

Sessualità dopo i figli

Cosa cambia davvero e cosa no



La sessualità è un processo complesso: non è solo risposta corporea, ma integrazione di biologia, storia personale, credenze e relazione con il proprio corpo.

La maternità può essere profondamente appagante, ma comporta una riorganizzazione fisiologica e psichica che inevitabilmente incide anche sulla dimensione erotica.

Con la nascita di un figlio cambiano il corpo, il sonno, l'identità e la percezione di sé. È normale chiedersi se ciò che si sta vivendo sia "normale". Nella maggior parte dei casi, lo è.

Desiderio

Nel puerperio (le prime sei settimane dopo il parto) la maggior parte delle donne non riferisce bisogni sessuali.

È una fase fisiologica di recupero biologico e intenso investimento nella relazione con il neonato. Il sistema nervoso è orientato alla protezione più che all'eccitazione.

La ripresa dei rapporti avviene con grande variabilità, mediamente tra le 8 e le 12 settimane. Il desiderio non è scomparso: è temporaneamente messo in secondo piano.

L'aumento della prolattina e la riduzione degli estrogeni comportano minore lubrificazione e responsività erotica. È un assetto funzionale all'accudimento, ma meno favorevole alla risposta sessuale.

Tuttavia, il desiderio non è solo biologico: il rapporto con il proprio corpo resta centrale: sentirsi poco desiderabili può ridurre sia la spinta a cercare l'altro, sia la capacità di percepirsi cercate.

Eccitazione e orgasmo

Nel periodo post-partum l'assetto ormonale cambia in modo significativo. La riduzione degli estrogeni può determinare maggiore secchezza vaginale e una risposta eccitatoria più lenta, con possibili ripercussioni anche sulla qualità e sull'intensità dell'orgasmo.

Nel caso di parto vaginale, la distensione dei tessuti e le modificazioni del pavimento pelvico possono influire temporaneamente sulle sensazioni durante la penetrazione. Alcune donne riferiscono una percezione diversa o meno intensa.

Tuttavia, la dimensione biologica non esaurisce la complessità della risposta sessuale. Eccitazione e orgasmo nascono dall'integrazione tra corpo e mente. La qualità della comunicazione nella coppia, il livello di intimità emotiva, la stanchezza accumulata e le tensioni legate alla nuova organizzazione familiare possono incidere profondamente sulla possibilità di lasciarsi andare e vivere il piacere.

Dolore sessuale

Il parto vaginale può comportare complicanze (lacerazioni, episiotomia) associate a dispareunia e minor soddisfazione sessuale.

Alcuni disagi sono transitori e legati ai tempi di recupero. Quando però il dolore persiste o limita la vita di coppia, è importante non sottovalutarlo: è utile chiedere una valutazione ginecologica ed eventualmente un supporto specialistico.

Cosa non cambia (e protegge)

La sessualità dopo un parto non è "rovinata": è un equilibrio da ritrovare, nel rispetto dei tempi biologici ed emotivi.

Non cambia la centralità della relazione. Una coppia in cui c'è ascolto, condivisione della fatica e responsabilità distribuita rappresenta un fattore protettivo. Anche il partner vive una riorganizzazione e può sentirsi escluso o temere di fare male. Quando queste paure trovano spazio di parola, diventano terreno di alleanza.

La letteratura evidenzia che il supporto del partner e la soddisfazione relazionale favoriscono la remissione delle difficoltà sessuali nel post-partum.

Non cambia nemmeno il bisogno di intimità. Anche quando il desiderio è ridotto, resta il bisogno di vicinanza e di sentirsi donna oltre che madre. Spesso si riparte dalla qualità del contatto, non dalla performance.

La domanda non è come tornare a prima, ma come costruire un nuovo equilibrio in cui maternità ed erotismo possano coesistere senza escludersi.

*Articolo a cura della Dott.ssa
Caterina Bianconi, Psicoterapeuta e
Sessuologa*