“Fra poco diventerò mamma, ma sono molto preoccupata per cosa ‘accadrà’ alle mie parti intime dopo la nascita del mio bambino. La mia vita sessuale ne risentirà? Dopo quanto potrà ritornare a fare l’amore con mio marito? Proverò ancora lo stesso tipo di piacere?” Stefania

La domanda che mi sta ponendo, se la chiedono molte donne che spesso non arrivano preparate ai cambiamenti ‘intimi’ che la nascita di un bambino può comportare. Tra incertezze e qualche comprensibile timore, i dubbi possono essere molti e non è raro che future mamme come lei arrivino impreparate a tutto quello che accade al loro corpo e in modo particolare ai loro genitali.

Nella maggior parte dei casi, i corsi pre-parto preparano le future madri al momento della nascita, ma quello che accade dopo, a livello anatomico, alle parti intime femminili, rimane spesso avvolto nel ‘mistero’.

Il pensiero è spesso quello che le parti intime femminili vengano ‘devastate’ dal parto quando in realtà non è così: ci sono parti intime di donne che hanno partorito, dalle quali non si penserebbe assolutamente sia passato un bambino. Quello che conta molto è come si sta prima della gravidanza, perché spesso sono presenti già prima del parto delle disfunzioni del pavimento pelvico di cui molte donne ignorano l’esistenza.

Dott. Marco Rossi

Detto
questo, è importante che lei sappia che si possono verificare delle perdite di urina al primo starnuto, o i punti possono ‘tirare’, ma il dubbio più ricorrente dopo la nascita del bambino è se le parti intime torneranno mai ad avere il loro aspetto originario, come lei stessa si chiede.

È giusto che lei sappia che in alcuni casi i tessuti possono perdere elasticità; le parti intime femminili infatti sono staccate dai muscoli che le circondano, ma la loro salute dipende strettamente da come i muscoli lavorano e da quanto riescano a portare sangue e nutrienti mantenendole attive.

Si tende spesso a ignorarlo, ma dopo la gravidanza e il parto, i muscoli possono rimanere più lassi ma anche più tesi perché molto dipende da come è andato il parto. L’episiotomia spesso comporta, per esempio, una contrattura nel lato opposto rispetto a quello dove sono stati messi i punti: se è stato tagliato il muscolo, l’altra parte dovrà infatti farsi carico di tutto lo sforzo e potrà risultare contratta.

A
questo si aggiungono spesso anche modificazioni delle labbra vulvari, che possono apparire più lasse, e cambiamenti della flora intima che possono comportare disturbi e far avvertire una maggiore secchezza. Ma niente panico: quello che è bene sapere, infatti, è che si tratta, nella maggior parte dei

casi, di condizioni che possono essere gestite e risolte.

Per quanto riguarda la disbiosi post parto basterà trovare un esperto che sappia suggerire una terapia di integratori adatta e per rimpolpare le labbra si può mettere in moto il pavimento pelvico con una riabilitazione che possa rielasticizzare i tessuti. Bisogna però che lei si affidi a esperti che siano in grado di suggerirle tecniche mirate e, mi raccomando, eviti il fai da te. Spesso si pensa infatti che per riabilitazione del pavimento pelvico post parto si intenda sempre e solo esercizi di Kegel, ma non è così.

Ci sono soluzioni diverse a seconda del problema da risolvere. In generale io consiglio alle donne che stanno affrontando una gravidanza di mantenere sempre in salute il perineo così da avere maggiori possibilità di avere un buon parto e soprattutto una migliore ripresa.

L’altra questione cruciale riguarda la sfera intima. I cambiamenti delle parti intime dopo la nascita di un bambino, infatti, finiscono per ripercuotersi inevitabilmente sulla vita sensuale. Noi esperti riteniamo si possa ricominciare ad avere rapporti a sei settimane dal parto, un periodo di tempo che però può non essere sufficiente a una donna per riprendersi del tutto da un parto vaginale. Specie quando deve fare i conti con il dolore o il fastidio provocato dall’episiotomia o da una lacerazione perineale.

Non capita a tutte le donne, ma se i punti dell’episiotomia provocano dolore in quella zona è sempre bene approfondire. Non basta sentirsi dire dal medico “passerà”. Se è presente una vaginosi o una disbiosi, infatti, quel dolore può durare anche anni perché queste complicazioni non permettono ai tessuti di guarire in modo adeguato. Di solito le donne si sentono dire che è normale che la cicatrice faccia male quando invece è importante gestire subito il dolore.

Per gestire il dolore quando i punti dell’episiotomia rendono difficile persino l’idea di sfiorarsi le parti intime bisogna fare come segue: se la cicatrice dell’episiotiomia continua a dar fastidio si può cominciare

appoggiando semplicemente la mano e poi, piano piano, prendendo confidenza, si può provare con piccoli automassaggi.

Se non passa ci si può rivolgere a professionisti esperti in trattamento delle cicatrici vulvari: su questo tema non c’è molta informazione purtroppo, però esistono professionisti di questo tipo. Si tratta di ostetriche o fisioterapisti opportunamente formati per eseguire trattamenti in grado di ridurre le aderenze create dalla cicatrice.

Per rispondere alla sua domanda dopo quanto tempo dalla nascita del bambino potrà riprendere la sua vita intima senza timore, la risposta giusta non c’è perché l’unica regola deve essere quella di rispettare i suoi tempi senza sforzarsi.

È giusto tornare a vivere l’intimità dopo il parto quando se la sentirà, deve considerare infatti che può verificarsi anche un calo della libido fisiologico e una donna può non provare desiderio fino a 6 mesi dal parto. Le ricordo che se una donna, con la testa, desidera avere un rapporto intimo ma il suo corpo non ne ha voglia, può diventare doloroso.

Questo non significa però che i suoi rapporti intimi siano destinati a scomparire. Siamo troppo abituati a pensare a un rapporto intimo solo come intimità completa, escludendo tutte le altre forme di amarsi , come le coccole e le carezze e i baci.

Senza libido è vero che ci sarà poca voglia di ricevere stimolazioni sulle parti intime, ma il suo corpo può godersi carezze e massaggi. Lei e il suo partner potrete stare magari nudi e utilizzare candele e oli profumati. Questo, come anche altre cose da fare assieme, potrà aiutare la vostra coppia a mantenere l'intimità anche senza l’intimità profonda e completa.