

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Pola Hubungan Seksual Selama Kehamilan Remaja : Literature Review

Pettern of Sexual Relations During Pegnancy : Literature Review

Rr Catur Leny Wulandari¹, Rifa Rindiani^{2*}, Arum Meiranny³^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Jl. Kaligawe Raya No.KM. 4; Semarang 50112; Indonesia*Korespondensi Penulis : rifa67@std.unissula.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pola seksual ibu selama hamil pasti akan berbeda dibandingkan sebelum hamil dikarenakan ketika hamil ibu mengalami beberapa perubahan baik psikologis, fisik, maupun hormonal. Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi hubungan seksual pasangan suami istri sehingga hubungan seksual mengalami penurunan.

Tujuan: Untuk mengetahui pola hubungan seksual ibu hamil selama kehamilan.

Metode: Tinjauan ini diambil dari beberapa sumber yang didapatkan melalui studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (google, pubmed). Kriteria penentuan kata kunci ialah “hubungan seksual, “ibu hamil”, “posisi hubungan seksual”. Artikel yang diperoleh dan ditelaah sesuai judul sejumlah 3 artikel nasional dan 4 artikel internasional.

Hasil: Ibu hamil paling aktif berhubungan seksual pada trimester kedua. Posisi sponning, misionari dan doggy merupakan posisi seksual yang paling nyaman dan banyak disukai oleh para ibu hamil dan pasangannya.

Kesimpulan: Pola seksual setiap ibu hamil sangat bervariasi. Mayoritas ibu hamil aktif berhubungan pada trimester kedua dengan frekuensi 2 kali selama seminggu, dikarenakan pada trimester pertama dan ketiga ibu hamil mengalami berbagai perubahan seperti: lemas, mual muntah, sakit kepala, rasa cemas dan khawatir akan bayi yang dikandungnya sehingga ibu hamil kurang aktif dalam berhubungan seksual dengan beragam posisi yang di pilih diantaranya Posisi sponning, misionari dan doggy.

Kata Kunci: Hubungan Seksual; Ibu Hamil; Posisi Hubungan Seksual

Abstract

Background: The mother's sexual pattern during pregnancy will definitely be different from before pregnancy because during pregnancy the mother experiences several psychological, physical, and hormonal changes. This of course will affect the sexual relationship of husband and wife so that sexual relations have decreased.

Objective: To determine the pattern of sexual intercourse of pregnant women during pregnancy.

Methods: This review was taken from several sources obtained through a systematic search study of computerized databases (google scholar, pubmed). The criteria for determining the keywords were “sexual intercourse, “pregnant women”, “position of sexual intercourse”. The articles obtained and analyzed according to the title are 3 national articles and 4 international articles.

Results: Pregnant women were most sexually active in the second trimester. Sponning, missionary and doggy positions were the most comfortable sexual positions and were preferred by pregnant women and their partners.

Conclusion: The sexual pattern of each pregnant woman varies greatly. The majority of pregnant women are actively engaged in the second trimester with a frequency of 2 times a week, because in the first and third trimester pregnant women experience various changes such as: weakness, nausea, vomiting, headaches, anxiety and worry for the baby they are carrying, so that pregnant women are less active in have sex with a variety of positions that are selected including the position of sponning, missionary and doggy.

Keywords: Sexual Intercourse; Pregnant Mother; Sexual Relationship Position

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu pengalaman yang menyenangkan dalam kehidupan seorang perempuan. Namun kehamilan menyebabkan berbagai perubahan, banyak pasangan merasa cemas dan khawatir akan hubungannya. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan psikis dan fisik yang dapat mempengaruhi kehidupan seorang ibu hamil dan pasangannya, khususnya kehidupan seksualitas (1).

Hasrat seksual ibu hamil akan mengalami naik turun sepanjang kehamilan. Pada trimester pertama hasrat seksual ibu hamil menjadi menurun, meningkat pada saat trimester kedua, menurun kembali pada saat trimester ketiga (2). Trimester pertama ibu hamil biasanya mengalami perubahan hormon, peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang terjadi secara tiba – tiba semasa hamil akan menyebabkan penurunan hasrat seksual. Ketidakseimbangan hormon tersebut memicu peningkatan asam lambung yang akan menimbulkan rasa mual hingga muntah di pagi hari. Ibu hamil juga merasa lemas dan nyeri payudara sehingga membuat semangat seksual ibu hamil menjadi menurun. Trimester kedua hasrat seksual ibu hamil tumbuh kembali, tubuh sudah dapat beradaptasi dengan kondisi kehamilan, morning sickness serta segala hal yang membuat tidak nyaman pada trimester pertama menjadi berkurang. Penurunan hasrat seksual terjadi kembali pada trimester ketiga, ditandai dengan perut yang semakin membesar, kecemasan, ketakutan akan janin lahir dalam kondisi tidak normal (3)-(7).

Semasa kehamilan frekuensi berhubungan seksual tergantung kepada kondisi seorang perempuan. Kepuasan saat berhubungan seksual dapat dipengaruhi oleh persepsi diri perempuan seperti daya tarik yang menurun. Disaat usia kehamilan bertambah tua maka akan mengalami penurunan ketika pencapaian kepuasan seksual dan orgasme (8). Hasil penelitian raheleh (2013) dengan 33 responden ibu hamil, terdapat 3 ibu hamil menghindari hubungan seksual, 23 ibu hamil mengalami penurunan hasrat seksual, 6 ibu hamil lainnya mengalami peningkatan. Penurunan orgasme dilaporkan oleh 23 ibu hamil dan penurunan gairah dilaporkan oleh 21 ibu hamil (9), kemudian terjadinya peningkatan rasa nyeri saat berhubungan seksual (10).

Aktivitas & respon seksual meliputi orgasme, kepuasan, keinginan, gairah, frekuensi berhubungan seksual. Berdasarkan hasil studi penelitian Guendler et al (2019) melaporkan bahwa (64,9%) ibu mengalami penurunan aktivitas dan respons seksual selama kehamilan dibandingkan dengan sebelum hamil. kepuasan sebesar (50,8%), gairah sebesar (30,5%), orgasme sebesar (54,6%) (11). Penurunan minat hubungan seksual biasanya terjadi diawal dan diakhir trimester kehamilan (2). Hasil penelitian Yuliani & Helena (2020) dengan 66 perempuan hamil, ditemukan (95,8%) ibu hamil trimester pertama mengalami perubahan fisik yang abnormal dengan aktivitas serta respon seksual yang buruk. Hal ini disebabkan karena kehamilan merupakan masa peralihan dalam siklus kehidupan seorang perempuan dimana akan terjadi banyak perubahan pada aspek fisik seperti pusing kepala, rasa mual dan muntah yang kerap terjadi dipagi hari serta lemas, sehingga mereka menolak melakukan hubungan seksual (12).

Berdasarkan ulasan tersebut, maka penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui pola hubungan seksual selama kehamilan.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *literature review* dengan pencarian sumber melalui sistematis database terkomputerisasi (*google scholar, pubmed*). Kata kunci yang dipakai “hubungan seksual, “ibu hamil”, “posisi hubungan seksual”. Melalui proses pencarian literatur, penulis nantinya akan melakukan pengkajian dari beberapa jurnal nasional dan internasional yang diambil dalam waktu 10 tahun terakhir dari tahun 2012-2021. Kriteria inklusi yang dipakai adalah artikel Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, tersedia teks lengkap disertai abstrak dan kata kunci yang sesuai. Setelah selesai melakukan pencarian melalui sistematis database terkomputerisasi, selanjutnya artikel dianalisis. Berikut adalah metodologi pengumpulan data yang telah digunakan: 1) Sebelum dilakukan analisis data, penulis melakukan studi pustaka yang akan menjadi bahan pertimbangan serta tambahan wawasan untuk penulis mengenai ruang lingkup kegiatan dan konsep-konsep yang tercakup dalam penulisan. 2) Penulis memerlukan data referensi yang digunakan sebagai bahan acuan, kemudian dikembangkan untuk dapat mencari kesatuan materi sehingga diperoleh suatu pembahasan dan kesimpulan. 3) Setelah selesai mendapatkan studi Pustaka dan data referensi, penulis mendapatkan 3 artikel nasional dan 4 artikel internasional kemudian dilakukan review sebagai berikut:

Table 1. Hasil penelusuran literature pola hubungan seksual selama kehamilan

No.	Penulis dan tahun	Judul	Metode	Responden	Hasil penelitian
1.	Hajrullah Fejza, Ejona Icka, Minire	<i>Assessing the Impact of Pregnancy on</i>	Studi cross sectional deskriptif, sumber	Sebanyak 1.510 ibu hamil trimester 3	Frekuensi hubungan seksual 3 kali atau lebih dalam seminggu sebelum hamil (39,10%) selama hamil

	Alilaj, Magbule Elezi, Albina Fejza dan Liridona Jemini. (2017)	<i>Sexuality Using the Pregnancy Sexual Response Inventory</i>	pengumpulan adat kuesioner <i>Pregnancy Sexual Response Inventory</i> (PSRI) semi terstruktur	dilibatkan dalam penelitian ini yang di ambil dari 8 rumah sakit umum di Kosovo.	(20,90%). Berdasarkan presentase yang sering melakukan orgasme mengalami penurunan selama kehamilan. Orgasme sebelum hamil (38%) selama hamil (22,5%). (13)
2.	Nenny parinusa (2020)	Pengalaman Seksual Ibu Primipara di Kecamatan Nusa Laut Maluku Tengah	Jenis penelitian kualitatif desain fenomenologi, instrument wawancara, validitas data menggunakan kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas.	Populasinya adalah ibu postpartum primipara di Puskesmas Nusa laut sejumlah 5 orang dengan menggunakan teknik sampling	Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa responden ketika hamil mempunyai persepsi terhadap hubungan seksual semasa hamil dapat mengalami abortus. Perubahan psikologis dan fisik menjadi faktor yang mempengaruhi ketika melakukan aktivitas seksual. (14)
3.	Andi Elis (2017)	Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil dengan Frekuensi Berhubungan Seks Selama Masa Kehamilan di Puskesmas Rangs Kab.Mamuju Tahun 2017	Jenis penelitian survey analitik pendekatan studi cross sectional, sumber pengumpulan data berbentuk kuesioner	Besar sampel 67 ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Rangs Kab. Mamuju dengan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	Hasil penelitian ini melaporkan bahwa responden yang memiliki frekuensi berhubungan seksual yang normal semasa kehamilan sebesar 71,6% atau 48 orang (1 - 2 kali perminggu), sedangkan frekuensi berhubungan seksual yang tidak normal semasa kehamilan sebesar 28,4% atau 19 orang (lebih dari 2 kali perminggu). (15)
4.	Ngatminah, Bonifacia Gatiek Suryowati (2013)	Hubungan pengetahuan ibu tentang berhubungan seksual saat hamil dengan frekuensi melakukan seksual pada trimester II di BPS ny Rosalia Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang	Penelitian deskriptif korelasi dengan pengumpulan data melalui survey dan kuesioner	Populasi penelitian ini ibu hamil trimester II sebanyak 32 orang, besar sampel 30 orang.	Terdapat sekitar (17%) ibu hamil aktif hubungan seksual lebih dari 3 kali perminggu, (36%) 1 – 2 kali perminggu, (47%) 2 – 3 kali perminggu. (16)
5.	Monika Staruch, Aleksandra Kucharczyk, Katarzyna Zawadzka, Mirosław Wielgos, Iwona Szymusik (2016)	<i>Sexual activity during pregnancy</i>	Penelitian kuantitatif, Instrument penelitian kuesioner	220 ibu hamil trimester ketiga direkrut dari Klinik Rawat Jalan Departemen Obstetri Ginekologi dan Universitas Kedokteran Warsawa polandia menggunakan teknik <i>Puposive sampling</i> .	Frekuensi hubungan seksual ibu hamil trimester ke-3 mengalami penurunan yang secara signifikan selama hamil, hanya 1-3 kali per bulan pada ibu hamil usia 25 – 35 tahun, posisi seksual sponning (79,5%) dan posisi doggy (51,5%) merupakan posisi yang banyak disukai para ibu hamil trimester ke-3. (17)
6.	Anna Fuchs, Iwona Czech, Jerzy Sikora,	<i>Sexual Functioning in Pregnant Women</i>	Jenis penelitian kuanlitatif, Alat bantu	Sampel penelitian ini diambil dari Departemen	Ibu hamil paling aktif melakukan hubungan seksual pada trimester ke-2 (8 kali dalam sebulan) dengan

	Piotr Fuchs, Miłosz Lorek, Violetta Skrzypulec-Plinta and Agnieszka Drosdzol-Cop		pengumpulan data berupa kuesioner	Patologi Kehamilan polandia sebanyak 624 ibu hamil antara bulan januari 2017 – januari 2018	posisi gaya menyendok (sponning) (25%). Frekuensi hubungan seksual trimester pertama 4 kali dalam sebulan dengan posisi misionaris (47%). trimester ke-3 sebanyak 4 kali dalam sebulan dengan posisi sponning (45%). (18)
7.	Ajen Stephen Anzaku, Okoye Florence Ngozi, Bulus Ayuba Dabu, Edem Bassey Edet (2015)	<i>Frequency, perceptions and complications of sexual activity during pregnancy among a group of Nigerian women</i>	Studi deskriptif rancangan cross sectional, instrumen pengumpulan data kuesioner, analisis data menggunakan analisis Statistik deskriptif dan uji <i>chi square</i>	Penelitian ini merekrut sebanyak 204 ibu hamil dengan usia kehamilan 6 bulan yang melakukan pemeriksaan kehamilan di klinik antenatal Rumah Sakit Pendidikan Universitas Bingham, Jos, Nigeria	Ibu hamil melakukan hubungan seksual 2 minggu sekali (26%), 2 kali setiap 2 minggu (24%). 3 kali setiap 2 minggu (11,7%), 4 kali setiap 2 minggu (4,9%), 5 kali atau lebih setiap 2 minggu (2%). Posisi yang sering di gunakan yaitu posisi berdampingan (<i>side by side</i>) (86%) dan posisi ketika suami berada diatas ibu hamil (<i>misionari</i>) (80%). (19)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil review yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa semasa kehamilan pola hubungan seksual setiap pasangan suami istri berbeda – beda. Fejza et all (2017), menemukan dari beberapa responden yang mengaku telah menjalani hubungan seksual lebih dari 3 kali dalam kurun waktu seminggu ternyata menurun pada trimester pertama (39,10%) dan trimester ketiga (20.90%). Orgasme sebelum hamil (38%) selama hamil menurun hingga (22,5%). Staruch et all (2016), melaporkan bahwa alasan yang paling umum untuk meninggalkan atau menghindari aktivitas seksual adalah penurunan libido (35,5 %). Frekuensi hubungan seksual menurun secara signifikan 1 – 3 kali dalam sebulan pada ibu hamil usia 25 – 35 tahun (38,3%), oleh karena itu minat hubungan seksual ibu hamil menjadi menurun (13)(17).

Berdasarkan pengalaman ibu saat hamil dari penelitian yang dilakukan oleh Parinusa (2020) mengatakan saat hamil mereka tidak melakukan hubungan seksual sebelum usia kehamilan 3 bulan. Mereka percaya berhubungan seksual sebelum usia kehamilan 3 bulan menjadi hal yang tabu. Rasa mual dan muntah, pusing, lemas semakin menurunkan minat mereka untuk aktif secara seksual (14). Seorang tenaga kesehatan memperbolehkan ibu hamil melakukan seksual selama kehamilan (20) dengan ketentuan kondisi kehamilan sehat, tidak memiliki riwayat persalinan premature, tanda akan terjadi abortus, perdarahan vagina, ketuban bocor, plasenta previa (20)(21).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Elis (2017), terdapat 19 ibu hamil atau sekitar (28,4%) memiliki frekuensi hubungan seksual semasa kehamilan 1 – 2 kali perminggu, dan sekitar (71,6%) atau 48 ibu hamil memiliki frekuensi hubungan seksual lebih dari 2 kali perminggu. Dimana hal ini ada hubungannya antara tingkat kecemasan ibu hamil dengan frekuensi hubungan seksual semasa hamil. walaupun tingkat kecemasan ibu hamil tinggi akan tetapi mereka harus tetap aktif berhubungan seksual dengan keinginan melayani suami sebagaimana rasa tanggung jawab mereka sebagai seorang istri (15). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ngatminah & Suryowati (2013), didapatkan (17%) ibu hamil trimester kedua menjalani hubungan seksual lebih dari 3 kali per minggu, 2 – 3 kali perminggu sebesar (47%), 1 – 2 kali per minggu sebesar (36%), kurangnya pengetahuan ibu mengenai berhubungan seksual semasa kehamilan secara signifikan dapat mempengaruhi frekuensi aktivitas seksual ibu hamil (78,4%) (16).

Penelitian yang diteliti oleh Fuchs et all (2019), ibu hamil lebih bersemangat berhubungan seksual pada trimester kedua dengan rata – rata 8 kali dalam sebulan. Jumlah hubungan seksual trimester pertama dan ketiga rata – rata sama 4 kali dalam sebulan Hal ini serupa dengan ibu hamil di Nigeria yang mayoritas usia kehamilan 6 bulan yang ditemukan dalam hasil penelitian Anzaku et all (2015), mereka aktif secara seksual mulai dari 0 – 5 kali setiap dua minggu, dari 204 ibu hamil yang melakukan hubungan seksual 2 minggu sekali sebesar (26%), 2 kali selama 2 minggu sebesar (24%). 3 kali selama 2 minggu sebesar (11,7%), 4 kali selama 2 minggu sebesar (4,9%), 5 kali atau lebih setiap 2 minggu sebesar (2%). Dikarenakan trimester kedua ibu hamil biasanya sudah mulai beradaptasi

terhadap kehamilannya, tubuh yang mudah lelah, rasa mual dan muntah yang dirasakan pada trimester sebelumnya sudah mulai mereda sehingga gairah seksual mengalami peningkatan kembali (18)(19).

Beberapa ibu hamil mungkin harus bereksperimen dengan beragam posisi seksual untuk menemukan posisi yang nyaman bagi mereka. Dalam penelitian Fuchs et al (2019) melaporkan terdapat berbagai posisi yang dipilih responden dalam penelitiannya. Sebanyak (47%) ibu hamil trimester awal kehamilan lebih menyukai posisi misionari. Rahim ibu hamil yang belum membesar tidak menjadikan halangan untuk posisi ini, sehingga ibu dan pasangan lebih leluasa untuk bercinta secara koitus. Posisi ketika perempuan berbaring miring dengan pria di belakangnya atau disebut posisi memeluk / *sponning* merupakan posisi yang banyak dipilih oleh para ibu hamil trimester kedua (25%) dan trimester ketiga kehamilan (45%) dengan alasan untuk menghindari penekanan perut ibu yang semakin membesar sehingga lebih aman dan nyaman. Dalam hasil Penelitian Staruch et al (2016), posisi yang paling umum diterapkan oleh para ibu hamil trimester ke-3 adalah posisi seksual *sponning* (79,5%) dan posisi *doggy* (51,5%). Namun, ini tidak serupa dengan hasil penelitian Anzaku et al (2015), mereka mengatakan trimester kedua ibu hamil lebih nyaman dalam posisi berdampingan (*side by side*) (86%) dan posisi ketika suami berada diatas perempuan hamil (*misionari*) (80%) (18)(19)(17).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dari 7 artikel diketahui pola seksual setiap ibu hamil sangat bervariasi. rata - rata ibu hamil paling aktif berhubungan seksual pada trimester kedua dengan mayoritas frekuensi 2 kali seminggu, dikarenakan pada trimester pertama dan ketiga ibu hamil mengalami berbagai perubahan seperti: lemas, mual muntah, sakit kepala, rasa cemas dan khawatir akan bayi yang dikandungnya sehingga ibu hamil kurang aktif dalam berhubungan seksual. Posisi *sponning*, misionari dan *doggy* merupakan posisi seksual yang paling nyaman dan banyak disukai oleh para ibu hamil dan pasangannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurmitasari, Kurnaesih E, Arman. Persepsi Aktivitas Seksualitas Pada Masa Kehamilan Bagi Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka. *J Kesehat*. 2019;2(3):243–55.
2. Tirtana A. Gairah Sexual Selama Kehamilan. *J Kesehat Madani Med*. 2020;11(1):21–6.
3. Fitriahadi E. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Disertai daftar Tilik. In: penerbit Universitas Aisyiyah Yogyakarta. 2017. p. 1–308.
4. Tyastuti S, Wahyuningsih HP. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kemenkes RI. Kemenkes RI; 2016. 1–198 p.
5. Afriyanti D, Oktaviani U. Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Pada Kehamilan Primigravida Dengan Fungsi Seksual Di Kota Bukittinggi. *Hum Care J*. 2019;4(3):220–32.
6. Erbil N. Sexual function of pregnant women in the third trimester. *Alexandria J Med*. 2018;54(2):139–42.
7. Rustikayanti RN, Kartika I, Herawati Y. Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III. *Southeast Asian J Midwefery*. 2016;2:45–9.
8. Ramadani NL, Sudarmiati S. Perbedaan Tingkat Kepuasan Seksual pada Pasangan Suami Istri di Masa Kehamilan. *J Keperawatan Matern*. 2013;1(2):69–77.
9. Babazadeh R, Najmabadi KM, Masomi Z. Changes in sexual desire and activity during pregnancy among women in Shahroud, Iran. *Int J Gynecoogy Obstet*. 2013;120(1):82–4.
10. Gaber MA, Shaimaa A, Eisa E. Prevalence of female sexual dysfunction during pregnancy. *Menoufia Med J*. 2019;34(2):503–8.
11. Guendler JA, Katz L, Flamini MEDM, Lemos A, Amorim MM. Prevalence of Sexual Dysfunctions and their Associated Factors in Pregnant Women in an Outpatient Prenatal Care Clinic. *Rev Bras Ginecol e Obstet*. 2019;41(9):555–63.
12. Yuliani B, Helena A. Hubungan Perubahan Fisik Dan Psikologis Dengan Aktivitas Dan Respon Seksual Ibu Hamil Primigravida Trimester I. *Din Kesehat J Kebidanan dan Keperawatan*. 2020;11(2):482–95.
13. Fejza H, Icka E, Alilaj M, Elezi M, Fejza A, Jemini L. Assessing the Impact of Pregnancy on Sexuality Using the Pregnancy Sexual Response Inventory. *Adv Sex Med*. 2018;08(02):15–24.
14. Parinussa N. Pengalaman Seksual Ibu Primipara di Kecamatan Nusa Laut Maluku Tengah. *Real Nurs J*. 2020;3(3):140–7.
15. Elis A. Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil dengan Frekuensi Berhubungan Seks Selama Masa Kehamilan di Puskesmas Rangas Kab. Mamuju Tahun 2017. *J Ilm Media Bidan*. 2018;3(1):27–35.
16. Ngatminah, Suryowati BG. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Berhubungan seksual saat Hamil dengan

- Frekuensi Melakukan Seksual pada Trimester II di BPS Ny Rosalia Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang. *J Media Bidan*. 2013;1(1):31–40.
17. Staruch M, Kucharczyk A, Zawadzka K, Wielgos M, Szymusik I. Sexual activity during pregnancy. *Neuroendocrinol Lett*. 2016;37(1):101–6.
 18. Fuchs A, Czech I, Sikora J, Fuchs P, Lorek M, Skrzypulec-Plinta V, et al. Sexual functioning in pregnant women. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(21):1–9.
 19. Anzaku AS, Ngozi OF, Dabu BA. Frequency, perceptions and complications of sexual activity during pregnancy among a group of Nigerian women. *Int Arch Integr Med IAIM*. 2015;2(6):53–63.
 20. Eske J. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324556>. 2019.
 21. Midwives AC of N. Sex During Pregnancy. *J Midwifery Women's Heal*. 2017;62(5):365–6.