Quando lui ha paura di amare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Con mia moglie abbiamo letto con molto interesse la sua risposta alla signora di Grosseto, in dolce attesa (vedi Oggi numero 47-2005). Francesca diceva di provare desiderio... Anche noi aspettiamo un bambino, però a me è successa una cosa diversa. Da quando mia moglie ha cominciato a sentir muovere il bambino, io non me la sono più sentita di avere rapporti. Sia per paura di farle male, sia perché l'idea che il bambino "mi senta" mi crea disagio. Mia moglie farebbe l'amore volentieri, ma sono io che preferisco di no. La coccolo, la vizio, la riempio di attenzioni, di cui lei è contentissima, ma ogni attrazione erotica per me, almeno per ora, è scomparsa. E' un fatto negativo, secondo lei? Come mi devo comportare?".
Giulio F. (Como)

No, gentile signore, non è negativo. Ogni uomo, ogni donna, ogni coppia, hanno un loro modo di sentire e vivere questo delicato periodo. Anzi, ricerche recenti hanno mostrato che l'uomo ha una riduzione di desiderio, che aumenta con il progredire della gravidanza, in circa il 48 per cento dei casi. E proprio per le ragioni che lei adduce: sia per la paura di nuocere alla gravidanza, sia per una percezione disturbante del fatto di sentire il bambino come una presenza viva, oltre che per il progressivo "ingombro" del pancione. Io credo che il compito del medico sia spiegare alla coppia l'importanza di un'intimità sessuale, se desiderata da entrambi, e la valutazione di eventuali controindicazioni. Lasciando poi a ciascuno di trovare la propria misura e la propria musica.
Per esempio, lei è tenerissimo con sua moglie e questo è molto bello. Le sue attenzioni mi hanno ricordato il comportamento del merlo maschio al tempo della cova: in cui la merlottina diventa l'oggetto delle più deliziose cure. L'amore si manifesta in tanti modi: ed è saggio rispettare questa unicità, senza voler fare di un unico comportamento l'assoluta normalità che debba per forza essere valida per tutti.

Che cosa significa per l'uomo diventare padre?
La paternità, soprattutto la prima, costituisce un giro di boa importantissimo nella vita di un uomo. Se vissuta bene, può dare un nuovo senso di virilità e di orgoglio e rappresenta un importante fattore di maturazione personale e di coppia. L'uomo felice di diventare padre guarda la vita in un altro modo: con un diverso senso di responsabilità, con maggiore capacità di condivisione anche dei tanti compiti della vita quotidiana, con un diverso senso del tempo e del futuro. A volte con una nuovissima capacità di tenerezza e di dolcezza, come mi sembra stia succedendo a lei. Come se la paternità lo inducesse ad abitare parti della sua personalità, e della sua capacità di amare, mai vissute prima. E questo è un aspetto positivo di molti padri di oggi che, rispetto al passato, sono molto più teneri e coinvolti nelle cure del piccolo fin dalla nascita.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Quando la gravidanza può diventare per l'uomo un momento di crisi esistenziale?
Questo radicale passaggio di vita non è esente da difficoltà e, a volte, profonde crisi. La gravidanza, anche di un bimbo desiderato, può essere vissuta con conflittualità, specialmente negli uomini più giovani (o immaturi, anche a quarant'anni) in cui è ancora fortissimo il desiderio di libertà, autonomia e indipendenza.
Le "fughe" psicologiche dalla nuova situazione possono allora assumere aspetti diversi: crollo del desiderio sessuale ("quella pancia mi blocca", "non riesco più a vederla come prima", "ho paura di far male al bambino") ma senza nessuna tenerezza o dolcezza o attenzione nei confronti della moglie o della compagna, come invece è successo a lei. Nuovi innamoramenti, proprio quando la partner è gravida, che a volte irrompono apparentemente improvvisi (e che sono molto più frequenti di quanto si riconosca). In altri casi, la "fuga" psicologica si traduce in un iperinvestimento sul lavoro o su sport, palestra e amici.

Cosa può fare la donna per facilitare un maggior coinvolgimento dell'uomo?
L'errore più frequente che le donne fanno, e che può facilitare queste "fughe", reali o simboliche, è di avere un atteggiamento eccessivamente concentrato sulla gravidanza e sul bambino. Questo rischia di far sentire il partner una specie di "fuco", buono per la riproduzione e poi… buonanotte! E' saggio, anzitutto, che il bambino sia desiderato da entrambi e non "imposto" più o meno sottilmente da lei, specialmente quando il partner dice chiaramente di non sentirsi pronto. E' poi strategico che la donna faccia sentire il proprio compagno prezioso per lei, come e più di prima. Infine, ciò che unisce di più è sognare insieme, per assaporare quella bellissima stagione di gioia e di speranza che è un'attesa condivisa.

Approfondimento – I fattori che più influenzano la sessualità della coppia in gravidanza
E' proprio il significato che ha quel bambino per quella coppia in quel momento della vita, a condizionare maggiormente il comportamento sessuale.
I fattori che influenzano di più questi cambiamenti sono:
- la vita sessuale durante l'anno precedente la gravidanza, che in genere accentua i problemi preesistenti o rilancia intese già buone;
- il fatto che il concepimento sia stato volontario o accidentale;
- l'eventuale presenza di altri figli, che di solito sono vissuti come un fattore limitante;
- la situazione psicologica della donna (serena, depressa o stressata) e il suo vissuto simbolico della maternità e del figlio;
- lo stato fisico della donna in gravidanza: una donna con una "bella gravidanza" tenderà a vivere con più gioia e libertà anche il proprio corpo e i propri desideri;
- il comportamento sessuale e l'atteggiamento psicologico del partner;
- il ruolo del ginecologo/a e i consigli che ha eventualmente dato (o non dato).

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it