

Le Radici della
Maternità



INTIMITA' DI COPPIA DOPO IL PARTO

FASE 4 - MODULO 5
UNIONE E INTIMITA'

Dott.ssa Monica Pirola

Introduzione

Post partum: come ristabilire l'equilibrio di coppia e coinvolgere il partner nella nuova vita, vediamolo insieme.



Come e quando ristabilire un'intimità di coppia

- Tempistiche personalizzate:** Non esiste un momento “giusto”. In genere, i medici consigliano di attendere minimo 4-6 settimane per il recupero fisico, ma il fattore emotivo e il benessere personale sono altrettanto importanti.
- Riscoprire l'intimità gradualmente:** Riprendere il contatto fisico senza pressioni, partendo da gesti affettuosi come abbracci, carezze o momenti di vicinanza emotiva.
- Comunicazione aperta:** Condividere pensieri e paure riguardo alla ripresa dell'intimità aiuta a evitare malintesi.
- Superare le difficoltà fisiche:** Dolori, stanchezza o insicurezze fisiche dopo il parto sono normali. Valuta esercizi di riabilitazione pelvica o parla con il medico se necessario.



Nuovi ruoli genitoriali

• **Coinvolgimento attivo:** Il partner può diventare un punto di riferimento per il bambino assumendo compiti come:

- Cambio pannolino.
- Routine del bagnetto.
- Gestione delle poppate con biberon se possibile.

• **Scambio equilibrato:** Concedere al partner spazi esclusivi con il bambino aiuta a costruire un legame unico e permette alla madre di recuperare.

• **Accettare nuovi ruoli:** Permettere al partner di fare le cose “a modo suo” favorisce l'autonomia e la condivisione delle responsabilità.



Il partner vorrebbe ricominciare subito ad avere rapporti

- **Espressione reciproca:** Comunica apertamente al partner i tuoi bisogni, incluse eventuali insicurezze o paure.
- **Empatia:** Spiega come il tuo corpo e la tua mente stanno affrontando il cambiamento; anche il partner può sentirsi emotivamente fragile.
- **Compromessi:** Se non ti senti pronta per i rapporti completi, proponi altre forme di vicinanza fisica o emotiva.
- **Ridurre la pressione:** L'intimità non deve essere un obbligo, ma una scelta naturale quando entrambi vi sentite pronti.



Come coinvolgere il partner nella fase simbiotica mamma-bebè

- **Condivisione delle cure:** Includere il partner nelle attività quotidiane, come cullare il bambino, vestirlo o passeggiare insieme, rafforza il suo ruolo.
- **Creare routine condivise:** Assegnare momenti specifici in cui il partner si occupa del bambino, come la nanna nanna o il bagnetto, per costruire un legame speciale.
- **Ascoltare il partner:** Riconoscere anche i suoi bisogni e le sue emozioni in questa fase delicata.
- **Partecipazione attiva:** Invitare il partner a corsi pre e post parto, come massaggio infantile o yoga, per sentirsi coinvolto.



Le Radici della
Maternità



La comunicazione aperta, il rispetto dei tempi e il coinvolgimento attivo del partner sono fondamentali per ristabilire l'equilibrio di coppia e rafforzare il legame genitoriale.

Le Radici della
Maternità



Grazie
dell'attenzione