



La nascita di un figlio rappresenta un momento molto importante nella vita di coppia: ora non si è più solo una coppia, ma anche una famiglia dove i ruoli sono cambiati; la sola condizione che NON deve cambiare è quella che il ruolo di 'amanti' debba essere sempre coltivato e accudito.

E' normale che dopo il parto ci sia un certo calo del desiderio e consiglio sempre alle coppie di aspettare circa sei settimane per la ripresa dei rapporti. Superate le 'difficoltà fisiche', come ad esempio la secchezza vaginale, è opportuno riprendere l'intesa intima e prestare molta attenzione alle problematiche psicologiche che potrebbero invece bloccarla. Spesso gli sbalzi ormonali, successivi al parto, possono portare a stati di lieve depressione denominata 'baby blues' fino a casi più gravi di depressione post-parto.

L'importante è che l'uomo stia sempre molto vicino a sua moglie e l'aiuti a far convivere sia il ruolo di donna/amante sia quello di madre. Quindi, nonostante le difficoltà iniziali possano compromettere il desiderio e la sessualità di neo-genitori, sarà importante ritagliarsi momenti intimi e creare degli spazi in cui vivere la dimensione sensuale di coppia.



Dott. Marco Rossi

La neo-mamma dovrà cercare di riappropriarsi del suo ruolo di donna e amante, e lui a sua volta dovrà affiancare alla visione di "mammina affettuosa" della sua compagna anche quella di donna, rimettendo possibilmente in gioco eros e seduzione.

La cosa importante è che la nuova coppia genitoriale compia un percorso a ritroso, per riadattare la propria sessualità ad un nuovo equilibrio mente e corpo, così fortemente modificati soprattutto nella donna, dalla maternità.

Per prima cosa bisogna rendersi conto che le priorità sono effettivamente cambiate ma questo non significa fare in modo che il sesso diventi il fanalino di coda della propria vita. Quindi 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.

L'intimità così comincerà a rinascere spontaneamente e alla fine non sembrerà poi così strano fare sesso col figlio nell'altra stanza. Inoltre la coppia dovrà abituarsi a riappropriarsi del suo spazio e della sua intimità in una situazione anche inusuale, e a fare i conti con una presenza che, in modo del tutto naturale, 'pretende' e di solito ottiene tutte le attenzioni e tutto il vostro tempo.

Ad esempio il momento più semplice da sfruttare per dare libero sfogo alla passione potrebbe essere durante la nanna del pargolo: durante i primi mesi sono frequenti i sonnellini (mattutini, pomeridiani, notturni), quindi sarà facile approfittare di queste occasioni... ogni momento può essere buono!

La ricerca di occasioni di intimità con la propria compagna stimolerà la creatività e la fantasia, sempre divertenti nel sesso. Un supporto significativo al recupero dell'intimità può arrivare dall'esterno: i nonni che per una sera o un weekend tengono il nipotino, o la babysitter che lo porta fuori possono essere degli ottimi rimedi per riappropriarsi, almeno temporaneamente, dello spazio e dell'alcova.

L'importante è ritrovare e riscoprire la dimensione spazio-sensuale di coppia: questo è uno degli ostacoli più 'insormontabili' della vita a tre! E ricordarsi sempre: non esiste una coppia genitoriale se non esiste una *coppia*!