

Il sesso non fa male all'attesa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Io e mio marito siamo molto felici perché aspettiamo il nostro primo bambino. Adesso sono al terzo mese e la mia gravidanza è normale. Contrariamente a quello che sento nelle mie amiche, io ho molto desiderio, forse perché tra me e mio marito c'è molta attrazione fisica e molto amore e questo bambino ci ha uniti ancora di più. Eppure, quando ho chiesto al mio medico un consiglio per i rapporti, mi ha risposto: “Eh, signora, cautela, mi raccomando, sempre cautela”. Come se ci fosse il rischio di chissà quali danni. Perché? Non vogliamo assolutamente fare nulla che possa danneggiare il piccolo, ma ci dispiace anche l'idea di una lunga astinenza. Quali sono i reali rischi? Grazie per un consiglio che sarà utile a tante coppie come noi”.

Francesca R. (Grosseto)

Auguri anzitutto per questo bambino così desiderato, gentile signora! Nascere voluti dal cuore è la prima grande benedizione di ogni piccino. Rispondo volentieri alla sua domanda. I consigli dei medici sui rapporti sessuali in gravidanza sono in genere caratterizzati dal suggerimento all'astinenza, per la preoccupazione di garantire il migliore esito della gestazione.

I motivi della cautela sono sostanzialmente tre: la paura di potenziali effetti negativi dell'attrito tra pene e collo dell'utero; il timore del possibile effetto contrattile sull'utero e sul collo dell'utero da parte delle prostaglandine contenute nello sperma; la prevenzione di possibili infezioni trasmissibili dall'uomo alla donna, e in particolare al feto, attraverso le membrane amniotiche.

Le ultime ricerche in realtà rivelano che nessun evento naturale qual è un normale rapporto sessuale può interrompere una gravidanza che sia ben avviata e ben annidata in utero. Inoltre, la quantità di prostaglandine seminali non sembra in grado di determinare un effetto contrattile di intensità e durata significativa. Quanto alle infezioni, il rischio è assente in una coppia sana, stabile e fedele. Aumenta, ovviamente, in caso di rapporti sessuali promiscui ma, in questo caso, i fattori di rischio legati alle possibili infezioni vanno associati agli altri fattori negativi che spesso si associano a questo comportamento (gravi problemi nella coppia, scarsi o assenti controlli medici, scarsa igiene, malnutrizione, eventuale assunzione di droghe).

Come cambia la sessualità in gravidanza?

Le donne in gravidanza sentono un maggior bisogno di tenerezza, di coccole, di accudimento. Le "voglie" delle nostre nonne, d'altra parte, altro non erano che un modo, più o meno conscio, di chiedere attenzione e piccole gratificazioni, nell'unico periodo della vita in cui quasi ogni donna veniva considerata “preziosa” e quindi accontentata nei suoi desideri. Cos'altro vorrebbe dire, altrimenti, “stato interessante”?

Tendono a ridursi, invece, il desiderio sessuale, la frequenza dei rapporti, la soddisfazione, la tendenza a variare posizione. Con possibili eccezioni, come sta succedendo a lei, in cui c'è un desiderio trionfante con orgasmi più intensi di prima della gravidanza, che riguardano circa il 15 per cento delle gravide. In genere, la riduzione sessuale tende a interessare soprattutto il primo

e il terzo trimestre. Il primo, per le incertezze, i dubbi che colgono ogni donna, anche quella che il bambino l'ha fortemente desiderato. Soprattutto se soffre di piccoli malesseri fisici, come le nausee. Nel terzo trimestre, perché aumentano l'ingombro fisico (ed emotivo) del pancione e le preoccupazioni per l'imminente parto.

Il secondo trimestre di gravidanza è invece, in genere, il periodo più sereno anche dal punto di vista dell'intesa sessuale. Complessivamente, comunque, la riduzione di tutti gli aspetti della funzione sessuale va dal 20 per cento del primo trimestre all'80 per cento dell'ultimo. Il 46 per cento delle coppie tende anche a sostituire il rapporto sessuale completo con altri tipi di intimità quali petting e carezze.

Che cosa causa i cambiamenti nella sessualità dal punto di vista fisico?

Gli alti tassi di progesterone, tipici della gravidanza, tendono a ridurre il desiderio sessuale. La congestione vascolare dei tessuti genitali, indotta dagli ormoni gravidici, tende invece a facilitare la lubrificazione e la risposta orgasmica, se la donna è serena e sessualmente coinvolta. E' inoltre più facile avvertire contrazioni uterine durante e dopo l'orgasmo. Queste contrazioni di breve durata, presenti anche in condizioni normali (consensualmente alle più note contrazioni orgasmiche del muscolo "elevatore dell'ano"), sono più facilmente riconosciute in gravidanza, proprio per la maggiore "massa" del muscolo uterino. Non comportano nessun rischio per il bambino, se la gravidanza ha un decorso normale. Inoltre, la coppia che sa vivere con intimità anche fisica questo periodo, si ritrova più unita anche dopo il parto. E con un papà più presente! Auguri, dunque, per una luminosa felicità.

Approfondimento - Le vere controindicazioni al rapporto completo

Sono situazioni in cui il decorso della gravidanza è complicato da qualche patologia. L'astinenza dal rapporto completo è da rispettare in caso di:

- minaccia d'aborto o di parto prematuro, ma solo finché dura il problema! Dopo, non c'è motivo di protrarre l'astinenza per tutta la gravidanza, perché si favorisce un blocco dell'intimità erotica poi difficile da recuperare;
- ipercontrattilità uterina in trattamento con farmaci volti a rilassare la parete uterina stessa;
- placenta "previa" (ossia impiantata nella parte inferiore della cavità uterina, fino a coprire in parte o totalmente il versante interno del collo dell'utero, e il cui distacco può provocare emorragie), che sia stata accertata con l'ecografia;
- dilatazione del collo dell'utero prematura rispetto alla data del parto;
- rottura prematura delle membrane (ossia del sacco amniotico) in trattamento "conservativo", cioè con farmaci volti a facilitare nel frattempo la maturazione dei polmoni del bambino.

In tutti questi casi è la donna stessa che istintivamente preferisce evitare l'attività sessuale.