



SEXUALIDADE NA GRAVIDEZ

Receios

Imagem corporal

Pavimento pélvico

Hormonas



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

GESSEX

GRUPO DE ESTUDOS DA SEXUALIDADE

SEXUALIDADE NA GRAVIDEZ

- Durante a gravidez surgem alterações e desafios à vivência da sexualidade, variando consoante o trimestre:

- 1º Trimestre - Diminuição do desejo sexual associado aos sintomas iniciais da gravidez e receios pelo bem-estar fetal;
- 2º Trimestre - Melhoria do desejo sexual, auto-estima favorável à vivência sexual;
- 3º Trimestre - Alteração do perímetro abdominal suscita necessidade de adaptação para posições sexuais confortáveis.

- A gravidez constitui, assim, uma oportunidade para explorar novas formas de viver a sexualidade.

RECEIOS

01

Muitos casais têm receios que a sua atividade sexual possa interferir no bem-estar do feto. No entanto, a gravidez não é uma barreira à vivência plena sexualidade, individual ou conjugal (salvo a indicação contrária por parte dos profissionais de saúde).

IMAGEM CORPORAL

02

O aumento do perímetro abdominal e das mamas ou as alterações da pigmentação da pele podem ter um impacto negativo na confiança da mulher.

PAVIMENTO PÉLVICO

03

Estes músculos são particularmente importantes durante a gravidez e no trabalho de parto. O trabalho de reforço/consciência do pavimento pélvico pode ser importante, após avaliação por profissional habilitado.

HORMONAS

04

Variações hormonais podem alterar a vivência da sexualidade, ora amplificando sensações, ora inibindo-as.



ENVOLVA OS PROFISSIONAIS

Questione o seu profissional de saúde sobre a sexualidade durante a gravidez: aborde o assunto com o enfermeiro de família, médico de família ou obstetra assistente.



COMUNIQUE EM CASAL

Sempre que possível, o assunto deve ser discutido abertamente pelo casal e, se necessário, envolvendo o profissional de saúde. Embora as alterações físicas sejam vividas pela grávida, os receios e os desconfortos podem surgir em ambos os elementos do casal.

PROCURE ALTERNATIVAS



Podem ter de atravessar um período de adaptação. Algumas posições habitualmente adotadas durante a relação sexual podem passar a ser desconfortáveis, sobretudo durante o 3º trimestre, com o aumento do perímetro abdominal.



INFORMAÇÃO É PODER

Consuma informação credível, de fontes fidedignas. As aulas de preparação para o parto, com um profissional habilitado, são uma excelente forma de informação para o casal, para além de promoverem a partilha de experiências.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



GRUPO DE ESTUDOS DA SEXUALIDADE