

SEXUALIDADE E GESTAÇÃO



Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

M843s Moreno, Ana Carolina Lucena de Souza

Sexualidade e gestação. / Ana Carolina Lucena de Souza Moreno, Júlia Tavares. – Recife: Do Autor, 2021.

15 f.: il.

Cartilha

ISBN: 978-65-84502-21-5

1. Sexualidade. 2. Gestação. 3. Educação em saúde. I. Tavares, Júlia.
II. Título.

CDU 612.6.057:618.3

DEDICATÓRIA

Dedicamos este Livro a todas as gestantes que durante este período enfrentam diversas mudanças emocionais, corporais e em seu relacionamento. A vocês todo nosso respeito, carinho e forte desejo que esse Livro ajude a conviver com as crenças e pensamentos que surgem durante esse momento de vida.

APRESENTAÇÃO

A gravidez é considerada um momento de transformação, exigindo uma adaptação que vai desde questões hormonais, corporais e sociais. Sabe-se que um fator que pode ser afetado é a sexualidade, visto que a forma como é interpretada e vivenciada está relacionada a crenças que surgem durante esse período. Entende-se que, durante o período gestacional, uma nova pessoa está se desenvolvendo no ventre da mãe, mas antes, durante e depois desta maternidade existe uma mulher que precisa se apropriar de sua feminilidade como um todo, incluindo nisso, a vivência saudável da sexualidade.

Sendo fase de muitas mudanças, esclarecimentos serão importantes tanto para gestante quanto seu parceiro, uma vez que, a diminuição da função sexual pode vir a desencadear problemas na autoestima e no relacionamento, trazendo desgaste emocional à gestante e consequências ao casal.

Katarina tem 35 anos, é casada e está em sua primeira gestação. Ela decidiu, juntamente com seu marido engravidarem após 05 anos de casados.

Logo nos primeiros meses de gestação, ela passou a ter problemas com sua autoimagem, sentindo-se envergonhada e preocupada como o marido poderia estar lhe vendo nesse momento de tantas transformações corporais.



Aos poucos seu corpo foi sendo modificado: as mamas aumentaram, não havia mais aquela curva da cintura, a barriga cresceu bastante e aumentou o peso. Essas mudanças passaram a diminuir sua autoestima, o que fez ela crer que estaria menos atraída sexualmente para seu marido.





Eu ganhei 12 kg da minha gestação anterior, mas essa até que não estou engordando tanto

Meu marido diz que sou linda grávida, mas eu não sei onde ele vê isso... Acho que ele me ama mesmo!

Ao ir as consultas de pré-natal Kafarina ouvia de outras gestantes que aqueles pensamentos, inseguranças e questionamentos não eram só dela. Todas as gestantes que ali estavam, também relatavam sobre suas inquietações emocionais e insatisfações corporais. Também falavam sobre crenças alheias sobre o que seria normal ou não para aquela fase

Quanto pensamentos diferentes as grávidas têm! Entende-se que cada pessoa tem suas experiências de vida, sejam boas e ruins, seus valores e crenças que foram sendo construídos ao longo da vida. Isso faz com que elas pensem de maneira diferente mesmo vivendo a mesma situação atual que é estar grávida. Mas será que todos esses pensamentos estão baseados na lógica, na realidade e na razão? Será que Katarina está certa sobre não estar atraente para o marido ou será que ela pode estar julgando sem que haja evidências para essa conclusão?

Você talvez também tenha pensamentos distorcidos da realidade ou pensamentos que sejam desadaptativos, ou seja, pensamentos que não ajudam a perceber as situações da melhor forma.

Mas não se preocupe, pois todas as grávidas – assim como todas as pessoas – podem ter pensamentos que não ajudam e é por isso que aprender sobre a possibilidade de mudar seus pensamentos pode te auxiliar a lidar com diversas situações. Veja como Katarina pode pensar e sentir sobre uma mesma situação:

**Pensamentos que
não ajudam:**

Meu corpo
está feio...

Meu corpo
nunca mais
será o mesmo...

Não estou mais
atraente para
meu marido...

**Pensamentos que
ajudam:**

Meu corpo está
temporariamente
diferente...

Meu corpo pode
voltar a ser
como antes

Eu posso ser
atraente
mesmo grávida



Os pensamentos, as emoções e comportamentos estão interligados. Aprender que ao se fazer mudanças em qualquer uma dessas instâncias, é possível alterar as outras, faz com que possamos racionalmente melhorar a forma de julgar as situações e, com isso, termos mais controle de se adaptar melhor.

Como você acha que Katarina pode se comportar com o marido dela se usar os pensamentos que ajudam?

E como você acha que Katarina pode se comportar com o marido dela se usar os pensamentos que NÃO ajudam?

Para pensar de maneira diferente, ou seja, procurar pensamentos alternativos àqueles pensamentos que NÃO ajudam, é preciso sempre procurar as EVIDÊNCIAS que apoiam esse pensamento e evidências que não apoiam. Fazendo isso, o pensamento se torna mais racional ou não e então você pode perceber outras maneiras de pensar sobre a mesma situação.

Katarina procurou evidências para seu pensamento de não estar mais atraente para seu marido.

Evidências que apoiam meu pensamento:

- * Quando me olho no espelho me sinto feia e gorda
- * Ouvi dizer que depois de gestar um bebê, o corpo da mulher não volta a ser como antes
- * A frequência das relações sexuais mudaram



Evidências que NÃO apoiam:

- * Meu marido diz que estou linda grávida
- * Atração sexual não está ligada só ao corpo; diz muito do carinho e da intimidade do casal
- * Desde que descobri a gravidez,

Depois de analisar as evidências, Katarina percebeu que seu pensamento não tem razões tão convincentes, do contrário, é mais provável que esse pensamento não tenha motivos reais de existir.

A cartoon illustration of two women with brown hair, wearing green sleeveless tops, engaged in a conversation. The woman on the left has a white headband. The background is blue with a pattern of small circles and several colorful paper airplanes (red and yellow) flying around. The text is positioned in the upper left and lower right corners of the image.

Com o novo pensamento, Katarina sente-se mais confiante e satisfeita com seu corpo.

Naturalmente, o corpo da mulher passa a produzir substâncias que alteram também o humor e comportamento dela.

A gestante pode ficar mais sensível e ter choro fácil sem perceber de fato o motivo, por exemplo.

Entretanto, para auxiliar nesses momentos de mudanças de humor, vc pode registrar seus pensamentos como Katarina fez e, analisando as evidências, pode encontrar formas alternativas de pensar.

Vamos tentar?



Agora, tente você mesma escrever um registro de pensamento diante de uma situação que você vivenciou e sentiu seu humor alterado.

Diante do que você escrever, tente se perguntar como você poderia pensar diferente sobre a situação ou agir diferente. Você vai notar que se conseguir modificar uma das áreas (pensamento, emoção, comportamento) as outras serão modificadas em consequência e então você vai estar ajudando a si mesma a lidar melhor com as situações e a modificar seu humor. Experimente.

- Descreva uma situação que tenha notado seu humor alterado. _____

- Quais emoções você sentiu? (Tristeza, raiva, culpa, alegria, alívio, tensão, mágoa, etc.) _____

- Quais pensamentos você teve sobre essa situação? _____

- Como você se comportou/agiu diante dessa situação? _____

- Quais evidências que apoiam seus pensamentos? _____

- Quais evidências não apoiam seus pensamentos? _____

- Quais pensamentos você pode ter, diferentes dos primeiros, depois que você analisou as evidências? _____

- De que outra forma você poderia agir ou se comportar pensando diferente? _____

- Agora, como você se sente ao pensar e/ou agir diferente? _____

É preciso fazer em variadas situações e com certa constância para que esse exercício se torne cada vez mais simples e eficaz para te auxiliar a se sentir melhor e a ter respostas e comportamentos mais adaptativos às variadas situações que você vivenciar.

OUTROS FATORES QUE AFETAM DIRETAMENTE A SEXUALIDADE

Tabus e crendices – mitos como o sexo machucar o feto ou trazer riscos de parto prematuro, para uma gestação sem complicações, essas crenças não tem fundamento real.

Religião – a mulher pode passar a ser vista no lugar de figura sagrada por carregar outra vida dentro dela, mas isso não a torna menos mulher e tampouco isenta de desejo sexual

Vivências destrutivas nas relações sexuais – histórico de abuso, por exemplo.

Partos traumáticos – algumas mulheres passam a rejeitar a prática sexual habitual após partos traumáticos.

Inibição – vergonha do corpo grávido

Relações inadequadas – quando o casal enfrenta problemas de relacionamento



POR FIM

Procure conversar com um profissional da saúde que possa esclarecer suas dúvidas. A informação é ferramenta crucial na prevenção e na resolução de problemas.

