

## A VIDA SEXUAL NA GRAVIDEZ

Vitória Pamplona

A gestação é fruto do exercício da sexualidade, fruto de uma relação sexual entre um homem e uma mulher.

Como a mulher e o homem viverão sua sexualidade na gravidez vai depender de inúmeros fatores, e um dos fatores básicos é a visão que cada um tenha do que é sexualidade, visão esta que vem sendo construída, por cada ser humano, desde sua infância.

É muito comum em nossa sociedade uma confusão entre sexualidade e genitalidade, só se considerando como atividade sexual a atividade que envolve os órgãos genitais, especialmente a penetração pênis-vagina.

Mas esta forma de ver empobrece o conceito de sexualidade. Sexualidade é muito mais do que penetração pênis-vagina.

A sexualidade é definida pela Organização Mundial de Saúde como uma energia que nos motiva a encontrar amor, contato, ternura, intimidade e que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; a sexualidade influencia pensamentos e portanto influencia também nossa saúde física e mental.

Este é um conceito amplo de sexualidade, assim como o conceito que traduzi do CARRERA, M.A. *Dictionary of sexual terms*. Denmark: Woodsworth Editions Ltda.:

*Sexualidade refere-se à totalidade da pessoa — sexualidade sugere nosso caráter humano, não simplesmente nossos atos genitais, e tem implicações sobre o significado total de ser um homem ou uma mulher. Sexualidade é orgânica, e contudo é uma função de toda a personalidade. Sexualidade diz respeito às variáveis biológicas, psicológicas, sociológicas e espirituais da vida, que afetam o desenvolvimento da personalidade e as relações interpessoais. Este conceito de sexualidade humana capta mais completamente a realidade de todas as pessoas: a criança, o adolescente, o jovem adulto, o adulto maduro, os idosos e as pessoas com deficiência.*

Este é o conceito que adoto, e coerentemente com o conceito acima, a visão de sexualidade que norteia meu trabalho baseia-se nos seguintes pré-supostos:

- A sexualidade é um processo biopsicossocial presente na vida humana desde o nascimento até à morte e não se limita à penetração pênis-vagina;
- a sexualidade é um atributo da pessoa, independente de ser uma vivência relacional; isto significa que mesmo uma pessoa casada ou vivendo uma relação afetivo-sexual pode ter uma sexualidade autônoma, praticada ou não, como, por exemplo, masturbação;
- os aspectos sexuais e não-sexuais de uma pessoa interagem entre si;
- no relacionamento sexual com um parceiro interferem as histórias afetivo-sexuais de cada um, bem como os aspectos biopsicossociais do momento de cada um e do momento da relação.

Na gravidez, todos estes fatores vão influir em como o casal vive a sexualidade.

Se a gravidez está correndo normalmente não há impedimento biológico para qualquer atividade sexual, incluindo ou não penetração pênis-vagina.

Mas, na minha prática de atendimento a casais grávidos, percebo que o desejo sexual tanto pode manter-se igual ao que era antes da gravidez como pode mudar para mais ou para menos. E pode também flutuar durante a própria gravidez e até alguns meses após o parto. Qualquer desses padrões pode ocorrer com o homem ou com a mulher e é considerado normal. Se ambos, durante o mesmo período, têm uma diminuição ou um aumento do desejo sexual, não há problemas entre o casal. Os problemas podem ocorrer quando um tem uma diminuição e o outro, ao mesmo tempo, um aumento do desejo sexual. O importante, neste caso, é que o casal tenha um diálogo franco sobre o assunto e pense que estas alterações são provisórias e com o tempo passarão.

Além disso, pensem que se consideram a sexualidade dentro destas definições mais amplas que coloquei acima, podem ver que faz parte da sexualidade o carinho, a ternura, a intimidade, o amor. Que um gesto de carinho, um ver televisão aconchegados um ao outro, o falar como transcorreu o dia olhando olho no olho e de mãos dadas, tudo isto faz parte da sexualidade.

Pensando na sexualidade mais genitalizada, na penetração pênis-vagina, minha experiência mostra que os casais grávidos têm mais problemas com o exercício de relações sexuais com penetração no primeiro e no último trimestres da gravidez.

As dificuldades no primeiro trimestre talvez possam ser explicadas por fatores como enjoos e náuseas que são mais comuns nesse período e que deixam a mulher indisposta para qualquer coisa. Também até o terceiro mês, a mulher tem mais medo de que possa ocorrer um abortamento, não se sente ainda segura da gravidez, pois a barriga não aparece, ainda não sente mexer o bebê.

À medida que a gravidez avança a mulher tende a superar os sentimentos contraditórios do início, a sentir-se mais segura de que está grávida e de que tudo está correndo bem. Não está com o abdome muito grande e não sente ainda os incômodos decorrentes do grande aumento da barriga nos meses finais: falta de posição para dormir, cansaço. Não sente ainda muita ansiedade em relação ao parto. É, portanto, um trimestre em que a mulher está mais adaptada e descansada e sua libido, se estava baixa, muitas vezes melhora e ela se sente mais disponível para relações sexuais.

Tanto homens quanto mulheres podem não querer ter relações com penetração por temer machucar o bebê. Se a gravidez está correndo normalmente, este risco não existe. O bebê está dentro da bolsa d'água (ou saco amniótico), que por sua vez está dentro do útero. O útero é um órgão em forma de pêra e a parte que corresponde à parte mais fina da pêra chama-se "colo do útero" e está no fundo da vagina. A abertura do colo do útero, por onde entraram os espermatozoides para a fecundação e que vai abrir-se até cerca de 10 cms para o bebê sair, durante a gravidez está fechada por um muco chamado tampão mucoso que impede de entrar qualquer micro-organismo para dentro do útero. Assim, o bebê está bem protegido e não há perigo de o pênis tocar a cabeça do bebê como muita gente fantasia. Nem de o esperma ou os espermatozoides entrarem em contato com o bebê.

Alguns casais, quando já sabem o sexo do bebê, e quando começam a chamá-lo pelo nome ficam constrangidos de ter relações sexuais, com a sensação de que o bebê os está observando e participando da relação. O bebê sente a movimentação do corpo da mãe como sente em qualquer outra circunstância. E a sensação de bem estar provocada pelas endorfinas ao final de um orgasmo também são sentidas pelo bebê pois as endorfinas atravessam a barreira placentária. Assim, o bebê participará do bem estar sentido pela mãe após um orgasmo.

No final da gestação, o abdome volumoso impede a clássica posição de penetração como a mulher deitada e o homem sobre ela. Mas, o casal pode experimentar novas posições e novas formas de chegar ao orgasmo. A gravidez pode ser um período para o casal enriquecer a vida sexual.

Há casos em que a gravidez está apresentando algum problema e o pré-natalista contra-indica relações sexuais. Nesses casos, em geral é também contra-indicado o orgasmo, mesmo que sem penetração. É bom conversar bem francamente sobre o assunto com o pré-natalista e saber se tanto o orgasmo quanto a penetração estão contra-indicados.

Se não houver contra-indicação, aproveitem o que puderem aproveitar da sexualidade neste período, sem cobranças, com muito diálogo e considerando que a sexualidade é ampla, inclui carinho, aconchego, amor e que eventuais dificuldades para manter um padrão ao qual o casal estava acostumado antes da gestação, passarão com o tempo, se o diálogo for mantido.