

**Sexualidad, pareja y embarazo**  
**Mitos y verdades**

ANDREA B. GÓMEZ

**Sexualidad, pareja y embarazo**

**Mitos y verdades**

 **Lugar**  
Editorial

Andrea Gómez

Sexualidad, pareja y embarazo : mitos y verdades . - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2013.

160 p. ; 20x14 cm.

ISBN 978-950-892-446-9

1. Relaciones Interpersonales. 2. Sexualidad. 3. Embarazo.

CDD 158.2

## Agradecimientos

*Este libro se lo dedico a Mariano y a Matías  
que fueron y son la inspiración que necesito  
para ejercer mi profesión, escribir este libro  
y vivir en plenitud como mujer sexual,  
compañera, amante y madre.*

*Agradezco a Alejandro Gorenstein por participar  
en la idea y organización del libro.*

*A Adriana Arteaga, colega y amiga; a Marta Fonolla,  
amiga de toda la vida y una gran artista,  
por acompañarme con sus invalorable aportes.*

*A mi hermana: la Dra. Liliana Gómez,  
por transmitirme su confianza,  
por compartir sus conocimientos  
y por ser un ejemplo de fortaleza y valentía  
en los momentos más difíciles.*

Artista plástica: Marta Fonolla

Diseño de tapa: Silvia C. Suárez

Diagramación: Lorenzo Ficarelli

Edición y corrección: Mónica Erlich

© Andrea B. Gómez

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-446-9

© 2013 Lugar Editorial S.A.

Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires, Argentina

Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555

E-mail: lugar@lugareditorial.com.ar / facebook.com/Lugareditorial

www.lugareditorial.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

## Prólogo

Karina Mazzocco  
*Conductora de TV y radio.*

¿Un libro de sexualidad?

¿En esta época tan cibernética?

¿Dónde con un simple “clik googleamos” lo que necesitamos averiguar?

¿Para qué? ¿Si hace más de una década vivimos en el siglo XXI....!

¿Por qué, entonces, un libro sobre sexo?

Entre otras cosas porque el sexo es sumamente importante en todos los momentos de la vida, y así como nosotras/os vamos cambiando con el tiempo y las circunstancias, nuestra vida sexual también se transforma. Convertirnos en madre o padre es la transformación más radical de nuestras vidas... Y nuestra vida sexual continúa. Para algunos es un nuevo punto de partida. Para otros, en cambio, esta reestructuración actúa tipo “tsunami” del deseo sexual...

Por eso un libro... porque se habla mucho y se profundiza poco...

Porque es un tema que para algunos sigue resultando incómodo abordar.

Porque la sexualidad es pulsión de vida, y que mejor cosa que nutrirla, disfrutarla, practicarla, ¡SIEMPRE!  
¡Jamás abandonarla!

Es tan bueno poner en palabras y que alguien nos explique, nos sugiera...nos enseñe... La psicóloga y sexóloga Andrea Gómez, con quien tuve el placer de trabajar en el ciclo televisivo “Mañaneras”, nos guía con conocimiento y calidez por los diferentes capítulos de este, su primer libro, de manera ágil, didáctica y entretenida.

Echa luz sobre un tema que tiene poco de oscuridad, pero bastante de pudor, ignorancia y tabú.

Difícil de creer en estas épocas... ¿Verdad?

Somos protagonistas de una bisagra histórica en el mundo de las comunicaciones. ¡¡¡La velocidad de Internet y la locura de estar permanentemente conectados a las redes sociales y a la información nos cautiva!!! Tanto es así, que a menudo nos aleja de nuestro centro, nos quita la conexión con nosotros mismos y con los demás...

Esto, evidentemente repercute en cada área de nuestro ser. Por eso, un libro que invite a nuestro “ser sexual” a conectar con la energía creadora del placer es más que útil en estos días...

Es el momento de sentir, de abrirse, de dar, de recibir. De disfrutar, ahora.

## **Aclaración sobre las expresiones de género femenino y masculino en este libro**

En la lengua española la única forma que existe para referirse a un sujeto genérico es bajo la forma del género masculino. Utilizar la letra @ para referirme tanto al género femenino como masculino no es utilizado en publicaciones de este tipo. Por lo tanto, en algunas ocasiones utilizo a/o, así como el o la para incluir ambos géneros y no generar una lectura fatigosa y permitir una mayor fluidez. No dejo de considerar la cuota de arbitrariedad que aún existe en nuestra lengua que excluye e invisibiliza al género femenino dentro de las expresiones que se hacen en género masculino.

También deseo aclarar que utilizo el término varón, varones, para referirme a los sujetos de género masculino, ya que la palabra hombre se refiere a todo sujeto humano, o sea a la especie humana.

- MARTÍNEZ VERDIER, VIRGINIA (1998) “Peripecias del placer en el embarazo y el puerperio”. Capítulo publicado en: *Avances en la investigación social en Salud reproductiva y sexualidad*. CEDES, AEPA, CENEP. Buenos Aires.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN, ARGENTINA (2012) *Educación sexual integral para la educación secundaria II: contenidos y propuestas para el aula*. 1° Edición. Buenos Aires.
- MINISTERIO DE SALUD, ARGENTINA, Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable: [http://www.msal.gov.ar/saludsexual/met\\_anticonceptivos.php](http://www.msal.gov.ar/saludsexual/met_anticonceptivos.php).
- OMS (2005) *Criterios Médicos de Elegibilidad para el uso de Anticonceptivos*, 3ª ed.
- SAPETTI, A. Y M. V. KAPLAN (1994) *Manual de sexualidad masculina*, Publicación patrocinada por el Centro Médico Darwin. Departamento de sexología, Buenos Aires, 2ª ed.

## Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Prólogo</b> .....   | 7  |
| <b>Capítulo 1</b>  |    |
| <b>Desterrando mitos</b> .....                                     | 11 |
| • La importancia de la consulta psicosexual.....                   | 14 |
| • Beneficios que aportan las relaciones sexuales .....             | 17 |
| • La abstinencia sexual distancia a la pareja.....                 | 21 |
| • Mitos acerca de la sexualidad en el embarazo .....               | 24 |
| • Somos seres sexuales: hablemos de sexo,<br>tenemos derechos..... | 35 |
| • Entonces, podemos disfrutar.....                                 | 37 |
| <b>Capítulo 2</b>  |    |
| <b>Sexualidad y sexualidades</b> .....                             | 39 |
| • La sexualidad en el embarazo.....                                | 45 |
| • La “ternura” masculina.....                                      | 46 |
| • Un alejamiento que preocupa .....                                | 48 |
| • El temor a un engaño .....                                       | 50 |
| • Sexy durante el embarazo .....                                   | 52 |

- Diferentes motivaciones en las relaciones sexuales..... 54
- Cuando quedar embarazados es el único fin ..... 56
- La dicotomía de ser madre o mujer ..... 59
- Tips generales para el embarazo y el puerperio ..... 62

### Capítulo 3

#### **Transitando el embarazo con libertad sexual y creatividad frente a los cambios ..... 67**

- Primer trimestre del embarazo ..... 67
  - Consejos para el primer trimestre ..... 74
- Segundo trimestre del embarazo ..... 75
  - Consejos para el segundo trimestre ..... 80
- Tercer trimestre del embarazo ..... 82
  - Consejos para el tercer trimestre ..... 89

### Capítulo 4

#### **La sexualidad durante el puerperio ..... 91**

- Depresión posparto ..... 95
- La “cuarentena”: mito o realidad ..... 100
- ¿Qué le pasa al varón?..... 105
- Ejercicios de Kegel ..... 110
- Métodos anticonceptivos para utilizar durante el puerperio y la lactancia..... 113

### Capítulo 5

#### **Disfunciones sexuales que pueden presentarse durante el embarazo y el puerperio ..... 129**

- Breve desarrollo de cada fase de la respuesta sexual humana..... 131
- Disfunciones sexuales que podrían presentarse ..... 137

### Capítulo 6

#### **Una reflexión final..... 149**

#### **Bibliografía..... 155**