



Guia Fisioterapêutico

sobre Posições

Sexuais na Gestação

de Baixo Risco



Ficha Técnica



Centro Universitário Estácio de Belém
Curso de Fisioterapia
Disciplina Saúde da Mulher

Elaboração

Bruna Farias da Costa
Gabriela Pacheco de Souza
Jhonny William da Silva Santos
Rafaela da Costa Arrais
Rian Miguel Bastos Lopes

Orientadora

Leonilde Sousa dos Santos

Belém - PA

2025

Sumário

1.	Introdução.....	5
2.	Fisiologia da Gestação e Alterações Corporais.....	6
3.	Sexualidade na Gestação: Aspectos Biopsicossociais.....	7
4.	Cuidados e Contraindicações Fisioterapêuticas.....	8
5.	Posições Sexuais Confortáveis e Seguras de Acordo com o Trimestre.....	9
5.1	Primeiro Trimestre.....	9
5.2	Segundo Trimestre.....	11
5.3	Terceiro Trimestre.....	12
6.	Precauções Sobre a Posição na Relação Sexual e Hipotensão Supina.....	14
7.	Dicas e Orientações Fisioterapêuticas.....	15
8.	Considerações Finais.....	17
9.	Referências.....	18



Resumo

A saúde sexual e a sua relação com os demais componentes da saúde da mulher são de fundamental importância, também, durante o período gestacional, visto que a prática sexual influencia diretamente no bem-estar físico e psicológico da mulher.

Estudos apontam que há uma diminuição da frequência de relações sexuais em comparação com o estado antes da gravidez, entre os principais motivos estão: queixas da gravidez, a sensação de estar menos atraente, o medo de que possa haver danos ao bebê e a falta de interesse do parceiro (Branecka-Woźniak et al., 2020).

Sendo assim, a educação sexual e orientações fisioterapêuticas são essenciais para esclarecimentos sobre a atividade sexual ao longo dos trimestres da gestação.



Introdução

O período gestacional geralmente é dividido em 3 trimestres, em que o corpo da mulher grávida passa por diversas alterações físicas e mentais que podem variar de acordo com cada gestação, afim do melhor desenvolvimento do bebê. Nesse contexto, é possível notar inicialmente a prevalência de sinais e sintomas como náuseas, vômitos e intensas alterações hormonais, os quais podem interferir negativamente na libido e no conforto físico da gestante.

Os desafios físicos continuam durante toda gestação, apesar de no segundo trimestre ser reconhecido como fase de maior estabilidade, já no terceiro trimestre é evidente o aumento do peso corporal, gerando sinais e sintomas como inchaço, disfunções no assoalho pélvico e desconforto na coluna vertebral. Além disso, vale ressaltar que fatores culturais e o próprio medo de machucar o útero impactam diretamente na diminuição da atividade sexual na gestação de baixo risco.

A importância de orientações relacionadas a relação sexual é imprescindível, visto que a preservação da ligação intima do casal mesmo em uma fase repleta de mudanças para ambos, é benefica tanto para a gestante quanto para o parceiro. Logo, a fisioterapia na saúde da mulher é um campo que pode contribuir de maneira positiva nessa questão social.

Fisiologia da gestação e alterações corporais



Alterações cardiovasculares

- Aumento do volume sanguíneo;
- Elevação da frequência cardíaca;
- Diminuição do fluxo sanguíneo e aumento do inchaço nas pernas.



Alterações Hormonais

- Produção hormonal de beta-hCG/TSH/PRL/ Cortisol/ Relaxina, promovendo:
- Desenvolvimento das mamas
- Desenvolvimento do feto
- Amolecimento do canal de parto.



Alterações Respiratórias

- Elevação do diafragma;
- Aumento da frequência respiratória;
- Sensação de leve falta de ar;
- Respiração mais superficial.



Alterações Musculoesqueléticas

- Diminuição do tônus muscular abdominal;
- Desconforto na região inferior das costas;
- Aumento na mobilidade das articulações do quadril.



Sexualidade na Gestação: Aspectos Biopsicossociais

A frequência da relação sexual durante a gestação geralmente apresenta uma diminuição, mais evidente nos primeiros 3 meses e nos últimos 3 meses, embora apresente benefícios para a gestante e seu parceiro, pois trata-se de um contato além do físico que aborda a ligação íntima do casal em um período repleto de mudanças tanto para a mãe quanto para o pai. Alguns dos fatores que podem influenciar nessa questão são:



Cultura e/ou crenças em que o casal está inserido, pois o corpo da mulher nessa fase é visto como “Sagrado”;



Medo em relação a lesionar de alguma maneira o bebê no momento da penetração do pênis;



Desconforto físico dependendo do período gestacional, bem como a falta de orientações sobre posturas seguras e mais confortáveis para a prática sexual;





Cuidados e Contraindicações

Fisioterapêuticas

Na gravidez de baixo risco, a atividade sexual pode ser mantida durante toda a gestação, não sendo prejudicial ao bebê. Entretanto, deve ser evitada em casos como:

Orientação médica de restrição

Sangramentos vaginais sem causa definida

Placenta prévia ou descolamento de placenta

Infecções genitais ativas

Hipertensão gestacional grave ou pré-eclâmpsia.



Posições Sexuais Confortáveis e Seguras por Trimestres

1

Trimestre

Fase da gestação marcada pelo surgimento de sinais e sintomas como náuseas, vômitos e intensas oscilações hormonais, os quais podem interferir negativamente na libido, e no conforto físico da gestante no assoalho pélvico, levando à dor durante o ato sexual, diminuição da lubrificação e redução do desejo.

Opção 1: “Papai-mamãe” com apoio



A gestante fica levemente inclinada com apoio de um ou mais travesseiros, por exemplo, com as pernas em volta do parceiro, e ele fica apoiado nos braços para deixar a barriga da mulher livre.

Benefícios:

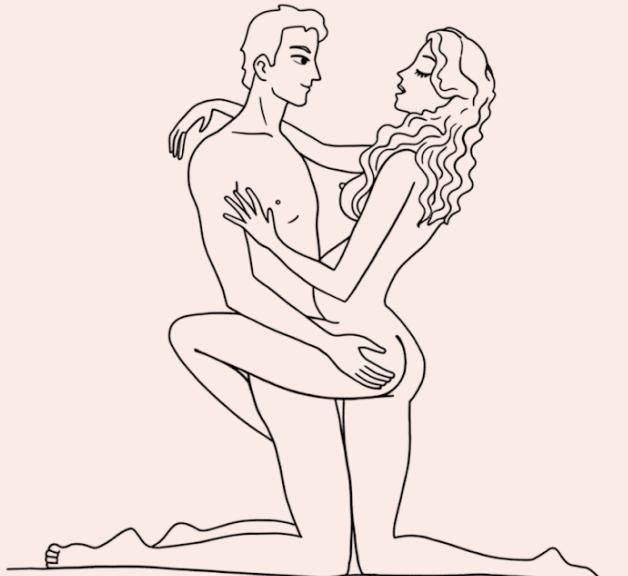
- Pode gerar menos tensão na coluna da gestante e melhorar o conforto;
- Menor impacto do parceiro ao abdômem da gestante.

Posições Sexuais Confortáveis e Seguras por Trimestres

1

Trimestre

Opção 2: “De joelhos”



Ele se ajoelha e ela fica apoiada em um dos joelhos. A mulher pode abraçar a cintura do parceiro com a outra perna.

Benefícios:

- O tamanho da barriga ainda não interfere significativamente na atividade sexual e gestante pode ter mais liberdade nesse período.

Posições Sexuais Confortáveis e Seguras por Trimestres

2

Trimestre

Frequentemente é um período mais confortável, pois muitos sintomas do primeiro trimestre diminuem e a energia pode aumentar. O risco de aborto espontâneo é menor e é possível começar a sentir os primeiros movimentos do bebê. Os principais marcos envolvem o crescimento notável do feto e mudanças físicas na mãe para acomodar o desenvolvimento

Opção 1: "Cruz"



Deitada de costas, com ou sem apoio sob a cabeça, a mulher fica com as pernas levantadas e flexionadas sobre o quadril do parceiro durante a penetração, dando mais liberdade e conforto.

Benefícios:

- A gestante fica de barriga para cima e/ou apoiada, com maior apoio da cama na coluna lombar;
- O abdômen fica livre de impacto do parceiro.



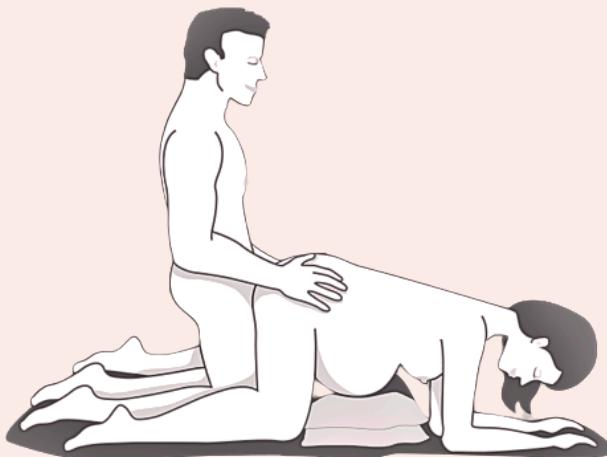
Posições Sexuais Confortáveis e Seguras por Trimestres

3

Trimestre

Os últimos meses da gestação são marcados pela intensificação da sobrecarga física, contribuindo para o aumento da dor na região lombar da coluna vertebral, cansaço mais frequente, inchaço e dentre outros fatores que podem se tornar desconfortáveis no ato sexual, mas com posições adequadas pode ser realizado com mais conforto.

Opção 1: “Posição de 4” ou “Cachorrinho”



A mulher fica sob quatro apoios, o parceiro fica atrás com as mãos no quadril da mulher como forma de suporte ao movimento.

Benefícios:

- A gestante fica sob quatro apoios com suporte das mãos do parceiro;
- O abdômen fica livre de impacto do parceiro.

Posições sexuais confortáveis e seguras por trimestres

3

Trimestre

Opção 2: "Sentada de Costas"



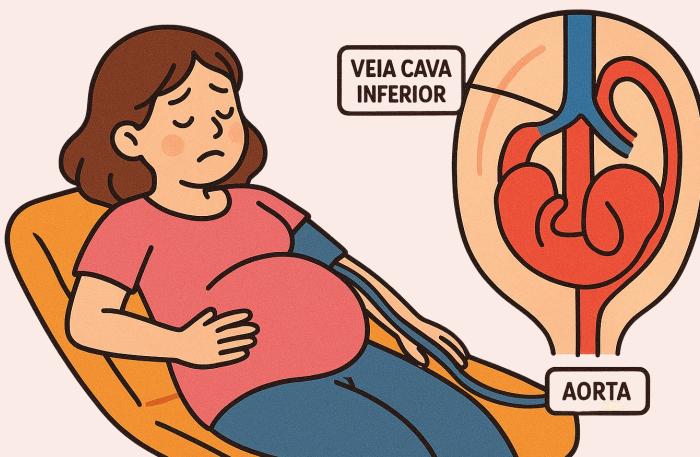
A gestante se senta sobre o parceiro, de costas para ele, de forma confortável dando liberdade para a barriga e maior controle dos movimentos.

Benefícios:

- Essa posição permite mais controle, profundidade e ritmo do ato sexual;
- Diminuição da sobrecarga da barriga;
- Apesar de não ter o contato visual, permite ao casal experimentar novas sensações.

Precauções Sobre a Posição na Relação Sexual e Hipotensão Supina

A partir do segundo trimestre da gestação é recomendado evitar posições性ais em que a mulher gestante permaneça por tempo prolongado na posição de barriga para cima, por conta do risco de compressão da veia cava inferior e aorta (hipotensão supina), em vista do crescimento do útero.



Sintomas:

Náusea, tontura, mal-estar

Falta de ar

Queda de pressão arterial

Diminuição do fluxo sanguíneo ao bebê.

Prevenção:

Evitar posições de barriga para cima por tempo prolongado
Realizar posições em que a gestante fique de lado, de quatro apoios, ou outras posturas semelhantes em que a mulher se sinta segura e confortável.



Dicas e Orientações Fisioterapêтиcas

O contato sexual na gestação deve ter como base o respeito mútuo e a comunicação aberta entre o casal, e para auxiliar nesse vínculo o profissional fisioterapeuta pode ajudar a compreender as alterações corporais e fisiológicas.

Algumas dicas podem ser essenciais para essa fase da vida em casal:

1. Utilize acessórios como almofadas e travesseiros para o apoio de regiões como pescoço, coluna e/ou joelho;



2. Práticas de relaxamento pélvico geram melhor conforto.



3. O ambiente deve ser confortável e seguro, evitando locais em que possam ocorrer acidentes com a gestante, como superfícies escorregadias e irregulares;

Dicas e Orientações Fisioterapêтиcas

4. É essencial respeitar o tempo e o ritmo corporal de cada fase da gestação compreendendo que o corpo está em constante modificação para desenvolver o bebê.
5. A prática de exercícios também é fundamental e segura durante a gestação, ajudando a controlar o ganho de peso, aliviar desconfortos como dor nas costas, melhorar a circulação e reduzir o risco de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia.
6. Alongamentos e exercícios de mobilidade podem ajudar a melhorar o desempenho da atividade sexual durante a gestação.



Considerações Finais

A gestação de baixo risco apesar de ser um período de intensas transformações no corpo da mulher gestante, não deve limitar esse público em relação as atividades diárias, em específico as práticas sexuais com o seu parceiro.

É importante ressaltar que as posições sexuais aqui propostas precisam ser adaptadas para cada realidade e para cada mulher, lembrando sempre de se manter um sexo seguro e saudável.

Nesse sentido, é fundamental reconhecer a importância das orientações multidisciplinares na atenção à saúde da gestante, bem como o papel da fisioterapia para manter qualidade de vida e funcionalidade no período gestacional.



Referências



FRIAS, A. M. A., GALHANAS, R. I. A. Manual da gravidez: diagnóstico, desenvolvimento e cuidados essenciais. Guarujá-SP: Científica Digital, 2024.

BRABECKA-WOZNIAK, D. et al. Sexual and Life Satisfaction of Pregnant Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(16), 5894. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17165894>

FERNANDES, M. R. H. Educação em saúde para gestantes: experiência da implementação de um grupo de gestantes. *Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras*, 7 (1): 1608-1621, 2020. DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p1608-1621

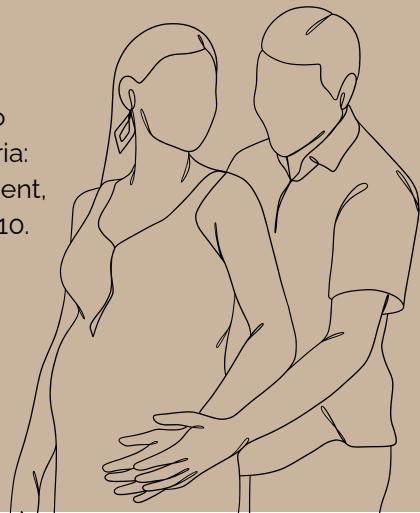
FIAMONCINI, A. A., REIS, F. M. M. Sexualidade e gestação: fatores que influenciam na expressão da sexualidade. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*. 29(1): 91-102, 2018. DOI: <https://doi.org/10.35919/rbsh.v29i1.49>

MACCHI, M. G. O papel da fisioterapia nas disfunções sexuais femininas na gravidez de baixo risco. Rio de Janeiro: UFRJ / Maternidade Escola, 2017.

SANTOS, S. D. H. et al. Atuação da fisioterapia pélvica nas disfunções sexuais femininas: uma revisão integrativa de literatura. *Cuadernos de educación y desarrollo*, Portugal, v.17, n.2, p. 01-17, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/cuadv17n2-099>

SILVESTRE, C. L. et al. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? Uma revisão integrativa. *Revista Observatorio De La Economia Latinoamericana*. Curitiba, v.23, n.4, p. 01-19. 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/oelv23n4-036>

PROCÓPIO, K., ALVES, L. G. C. Educação em saúde no preparo de gestantes para o parto na Atenção Primária: Revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 4, e16812440854, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i4.40854>







Estácio

