

## Quando la coppia diventa una famiglia: la sfida della nascita del primo figlio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, io e Chiara siamo sposati da sette anni e da qualche mese abbiamo avuto il nostro primo figlio. In apparenza tutto sta andando bene: io desideravo tanto un bambino, mia moglie anche più di me... ma è fra noi due che le cose non funzionano più come prima. Una volta andavamo al cinema, a teatro, a sciare, ci piaceva viaggiare e invitare gli amici a cena da noi. Adesso invece mi sembra di essere tornato ai tempi del servizio militare: mia moglie ha in testa solo il bambino, in casa c'è sempre qualcosa da fare, di svaghi non si parla più, e anche a letto le cose iniziano a peggiorare, un po' perché siamo sempre stanchi morti, e un po' perché lei dice che si sente secca, che io le faccio male, e così lasciamo perdere... E' come se tutta la bellezza della vita se ne fosse volata via. Io cerco di non dare la colpa a mio figlio, e nemmeno a Chiara, ma le confesso che a volte è proprio difficile non cedere all'aggressività e allo scoraggiamento. Che cosa ci consiglia di fare?".

Stefano L.

Gentile signor Stefano, anche per i partner più affiatati l'arrivo del primo figlio rappresenta un giro di boa irreversibile, una transizione che a volte si rivela tutt'altro che indolore: la coppia diventa una famiglia, con nuovi motivi di gioia, ma anche tantissime responsabilità in più.

Per molti giovani padri, in particolare, quello è il momento della crisi: se il bambino assorbe ogni energia, e la madre si dedica solo a lui, la vita si complica e l'intesa rischia di diventare sempre meno soddisfacente, andando incontro a un'usura che - in casi estremi - può essere irreversibile. Tutto questo, poi, alimenta i sensi di colpa che lei ammette di provare, e che esprimono bene il conflitto fra desiderio di libertà e senso del dovere.

Si tratta di un fenomeno diffuso?

Decisamente sì, e oggi più di ieri. Secondo recenti ricerche, la percentuale di mariti che giudicano "buona" la qualità della relazione di coppia passa dall'84% al 48% dopo la nascita del primo figlio. Per l'intesa sessuale, il crollo è ancora più deciso: è giudicata buona dal 69% degli uomini, prima della nascita, e solo dal 28% di loro, dopo. Ci troviamo quindi di fronte a una condizione assai diffusa, che può poi sfociare in incomprensioni, tradimenti, separazioni, a meno che non venga affrontata con tempestività.

Perché la relazione d'amore può cambiare in modo così profondo con l'arrivo di un figlio?

Perché diventare genitori ("transition to parenthood") trasforma in modo sostanziale l'essenza stessa della relazione coniugale. Agli inizi degli anni Ottanta Jay Belsky, docente di Psicologia a Londra, ha individuato tre grandi componenti della relazione di coppia: la dimensione romantico-

erotica, quella amicale e quella di solidarietà. Ogni coppia si forma, e dura nel tempo, perché sperimenta un alto grado di attrazione fisica e intesa sessuale, gusti comuni, voglia di complicità, e il profondo desiderio di aiutarsi in ogni circostanza della vita.

Con la nascita del figlio, e l'elevato investimento di energia e di tempo che essa richiede, la dimensione romantico-erotica e quella amicale si riducono nettamente, mentre sale e diventa prioritaria la solidarietà. Sia chiaro: questo è del tutto logico, perché la cura del piccolo è senz'altro l'obiettivo più importante. Ma se ciò avviene a scapito di ogni altro aspetto della relazione, l'intimità e la confidenza poco per volta vengono meno, appassendo come fiori non curati. Nonostante l'impegno, infatti, il giovane padre si sente tagliato fuori dal rapporto esclusivo che lega la madre al bambino, e finisce per covare un risentimento più o meno esplicito verso entrambi.

Esistono fattori predittivi della gravità della crisi?

Sì. In generale, si può dire che la situazione è davvero critica quando:

- l'uomo ha un atteggiamento fortemente negativo nei confronti della moglie, manifesta un'intensa gelosia nei confronti del figlio e percepisce il proprio matrimonio come noioso, faticoso, poco erotico;
- quando uno o entrambi i partner giudicano la propria vita "caotica" e sempre più difficile da gestire, soprattutto dopo la nascita del piccolo.

E quali fattori proteggono invece dalla crisi?

Due, davvero fondamentali: la tenerezza del nuovo papà verso la moglie e il bambino, e la considerazione che i partner nutrono l'uno per l'altra e per il valore della relazione.

Che cosa si può fare per recuperare una buona soddisfazione coniugale?

Le do alcuni consigli che si sono rilevati utili per molte coppie che ho seguito nella mia pratica clinica. Innanzitutto, diventare genitori non è un evento che si improvvisa: richiede un impegno attivo, una preparazione accurata e la capacità di non arrendersi allo scoraggiamento che spesso irrompe dopo i primi momenti di euforia.

Poi bisognerebbe riuscire a mantenere un proprio spazio, senza "triangolare" continuamente sul figlio: per esempio, è prezioso riservare una sera alla settimana per sé, meglio ancora se con l'aiuto di una persona di famiglia che guardi il piccolo e permetta di uscire in piena serenità. La donna dovrebbe evitare di fare "coppia fissa" con il figlio, specie se maschio, e cercare invece di mantenere un giusto equilibrio di attenzione anche nei confronti del partner. Anche l'uomo può fare molto: ricorteggiare la propria donna – invece di "fuggire" simbolicamente nel lavoro, nella palestra, dagli amici o... in un nuovo amore – aiuta lei a sentirsi ancora desiderabile, al di là di tutto l'impegno e la fatica richiesti dalla nuova situazione.

Anche le famiglie di origine possono essere di grande aiuto, come già accennavo poc'anzi: aiutando la coppia ad assumersi la responsabilità del piccolo senza perdersi di vista, anzi ritrovando un equilibrio migliore, e ad evitare quel caos esistenziale – fatto di cose molto

pratiche – che può logorare anche la coppia più solida.

Infine, la crisi sessuale può essere ridimensionata aiutando lei a recuperare rapidamente una migliore forma fisica, anche se sta allattando.

In che modo?

Il primo passo è ridurre il bruciore, il dolore e i piccoli fastidi genitali così frequenti dopo il parto: i detergenti intimi a base di timo attenuano tutti questi sintomi, favorendo la guarigione dei tessuti dopo il parto.

Il problema della secchezza vaginale, invece, può essere risolto rapidamente con l'applicazione locale – sempre su prescrizione medica – di estrogeni in vagina: assunti a minime dosi, due volte la settimana, non interferiscono con l'allattamento e ripristinano la normale lubrificazione.

E se i muscoli della vagina sono contratti e ostacolano la penetrazione?

Questo può avvenire se la donna durante il parto ha provato molto dolore, o ha subito un'episiotomia (il taglio genitale che viene fatto per agevolare l'uscita del piccolo) che poi si è mal cicatrizzata. In tali casi, consiglio sempre di fare degli esercizi di stretching, per rilassare i muscoli o ammorbidire la cicatrice. Se invece i muscoli risultano troppo distesi, o addirittura sfibrati dalla dimensione del bambino o dall'uso della ventosa o del forcipe, suggerisco un ciclo di fisioterapia non solo per migliorare la sensibilità vaginale, ma anche per prevenire l'incontinenza.

Possibile che accorgimenti come questi, certamente utili ma molto tecnici, bastino a sanare una crisi così profonda?

Questa è una domanda molto giusta. E' la risposta che onestamente devo darle è questa: aiutano, in certi casi aiutano moltissimo, ma da soli non bastano. Se la crisi di adattamento è particolarmente grave, può essere opportuna una psicoterapia, individuale o di coppia. Ma la cosa più importante, se nonostante le difficoltà vi amate ancora, è dare voce a questo amore, parlarvi con franchezza, mettendo da parte ogni forma di orgoglio e la paura di essere "respinti". Se il sentimento che vi legava è ancora vivo – e dalla sua lettera sembrerebbe che sia così – saprete ritrovare un'intesa nuova e appagante.

A me piace pensare alla relazione d'amore come a una musica prodotta dall'accordo dei cuori e delle volontà. Nel Medioevo, agli albori della polifonia, i dotti parlavano di "concordia discors", per sottolineare che – nel dialogo fra gli strumenti – l'armonia nasce sempre dalla disciplina paziente di un'iniziale discordia. Quando si forma una coppia, è come se due solisti iniziassero a suonare insieme: quanta cura, per approdare al desiderato equilibrio! E quando si diventa genitori, è come passare da un duo a un trio: l'intesa, all'inizio, è ancora più difficile, ma poi la melodia si fa più ricca, così come la varietà cromatica espressa dai differenti timbri.

Sappiate parlare, e soprattutto ascoltare: poco per volta la musica che vi ha sempre legati, oggi un poco dissonante, tornerà limpida e concorde, e scoprirete con gioia di essere all'altezza delle vostre nuove responsabilità.