

## Il desiderio sessuale in gravidanza

**Autore:** francesca

**Data:** 09 Dicembre 2010



### **L'influenza delle condizioni fisiche della donna**

Dal punto di vista strettamente fisico, la stanchezza e i malesseri del primo trimestre possono compromettere il desiderio sessuale nella donna durante la gravidanza.

Nel secondo trimestre la donna generalmente sta meglio e il pancione non è ancora molto ingombrante: è il periodo ideale per i rapporti sessuali.

Nel terzo trimestre l'ingombro del pancione può ostacolare i rapporti nelle coppie più legate alle posizioni tradizionali, ma i problemi sono più di ordine psicologico che fisico: basta [cambiare posizione](#), ad esempio ponendosi entrambi su un fianco, con l'uomo di fronte o dietro alla donna.

### **Gli effetti dei cambiamenti ormonali**

La diminuzione dei livelli di testosterone è responsabile dell'eventuale calo di desiderio in gravidanza.

Al contrario, però, l'aumento del progesterone aumenta la lubrificazione, nonché l'irrorazione sanguigna in tutto il corpo, e quindi anche quella del cosiddetto "punto G", una zona interna della vagina ricca di terminazioni nervose e fonte, anche in condizioni normali, di un piacere intenso.

### **Dal punto di vista psicologico**

È ancora viva la convinzione che i rapporti sessuali possano, in qualche modo, danneggiare il feto. In realtà, nel corso di una gravidanza fisiologica, non esistono rischi concreti.

La donna, inoltre, può sentirsi ingombrante e poco attraente e temere di essere rifiutata dal partner. Per quanto riguarda il partner, le reazioni alla gravidanza della compagna possono essere varie. La presenza del pancione può non disturbarlo e, anzi, attrarlo, in quanto segno tangibile della propria virilità.

Oppure, al contrario, può trovare la partner meno attraente, o il senso di tenerezza e la paura di provocare danni al bambino possono avere il sopravvento.

Ogni coppia troverà un proprio equilibrio, ma mantenere un buon affiatamento sessuale sarebbe benefico sia per la coppia che per il benessere psichico della donna.

### **Dal punto di vista medico**

In una gravidanza senza problemi non esistono controindicazioni all'attività sessuale. Sarà il ginecologo a sconsigliare l'attività sessuale all'occorrenza.

Le situazioni che rendono inopportuno avere rapporti sessuali in gravidanza sono, sostanzialmente, le minacce d' [aborto](#) e il rischio di [parto prematuro](#).

Durante il rapporto la donna non dovrebbe provare dolore né fastidio, in caso contrario dovrà consultare il ginecologo. Basterà, infine, un po' di buon senso per evitare le eccessive pressioni sul pancione.

A volte la donna si spaventa per le contrazioni provocate dall'orgasmo ma, se queste non sono particolarmente intense e/o dolorose, non c'è motivo di preoccuparsi.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/il-desiderio-sessuale-in-gravidanza/>

Generato il 28/04/2025