do volume da grávida (peso, edemas)
- Medo de prejudicar a companheira e o bebé
- Aumento dos sentimentos de carinho e proteção, que se sobrepõem à sexualidade.

#### O desejo pode aumentar por:

- No 2º trimestre por aumento das mamas e ventre
- Porque a sua parceira também está mais recetiva

## SOLUÇÕES

- Tomar consciência que estas mudanças são comuns e perfeitamente normais
- Diálogo entre o casal ou com um profissional de saúde acerca dos medos e anseios
- Criar alternativas amorosas:
- Jogos eróticos
- Novas fontes de prazer
- Outras posições para o coito
- Outras encontradas pelo casal.