



La nascita di un figlio è un vero ‘sconvolgimento’, una sorta di ‘terremoto emotivo’, che scuote gli equilibri nella coppia ed ha un effetto spesso deflagrante. Sempre più partner vanno in crisi dopo la nascita del primo figlio. Accade in quelle coppie innamoratissime, appassionate che hanno fondato la loro relazione sulla base di un narcisismo reciproco e formano un’unica entità.

L’arrivo di un figlio può essere allora vissuto come un evento sconvolgente, perché porta all’interno della relazione un altro individuo e scatena la differenziazione. L’arrivo di un figlio è come un ‘percorso’ lungo il quale la coppia deve sapersi trasformare e riconoscere la propria nuova identità di coppia, se si vuole restare insieme in modo stimolante.

Salvaguardare la relazione, già durante i primi mesi, è fondamentale, in particolare bisogna cercare di mantenere viva la seduzione ed anche la complicità. L’importante è che il dialogo non riguardi solo le poppate, il cambio dei pannolini, ma la complicità deve essere ricercata nell’affrontare questa grande avventura che coinvolge completamente la coppia. È importante comunicare al partner le proprie paure, ansie, timori, desideri, questo aiuterà a vivere meglio questo momento di stanchezza, stress e ansia!



Dott. Marco Rossi

Una particolare attenzione va fatta a non dedicare tutto il tempo e le attenzioni al bebè, anche se essere madre è una condizione 'totalizzante': un figlio richiede tempo, dedizione e amore e a farne le spese, soprattutto nei primissimi mesi, è molto spesso l'intimità. Bisogna agire con tempismo: per prima cosa, come coppia, ci si deve rendere conto che le priorità sono effettivamente cambiate; ma questo non significa fare in modo che l'intimità diventi il fanalino di coda della giornata.

Quindi bisogna approfittare dei momenti in cui il bimbo dorme per stare un po' insieme, magari anche solo per vivere un momento di relax senza pensare che la scintilla debba scattare a comando. La passione si affievolisce se non è costantemente sollecitata e fomentata. È meglio sforzarsi, anche se sembra di non averne voglia, perché la voglia verrà, e con essa anche il piacere!

Fondamentale è non perdere l'abitudine di stare vicini ed in intimità: trovare dei momenti solo per la coppia è importante! La soluzione alla crisi intima 'genitoriale' è: sconvolgere la routine! Ritagliarsi degli spazi a due quando si può: quando il bimbo dorme, quando i nonni si offrono di tenerlo da loro un paio d'ore, quando è a fare la passeggiata in carrozzina con la tata.

Diventare genitori non significa mettere da parte tenerezza e confidenza nel rapporto. Un'uscita a due, un regalino inaspettato, un complimento, un bagno insieme possono essere delle utili opportunità per ricreare delle situazioni 'di coppia'.

Bisogna approfittare di ogni occasione, anche solo di un aperitivo o di una passeggiata per passare del tempo insieme. L'importante è non perdersi di vista, ma riscoprirsi e iniziare a giocare al gioco della seduzione!