

## Con il figlio la coppia va in crisi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 38 anni, sono sposato e sto attraversando un periodo molto difficile. A marzo abbiamo avuto il nostro primo bambino, Luca. Sono felice di essere diventato papà, mia moglie stravede per il bambino ma noi due ci siamo persi di vista. Faccio fatica ad ammetterlo anche con me stesso: da quando è nato il piccolo noi due, come coppia, non esistiamo più. Lei allatta ancora. Dopo il parto abbiamo avuto sì e no tre rapporti, molto deludenti. Ha secchezza, ma soprattutto non ha più voglia. Ero un marito soddisfatto. Lo sono ancora? No. Questa è la verità. Luca lo abbiamo voluto, dopo sei anni di matrimonio in cui ci siamo molto divertiti insieme: sport, amici, viaggi... Tutto finito. Comincio a sognare di tornare single. Mi sento in colpa e nello stesso tempo mi sento in gabbia. Lei, che è un medico di buon senso, cosa mi consiglia?”.

Giovanni R. (Chieti)

E' vero, gentile lettore. Il diventare genitori può comportare una profonda crisi nella coppia. Dal punto di vista coniugale, i più insoddisfatti sono i neopapà, come lei. Il passaggio da coppia a famiglia non è affatto indolore. Anzi, può dividere la coppia in modo irreversibile. La nascita del primo figlio costituisce infatti la più forte crisi “transizionale” che la coppia attraversi nell'arco della vita. Oggi molto più di ieri, con un aumento netto del senso di solitudine, ma anche di rabbia e collera, all'interno del matrimonio: quel “sentirsi in gabbia”, che si alterna al “sentirsi in colpa” soprattutto quando i sentimenti che si avvertono sono diversi da quanto la coppia sognava.

In termini quantitativi, la percentuale di mariti che giudicano “buona” la qualità della relazione di coppia passa dall'84 per cento al 48 per cento dopo la nascita del primo figlio, con un crollo ancora più deciso per la qualità della vita sessuale, giudicata buona dal 69 per cento degli uomini prima della nascita e solo dal 28 per cento di loro, dopo. In questo senso, gentile lettore, lei ha dato voce a un'epidemia, per così dire, di insoddisfazione coniugale post nascita, che si muove nel segreto delle case ma che può poi esplodere in separazioni, tradimenti, insoddisfazioni gravi e delusioni reciproche, a meno che non venga tempestivamente affrontata.

Come cambia la relazione d'amore con la nascita del primo figlio?

Il diventare genitori trasforma in modo sostanziale la relazione coniugale. Tre sono le grandi componenti della relazione di coppia: la dimensione romantico-erotica, quella di complicità amicale, e quella di solidarietà (“partnership”). Con la nascita del piccolo e il massiccio investimento di energia e di tempo che richiede, si riducono a picco la dimensione romantico-erotica e quella di complicità amicale, mentre sale e diventa prioritaria la solidarietà. Aspetto importante per la cura del piccolo ma che, esasperato, uccide l'intimità e l'erotismo, finendo per colpire al cuore la stessa soddisfazione coniugale.

Quali sono i fattori che mettono a rischio la coppia?

La rapidità e la gravità del crollo della soddisfazione affettiva hanno tre fattori predittivi principali: 1) gli atteggiamenti negativi del partner nei confronti della moglie (incluse le gelosie più o meno segrete che il neopapà nutre nei confronti del figlio e dell'esclusività di legame tra il piccolo e la madre, specie se lei esaspera questa contrapposizione); 2) la delusione coniugale del marito nei confronti del matrimonio (percepito come noioso, faticoso, poco erotico); 3) la percezione di uno o entrambi i coniugi, o partner stabili, di una vita coniugale "caotica", specie dopo la nascita del piccolo.

Quali fattori proteggono la coppia dalla crisi dopo il primo figlio?

Tre sono anche i fattori protettivi, che aiutano o migliorano la soddisfazione coniugale dopo la nascita del piccolo: 1) la tenerezza del neopapà verso la moglie, e non solo verso il bambino; 2) un'alta considerazione di lei e del valore della coppia; 3) la considerazione in cui lei tiene il compagno e la relazione di coppia.

Che cosa si può fare per recuperare una buona soddisfazione coniugale?

Innanzitutto, bisogna prepararsi con cura al diventare genitori, senza arrendersi alle emozioni negative che spesso irrompono dopo la prima euforia. Bisognerebbe riuscire a mantenere un proprio spazio, senza triangolare sempre sul figlio: è prezioso avere ancora una sera alla settimana per sé... meglio se con l'aiuto di una persona di famiglia che guardi il piccolo, così da uscire in piena serenità. La neomamma dovrebbe evitare di fare "coppia fissa" con il figlio, specie se maschio, mantenendo un giusto equilibrio di attenzione anche nei confronti del partner. E recuperare una migliore forma fisica, anche se sta allattando (si veda l'approfondimento). Anche il partner può fare molto, se ricorteggia un po' la moglie... invece di "fuggire" simbolicamente nel lavoro, nella palestra o dagli amici, o, pericolosamente, in un nuovo amore.

Più importante di tutto: gentile lettore, dica (ancora) a sua moglie quanto le vuole bene. Quanto tiene a lei e al piccolo. Ma che si sente solo e non vuole perderla. Le scriva una lettera: non di rimprovero, ma d'amore e di nostalgia. Gliela metta sul cuscino, con un fiore. Un piccolo gesto, intenso e sentito, può riaccendere il dialogo e la poesia. Una donna sensibile e intelligente lo capirà.

Approfondimento – Come recuperare un'intimità felice dopo la nascita del primo figlio

Un medico attento può aiutare la donna a superare tutti i problemi fisici che ostacolano l'intimità sessuale della coppia dopo il parto mediante:

- attenzioni igieniche più appropriate per ridurre il bruciore, il dolore e i piccoli fastidi genitali così frequenti dopo il parto: l'uso di detergenti intimi a base di timo riduce tutti i sintomi genitali contribuendo a migliorare la guarigione dei tessuti dopo il parto;
- prescrizione di estrogeni locali, vaginali, a minime dosi, due volte la settimana: non interferiscono con l'allattamento ma ripristinano una normale lubrificazione;
- esercizi di stretching per rilassare i muscoli perivaginali contratti o ammorbidire una cicatrice

retratta dopo l'episiotomia;

- ciclo di fisioterapia, se indicato, per ridare tono ai muscoli perivaginali troppo distesi o lesi da un parto difficile, così da migliorare la sensibilità vaginale, altrimenti ridotta con effetti negativi per entrambi i coniugi;

- invio allo psicoterapeuta, individuale o di coppia, se la crisi di "adattamento alla nascita" che la coppia attraversa merita un aiuto specialistico.