

La sessualità in gravidanza.

Roberto Fraioli



I tre trimestri.

È importante per il benessere della coppia il sentirsi amati sia psicologicamente che fisicamente, anche se questo non significa necessariamente rapporti sessuali completi. Accarezzarsi, massaggiare la schiena e le spalle, il contatto fisico e il piacere di stare insieme sono i modi in cui si esprime fisicamente il rapporto d'amore.

Nei primissimi mesi di gravidanza potrebbe capitarvi di non provare desideri sessuali, o di preferire carezze e affettuosi abbracci al rapporto sessuale. Molte donne hanno la sensazione che i loro partner manchino di tenerezza e di delicatezza anche in tempi normali, e durante la gravidanza il desiderio di gentilezza e di affetto emerge ancor più chiaramente. Forse sarà l'occasione per affrontare la questione con il vostro partner, in modo che la gravidanza vi avvicini invece di allontanarvi, come accade a molte coppie.

Non c'è di peggio che la nausea e il vomito per distrarre da qualsiasi pensiero riguardante il sesso, per farvi sentire priva di energie e mal disposta nei confronti del vostro corpo.

La paura di un aborto spontaneo è un ulteriore ostacolo, ed entrambi i partner possono temere di interferire in qualche modo nello sviluppo del feto.

Nel secondo trimestre il desiderio si riaccenderà ed i mutamenti fisiologici del corpo femminile durante la gravidanza permetteranno alla donna di provare un piacere spesso maggiore di quello che abbiano sperimentato fino a quel momento; la donna si ecciterà più rapidamente del solito e troverà nel sesso molto piacere, anche perchè la pressione dei vasi sanguigni dilatati nel bacino e contro il pavimento pelvico e la vagina hanno l'effetto di provocare eccitamento.

Molte donne sono stupite da questo fenomeno perchè quella più facile predisposizione al sesso mal si adatta all'immagine che si sono fatte della maternità.

La nostra cultura crea un'antitesi tra sessualità e maternità, quasi che gravidanza e parto si trovino ai poli opposti del rapporto che li ha provocati. Ma non si tratta solo di una questione fisiologica. Ci sono donne che non amano il loro corpo, anzi provano nei suoi confronti molta diffidenza quando non disgusto.

Per la prima volta durante la gravidanza imparano a conoscerlo e a sentirsi bene nella loro pelle. Se prima non hanno mai lasciato emergere le proprie sensazioni, succederà che la preparazione per un'esperienza intensamente emotiva come quella del parto, con i sentimenti che comporta, libererà una gran capacità di « lasciarsi andare » che servirà anche nel fare all'amore.

Terzo trimestre

Via via che il bambino cresce e il ventre si ingrossa, difficilmente troveranno piacere nel rapporto se il partner è rude, insensibile alle loro necessità o troppo veloce, e molte gestanti affermano di apprezzare la masturbazione, magari per la prima volta nella vita.

Molte donne trovano difficili le ultime settimane perchè si sentono troppo stanche, pesanti e gonfie per apprezzare il sesso.

Alcune hanno un'immagine molto negativa del loro corpo. "Mi pare di essere una balena".

Se questa è anche la vostra situazione, un amante gentile e affettuoso potrà ridarvi sicurezza riaffermando il piacere nel vostro corpo e aiutandovi ad accettarlo.

Talvolta gli uomini sono molto preoccupati per i rapporti sessuali durante la gravidanza, e temono di far del male alla madre o al bambino; pertanto, evitano il contatto fisico che voi magari desiderate disperatamente. Ma anche se avrete la sensazione di essere "esigenti" chiedendolo apertamente, non fatevi problemi: è importante parlare con franchezza e specificare i vostri desideri, altrimenti vi rinchiuderete entrambi nel vostro guscio.

Può anche accadere che, proprio mentre la donna si sente particolarmente esuberante, a metà della gravidanza, scopra che il partner apparentemente non prova più desideri sessuali, o perchè teme di provocare dei guai, oppure perchè non è attratto dal suo corpo di donna incinta.

Raramente gli uomini esprimono i loro timori, e ostentano invece una certa nonchalance che può essere interpretata come mancanza d'amore.

Capita anche che gli uomini trattino la moglie incinta come una persona "non sexy, ma sacra", e deliberatamente soffochino il loro erotismo credendolo fuori posto o sbagliato. Peraltro, ci sono anche donne dello stesso parere.

Può capitare al contrario che una donna che non prova nessun desiderio erotico

abbia un partner veramente eccitato dal suo stato.

Se notate una piccola emorragia dopo il rapporto, e mancano più di tre settimane alla data prevista per il parto, sarà più saggio evitare i rapporti sessuali; se invece ci siete vicinissima, o addirittura l'avete superata, non soltanto il rapporto sessuale non può nuocere, ma addirittura può dare inizio alle doglie, specialmente se combinato alla stimolazione dei capezzoli.

Riguardo al sesso, nella fase della gravidanza in cui vi trovate, prendete in considerazione non soltanto le cose che non volete, ma anche quelle che desiderate.

La base per un rapporto soddisfacente per due amanti è la comunicazione. Come preferite indicare i vostri desideri al vostro partner: con le parole, i gesti o il tatto? Ci sono aspetti del comportamento sessuale, o delle sensazioni che entrambi provate, che varrebbe la pena discutere insieme, ad esempio le vostre paure, i dubbi, le speranze e i desideri.

La varietà delle sensazioni e delle esperienze personali durante la gravidanza è così grande che è impossibile affermare quale comportamento è normale e quale no. Potete star certe che, qualsiasi cosa proviate, ci sono altre donne la cui esperienza è assai simile alla vostra. Sicuramente non siete sole.

L'orgasmo . Per quanto l'orgasmo nella donna, esso potrà facilmente far contrarre l'utero, ma non darà l'avvio al travaglio se non è il momento. Però è naturale sentire dopo il coito delle contrazioni uterine che di norma spariscono in pochi minuti.

L'utero è un organo attivo che si contrae dalla prima mestruazione alla menopausa.

È particolarmente attivo durante la gravidanza e le contrazioni che la donna spesso sente (dette contrazioni di Braxton Hicks) non sono altro che prove del travaglio e, anche se si fanno più frequenti in vicinanza del termine, non sono accompagnate dalla dilatazione della cervice.

Se si è avuto in precedenza un parto prematuro, se ci sono state delle perdite di sangue, o se il tappo mucoso è già scomparso, sarà meglio non avere rapporti.

Come indurre un parto naturale.

Se siete prossime al parto, e se il medico suggerisce di affrettare i tempi, fare all'amore è uno dei sistemi migliori per dare l'avvio al travaglio in modo naturale. Certe donne sono molto sensibili alla prostaglandina contenuta nello sperma (la prostaglandina determina le contrazioni dell'utero ed è presente nello sperma in proporzione più alta che in qualsiasi altra sostanza del corpo. Anche stimolare il seno produce contrazioni nell'utero. Questo fatto può disturbare, ma se non avete ragioni di temere un parto prematuro non fa male, anzi può essere una buona cosa: sembra infatti che le contrazioni di Braxton Hicks favoriscano il travaglio, rendendo più morbido e più eretto il collo dell'utero.

Si è scoperto che la stimolazione del capezzolo può riattivare il travaglio. Alcuni medici hanno provato questo sistema al posto della flebo di ossitocina per accelerare un travaglio troppo lento. Purtroppo hanno scoperto che non funziona sempre, forse perché dipende da come viene stimolato il capezzolo: è

certo che con una persona che amate il risultato sarà più efficace che con la pompetta del tiralatte.

Le sensazioni che vi stimolano come amanti non sono in conflitto con i sentimenti di affetto e tenerezza che tutti trovano giusto provare per il bambino. L'eccitazione sessuale di due persone legate dall'amore e dall'interesse reciproco sono un'ottima base per diventare genitori capaci di amare il proprio figlio.

Puerperio

Per quanto riguarda i rapporti sessuali è abitudine non porre alcuna restrizione dopo il primo mese di puerperio. Non è per altro molto frequente che la puerpera provi il desiderio di riprendere i rapporti sessuali a breve distanza dal parto. Il partner deve essere paziente ed assecondare la compagna, che deciderà liberamente, quando riprendere i rapporti. Non deve creare ansie se i primi rapporti provocano "fastidio" (non necessariamente). Gli organi genitali "stressati" dal parto devono ritrovare la loro funzione migliore, cosa che avviene in tempi brevi ma con variazioni da donna a donna.

La secchezza vaginale, che è uno dei disturbi che la donna può avvertire, è più accentuata nelle donne che allattano; è comunque uno dei disagi più facilmente correggibili con i consigli del proprio ginecologo.

L'orgasmo potrebbe non comparire subito così come ci potrebbe essere un certo calo, temporaneo, della libido: non ci si deve allarmare in quanto, con il tempo, progressivamente anche questi disturbi recedono.

Va ricordato infine che non è esclusa in puerperio la possibilità di ovulazione e quindi di restare nuovamente incinte (anche se la donna non ha ancora avuto le prime mestruazioni ed anche se sta allattando). E' necessario quindi parlare con il proprio ginecologo per una eventuale corretta contraccezione.

(Materiale prodotto per l'Associazione "Nascere Meglio" in occasione della conferenza tenuta da Roberto Fraioli il 3 febbraio 2018)