



PERCEPÇÃO DE MULHERES GRÁVIDAS EM ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL QUANTO AO SEXO NA GESTAÇÃO

Bruno Pereira de Paula, Marina de Oliveira, Samara Isis Dias Oliveira, Carlos Eduardo Mendes D'Angelis, Patrick Leonardo Nogueira da Silva, Patrícia Alves Paiva

INTRODUÇÃO

A relação sexual pode ser considerada uma atividade na qual resulta em benefícios ao corpo, bem como à saúde mental [1]. Como consequência desta prática, a gravidez na adolescência, desejada ou não, ocasiona um conjunto de impasses comunicativos no âmbito social, familiar e pessoal [2]. A prática sexual contribui como um fator termorregulador da saúde física e emocional. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o ato sexual como um parâmetro para atestar a qualidade de vida de uma população. Pessoas que tem uma vida sexual regular possuem um maior equilíbrio hormonal, de forma a aumentar sua auto-estima [3,4].

Em 1975 a OMS publicou um trabalho chamado: “Educação e tratamento na sexualidade humana: O treinamento dos profissionais de saúde”, onde defendia que a saúde sexual era um dos aspectos mais importantes e positivos do ser humano, devendo a sexologia ser encarada como disciplina autônoma. Desde então vários estudos nessa área têm sido desenvolvidos. Ainda de acordo com o mesmo autor, uma atividade sexual satisfatória torna o ser humano mais feliz, em harmonia com o seu corpo e com uma mente menos ansiosa e irritadiça. Discussões sobre sexualidade apresentam muitos obstáculos a serem enfrentados uma vez que envolve questões éticas e pessoais. No entanto, a sexualidade é mais bem discutida quando se tem o conhecimento sobre o corpo humano [5].

Sendo assim, este estudo objetiva identificar a percepção de mulheres em acompanhamento pré-natal em uma Estratégia Saúde da Família do norte de Minas Gerais quanto aos mitos e medos existentes sobre a sexualidade durante a gravidez.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva, transversal, com abordagem qualitativa. A amostra da pesquisa foi composta por dez mulheres grávidas em acompanhamento pré-natal no ano de 2007. Este estudo foi realizado em uma Estratégia Saúde da Família localizada na cidade de Montes Claros/MG durante fevereiro de 2008. Para participar da pesquisa, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: 1) ser gestante; 2) ser maior de idade (mais de 18 anos); 3) estar na instituição de saúde no momento da coleta de dados; e 4) aceitar participar espontaneamente da pesquisa. Foi realizado um estudo piloto com outras duas mulheres grávidas com o objetivo de validar o instrumento de coleta de dados. O mesmo foi feito mediante participação voluntária e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Utilizou-se como instrumento de coleta de dados uma entrevista semiestruturada contendo questões em linguagem clara relativas à percepção das gestantes sobre sexo e ao comportamento sexual das mesmas durante a gravidez. Para a coleta de dados, utilizou-se um gravador para que a captação dos discursos das gestantes seja fidedigna, na qual posteriormente as respostas foram transcritas na íntegra e analisadas de forma sistemática. A utilização do gravador foi consentida pelos sujeitos do estudo. Para garantir o anonimato, as gestantes foram identificadas através de pseudônimos, tal como nome de flor. O tratamento dos dados se deu através da Análise do Conteúdo [6]. As respostas foram categorizadas e, posteriormente confrontadas com a literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maior parte das entrevistadas apresentava intervalo de idade entre 21-25 anos (40%), casadas (80%) e ensino médio completo (60%). A maior parte das gestantes entrevistadas são múltiparas. Senso assim, a paridade das gestantes não influencia no seu conhecimento sobre o sexo durante a gravidez, pois a porcentagem de gestantes que acreditam que o feto possa sofrer danos decorrentes do sexo durante a gravidez corresponde a 10%. As gestantes que acreditam que o feto possa sofrer danos decorrentes do sexo durante a gravidez possuem apenas ensino fundamental (n=3; 30%), o que leva a concluir que o grau de escolaridade tem relação direta com o nível de conhecimento das gestantes sobre sexo durante a gravidez. A maioria das gestantes entrevistadas não planejou a gravidez (60%). Grande parte das mesmas não teve nenhuma

complicação em gravidez anterior ou na gravidez atual. Percebe-se que as gestantes que sofreram complicações em gestações anteriores têm tendência a temer a recorrência destas complicações e desta forma temem consequentemente o sexo durante a gravidez. A maior parte (n=6; 60%) considera o seu nível de informação sobre sexo durante a gravidez bom. Como já esperado, as gestantes que consideraram o seu nível de informação sobre sexo durante a gravidez razoável foram às mesmas que demonstraram menor conhecimento sobre o assunto. Quanto à crença de que o feto possa vir a sofrer algum dano decorrente do sexo na gravidez, 90% acredita que o feto não sofre nenhum dano. Na primeira categoria foram agrupadas as respostas daquelas mulheres que encaram o sexo durante a gravidez como uma experiência normal, que consideram que a relação sexual durante a gravidez não difere da época em que não estavam grávidas.

“[...] num teve nada que mudou, desde quando antes de engravidar, agora depois de grávida continua muito bom”. (Rosa, 28 anos). “É bom, continua a mesma coisa de antes, o meu marido também acha a mesma coisa que eu”. (Tulipa, 19 anos).

Sendo assim, é afirmado que gravidez não é doença e que o ato sexual nesta fase é algo completamente natural [3]. As falas seguintes correspondem à categoria na qual reuniu as respostas das mulheres que tiveram mudanças negativas na vida sexual durante a gravidez.

“Olha, o que tá acontecendo é que eu tô enjoada, eu enjoei do meu esposo, só que a gente não tá tendo relação normal ainda porquê eu to nos primeiros meses e... já conversei, a gente conversa, ele me entende, compreende”. (Lírio, 26 anos). “Na verdade eu não gosto de ter relação durante a gravidez, por que sinto enjoô e um gosto ‘metálico’ no boca”. (Acácia, 22 anos).

A atividade sexual, durante a gravidez, sofre uma redução de 40 a 60%, em virtude de alguns fatores. No 1º trimestre: o medo de abortar, sentimentos de rejeição à gravidez e/ou ao parceiro(a), desconfortos físicos (náuseas, vômitos, ânsia, dor de cabeça, etc.), medo do futuro, restrição religiosa, prescrição médica, etc. Desta forma, ainda hoje maternidade e sexo são duas situações que, para alguns casais, não se combinam, podendo inclusive gerar conflitos emocionais tanto no homem, quanto na mulher [7]. Nesta terceira categoria estão as respostas daquelas mulheres que consideram que o sexo durante a gravidez está melhor do que era antes desta.

“Assim, tá sendo bem melhor do que antes, na realidade é mais prazeroso, eu não sei te explicar o porquê que tá sendo, assim é uma coisa nova [...] parece que não vai acontecer de novo (risos) [...] tenho mais desejo sexual do que antes, não tenho medo nenhum [...]”. (Margarida, 26 anos). “Assim, até melhorou, porque quando a gente tá grávida, a gente não tem o medo de engravidar, enquanto antes mesmo que a gente tem vontade a gente tem medo de engravidar e agora não”. (Orquídea, 23 anos)

A única diferença do sexo antes e depois da gravidez é que, fora da gravidez, a mulher tem de recorrer a métodos de planejamento familiar, caso não deseje engravidar, causando nestas uma preocupação no momento do sexo, o que não ocorre quando esta já está grávida [8]. A desvinculação entre fecundação e o ato sexual libera o desejo de muitas mulheres: já grávidas, relaxam, gozam com mais espontaneidade, sem preocupações como lembrar de tomar a pílula ou de colocar o diafragma corretamente [9]. Aqui, estão reunidas as respostas das gestantes que relatam sentirem medo de machucar o bebê durante o ato sexual.

“Bom, a gente faz bem menos do que antes, com mais cuidado né? E um pouco de medo também, medo de machucar, de algum aborto [...]”. (Bromélia, 33 anos). “[...] agora a gente tá tratando de forma diferente. Agora a gente tá fazendo com mais cuidado. Pra mim não tá sendo muito bom não, por que eu fico com algum medo de... machucar o bebê”. (Copo-de-Leite, 22 anos). “Eu fico meio com medo assim por que [...] eu tenho medo de machucar (o bebê) [...]”. (Jasmin, 21 anos)

Fundamentando-se em algumas crenças e mitos religiosos, algumas inverdades sobre sexo durante a gravidez surgiram, como: a penetração pode machucar o bebê; a ejaculação dentro da vagina pode afogar o bebê; ser mãe é algo sagrado, logo ter sexo durante a gravidez pode ser considerado como culposos; toda atenção tem que ser dedicada ao bebê, nada mais é importante, dentre outras. A este respeito, ter relações sexuais durante a gestação não é prejudicial para a futura mãe nem para o feto [10]. O feto está bem protegido dentro do corpo materno: envolto pela bolsa d'água, cujo líquido amortecede impactos, encaixado nos ossos da pélvis, acolchoado por camadas de tecidos adiposos e musculares, guardado pelo colo do útero fechado, não corre perigo com as relações sexuais do casal. Se não existirem as contraindicações, não há

inconveniente em ter relações sexuais na gravidez [11]. Nesta categoria estão contidos os relatos das gestantes que afirmaram não sentir nenhum medo em relação ao ato sexual na gravidez.

“Antes era bom, agora grávida tá bem melhor, não tenho medo nenhum”. (Rosa, 28 anos)

“[...] não tenho medo nenhum [...]” (Margarida, 26 anos). *“Eu não acho que machuca o bebê, pelo menos eu nunca ouvi falar”*. (Orquídea, 23 anos). *“Eu não tenho medo de machucar o bebê não, eu nem penso nisso, porque acho que a obra de Deus já é tudo certo”*. (Violeta, 31 anos)

Em nenhum momento o bebê sofre qualquer ameaça na penetração, pois o mesmo está bem protegido e fora do alcance de qualquer possibilidade de ser atingido. Afirma ainda que o bebê agradece e só tem benefícios com o bom envolvimento sexual do casal durante toda a gestação⁽¹²⁾. Nesta, estão as falas das gestantes que relataram ter tido a libido diminuída durante o período gestacional.

“Eu não sinto vontade de ter relação com meu marido, estou enjoada, sinto um gosto ruim na boca e tenho a impressão de que ele também vai sentir” (Acácia, 22 anos). *“[...] a gente praticamente não tá tendo relação, mas não tem briga, ele (o esposo) me entende direitinho, a gente conversa muito [...] eu cheguei, conversei, procurei saber se era normal. Não é por medo não, é mesmo que eu tô enjoada”* (Lírio, 26 anos).

Durante a gravidez, o desejo da mulher por sexo pode ser alterado devido a fadiga, náusea, e outros desconfortos⁽¹⁰⁾. No primeiro trimestre da gravidez, geralmente, a mulher tem a libido diminuída, enjoos, mastodinia (dor nos seios devido ao aumento de volume), dor na zona do baixo-ventre, junto ao útero. Além do mais, tem bastante sono e certa prostração e cansaço, a conjugação de todos estes fatores faz com que a mulher não tenha a habitual vontade de fazer amor, o que é normal [8]. Foram reunidas nesta categoria as respostas das gestantes que afirmaram ter sua libido aumentada durante a gravidez.

“[...] tenho mais desejo sexual do que antes [...]” (Margarida, 26 anos). *“[...] eu acho que o desejo aumentou [...]”*. (Orquídea, 23 anos). *“[...] mas eu to tendo (relação) e o “apetite” até aumentou, porque a gente fica mais molhada e machuca menos”* (Violeta, 31 anos).

Durante o segundo trimestre, a mulher encontra-se adaptada e o desejo sexual está maior que no primeiro trimestre. Sente-se grávida, mas já não tem muitos sintomas. O aumento do volume da barriga ainda não é significativo, sente menos dores nos seios e já não tem enjoos nem as sensações de desmaio [11]. Com as mudanças no corpo, muitas mulheres costumam sentir até mais desejo sexual durante a gestação. Esse aumento da libido tem uma explicação fisiológica. O mesmo decorre da alteração hormonal na qual provoca aumento dos derivados androgênicos, e também há uma lubrificação maior da mulher nessa fase. Nesta categoria, foram reunidas as falas das gestantes que fazem menção aos sentimentos e comportamentos dos seus respectivos parceiros em relação ao ato sexual no período gestacional das mesmas.

“[...] agora depois de grávida continua muito bom. Meu marido também acha a mesma coisa, não tem do quê reclamar, nunca se queixou de nada pra mim [...]” (Rosa, 28 anos). *“Pro meu parceiro é normal, só eu mesmo é que fico com um pé atrás”* (Copo-de-Leite, 22 anos). *“Meu marido também não importa não, porque mesmo com a barriga grande não é desconfortável”* (Violeta, 31 anos).

Muitas vezes, a mulher queixa-se de que o homem mostra-se indiferente e desinteressado pelo bebê que está sendo gestado. O impacto, as vivências e as repercussões da gravidez são, naturalmente, bastante diferentes na mulher e no homem⁽¹⁾. O distanciamento do homem pode tornar o envolvimento sexual cada vez menos frequente. A vida sexual, presente durante a gravidez, vai além do genital, traz o comprometimento e a aceitação do outro, com benefícios significativos para os dois [12]. Para manter uma vida sexual saudável o casal apenas tem de adaptarem-se a posições mais ou menos confortáveis por causa do volume da barriga. Sendo assim, o casal será mais feliz quanto mais comprometido estiver com o prazer sexual do outro [8].

“Meu marido, ele faz com mais cuidado também” (Bromélia, 33 anos). *“Meu marido fica meio cismado às vezes, mas normal (risos) [...]”* (Jasmin, 21 anos). *“Meu marido sente-se preocupado em machucar a criança por estar no final da gravidez”* (Acácia, 22 anos).

Na dinâmica do relacionamento do casal recebe impactos com repercussões bastante profundas durante a gestação [1]. Alguns homens ficam desconfortáveis durante o sexo, porque julgam que podem “magoar” o bebê [7]. Há homens que se retraem na atividade sexual por se sentirem inseguros com a necessidade de modificar padrões habituais de fazer sexo [1].

“[...] já conversei sobre isso (enjôo do marido) com ele, a gente conversa, ele me entende, compreende [...]. A gente praticamente não tá tendo relação, mas não tem briga, ele me entende direitinho, a gente conversa muito [...]” (Lírio, 26 anos). *“[...] até melhorou, porque quando a gente tá grávida, a gente não tem o medo de engravidar [...]. O meu marido também sente assim, ele até comentou, porque antes a gente usava camisinha e desse jeito eu engravidei usando camisinha”*. (Orquídea, 23 anos)

A gravidez traz implicações no relacionamento das mulheres com seus parceiros. Alguns homens acham desestimulante o aumento e o odor normais da secreção vaginal durante a gravidez; outros não [11]. Por vezes o homem gosta de assumir o papel de protetor, cuidando da mulher com exagero, poupando-a, mimando-a demais; outras vezes, sente-se revoltado e irritado por achar que a mulher está “se aproveitando” da gravidez para dominá-lo, tiranizá-lo, exigir demais [1]. A vantagem das novas gerações de casais é que hoje a maioria dos homens é muito mais participativa, faz questão de estar o máximo de tempo possível ao lado da mulher grávida e quer manter uma vida sexual saudável com ela. Muitos acompanham as consultas ao médico, participam do curso de gestante, curtindo cada minuto do desenvolvimento do bebê. Essa mudança é muito positiva e importante para as mulheres. Aquelas que se sentem amadas e completas durante a gestação conseguem desfrutar mais a relação com seu próprio corpo e também com o parceiro [11].

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gravidez é um estado que causa profundas mudanças na mulher, tanto físicas quanto psicológicas, é fato que as gestantes sofrem abalos emocionais durante este período. A relação sexual nesta fase da vida da mulher poderia ser encarada de forma natural por não causar males ao feto (exceto em algumas situações previamente citadas), mas algumas vezes não o é. A reação da mulher em relação ao sexo na gravidez é variável de mulher para mulher e imprevisível. A presente pesquisa constatou que atualmente grande parte das mulheres lida bem com esta situação, algumas até gostam de experimentar o novo no casamento, ter relações durante a gravidez sugere hábitos novos e uma relação amorosa com mais lubrificação e menos preocupações como o medo de engravidar de antes, isto demonstra que o medo de ter relações durante a gravidez já está superado pela maioria das mulheres, porém ainda existe para uma pequena parcela delas; através da coleta de dados realizada, ficou claro que este temor existe para aquelas mulheres com menor grau de escolaridade e para aquelas que já tiveram complicações durante gestações anteriores, o que deixa claro que o mesmo se deve à falta de informações ou a traumas sofridos e que o mito de que sexo durante a gravidez machuca ou faz mal para o bebê existente no passado, deixou de existir para grande parte das mulheres. As gestantes entrevistadas mostraram-se interessadas no assunto ao relatarem que já haviam discutido este em consultas pré-natais, fato este que demonstra a importância da abordagem deste quesito durante estas consultas, fazendo deste esclarecimento função dos enfermeiros. A prática sexual é parte do ciclo vital de forma a ser encarado naturalmente durante as consultas de enfermagem à mulher. Portanto, os enfermeiros devem estar preparados para atendê-las, bem como suas dúvidas seguidas de esclarecimentos e aconselhamentos.

REFERÊNCIAS

- [1] MALDONADO, M. T. et al. **Nós estamos grávidos**. 11ª ed. São Paulo/SP: Editora Saraiva, 2000.
- [2] DIAS, A. C. G.; GOMES, W. B. Conversas, em família, sobre sexualidade e gravidez na adolescência: percepção das jovens gestantes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre/SC, v. 13, n. 1, p. 109-125, 2000.
- [3] MIGUEL, M. Sexo na gravidez. **Revista Saúde é Vital**. São Paulo/SP; 2000.
- [4] PARISOTTO, L. Sexo, anatomia e fisiologia sexual. **Revista Seleções**. São Paulo/SP; 2005.
- [5] GUIMARÃES, L. A Importância dos sentimentos. **Revista Viva Saúde**. São Paulo; 2004.
- [6] MORAES, R. Análise de conteúdo. **Revista Educação**. Porto Alegre/SC, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.
- [7] TEIXEIRA, I. **Gravidez e sexo**. 2008.
- [8] CAMACHO, K. G. et al. Adaptando-se à nova realidade: a mulher grávida e o exercício de sua sexualidade. **Revista de Enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro/RJ, v. 18, n. 1, p. 32-37, 2010.
- [9] TEDESCO, J. J. A. **O exercício da sexualidade**. In: A grávida: suas indagações e as dúvidas do obstetra. São Paulo/SP: Editora Atheneu; 2002.
- [10] STRIGHT, B.; HARRISON, R. **Enfermagem materna e neonatal**. 2ª ed. São Paulo/SP: Lee-Olive, 1998.
- [11] GRANATO, T.; PARES, D. **Gravidez e sexo combinam**. 2008.

[12] REIS, C. **Sexo na gravidez**. 2008.