



justifica. Portanto, é orientado o uso de preservativo para se proteger e garantir a saúde da mulher e do bebê. Além do risco de lesões no colo do útero, uma vez que, neste período, ele se encontra mais sensível e favorável a sangramentos.

Existe muitos mitos comuns sobre o sexo na gravidez, e o principal deles é que pode machucar o bebê. No entanto, o feto está protegido dentro do útero, a relação sexual não causa mal ao neném, desde que a gravidez esteja evoluindo normalmente e sem complicações.

“Lembrando que o pênis não toca o bebê durante o sexo, uma vez que ele não tem

acesso ao interior do útero. Um outro mito difundido é de que o orgasmo pode induzir o trabalho de parto. As contrações uterinas que ocorrem durante o orgasmo, causadas pela liberação de alguns hormônios, não são as mesmas que ocorrem durante o trabalho de parto”, reforça Bianca.

## **A criatividade é essencial!**

A sexóloga e professora Thaís Lopes explica que a gravidez é vivenciada de forma única e varia de mulher para mulher, de gestação para gestação. “Uma mesma mulher pode vivenciar gestações completamente diferentes uma da outra.”

De acordo com a especialista, tudo isso acontece devido ao nível elevado de hormônios que afetam quase todos os órgãos do corpo. “Os efeitos mais comuns são: cansaço, alteração do humor e do apetite, sonolência, enjoos matinais e alteração da libido — algumas mulheres relatam um aumento significativo da libido durante toda a gestação, outras somente em algum trimestre específico e outras dizem ter perdido o total interesse no sexo.”

Outro ponto interessante é que alguns futuros pais, apesar de não estarem sob a influência dos hormônios, sentem-se inseguros em ter relação sexual com receio de machucar o bebê ou com medo de o bebê “presenciar” o ato sexual. “O fato é que o sexo na gravidez é perfeitamente saudável e pode ainda auxiliar no trabalho de parto. E não vai machucar em nada o bebê, sem falar que ele não tem consciência do que está acontecendo fora da barriga”, ressalta.

Thaís revela que não há receita de bolo e que cada casal e cada gestação é única. Para o casal que não estiver conseguindo ter relações sexuais durante a gravidez, o primeiro passo é conversar entre si, expor um ao outro os medos, os desejos e as inseguranças e, se necessário, buscar ajuda de um profissional para auxiliar o resgate da relação do casal.

“Para aqueles casais grávidos que não possuem nenhuma dificuldade na relação, o período gestacional pode ser uma fase de descobertas de novos prazeres, novas sensações e novas posições já que o crescimento do bebê na barriga exigirá criatividade do casal”, ensina a sexóloga.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

## **POSIÇÕES CONFORTÁVEIS**

No início da gestação, não há restrições quanto às posições. Mas à medida que a gravidez vai avançando, o ideal é procurar aquelas que sejam prazerosas, mas que não forcem nem a barriga e nem a coluna da grávida. Confira algumas sugestões:

**1** A grávida fica deitada de barriga para cima na ponta da cama com os pés apoiados no corpo do(a) parceiro(a) que está em pé fora da cama.

**2** Posição que a mulher fique por cima. Assim ela consegue controlar a profundidade da penetração.

**3** De ladinho. Os dois deitados na cama (de conchinha), ou com o(a) parceiro(a) por trás.

**4** Qualquer variação do papai e mamãe sem que ele deixe o peso do corpo por cima da barriga.