

## La sessualità in gravidanza

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 27/3/2016

**Molte donne che si trovano ad affrontare una gravidanza non sanno come comportarsi, durante i nove mesi di gestazione, rispetto alla propria vita sessuale. Lo stesso imbarazzo, se non addirittura maggiore, lo provano solitamente i loro partner.**

Molteplici paure, dubbi e tabù, si affollano d'altra parte nella mente dei futuri genitori che spesso finiscono per rinunciare o comunque sacrificare notevolmente questa parte fondamentale della propria relazione in modo del tutto ingiustificato. Spesso senza neanche affrontare insieme l'argomento. Evitando, per pudore, quel dialogo, quella comunicazione, che invece potrebbero portare alla soluzione del problema. E' dunque essenziale che almeno negli operatori impegnati nel percorso nascita siano presenti sia la sensibilità che la preparazione necessarie per trattare adeguatamente questi temi, senza fraintendimenti o reticenze.

Ancora una volta va ribadito che la gravidanza, nella stragrande maggioranza dei



ei casi, è un evento assolutamente fisiologico. Certo comporta delle importanti modificazioni a carico del corpo e della mente della donna. Ma tali cambiamenti non sono, e quindi non dovrebbero essere interpretati e gestiti, come se fossero patologici.

D'altra parte, con qualche accortezza, la donna continuerà a lavorare anche in gravidanza. Continuerà ad avere una vita sociale, a svolgere la propria attività fisica e a viaggiare. E sempre con qualche accortezza la donna continuerà a bere e mangiare.

Insomma, rispettando alcune regole fondamentali (spesso dettate dal semplice buon senso, altre volte indicate in modo più specifico dal ginecologo e/o dall'ostetrica), la gestante potrà continuare tranquillamente a fare le cose che faceva prima della gravidanza e che continuerà a fare dopo il parto.

Escludere da questo fisiologico insieme la sola sessualità temendo che possa essere di per sé pericolosa - non avrebbe alcun senso. Solo la presenza di pregiudizi culturali e la carenza di un'adeguata informazione in merito possono condurre a un simile equivoco.

Ecco perché ci sembra essenziale chiarire alcuni concetti chiave. Fare l'amore durante la gravidanza è di per sé un fatto assolutamente normale. Sempre in condizioni normali il feto non corre rischi perché è protetto dall'utero e dal sacco amniotico. Le modificazioni fisiche e ormonali

sperimentate dalla donna in questo periodo (soprattutto dal secondo trimestre) possono addirittura favorire in una certa misura la sua libido e la sua predisposizione fisica ai rapporti (l'area genitale sarà più irrorata, la vagina sarà più lubrificata, il seno e il perineo più sensibili ecc.). Le piccole contrazioni determinate dall'orgasmo non rappresentano una minaccia, così come non sono dannose la penetrazione e l'eiaculazione maschile.

Qualche difficoltà pratica può certo emergere, soprattutto nelle ultime settimane, dall'ingombro del pancione o dai possibili dolori alla schiena della gestante. Alcune posizioni utilizzate abitualmente dalla coppia durante i rapporti sessuali potranno quindi risultare scomode o inopportune (ad esempio l'uomo sopra alla donna rischia di esercitare una pressione eccessiva e nociva sul suo addome). Ma non è certamente questo un motivo sufficiente per rinunciare tout court alla prop



ia sessualità. Ogni coppia che lo desidera potrà infatti sperimentare e individuare liberamente forme e modalità alternative che non comportano alcun disagio meccanico: ad esempio con la donna a carponi o sul fianco. Alcuni consigliano anche la posizione con la donna in ginocchio o accovacciata sopra al proprio partner. Altri invece la escludono temendo che la penetrazione possa in questo modo risultare troppo profonda. Anche se va detto che tale posizione permette comunque alla donna di mantenere attivamente il controllo sulle proprie sensazioni ed evitare dolori o fastidi che altrimenti suggerirebbero l'interruzione del rapporto stesso.

Ad ogni modo, non è nostra intenzione, in questa sede, stilare una sorta di fantasioso Kamasutra per la gravidanza. Come detto sarà ogni singola coppia, nella propria intimità, a trovare le soluzioni più idonee per sé. L'importante, ancora una volta, è che arrivi il giusto messaggio. La sessualità

in gravidanza, di per sé, non è affatto controindicata ed è quasi sempre possibile trovare dei semplici ed efficaci rimedi agli ostacoli tecnici che possono di volta in volta subentrare.

Esistono certo delle controindicazioni specifiche, o comunque delle situazioni più delicate che possono comportare qualche rischio maggiore, e che quindi vanno discusse nel merito con il ginecologo e/o l'ostetrica che vi assistono. Ad esempio una storia di aborti spontanei o la presenza di una placenta previa, la comparsa di perdite ematiche o la rottura prematura del sacco amniotico, e ancora una minaccia di parto pretermine. Ma in questi casi saremo appunto usciti dalla fisiologia.

Come in qualunque altra fase della nostra vita, poi, la buona riuscita delle proprie esperienze sessuali non può essere ridotta ad un mero fatto tecnico e meccanico. La componente psicologica e relazionale è naturalmente fondamentale. E lo è ancora di più in gravidanza visto il vero e proprio terremoto emotivo che questa fase comporta.

Se infatti è vero, come abbiamo evidenziato finora, che molte coppie rinunciano al sesso per l'ingiustificato timore di "fare dei danni" materiali, è altrettanto vero che spesso sono invece gli stereotipi, i pregiudizi e i falsi miti che ancora ci circondano a "spegnere" per mesi i propri legittimi desideri.

La gestante, da questo punto di vista, attraversa periodi alterni e diversi tra loro. Le sensazioni e le aspettative cambiano di settimana in settimana. Le nausee e la stanchezza del primo trimestre possono ad esempio abbassare temporaneamente il desiderio mentre di lì a poco aumenteranno la sensibilità, il bisogno di affetto, di attenzioni e rassicurazioni, la necessità di tenerezza e coccole. Non sempre sarà indispensabile avere dei rapporti completi. Talvolta bastano una carezza, un bacio, un massaggio. Il contatto fisico con il partner comunque favorisce senza dubbio il benessere psico-fisico della coppia.

Nel secondo trimestre la donna vive da tutti i punti di vista il suo momento di forma migliore. Questo spesso si traduce anche in un recupero della libido e del desiderio sessuale. Paradossalmente proprio durante questi nove mesi (non correndo tra l'altro più il rischio di gravidanze indesiderate) alcune donne riescono per la prima volta ad abbandonarsi completamente al piacere e a provare la pienezza dell'orgasmo.

Un po' alla volta però cambia anche l'immagine di sé e del proprio corpo. Alcune donne si sentono inadeguate, diverse, temono di non essere più belle e desiderabili agli occhi dei propri partner mentre spesso avviene proprio l'esatto contrario.

L'uomo da parte sua teme non solo di poter far male fisicamente alla donna e al bambino ma anche di risultare "moralmente" inopportuno nel manifestare le proprie pulsioni fisiche in un momento così "sacro" come quello della maternità. Come se l'intimità con la propria compagna, prossima madre del proprio figlio, fosse qualcosa di "sporco" e da reprimere. O come se il feto potesse venire in qualche modo turbato emotivamente dal rapporto tra i propri genitori. Nulla di più sbagliato. Ciò che arriverà al bambino saranno invece i rassicuranti ormoni del benessere e del piacere liberati appunto dalla propria madre.

Per molto tempo inoltre la sessualità femminile è stata interpretata in chiave esclusivamente riproduttiva e privata dei suoi altri aspetti fondamentali: quello ludico e quello relazionale. Gravidanza e sessualità, quindi, sono state lette per secoli in chiara antitesi tra loro. Si dirà che i tempi sono

cambiati. Eppure, a volte più consapevolmente, a volte meno, sono ancora molte le donne e le coppie che di fatto restano condizionate da tale antico preconcezzo. E di conseguenza, iniziata la gestazione, cessano di avere rapporti perché in qualche modo non ne colgono più la funzione, l'«utilità», diremmo quasi la giustificazione.

Tutto questo dunque - mescolato con le inevitabili differenze individuali tra donna e donna e tra coppia e coppia (dal punto di vista dell'età, della fede religiosa, dell'educazione ricevuta, del contesto socio-familiare ecc.) - rende il quadro generale assai articolato e complesso.

Proprio per questo sarebbe assurdo pretendere di dare delle «ricette» uniche, valide per tutti. Stabilire delle regole assolute circa quanti e quali rapporti sessuali avere al giorno, alla settimana o al mese durante la gravidanza.

Ancora una volta. Ciò che conta davvero è innanzitutto superare un tabù. Quel tabù che pregiudica a priori l'affettività e la spontaneità di molte donne e molti uomini in uno dei momenti più «sani» e naturali della propria vita personale e di coppia.

Allora vale ancora una volta la pena di ricordare che ad esempio un rapporto sessuale soddisfacente mette in circolo, attraverso vari meccanismi naturali, tutta una serie di ormoni e sostanze prodotte spontaneamente dal nostro corpo e fondamentali per la buona riuscita della gravidanza e del parto: dall'ossitocina (la cui produzione è favorita ad esempio dalla stimolazione dei capezzoli), alle endorfine (gli ormoni del benessere) fino alle prostaglandine contenute addirittura nello sperma maschile ed essenziali per le contrazioni e per la dilatazione del collo dell'«utero».

In molti ospedali alcune di queste sostanze vengono ormai somministrate artificialmente a gran parte delle partorienti quasi di routine, per avviare o accelerare il travaglio. Ciò che spesso queste donne non fanno, o sottovalutano, è che molte di loro potrebbero provare ad ottenere lo stesso risultato comodamente a casa propria, attraverso qualche momento di libera tenerezza con il partner, invece che con una noiosa flebo al braccio, bloccate in un letto «ospedale». Insomma il sesso non è sconsigliato in gravidanza ma anzi può avere molteplici effetti benefici, durante tutti i nove mesi di gestazione e persino al momento del travaglio.

Semmai saranno invece le prime settimane dopo il parto a sconsigliare in molti casi il compimento di rapporti completi. Molti uomini, dopo aver represso i propri istinti per nove mesi (come abbiamo detto finora in modo assolutamente ingiustificato), ritengono che una volta nato il bambino la donna sia «finalmente» in grado di tornare da subito alle sue consuetudini amorose pre-gravidanza. E' invece questa una fase estremamente delicata, sia dal punto di vista pratico che da quello psicologico.

Da una parte ci sarà il neonato con le sue inevitabili esigenze in termini di tempo, attenzioni, affetto, cure ecc. La coppia si è trasformata in triade e come tale dovrà trovare e consolidare con calma nuovi equilibri. Dall'altro ci sarà una madre che - senza fretta - dovrà riprendersi fisicamente e assestarsi emotivamente. Gli ormoni in circolo, come la prolattina (fondamentale per l'allattamento), non favoriscono certo la ripresa del desiderio.

L'«organismo» della donna nel frattempo intraprende il lento percorso a tappe che un po' alla volta la riporterà alle condizioni pre-gravidiche: dall'involutione uterina (occorrono diverse settimane prima che l'«utero» torni allo stato pre-gestazionale), alla perdita dei cosiddetti lochi

(abbondanti perdite ematiche e sierose frutto delle modificazioni interne all'utero stesso, che in questa fase segnalano proprio il bisogno di "eliminare" prima che di ricevere da parte della puerpera).

Non parliamo poi delle possibili lacerazioni o episiotomie (con conseguenti suture) che la donna potrà aver sofferto al momento del parto e che quindi la renderanno dolente e ben poco disponibile alla stimolazione genitale e ai rapporti sessuali, specie completi.

A monte di tutto questo discorso sulla sessualità in gravidanza resta comunque un punto fondamentale e quasi scontato: e cioè che la capacità di vivere felicemente la propria sessualità durante i nove mesi di gestazione è legato a una notevole variabilità individuale e dipende in larga misura da come questo stesso aspetto della relazione veniva condiviso dalla coppia già prima della gravidanza in questione.

Maggiori erano la fiducia, la complicità e la sintonia di partenza, maggiori saranno le possibilità di successo in questa particolare tappa della propria vita. Se i presupposti sono quelli giusti, la gravidanza può rappresentare anche dal punto di vista sessuale un'occasione straordinaria per conoscersi meglio, scoprire aspetti inediti e sconosciuti di sé, del proprio corpo e del proprio piacere, consolidando nel suo insieme tutta la propria relazione. Ancora una volta verranno testate le capacità di dialogo, comunicazione e consapevolezza della coppia; ma anche la sua pazienza e il rispetto reciproco.