

Quando è lui in crisi dopo il parto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Lei è molto attenta alle "ragioni del corpo", come le chiama. Però si dedica troppo alle donne avanti con gli anni. Perché non parla mai della crisi degli uomini dopo il parto? Con la mia compagna abbiamo avuto il nostro primo bambino sette mesi fa, molto voluto da entrambi. Ma io non la desidero più. E' come se adesso la vedessi solo come mamma. In più lei è tutta concentrata sul bambino, io sono proprio scomparso dalla sua orbita. Possibile che il nostro primo figlio ci abbia messo così in crisi? Non nego che sento altre attrazioni. E parlandone con un mio amico, neopapà anche lui, vedo che la questione è più frequente e seria di quanto si pensi! Soluzioni?»

T.R.

Vero. La nascita del primo figlio, pur desideratissimo, può far detonare la coppia per molte ragioni, fisiche ed emotive. Lo psicologo statunitense Jay Belsky ha ben descritto questa crisi evolutiva da coppia a famiglia con un'analisi che merita di essere condivisa. Sostiene Belsky che l'equilibrio della coppia si regge su tre pilastri fondamentali: la dimensione romantico-erotica, che vibra nel desiderio, nell'intimità, nella passione e in una vita sessuale appagante; la dimensione amicale, basata sulla condivisione di interessi, tempo libero e dialogo; e la dimensione di solidarietà genitoriale (cogenitorialità), che richiede alleanza e aiuto reciproco nell'educazione e cura dei figli.

Dopo la nascita del primo figlio, compare e aumenta la dimensione di solidarietà genitoriale, mentre l'erotismo va spesso in crisi, per difficoltà concomitanti. Sul fronte fisico della donna, possono pesare molto i problemi legati alle lesioni da parto e al dolore genitale che spesso persiste non diagnosticato, né trattato, per mesi; la mancanza di desiderio se la donna allatta, perché gli alti livelli di prolattina inibiscono in (quasi) tutte le donne l'attività delle ovaie e la produzione di ormoni sessuali, ma anche l'effetto anti-desiderio di una carenza di ferro dopo il parto (dosare la ferritina nel sangue!), non diagnosticata e non curata.

Anche nell'uomo il testosterone risulta spesso più basso durante i primi mesi dopo il parto, contribuendo a ridurre (reversibilmente) il desiderio per la propria compagna per qualche mese. Desiderio che può tuttavia riaccendersi per un'altra donna: le "altre attrazioni", cui lei accenna.

Sul fronte psicologico, emotivo e di coppia, pesano la mancanza di sonno e la stanchezza per i molti risvegli notturni, che riducono il desiderio e la pazienza; il sovraccarico di ruoli che spinge i partner a vedersi più come genitori che come "amanti", generando la percezione di vite parallele; la divisione dei compiti, che può essere fonte di conflitto se le aspettative non sono allineate o se uno dei due partner si sente escluso; ma anche l'eccessiva concentrazione della donna solo sul piccolo, fino a far sentire il partner escluso ("fuori dall'orbita di vita").

Per affrontare la crisi è utile parlarne bene, subito e costruttivamente, esprimendo bisogni, desideri e inquietudini senza colpevolizzarsi. L'obiettivo è creare insieme un'alleanza come genitori che insieme si prendono cura del piccolo, tenendo anche degli spazi solo per sé, come

coppia, per ritrovarsi.

Come ginecologa raccomando una seria rivalutazione dei fattori fisici che possono allontanare dall'intimità, in modo da aiutare la donna a recuperare una buona energia vitale e un desiderio più vivace, curando bene carenza di ferro e anemia, se presenti, recuperando il sonno, migliorando la lubrificazione vaginale (inibita dalla prolattina e dall'allattamento) e curando eventuali cause di dolore genitale rimaste dopo il parto. E' importante anche incoraggiare la donna a rimettersi in forma fisica, per riscoprire una femminilità che non si esaurisce nella maternità.

Da parte dell'uomo è del pari importante scoprire gli aspetti gratificanti dell'essere papà, condividere le cure, ma anche valorizzare quelle attenzioni e quei gesti che facevano sentire la propria donna amata e desiderata, senza farsi un alibi della crisi attuale per inseguire altre attrazioni. L'effetto potrebbe essere dirompente... Se la crisi di adattamento al diventare genitori è severa, una psicoterapia competente può aiutare a ritrovare un'armonia condivisa. Il piccolino vorrebbe vedervi felici insieme! Auguri di cuore!

Pillole di salute

«L'ipotiroidismo può creare problemi sessuali anche all'uomo?»

M.S. (email)

Sì, e più di quanto si pensi. La valutazione della funzione tiroidea è appropriata in caso sia di perdita del desiderio, sia di difficoltà di erezione.

«Scommessa: se l'uomo ha la pancia, funziona meno sessualmente. E' vero o no?».

Roberta T.

Vero, ma l'effetto non è immediato. L'aumento della circonferenza addominale indica sottostanti problemi ormonali e metabolici, con tendenza al diabete, riduzione del testosterone, danni vascolari e nervosi che sommandosi ledono insidiosamente, giorno dopo giorno, le basi fisiche dell'erezione.
