

## L'erotismo dopo l'allattamento: una vulnerabilità segreta

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sto attraversando una profonda crisi di coppia. Ho due bambini splendidi, l'ultimo nato un anno e mezzo fa e allattato con gioia per nove mesi. Dopo il secondo parto non ho più nessun desiderio. All'inizio lo avevo attribuito all'allattamento e mio marito ha portato pazienza. Ma adesso che il piccolo è svezzato, e il mio ciclo è tornato regolare, il mio desiderio resta bloccato del tutto. In particolare ho una vera avversione se mio marito mi tocca il seno durante i preliminari. Se evita di farlo, perché gli ho detto del fastidio pazzesco che mi prende in quel caso, allora il rapporto ci può anche stare, altrimenti mi blocco del tutto. Cosa può essermi successo? E come posso ovviare a questo problema che ci sta rovinando la vita? Mio marito è un buon padre e un ragazzo d'oro. Mi dispiace frustrarlo in questo modo e non vorrei perderlo, perché sento che si sta stancando. Nello stesso tempo, non so come governare quest'avversione che è più forte di me.

Corinna

Gentile signora, due sono le possibili spiegazioni di quest'avversione erotica selettiva, limitata al seno. La prima è che l'aver allattato i suoi due piccoli con molta soddisfazione abbia completamente spostato il significato del suo seno sul fronte materno. Al punto che lei ora sente come inappropriato ogni contatto di tipo erotico. Questa frattura è più probabile nelle donne che hanno provato un autentico piacere fisico, oltre che emotivo, nell'allattamento, e che si sentono pienamente realizzate nella maternità. Come se tutta la loro capacità affettiva potesse esprimersi ed essere appagata in quella dimensione, in cui viene sublimata anche la componente erotica. E' questo "spostamento" dell'energia libidica, come direbbe Freud, a privare il desiderio sessuale della sua linfa motivazionale migliore. Tuttavia, come medico, preferisco sempre valutare bene anche il fronte biologico: dal livello degli ormoni, che possono essere alterati dopo la gravidanza, a quelle condizioni di dolore genitale persistente, anche modesto, dopo episiotomia, che possono concorrere a ridurre il desiderio anche dal punto di vista fisico, biologico, oltre che motivazionale. Non ultimo, va sempre valutato anche lo stato di stanchezza cronica che l'aver due bimbi piccoli, e magari un lavoro, comportano.

Il secondo elemento che porta ad evitare il seno, dal punto di vista erotico, è molto più comune. Ed è relativo alla perdita di bellezza, di tono, di forma, di consistenza, dopo un allattamento prolungato. Molte donne mi dicono che un seno così "svuotato" ha perso ai loro occhi ogni attrattiva erotica, per cui non amano più mostrarlo, nemmeno al partner abituale, o considerarlo ancora attraente dal punto di vista sessuale.

Chiaro che questa carenza di desiderio generalizzata, e in più specifica per il seno, è molto frustrante per il partner, che rischia di sentirsi come un fuco, buono alla procreazione e nulla più. Come affrontare questa impasse? Innanzitutto cercando di capire quale dei due fattori sia preponderante. Se anche la perdita di bellezza del seno fosse un deterrente, se la dimensione di famiglia è raggiunta, è saggio considerare una mastoplastica additiva, credibile per dimensioni e morbidezza, che ridia il senso della bellezza e dell'attrattività perduta. Se invece fosse il significato materno del seno a inibire l'intimità sessuale con suo marito, può essere strategica

una mediazione come quella che già avete messo in atto, che consenta di riprendere comunque i rapporti, per non far sentire suo marito davvero rifiutato.

Un aiuto anche dal punto di vista degli integratori alimentari, e un maggior rispetto del sonno, possono aiutare sia nel far recuperare l'energia fisica, sia nel far rinascere almeno in parte il desiderio sessuale. Se poi il dosaggio degli ormoni sessuali rivelasse che il testosterone libero è basso, una pomata al testosterone potrebbe aiutarla a far ripartire la base biologica del desiderio fisico. In altri termini, la caduta del desiderio, su cui può innescarsi un'avversione comportamentale specifica, come il farsi baciare o accarezzare il seno, ha sempre cause complesse, che vanno riconosciute e trattate così da recuperare una soddisfacente intimità.