

# ESSERE "DONNE OGGI" NUOVI EQUILIBRI TRA COPPIA E MATERNITÀ



**Dott.ssa Valeria Randone**

Psicologo - sessuologo clinico  
www.valeriarandone.it  
Catania

**L**a donna durante le sue fasi di crescita e vita va incontro a una serie di importanti modificazioni ormonali e psichiche. Tra le tappe più delicate abbiamo quella correlata alla **maternità**, intesa come desiderio di diventare madre, spazio mentale prima e corporeo dopo, per il bambino immaginato, desiderato e poi nato (allattamento e crescita).

All'interno di queste tappe simboliche e corporee, una figura di riferimento affettivo è il partner, protagonista, ma talvolta periferico, disorientato e spaesato, rispetto a queste modificazioni femminili.

Una delle crisi di coppia che più frequentemente abita il mio studio, è quella correlata alla nascita del primo figlio, evento tanto importante sul piano emozionale, quanto destabilizzante su quello degli equilibri della donna e della sua coppia.

Essere e fare la "mamma" è una delle avventure più emozionanti, difficoltose e cariche di quote d'ansia che ci sia nella vita...

Nell'intimità e riservatezza del mio studio, mi trovo spesso a custodire confessioni e turbamenti dell'animo di donne che frequentemente si interrogano sul loro stile di maternità; sulla loro fisicità del "dopo parto", sugli importanti cambiamenti umorali, ormonali ed emozionali, e sui difficoltosi accomodamenti della loro vita di coppia, dopo la nascita del bambino.



## Il passaggio da due a tre: la coppia diventa famiglia .....

Non è affatto semplice e indolore, questo passaggio, sia per quel che riguarda le dinamiche della coppia stessa, destabilizzata e provata dagli eventi, sia per l'intimità, ambito fortemente minato dalla nascita di un bambino.

La sessualità di una coppia, la personificazione dell'amore, dell'intimità, propedeutica al concepimento, viene ad essere fortemente minata a concepimento avvenuto. La transizione da due a tre è estremamente difficoltosa, ed è una delle sfide più impegnative che

una coppia deve affrontare.

Dopo l'entrata in scena di un bambino, a volte diventa impossibile trovare tempo, energia e, soprattutto per le madri, lo spazio mentale per la vita sessuale: avviene un innamoramento per i propri figli, un "sentimento totalizzante" che non lascia spazio a nient'altro. Si ridefiniscono i ruoli, le priorità, le esigenze e l'equilibrio tra libertà e responsabilità va incontro a una profonda revisione. La costruzione di una famiglia necessita di

una redistribuzione delle risorse, fisiche e psichiche, e in un primo momento, la coppia, sembra essere fortemente penalizzata, e l'uomo e la donna sembrano aver dimenticato che prima di essere genitori, erano amanti.

*La vita sessuale, rimane in fondo alla lista delle cose da fare e viene ad essere spostata dalla sfera del piacere a quella del dovere, con notevoli ripercussioni negative sull'intimità e sul legame.*

## Esistono strategie di sopravvivenza per l'eros familiare?

Dopo la nascita del primo figlio, digerito il turbino emotivo associato all'evento, sopravvissuti alle notti insonni, ai nuovi ritmi faticosi e tumultuosi, a pappe e dentizione, l'eros va reindirizzato e ridistribuito su nuovi e più funzionali equilibri.

Nella fisicità tra madre e bambino c'è una moltitudine di esperienze sensoriali, c'è un rapporto di pelle, di odori, di accudimento, di sguardi prolungati e, spesso, quest'in-

tensità emozionale può sopperire a una pregressa sessualità, magari non proprio soddisfacente.

L'intimità con i figli, spesso tende a monopolizzare il potenziale erotico delle madri. Nella nostra cultura, la sopravvivenza della famiglia dipende dalla felicità della coppia: è indispensabile coltivare e "manutenzionare" il rapporto di coppia con cura e attenzione, dando spazio al desiderio erotico.

Non si può forzare il desiderio, ma si può creare un'atmosfera in cui il desiderio possa sbocciare, creare una dimensione di ascolto reciproco, di attenzione al mondo dell'altro, di seduzione, corteggiamento, al fine di creare un substrato erotico funzionale e funzionante per un ritrovato erotismo coniugale.

La coppia dovrà trovare nuove regole e confini, creando e mantenendo aree riservate solo agli adulti.

## Donna, coppia e sessualità: cosa accade nel "dopo parto"...

Mamme spaventate, preoccupate, sconfortate scrivono in preda al panico per comprendere se il silenzio della loro sessualità è sano, normale e, soprattutto, se passerà...

La donna, dopo la nascita del bambino, è molto attenta alle svariate modificazioni psichiche, emozionali, ormonali e ovviamente fisiche, che abitano il suo corpo e la psiche.

Tende a vivere ogni cambiamento con modalità amplificate e spesso percepisce tutto con ansia. Vorrebbe che tutto tornasse come prima: pancia piatta, salute globale, tempo libero e sessualità ritrovata. Ovviamente tutto questo non succede, o almeno, non subito, ma diventa indispensabile ascoltare il corpo, il piccolo, la coppia e ovviamente se stessa, la "nuova" se stessa del dopo parto.

Sarebbe opportuno contestualizzare il momento storico in cui si manifesta il calo del desiderio sessuale, prima che ansia e preoc-

cupazioni prendano il sopravvento. Spesso è il primo passo che noi sessuologi clinici facciamo, per orientarci bene nella diagnosi del disagio che la donna ci porta.

Il dopo parto, che si tratti di venti giorni o di qualche mese, è un momento estremamente complesso, sia per le nuove dinamiche che si vengono a creare (per il passaggio da due a tre, o da tre a quattro...), sia per la fatica fisica e psichica della mamma, in particolare per i mutamenti ormonali durante l'allattamento, e dei genitori più in generale.

L'allattamento è caratterizzato, dal punto di vista ormonale, dalla presenza della **prolattina**, l'"ormone dell'accudimento", a scapito del **testosterone**, il famigerato "ormone del desiderio sessuale". Inoltre, dal punto di vista psichico, la fase dell'allattamento è caratterizzata da un aspetto "fusionale" tra madre

e bambino. Due corpi all'unisono, uno che nutre l'altro, e l'altro che dipende totalmente dal primo, dinamiche che a volte non lasciano spazio per la figura paterna.

Il padre spesso vive sentimenti di esclusione da questa magia e, tal volta, potrebbe tendere all'allontanamento, non ultimo, dal punto di vista sessuale, destabilizzando e spaventando la neo mamma.

Un altro aspetto da non sottovalutare nel dopo parto è la fisicità della donna, spesso compromessa dai chili in più della gravidanza e dal disagio conseguente.

La donna che deve accudire il bambino, oltre la casa e le solite cose da fare, ha poi pochissimo tempo da dedicare a se stessa e trascura il suo aspetto estetico. Se lo specchio le trasmette un'immagine di sé poco seducente, questa si trasferirà inesorabilmente sotto le lenzuola...

## Cosa fare: ecco alcuni suggerimenti

► Trovare uno spazio adeguato per la sessualità. Spesso riprendere a fare l'amore, rappresenta il sigillo per la salute della coppia, quindi la ritrovata normalità. Sarebbe opportuno evitare l'associazione mentale tra sessualità ed obbligatorietà, al fine di mantenere sempre la vita sessuale nella stanza dei giochi e non dell'obbligo.

► Chiedere aiuto (ai familiari, ad esempio) se la stanchezza e gli impegni sono davvero troppi (e non viverlo come una sconfitta del ruolo di madre).

► Aspettare che il corpo della donna torni sia dal punto di vista ormonale, sia fisico, quello di prima.

► Adottare le pregresse strategie contraccettive (per evitare l'ansia di una possibile nuova gravidanza).

► Se il disagio persiste è meglio rivolgersi ad uno Specialista, lo psico-sessuologo in questi casi è la figura di riferimento per la salute sessuale (in particolare della coppia).

## Essere madri oggi, forse è più complesso di ieri...

Le madri di oggi sono madri acrobate tra figli, lavoro, casa, coppia e bisogni personali; sono madri che si sentono "obbligate alla perfezione", contro i media che "sdoganano" madri disturbate, inquiete e inquietanti che tendono ad estremizzare l'aspetto peggiore del tema della maternità.

L'essere madre, oggi, è frequentemente accompagnato da forti sensi di colpa, che sono sostenuti da una moderna colpevolizzazione del ruolo di madre, come se tutto dipendesse, soprattutto il futuro equilibrio psichico del figlio, dalle capacità materne.

Madri che lavorano, che faticano, nel costante

equilibrio tra esigenze personali e familiari, con dei piccoli da accudire e accompagnare nella crescita psico-fisica da una parte, e dall'altra, c'è la coppia, territorio simbolico che necessita anch'esso di cure e premure per evitare possibili mareggiate matrimoniali.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio