

QUANDO LA SESSUALITA' DIVENTA DOLOROSA

15 settembre '23

Incontro monotematico
ostetrica *Teresa Sicignano*

Distretto Castelfranco Emilia

Parlando di erotismo, lo intendo come un'asserzione della forza vitale femminile: parlo della forza creativa di cui oggi stiamo recuperando la conoscenza e l'uso della lingua, nella storia, nelle danze, nell'amore, nel lavoro, nelle nostre vite.

Audre Lorde

La sessualità non è un fatto puramente genitale

E' una funzione organica normale, fisica ed emotiva della vita umana e non necessariamente collegata al ciclo riproduttivo

Christiane Northrup

LE DIMENSIONI DELLA SESSUALITA'



1. RIPRODUTTIVA	Conservazione della specie
2. LUDICA	Godere insieme del corpo
3. SOCIALE	Creare legami
4. SEMANTICA	Fare l'amore
5. NARRATIVA	Costruire una storia
6. PROCREATIVA	Aprirsi alla vita

Fabio Veglia, 2003



1. DIMENSIONE RIPRODUTTIVA

La dimensione riproduttiva è quella più antica e legata ad una parte del nostro cervello che è il cervello rettiliano. Questa dimensione soddisfa un mandato antico: *riproduciti e se possibile sopravvivi!*





2. DIMENSIONE LUDICA

In alcuni casi evitiamo di sperimentare la nostra sessualità nella sua interezza ma preferiamo sperimentarla sotto forma di gioco. Si tratta di un gioco finalizzato al piacere, con poche regole, in cui ci lasciamo travolgere dall'immediatezza delle nostre emozioni. Questa dimensione può essere presente soprattutto durante la fase adolescenziale. E' importante ricordare che, anche se la dimensione ludica è senz'altro gradevole, limitarsi esclusivamente ad essa, significa non cogliere il potere semantico, narrativo e procreativo della sessualità.



3. DIMENSIONE SOCIALE

La dimensione in cui la sessualità non è solo gioco, ma piacere condiviso è quella sociale. Stare insieme, accarezzarsi, per il piacere di farlo, per le emozioni che si provano, vivere un'intimità.

Generazione di un «**NOI**», di un legame.



4. DIMENSIONE SEMANTICA

La sessualità è anche un'occasione di conoscenza incorporata di sé e dell'altro, realizza un incontro tra due persone, e permette di comunicare tutto ciò che non può essere espresso con le parole. E' attraverso i baci, le carezze, gli sguardi che attribuiamo significato a ciò che stiamo facendo ed entriamo nell'intimità dei nostri pensieri: è evidente l'emergere della dimensione semantica nei nostri gesti.



5. DIMENSIONE NARRATIVA

Un'altra dimensione importante è quella narrativa. Gli esseri umani utilizzano due forme di pensiero per organizzare la loro conoscenza del mondo: il pensiero logico e il pensiero narrativo. La prima forma di pensiero viene utilizzata per parlare e discutere di «cose fisiche», mentre si utilizza una seconda forma di pensiero per trattare delle persone e delle loro condizioni. Non possiamo negare il nostro bisogno di raccontarci e di raccontare. Narrare agli altri significa anche rinarrare gli eventi a se stessi e scorgere nuovi significati. A differenza degli altri essere viventi desideriamo comunicare i nostri significati, le nostre emozioni, in altre parole la nostra storia.



6. DIMENSIONE PROCREATIVA

L'ultima dimensione della sessualità è quella procreativa. Si differenzia dalla dimensione riproduttiva per la presenza di intenzionalità. Mentre nella dimensione riproduttiva il fine è riprodursi, in questa dimensione si ricerca di generare una nuova vita, un bambino, con l'intenzione di metterlo al mondo. Il fine di questa dimensione va ben al di là della semplice riproduzione per la conservazione della specie.



*Cosa succede se una persona o coppia
esprime una sessualità circoscritta ad una
sola dimensione?*

1. Occidente cristiano

Sessualità legittimata dal fine procreativo, nel matrimonio
(**dovere coniugale**)

Negazione della dimensione ludica (**sessualità come peccato**)

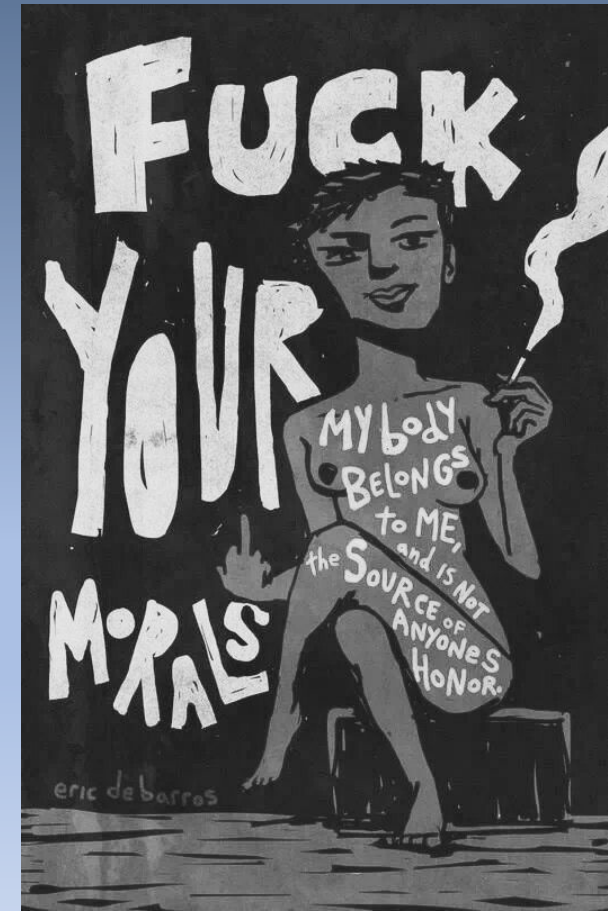
Le attività che hanno come solo fine il piacere e non la riproduzione sono da condannare: masturbazione, omosessualità ed uso di metodi contraccettivi

2. Sessualità nel XX secolo

Dalla centralità della famiglia e della sessualità riproduttiva

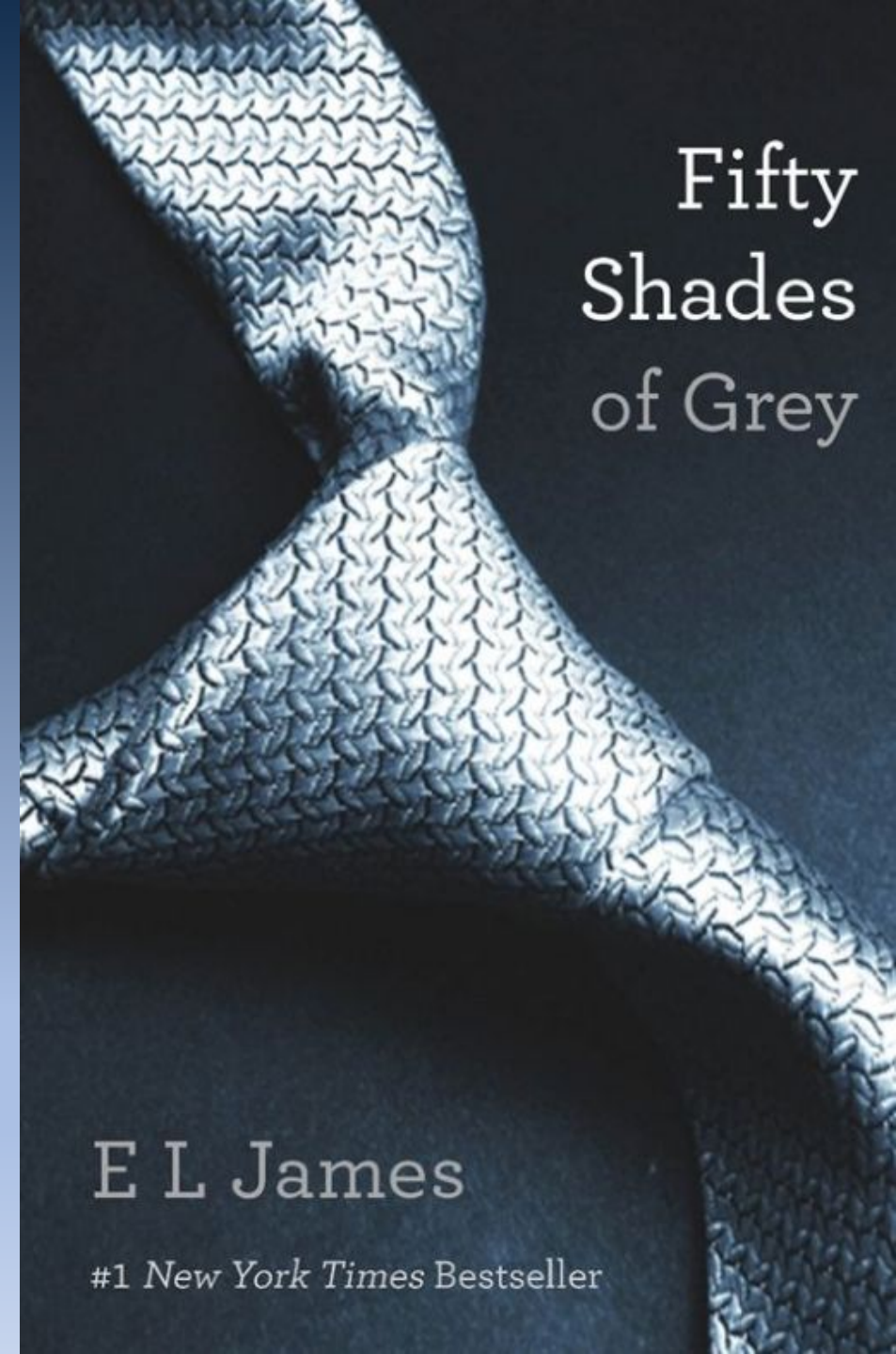


Alla centralità della coppia e della **sessualità ludica**



3. Sessualità post moderna

Nella sua versione postmoderna, l'attività sessuale si concentra esclusivamente sul suo effetto orgasmico; a tutti gli effetti pratici il sesso post moderno concerne l'orgasmo. Il suo compito supremo consiste nel regalare esperienze sempre più forti, infinitamente variabili, preferibilmente nuove e senza precedenti.



Fifty
Shades
of Grey

E L James

#1 *New York Times* Bestseller

L'immagine corporea e l'autostima

Si è sessualmente piacevoli solo se il peso corporeo ed il proprio aspetto/agire soddisfano determinati modelli



Regé Jean-Page



Bella Hadid

L'immagine corporea e l'autostima

Nella società contemporanea, la prevalenza del sesso e dei rapporti di dipendenza, la carenza di autostima e il timore dell'abbandono concorrono tutti a impedirci di prestare ascolto alla saggezza del corpo e ai suoi messaggi.



- Utilizzo del corpo dell'altra persona per bisogni emotivi
- Rimediare alla solitudine ed abbandono attraverso rapporti sessuali con persone che non si amano né rispettano (es. superiore al lavoro)
- Ignorare i propri bisogni fisici o erotici impegnandosi in comportamenti sessuali che soddisfano i desideri del/della partner
- Misurare la qualità della relazione in termini di *frequenza dei rapporti (evitamento del problema)*



Dispareunia

L'erotismo recuperato

E' nostro compito discernere la verità personale sulla sessualità nell'ammasso di distorsioni ereditate dalla cultura

1) Il primo passo è

Considerarsi **soggetto** sessuale e non un ~~oggetto~~

2) Chiedersi

Di cosa è fatta la mia sessualità?

Quali idee ho ereditato dalla società, assorbendole e facendole mie?

Storytelling

Di cosa è fatta la mia sessualità?

Clara, 53 anni. Ha alle spalle un doloroso divorzio dopo circa 15 anni di matrimonio. Riferisce una lunga storia di dolore pelvico localizzato in particolare nell'area vaginale e soffriva da sempre di dispareunia. Ogni intervento terapeutico (clinico) si era rivelato inutile.

Da qualche anno frequentava un uomo molto diverso da lei (professore di lettere) con la quale stava molto bene ed aveva ritrovato la felicità perduta. Dopo un iniziale miglioramento (psicologa), il problema si ripresentò. Nessuna cura medica era riuscita a ridurre il dolore.

La sua ultima spiaggia: il consulente sessuale (e psicoterapeuta). Quest'ultimo la invita a mutare completamente il suo atteggiamento e a vivere pienamente il suo dolore e ormai disperazione.

Nelle settimane successive rivive un ricordo della sua vita intrauterina, quando la madre era incinta di lei. Il corpo le inviò quel messaggio senza alcuna tecnica, meditazione o terapia: fu un dono spontaneo, così come accade di solito alle donne che cercano di dare un senso alla loro vita. Provò la sensazione di disgusto che la madre provava durante i rapporti in gravidanza con il marito: sperava che finissero in fretta.

Ritornò dal consulente, raccontò l'accaduto. I suoi problemi emotivi, fisici e sessuali nascevano dalla repulsione della madre. Trascorsi alcuni giorni il dolore pelvico e la dispareunia scomparvero del tutto. Oggi Clara ha sposato il professore di lettere e dichiara di essere davvero felice.

Storytelling

Quali idee ho ereditato dalla società, assorbendole e facendole mie?

Francesca, una donna di 37 anni. Ha vissuto per brevi periodi in giro per il mondo. Blogger appassionata. Incontra Marco, chirurgo affermato di qualche anno più grande di lei e se ne innamora profondamente. Dopo i primi mesi, Marco si rivela «Mr. Grey». Francesca si lascia trasportare e «abbindolare» dai suoi racconti e motivazioni (tecniche) ed inizia a soddisfare i piaceri dell'altro. «Non riesco a terminare neanche un film sul divano».

Dopo due anni inizia a soffrire di dispareunia e crisi di panico. Ha difficoltà a prendere il treno, ma soprattutto l'aereo. Resta *incastrata* a Milano.

Incontra un uomo con la quale tradisce Marco. Quest'ultimo è molto diverso. E' dolce, la riempie di attenzioni e lei riscopre un suo lato «dolce» del tutto inedito. Lascia Marco e va a vivere con Josè. I dolori però continuano. A questo punto si rivolge al consulente sessuale. Scopre che è stata una vittima consapevole nel rapporto con Marco perché rappresentava una sessualità «femminista» che lei aveva riacquisito per anni per la sua libertà personale, ignorando invece che era finita in una trappola amorosa di dipendenza dove vi era tutto, fuorché la libertà. Ciò che aveva ereditato dalla società, libri, cultura aveva influenzato il suo personale concetto di sessualità. Scopre qual è davvero e da quel momento la dispareunia scoppia.

Oggi vive ancora con Josè, che ringrazia!

Sessualità in Gravidanza



Anatomia e Fisiologia

cosa cambia?

↓ diminuzione del tessuto connettivo

UP! aumento di dimensione delle fibre muscolari delle pareti vaginali

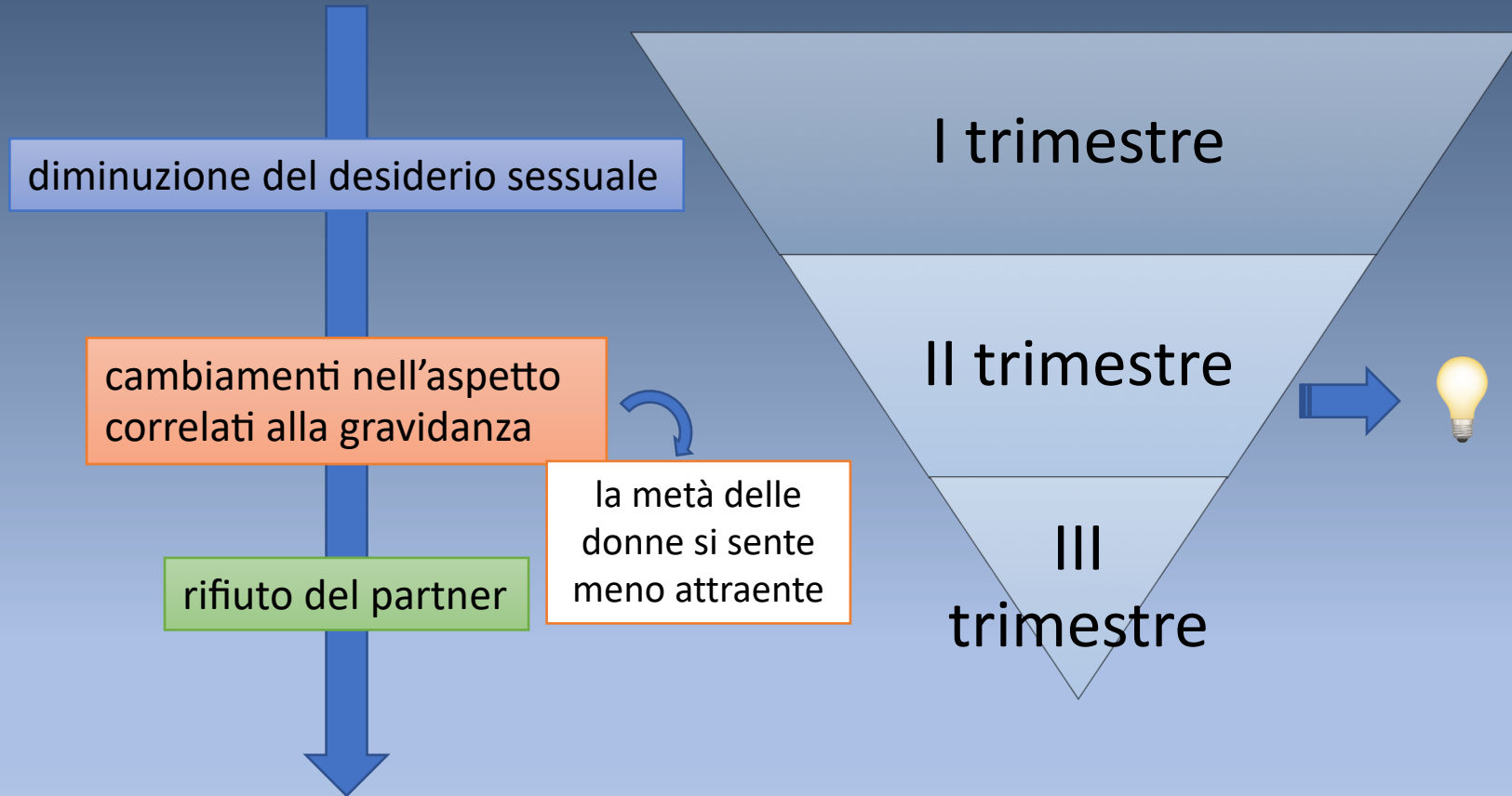
Farage M, Maibach H. Lifetime changes in the vulva and vagina. Arch. Gynecol Obstet 2006; 273: 195-202.

UP! aumento della circonferenza del lume vaginale per aumento delle cellule epiteliali, relaxina mediato

↓ diminuzione conseguente della sensibilità vaginale

Zhao L, Samuel CS, Tregeer GW. Collagen studies in late pregnant relaxin null mice. Biol Reprod 2000; 63: 697-703

In pratica...



...e il partner?

I trimestre - **Inalterato**

II trimestre - **Inalterato**

III trimestre - **Decisamente ridotto**

Il 23,4% ha confessato di aver avuto paura di fare male al feto

Indicazioni mediche

Gravidanza fisiologica nessuna controindicazione

Controindicazioni in caso di gravidanza a rischio:

- minaccia d'aborto, perdite ematiche, crampi pelvici
- cerchiaggio cervicale
- minaccia di parto prematuro
- dilatazione prematura della cervice uterina
- placenta previa
- rottura delle membrane

Sessualità in Puerperio e Allattamento



Sessualità nel puerperio

Fattori biologici (la fatica, la deprivazione di sonno, la modifica degli ormoni, gli esiti cicatriziali perineali)

Fattori contestuali (il nuovo ruolo di madre)

Fattori psicologici (identità materna)

Impattano sul desiderio (se negativamente possono determinare disfunzioni sessuali)

	mediana	range
Ripresa	1,9 mesi	2 sett. – 11 mesi

Allattamento



Associazione fra il prolungamento della durata dell'allattamento al seno e la diminuzione dell'eccitamento e della soddisfazione sessuale rispetto alle donne che lo cessano più precocemente

↓ progesterone

UP! prolattina

UP! ossitocina



Impatto sulla secchezza vaginale

- nei primi 4 mesi 43%
- entro i 12 mesi 35%
- a 12 mesi 14%



Alcuni suggerimenti

- Secchezza vaginale → lubrificanti a base acquosa
- Incremento della sensibilità del capezzolo e del seno → evitare la stimolazione del seno durante il rapporto
- Perdita di latte durante l'attività sessuale → allattare prima dell'attività sessuale
- Diminuzione del desiderio e dell'interesse sessuale → spiegare le modificazioni ormonali durante l'allattamento e incoraggiare altre forme di intimità (coccole, carezze)
- Feeling erotico durante la suzione del bambino → spiegare che ciò non ha nulla di incestuoso
- Gelosia del partner della relazione madre-bambino → coinvolgere il partner nell'accudimento del bambino



Consultorio per prenotare: visita del puerperio precoce a 15 giorni e del puerperio a 40 giorni dal parto

Grazie



t.sicignano@ausl.mo.it