

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

INTIMITA' IN GRAVIDANZA

Redazione · Wednesday, September 18th, 2013



La gravidanza è un momento importante e delicato per l'intera coppia.

Innanzitutto il corpo e la mente di una donna cambiano, di fronte a questo evento. Nel primo trimestre malessere, nausea, ansie, possono determinare un calo del desiderio femminile.

Successivamente si rendono più evidenti i mutamenti dal punto di vista fisico: il pancione inizia a vedersi, i primi movimenti incominciano ad essere avvertiti...

Mentre dal punto di vista psicologico si fa più viva l'attenzione verso il prossimo nascituro e spesso ciò fa percepire la coppia in secondo piano, concentrati verso quello che sarà in futuro piuttosto che viverci quello che è l'attuale.

Ma non sono solo i cambiamenti fisici e psicologici della donna in dolce attesa a determinare la qualità della vita sessuale, quanto l'interazione tra i due partner.

Questo può avvenire anche perché può essere l'uomo a provare ansie nei confronti del nascituro, a temere che rapporti sessuali possano fare male al bambino, o a vivere con repulsione i cambiamenti del corpo femminile.

Ma per entrambi affrontare una gravidanza significa rimettere in discussione sé stessi, percepirsi differenti, perché futuri genitori.

Inoltre i rapporti cambiano, all'interno e all'esterno della coppia.

Ci si vede sotto un'altra luce, non sei più solo il mio compagno ma anche il padre di mio figlio, non sei più solo la mia compagna ma anche la madre di mio figlio.

La fiducia reciproca può venire ridiscussa, il rapporto di coppia può essere messo alla prova, proprio perché in te devo vedere "altro" che un compagno.

Il rapporto di coppia durante una gravidanza è intriso di bisogni, aspettative, desideri, più o meno comunicati che entrambi i partner si rivolgono.

Inoltre una gravidanza riporta alla luce il rapporto con i propri genitori: alcuni conflitti sommersi possono riemergere, il modo in cui fino ad oggi ti ho visto e giudicato come genitore può essere rimesso in discussione. Prospettarsi madre, immaginarsi padre passa attraverso il proprio viverci come figlio, per quanto ho avuto e per quanto mi è mancato.

Allora è inevitabile che l'aspettativa sia di proporsi simile ai propri genitori, per quanto di buono ho avuto, ma differente per quanto mi è mancato. Altrettanto questo bisogno è rivissuto anche sul partner; banalizzando si potrebbe dire "in questo ti attendo simile a mio padre / mia madre, in quest'altro ti attendo differente".

Quindi la gravidanza rimette in discussione il rapporto di coppia proprio perché può rappresentare lo snodo tra la continuità e la differenza nel rapporto tra le generazioni.

In più mutano anche le distanze tra la coppia e la famiglia allargata.

A volte capita che queste si stringano, per esempio una donna ricerchi l'aiuto di sua madre, a volte capita che ci si allontanano, quando due partner irrigidiscono, di fronte alla gravidanza, i confini del nuovo nucleo familiare.

Il modo in cui la distanza tra la coppia e la famiglia allargata viene gestito influisce sui rapporti di coppia. Per esempio potrebbe capitare che un marito si senta, in qualche modo, escluso dalla gravidanza proprio perché sente la moglie essersi avvicinata di più alla propria famiglia d'origine. Oppure, al contrario, potrebbe capitare che un marito si auto escluda, allontanandosi ed essendo meno disponibile a rispondere ai bisogni della sua compagna incinta, spingendo lei a stringere legami che possano essere di aiuto e conforto.

Ben comprenderete che tutto questo influisce sul modo di vivere la sessualità in gravidanza, ridurre il tutto al dato corporeo, alla stanchezza o alle ansie del parto, sarebbe riduttivo.

Perché, fatta eccezione per le situazioni in cui i rapporti sono clinicamente sconsigliati, vivere una sessualità complice durante la gravidanza fa bene alla coppia.

È bene vivere il proprio desiderio e non trascurare il bisogno che l'altro ha di sentirsi desiderato e questo può essere molto importante per una donna che vive in quei nove mesi la trasformazione del suo corpo.

È bene concedersi tempo, la sessualità in gravidanza può dare sensazioni molto differenti rispetto a quanto era in precedenza e a volte è necessario riscoprirsì, perché l'intimità durante la gravidanza deve essere un momento piacevole per entrambi i partner. È bene che paure, ansie, attese, possano trovare spazio nella relazione, possano essere comunicate e accolte.

Scoprire l'intimità, nelle sue mille complessità, è un modo di vivere la coppia in un momento in cui essa potrebbe, per varie ragioni, essere messa tra parentesi.

Non dimenticate che viverci bene in due, potrebbe essere anche un buon modo per prepararsi a vivere bene in tre!

Come sempre per qualsiasi commento, domanda o chiarimento vi invito a scrivermi.

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Wednesday, September 18th, 2013 at 10:21 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.