

## Gravidanza: amore, orgasmo e contrazioni uterine

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 32 anni e sto aspettando il mio primo bambino, tanto desiderato. Contrariamente alle mie amiche, che mi dicono di aver ridotto la loro attività sessuale durante la gravidanza, io provo un desiderio decisamente più intenso e ho orgasmi molto più forti di prima. Sono però preoccupata perché al momento dell'orgasmo ho contrazioni uterine e non vorrei che questo potesse far del male al bambino o favorire un parto prematuro. Al momento la mia gravidanza è perfetta. La mia ginecologa mi ha detto: “Se ha contrazioni, lasci perdere i rapporti”. A me però dispiace, perché sono appena al quarto mese e l'idea di stare in astinenza per tutto il resto della gravidanza, proprio adesso che il desiderio è così intenso e l'amore così appagante, mi dispiace molto. Lei che cosa consiglia? Che cosa può favorire questa intensità di desiderio e di piacere? E' pericoloso l'amore in gravidanza? Anche mio marito si fida molto di lei”.

Maria Paola e Luca S. (Foggia)

Innanzitutto, cara Maria Paola, voglio rassicurarla: far l'amore non è affatto pericoloso in gravidanza! Anzi, se desiderato, è in genere segno di una gravidanza felice, dal punto di vista sia fisico sia psicologico. Anche queste contrazioni non preoccupano, se la gravidanza è fisiologica. E non c'è motivo di votarsi alla castità. C'è un sostanziale consenso, nella letteratura scientifica sull'argomento, sul fatto che in una gravidanza normale far l'amore non è controindicato. E che anzi è segno di una coppia che si sta preparando con gioia alla presenza del piccolo.

Come cambia il desiderio sessuale in gravidanza?

In generale, in gravidanza tendono a ridursi il desiderio sessuale, la frequenza dei rapporti, la soddisfazione e la tendenza a variare posizione. Con possibili eccezioni, che riguardano circa il 15 per cento delle gravide, in cui, come nel suo caso, c'è un desiderio trionfante con orgasmi più intensi di prima della gravidanza. In genere, la riduzione sessuale tende a interessare soprattutto il primo e il terzo trimestre. Il primo, per le incertezze, i dubbi, le paure 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 in senso coitale con altri tipi di intimità: petting, carezze e, nel 12 per cento, con la sola masturbazione dell'uomo (su sua richiesta).

Che cosa determina il cambiamento della sessualità in gravidanza?

Dal punto di vista biologico, 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. Infine, è più facile avvertire le contrazioni uterine durante e dopo l'orgasmo. Queste contrazioni di breve durata, presenti anche in condizioni normali, consensualmente alle contrazioni orgasmiche del muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina, sono più riconosciute in gravidanza, proprio per la maggiore "massa" del muscolo uterino. Basti pensare che il peso dell'utero in età fertile varia tra i 50 a i 70 grammi, ma arriva a circa 1500 grammi a termine di gravidanza. Ecco perché le contrazioni uterine consensuali all'orgasmo possono diventare più forti e riconoscibili. Come le dicevo, non comportano nessun rischio per il bambino, se la gravidanza ha un decorso normale. Studi recenti hanno anzi evidenziato che le donne con gravidanze normali hanno più frequenti orgasmi nei rapporti rispetto alle donne con gravidanze a decorso patologico. Evidentemente il maggior benessere generale e ostetrico tende a favorire un miglior abbandono – fisico ed emotivo – e un maggiore appagamento. Dialogando con le donne incinte, ho notato che quando una donna è così appagata, la gravidanza procede meglio e il bambino nasce con un dono di felicità in più. Inoltre, la coppia che sa vivere con intimità anche fisica questo periodo, si ritrova più unita anche dopo. E con un papà più presente!

Quanto conta la psiche per la sessualità in gravidanza?

Dal punto di vista psicologico, è proprio il modo di vivere la gravidanza, il significato che ha quel bambino per quella donna e quella coppia in quel momento della vita, a condizionare maggiormente il comportamento sessuale. Non ultimo, può influire molto il ruolo del ginecologo e i consigli che egli abbia eventualmente dato (o non dato). Per esempio, ci sono medici che sconsigliano a priori ogni intimità, con un atteggiamento iperprotettivo che non ha una base scientifica, mentre la gran parte dei medici non menziona questo aspetto nei consigli che dà alla gravida e alla coppia. In sintesi, cara Maria Paola, si gusti questa bella gravidanza e questa felicità sessuale, che è un dono d'amore in più per lei e il suo affettuoso marito.

Approfondimento – Quali sono i fattori più importanti per la sessualità in gravidanza?

I fattori che influenzano questi cambiamenti sono molteplici:

- la qualità della vita sessuale durante l'anno precedente la gravidanza, che in genere accentua i problemi preesistenti e rilancia invece intese già buone;
- il fatto che il concepimento sia stato desiderato o accidentale;
- l'eventuale presenza di altri figli, che possono essere vissuti come un fattore limitante, sia emotivo, sia fisico;
- la situazione psicologica della donna (serena, depressa, o stressata) e il suo vissuto simbolico della maternità e del figlio;
- lo stato fisico della donna in gravidanza: una donna con una "bella gravidanza" tenderà a vivere con più gioia e libertà anche il proprio corpo e i propri desideri, mentre la donna che abbia avuto una minaccia d'aborto o di parto prematuro tende spontaneamente a evitare ogni ulteriore

intimità, per paura di causare ulteriori problemi al decorso della gravidanza;

- l'atteggiamento affettivo del partner, la sua paura o meno di "fargli del male" durante il rapporto, il suo modo di vivere e sentire la "presenza" del bambino.

In realtà, quando l'intimità è vissuta con serenità e desiderio reciproco, si allea a un bel decorso della gravidanza. E predice anche una migliore salute emotiva futura del bambino.