

# La coppia dopo la nascita del primo figlio: implicazioni emotive e sessuologiche



**di Federico Sandri**  
Psicologo, Sessuologo, Docente  
presso il Centro Italiano di  
Sessuologia di Bologna (CIS)

La nascita di un figlio apre un nuovo capitolo della storia della coppia. Dalla notizia effettiva della gravidanza sino a quando il bambino viene e alla luce molte madri e soprattutto molti padri vivono in un'attesa irrealistica, come se in fondo nessuno dei due fosse davvero cosciente di ciò che sta per accadere. Donne e uomini descrivono questo periodo che va all'incirca dai due ai sei mesi della gravidanza come "uno stato di galleggiamento", "una sospensione". Vivere in questa bolla, è un momento fisiologico per la transizione dalla coppia a due alla nuova coppia genitoriale, ed è anche una modalità funzionale per la gestione di emozioni che in questo periodo sono particolarmente abbondanti e conflittuali: ogni partner sperimenta in rapida sequenza gioia, tristezza, estasi, tensione, paura, dubbio, trepidazione, stanchezza psichica ma anche fisica. Irrealisticamente, ma non senza disagi, trascorrono mesi in cui il corpo della donna manifesta un grande cambiamento che sta per diventare reale. Di fatto la donna esce da questo stato di sospensione prima dell'uomo, anche per una questione di tipo ormonale che prepara la mente verso la transizione successiva: la nascita dello stato di "mamma". Fino a che il bimbo è accolto dentro l'utero della compagna molti futuri padri lo percepiscono ancora poco presente, sanno mentalmente che è lì, se lo ricordano dalle reminiscenze di alcune lezioni fatte a scuola e dal buon senso, tuttavia emotivamente è come se ancora il bambino non fosse totalmente qualcosa di reale, di esistente, come se profondamente non li riguardasse ancora.

Dati questi presupposti - e molti altri legati alla solidità pregressa della coppia, all'intimità erotica ma anche emotiva che si è costruita nel tempo, alla competenza comunicativa che ognuno ha sperimentato in coppia, alla cura e accudimento che vicendevolmente si davano e non ultima alla maturità individuale dei due partner - è evidente che il passaggio da coppia a famiglia non è affatto indolore. È un momento critico ed è necessario diventarne consapevoli. La nascita del primo figlio costituisce una delle crisi di

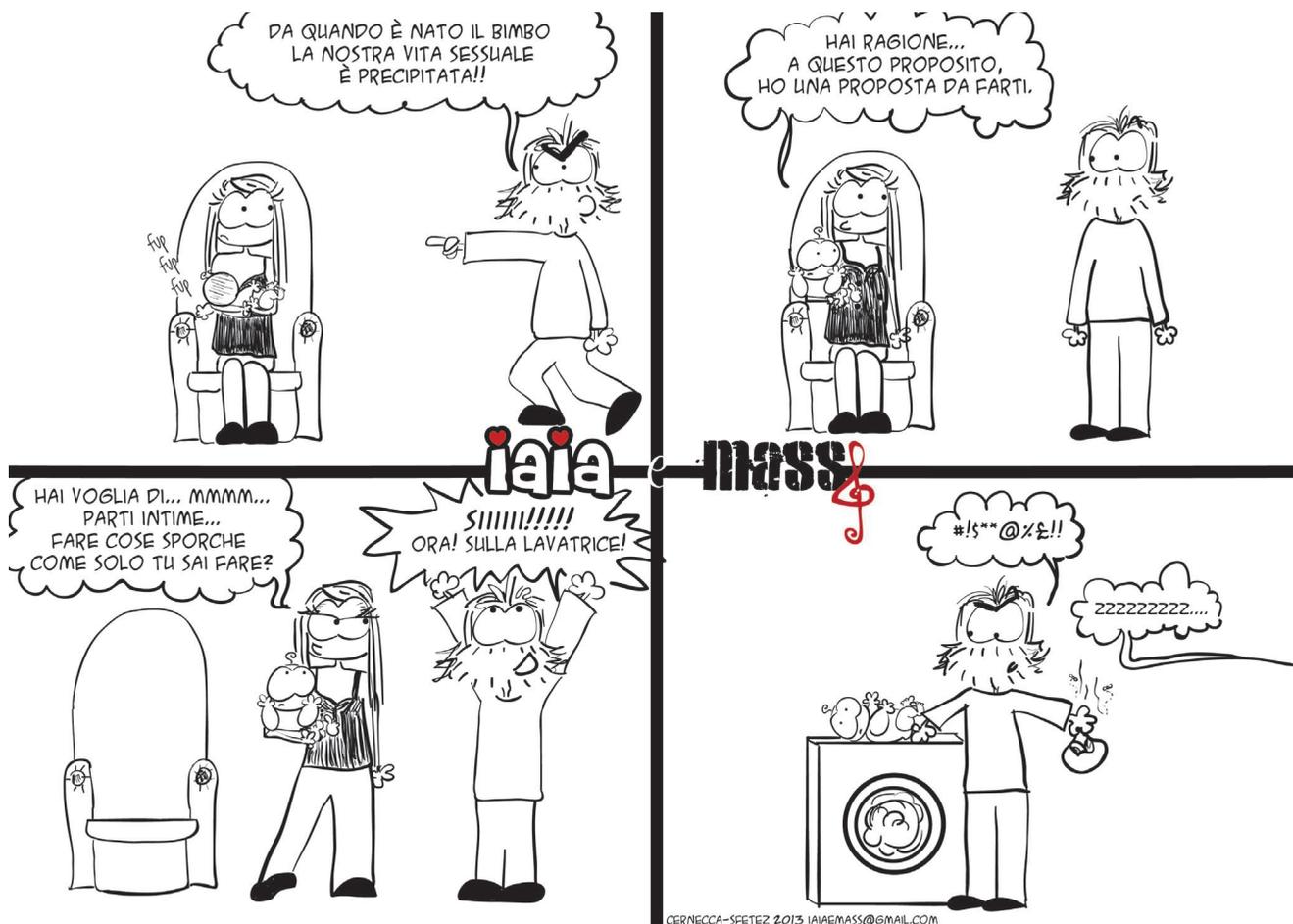
transizione più forti che la coppia attraversa nell'arco della vita. Attualmente questo cambiamento è vissuto con maggiore conflittualità rispetto al passato anche in virtù di un sistema sociale che ha regole nuove. Se in passato il nuovo figlio si inseriva all'interno di un sistema allargato, costituito da famiglie di origine, parentado e vicinato, ora il "neonato nucleo familiare" abita un contesto in cui spesso vi è assenza di nonni, parenti o persone fidate con cui condividere la gestione, anche emotiva, e il carico sentimentale che il figlio comporta. Le necessità anche di tipo pratico sono molto cambiate nel tempo e, dove prima era sufficiente poco, ora diventa necessario molto non solo in termini economici ma anche operativi. Il mondo che abitiamo è intriso di nuovi stimoli sempre più complessi legati ad un contesto ricco di ambivalenze e multiculturali. Pannolini riusabili, riciclabili, rigenerabili, i modi e i tempi dell'allattamento, il possibile uso della fascia per il trasporto, se come e quando dargli il ciuccio, le tipologie di biberon, le teorie sulle vaccinazioni, dormire con lui o senza di lui, con lui

in mezzo, con lui nella stanza, tutti e tre assieme, divisi... tutti ne sanno di più ma nessuno ne sa veramente a sufficienza e la profusione dei consigli diventa un delirante momento di ricerca della verità. Tante domande e difficili risposte mai univoche, in realtà un'unica domanda che tuona come un urlo: "Che cosa dobbiamo fare?". Poi, nel quotidiano, gli interrogativi sempre più ampi legati all'incertezza per il suo futuro, alla conflittualità delle relazioni, alla difficoltà nella realizzazione personale. Il bambino ha bisogni che qualche decennio fa erano impensabili, e assieme ad asili nido sempre più cari e ricercati in termini di offerte formative, fioriscono corsi a pagamento extra che vengono consigliati sin dalla tenerissima età: corsi di lingue, corsi di musica, attività motorie; a scuola le gite e i viaggi organizzati non si fermano più ai confini nazionali ma comprendono distanze sempre più ampie, tutto questo, avvalorato dall'aspettativa che ha il genitore di non far mancare nulla, ma proprio nulla, al figlio (ma di dargli anche qualcosa in più), spinge i genitori a dover lavorare entrambi, ad avere meno tempi da trascorrere con il bimbo, ad avere preoccupazioni che investono tutti gli ambiti della vita e che spesso trovano manifestazione tangibile nella sfera della sessualità.

Il diventare genitori trasforma in modo sostanziale la relazione coniugale, con il rischio che uno o entram-

*Se in passato il nuovo figlio si inseriva all'interno di un sistema allargato, costituito da famiglie di origine, parentado e vicinato, ora il "neonato nucleo familiare" abita un contesto in cui spesso vi è assenza di nonni, parenti*

*o persone fidate con cui condividere la gestione, anche emotiva, e il carico sentimentale che il figlio comporta. Le necessità anche di tipo pratico sono molto cambiate nel tempo e, dove prima era sufficiente poco, ora diventa necessario molto non solo in termini economici ma anche operativi.*



bi i coniugi perdano di vista alcuni degli aspetti emotivi e intimi nella relazione con l'altro. Ogni coppia si incontra su tre grandi componenti della relazione: la dimensione emotiva e romantica, la dimensione intellettuale e valoriale, la dimensione sessuale ed erotica.

Tutte queste dimensioni, che appartengono ad ogni individuo, si intersecano in un modo singolare quando i due membri della coppia si incontrano, dando origine ad una alchimia unica. Non tutte queste dimensioni vengono esplorate allo stesso modo e allo stesso tempo, tuttavia sappiamo che perché una coppia si senta appagata è necessario che ci sia un accordo e una negoziazione che coinvolge queste tre aree.

La coppia ha una sua vita e tende ad avere dei cicli che rappresentano fasi in cui alcuni ambiti funzionano di più ed altri funzionano un po' di meno. La coppia appena nata di due ventenni, che vive l'innamoramento in modo ormonalmente pieno, probabilmente vive un'attività sessuale ed eccitatoria molto dirompente (ma non necessariamente appagante), è facile

tuttavia che investano di meno sull'aspetto valoriale; una stessa coppia neonata, ma di due sessantenni probabilmente ha già vissuto una certa intensità inconsapevole nella sessualità, quindi la vive in modo più maturo, magari veicolando nel rapporto sessuale funzioni legate all'accudimento e coltivando aspetti legati alla sfera intellettuale e valoriale che possono rendere la relazione più articolata e interessante. Queste considerazioni non sono assolute: ogni coppia si incontra in modo unico e condivide esigenze e bisogni specifici legati alla storia dei due partner e alla fase della vita che stanno attraversando.

Sappiamo, in particolare, che la sessualità, nel periodo della gravidanza e in quello immediatamente successivo, incontra solitamente una fase di arresto dovuta a svariati fattori.

Sin dal terzo mese di gestazione, all'incirca quando il ventre della donna si fa più tondo ed evidente, sorgono nella mente dei partner pensieri ricorrenti: la donna inizia a mentalizzare la consapevolezza del corpo che le chiede di transitare dal ruolo di femmina a quello di

madre; l'uomo vede con mistero, preoccupazione, sospetto e meraviglia il cambiamento in atto: a volte poco si capacitano di quello che sta accadendo e di come questo evento stia cambiando radicalmente le sorti della loro coppia. Ambedue possono manifestare delle paure legate alla sessualità. Le più comuni in gestazione sono quelle di poter arrecare qualche tipo di danno al bimbo o di favorire, attraverso la penetrazione, uno stimolo per il parto. Molto spesso questa paura ne sottende altre più profonde: la donna si trova a confrontarsi con un corpo che sfugge al suo controllo, si ingrossa, diventa tondo in punti conflittuali, se il seno aumenta aumentano anche i fianchi, le cosce e il sedere, il bacino piano piano si allarga e sicuramente, anche a causa degli ormoni, stare a dieta non è facilissimo.

È un corpo posseduto da una volontà misteriosa, a volte aliena; la donna a volte sembra essere espulsa da questa nuova identità. In nove mesi una donna si confronta con richieste di un corpo intrusivo che sollecita, si rompe, si ristruttura e si

## La coppia dopo la nascita del primo figlio

riorienta. Questi vissuti, non facili da padroneggiare, possono scalzare, e di fatto eliminano frequentemente il piacere della fisicità intima e dell'erotismo. L'uomo, come si diceva, vive con mistero questo evento, e se da un lato può essere felice per alcune rotondità che si fanno più abbondanti, dall'altro lato vive con conflitto l'idea di un corpo che non è più quello scelto, di una sessualità che deve modificarsi. La domanda frequente in questo periodo è: "con il mio pene posso far male al bambino?". Questo quesito va letto oltre le parole verbalizzate, c'è un'inquietudine profonda che non si placa con una risposta solamente clinica o facilmente rassicurante; l'uomo sta chiedendo qualcosa di più importante, sta manifestando un suo non sentirsi all'altezza, non è più sicuro di sé (sempre che prima lo fosse), non tanto del suo pene quanto del suo ruolo di maschio nella coppia. Il mistero della gravidanza lo ha scalzato dal ruolo di compagno, complice, partner esclusivo: ora c'è qualcuno di più vicino, di più fusionale, di più prossimo di lui nel rapporto con la partner. Inconsciamente sente che il suo posto lo sta perdendo a vantaggio di qualcuno altro su cui non ha grande potere, e verso il quale nutre sentimenti ambivalenti di paura e gioia. Sono pensieri normali che vanno accolti e resi degni, per dare possibilità anche al-

l'uomo di transitare verso il suo ruolo di padre. Questo tema è stato ritenuto per decenni meno interessante, forse scontato o non conflittuale e pertanto meno studiato anche in ambito clinico; riteniamo che non sia un errore da commettere di nuovo anche alla luce della considerazione molto banale che la nuova coppia si edifica sulla possibilità di una nuova e condivisa transizione dei ruoli di entrambi.

Più i mesi vanno avanti e più il ventre della donna si fa più ampio e sporgente. In questa fase la donna può sentirsi inadeguata, può viverci nei panni di qualcuno che non è, vivere una sensazione di estraneità dal proprio corpo, sentirsi tutto fuorché erotica o adeguata a sedurre. D'altra parte il maschio può manifestare delle difficoltà nell'erotizzare un corpo che non è più quello che lo aveva attratto e che è abitato da un'interiorità che, anche ormonalmente, diventa sempre più genitrice e meno "femme fatale". Il maschio vive conflittualmente anche il suo corpo che, in preda al momento di cambiamento, vive come manchevole, non sufficiente, limitato (in questi momenti ci si accorge dei capelli grigi, della "pancetta", del tono muscolare cedevole, tutti fatti e questioni che già c'erano ma di cui l'uomo non era consapevole e che ora diventano evidenti). In queste fasi la sessualità è interferita

da vissuti di inadeguatezza della donna che comprendono piano psichico, fisico ed emotivo; vissuto di inadeguatezza e paura di arrecare danno al bambino da parte del maschio, accanto a vissuti contraddittori di trepidazione e dubbio, questioni legate all'oggettivo ingombro della pancia che porta a dover limitare alcune posizioni sessuali a beneficio di altre, la paura di provocare o indurre un parto prematuro o turbare equilibri precari.

Con il passare dei mesi la consapevolezza aumenta ma aumentano proporzionalmente anche gli interrogativi, fino a che non si arriva alla nascita e con essa esplose la prima robusta felicità; poi i giorni passano e la vita riprende e con essa anche la quotidianità che può suonare come un limite, a volte una prigione. Con la quotidianità arriva la fatica di un presente che ora esiste davvero e che implica sforzi a volte notevoli in termini di cura, presenza, gestione.

Una volta che il bimbo è nato la complessità nella ripresa della sessualità diventa evidente, poiché, mentre durante la gravidanza molte coppie trovavano una scusa al calo del desiderio nella gestazione e nei presunti limiti che essa pone alla sessualità, ora questo "problema" è risolto e bisogna affrontare le questioni sommerse. Molti uomini riescono con difficoltà a rimettere

dei panni "erotici" alla compagna. Se frequentemente anche prima della gravidanza a volte proiettavano su di essa visioni olografiche di maternità, ora definitivamente la vedono come "mamma", non solo mamma del nuovo figlio ma anche mamma nel rapporto con loro. La venerazione madonnale con cui alcuni uomini guardano le proprie donne, miracolate dalla gravidanza, favorisce una distanza nel rapporto, mette la donna su un piedistallo che solo apparentemente la eleva, in realtà contribuisce a farla sen-



tire sola, abbandonata a se stessa e alla gestione del figlio. La donna, non più erotica ma nutrice si trova incastrata e destituita della sua possibilità pulsionale. I vissuti di meraviglia e stupore lasciano spazio nel maschio a emozioni ambivalenti di felicità ma anche estremo disagio per i dubbi sul suo ruolo e sul da farsi e anche in lui inizia a manifestarsi un senso di vuoto e solitudine. Infatti se è vero che la neo-mamma riceve delle sensazioni, anche fisiche, che possono guidarla verso la consapevolezza del suo nuovo ruolo, il maschio sembra essere spesso spaesato e dopo aver ordinato una macchina più grande nella concessionaria di fiducia, aver riflettuto sulle rate del mutuo ed aver perso un po' di capelli, si chiede in che cosa consista il suo "essere padre". Da un lato quindi la donna diventa mamma a tempo pieno, dall'altro il maschio operativizza la sua quotidianità in funzione delle paure, cercando di non essere manchevole del supporto, spesso codificato più come economico che come emotivo, alla famiglia.

Per la donna accade che dove prima c'era un uomo solo che faceva richieste ora ce ne sono due. C'è tanta fatica, tanta responsabilità, tanto sacrificio. Ci sono momenti di disperazione, di avvillimento, ambivalenti pulsioni di ferocia verso il compagno ed il figlio che sembrano non comprendere la grandezza desolante dello spazio che ora la donna sta abitando. Ma parliamoci chiaro, con questi presupposti chi ci pensa più al sesso?

Alcune ricerche ci dicono che la soddisfazione della coppia decresce in modo lineare con la nascita del primo figlio. Alla base dei problemi nell'intimità si collocano i dubbi irrisolti di cui abbiamo parlato sopra; gli atteggiamenti conflittuali del partner nei confronti della compagna possono includere sentimenti di gelosia per il ruolo più dominante o rilevante di madre, il conflitto per il legame madre figlio - che a tratti è fusionale ed esclude il padre - la paura di non essere all'altezza delle richieste di accudimento, la delusione del maschio nei confronti della relazione a due che viene percepita a volte inesistente e così la delu-

sione della donna nei confronti del proprio partner che a volte legge come inesistente, la neo-famiglia non compensa in toto le frustrazioni e viene vissuta come faticosa e scarsamente gratificante. Molti padri si vivono nel ruolo di attori marginali, proccacciatori di risorse economiche ed esecutori operativi di funzioni quali andare al lavoro, preparare la lavastoviglie, acquistare pannolini, andare in farmacia, fare la spesa.

Molte madri si ritrovano ad essere vestite di ruoli parziali, la complessità totale dell'identità è abbandonata a vantaggio di una mamma che nutre, che cura, che veste, che pulisce, che culla.

La qualità della vita sessuale può avere un decremento coerente rispetto a questi vissuti: il maschio e la femmina non si sentono più dentro il loro ruolo di attori totali, anche "erogeni", della coppia, hanno abbandonato i loro panni di individui e si sono votati, volenti o nolenti, ad un sistema più grande: la famiglia. Alcuni fattori possono aiutare a migliorare la ripresa verso una maggiore soddisfazione coniugale, anche sessuale, dopo la nascita del piccolo:

1) la tenerezza, che rappresenta una funzione dell'accudimento e che tuttavia non deve essere di tipo genitoriale; il marito non deve sentirsi nel ruolo del padre per la totalità del tempo e proteggere la moglie. L'accudimento deve essere paritario: un supporto amorevole dato spalla a spalla che se da un lato sostiene, dall'altro si appoggia alla forza della maternità. La donna ha bisogno di sentire un sostegno alla sua identità femminile, fin troppo scossa da transizioni, ormoni e conflittualità interne e sociali;

2) la donna ha bisogno di essere

ri-apprezzata per le proprie qualità femminili e non solo per quelle materne; in questo modo l'equazione donna = mamma può lasciare spazio ad un'ambivalenza creativa:

la donna può iniziare a guardarsi nello specchio degli occhi del partner in modo più completo ritrovando il piacere della complessità delle sue identità. Può scegliere, con calma, di abbandonare una piccola parte del suo essere mamma e riappropriarsi, gradualmente, del suo femminile, anche erotico;

3) ambedue i partner devono ridare dignità ed importanza alla loro relazione, definendo degli spazi condivisi in cui raccontarsi la vita oltre alla nuova quotidiana genitorialità e all'egocentrismo fisiologico del neonato. Questo è più facile se già prima della gravidanza ci sono stati degli spazi di comunicazione, altrimenti diventa complesso costruirli ex novo;

4) è importante che la donna, che comunque è più protagonista dell'uomo nella gravidanza, ridia uno spazio di importanza all'uomo che, dopo la nascita del bambino, può sentirsi scalzato dalla relazione e sostituito dal bebè. Non è un processo semplice, anche perché a volte gli stessi partner manifestano dubbi e titubanze nel riappropriarsi del loro ruolo e tendono a defilarsi per paura del confronto;

5) se la nascita del figlio impone di aggiungere delle nuove clausole al contratto di coppia è anche necessario ricordarsi e rinnovare le vecchie promesse: tutti e due i partner sono responsabili di questo, anzi in realtà chi è più lucido e "vede meglio" è responsabile di più dell'altro. Le regole del gioco possono essere diverse, dalle più semplici e banali come quella di uscire un giorno alla settimana a cena, di ricordarsi di dirle: "oggi sei proprio bella", "ti

*Alcuni fattori possono aiutare a migliorare la ripresa verso una maggiore soddisfazione coniugale: 1) tenerezza; 2) apprezzamento delle qualità della donna femminili e non solo materne; 3) entrambi i sessi devono ridare dignità e importanza alla relazione; 4) la donna deve valorizzare l'uomo che, magari dopo la nascita del figlio, può sentirsi in secondo piano;*

*5) rinnovare le vecchie promesse in funzione del nuovo membro della famiglia; 6) dare un ruolo ai nonni o ai parenti più stretti, per avere del tempo per la coppia; 7) è importante darsi tempo per contattare nuovamente la sensorialità di un corpo che nella donna è stato scombuscolato nell'arco di nove mesi.*

amo", "mi piace come ti sei vestito oggi", "questa camicia ti sta bene", "ho voglia di fare l'amore con te", fino a quelle più complesse: ad esempio prevedere dei momenti in cui parlare delle proprie paure, accettare con disponibilità le visioni dell'altro, riflettere sulle risorse possedute per supportare la transizione, e qualora diventi difficile gestire questa crisi valutare l'aiuto di un consulente esperto in queste tematiche che possa dare delle indicazioni prima che i problemi diventino ingestibili;

6) qualora ci siano, può essere utile dare un ruolo ai nonni, attribuire a loro una parte della responsabilità di accudire il neonato, magari anche solo per alcune ore durante la settimana, un tempo sufficiente per iniziare a sentire un po' di tranquillità, un po' di silenzio e riprendere contatto con i propri bisogni e vicinanza con il partner;

7) qualora la sessualità sia interferita a causa di dolori durante la penetrazione o bruciori che possono essere conseguenti al parto, è importante darsi tempo per contattare nuovamente la sensorialità di un corpo che nella donna è stato scombuscolato, modulato e riorganizzato nell'arco di nove mesi (un miracolo che spaventa!); nel caso in cui alcuni dolori perdurino può essere utile consultare un sessuologo e un ginecologo che attraverso una serie di consigli pratici e facili da mettere in pratica potrà aiutare.

Ritengo che la coppia sana sia un'utopia, e penso piuttosto che ciò che può portare una coppia verso processi di maggiore incremento del benessere sia prima di tutto il coraggio di voler raccontare cosa sta accadendo dentro ognuno dei due individui che la formano; è evidente che il fattore "x" che può rigenerare uno stato di benessere (anche erotico) nella coppia dopo una transizione come quella del primo figlio non si trova in nuove acrobazie sessuali, nella palestra o in un nuovo amante, ma si trova in una comunicazione attenta all'altro e nel tempo. Guarire nel corpo è più facile che guarire la mente, per questo è importante darsi del tempo, non avere fretta di risolvere con troppa celerità ma creare spazi di possibilità e di intimità in cui dar voce anche alle paure, ai sentimenti conflittuali e non solo alle aspettative. Accettare la fatica, il dolore, il dubbio, la crisi, può condurre a capirne un po' di più di noi stessi, della nostra genitorialità in formazione e della nostra coppia. Avere una buona capacità di sapersi raccontare, di stare in contatto con se stessi e di saper ascoltare l'altro può davvero dare un valore aggiunto anche per la risoluzione dei problemi più complessi.

## Soia Cucina Light Céréal

*Biologica, leggera e naturale*

**Soia Cucina Light Céréal** è la preparazione vegetale a base di soia proveniente da **Agricoltura Biologica**.

Di consistenza leggera ma dal sapore ricco, **Soia Cucina Light Céréal** è l'alternativa vegetale ai preparati di origine lattiero-caseari. Nata solo dai migliori semi di soia provenienti da filiera garantita NO OGM, **Soia Cucina Light Céréal** è una preparazione completamente vegetale a basso contenuto di grassi, ideale per sostituire la classica panna o besciamella e particolarmente indicata per chi non può o non vuole consumare lattosio. Adatta a preparazioni sia dolci che salate, **Soia Cucina Light Céréal** ha il 70% di grassi in meno rispetto alla media delle principali preparazioni alimentari vegetali, rappresentando così una valida alternativa per restare leggeri senza rinunciare al gusto.



**Soia Cucina Light Céréal** offre tutte le proprietà nutrizionali e salutistiche della soia e in particolare:

- proteine vegetali, indispensabili alla crescita e al rinnovo delle cellule muscolari;
- acidi grassi polinsaturi.

Ideale per chi desidera arricchire le proprie preparazioni in cucina in un modo sano e leggero, **Soia Cucina Light Céréal** è sicura perché:

- utilizza soia proveniente da Agricoltura Biologica;
- la soia proviene da filiera garantita non OGM;
- è 100% vegetale;
- ha solo il 5% di grassi;
- non contiene conservanti né coloranti.

Utilizzare **Soia Cucina Light Céréal** nell'ambito di un'alimentazione variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

SOIA CUCINA LIGHT - 200 ml - 1,35 €  
IN VENDITA NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA  
Per informazioni e suggerimenti chiama 800-018124 o visita [www.prodotticereal.it](http://www.prodotticereal.it)