

Gravidanza, sessualità e contraccezione

Durante la gravidanza e dopo il parto cambia anche la vita sessuale della coppia. I cambiamenti fisici o il timore di nuocere al bambino possono influenzare la sessualità. Anche il desiderio sessuale, sia della donna sia dell'uomo, può cambiare. Molte coppie preferiscono rinunciare alla penetrazione a favore di altre pratiche sessuali come carezze, coccole, sesso orale, ecc.

Durante la gravidanza

Per il feto i rapporti sessuali non rappresentano alcun rischio dato che è ben protetto dall'utero e dal sacco amniotico. I rapporti sessuali vaginali (penetrazione) sono possibili senza alcun rischio, salvo

- in caso di doglie premature, dilatazione del collo dell'utero o se la placenta si trova davanti al collo dell'utero,
- in caso di precoce rottura delle acque,
- in caso di emorragie.

Dopo il parto

Il parto è un evento importante e alla donna può occorrere un certo tempo per ristabilirsi.

Salvo controindicazioni mediche, i rapporti sessuali con penetrazione sono possibili non appena si manifesta il desiderio sessuale ed eventuali ferite dovute alla nascita o al taglio cesareo sono in via di guarigione.

Il timore del dolore, o di poterlo procurare, per esempio a causa di una cicatrice può influenzare la libido. Talvolta ci si immagina la cicatrice ben più grande di quello che è in realtà.

Durante il periodo dell'allattamento, la vagina è più secca. Si può inumidirla con un po' di saliva o gel lubrificante.

Contracezione

Se non si desidera subito un'altra gravidanza è importante riflettere, ancora prima del parto, sul metodo contraccettivo che si intende adottare dopo la nascita del bambino. Dopo il parto, la possibilità di un'ovulazione e quindi, di una gravidanza, sussiste già prima del ritorno delle mestruazioni e anche durante l'allattamento. La visita di controllo dopo il parto è una buona occasione per parlarne. Anche i centri di consulenza in materia di salute sessuale offrono consulenze in merito.

Metodi contraccettivi durante l'allattamento

- Preservativo femminile e maschile
- Contraccettivi progestinici (per es. pillola progestinica, impianto ormonale, iniezione trimestrale)
- Spirali (DIU)
- Diaframma
- A determinate condizioni l'allattamento può avere un effetto contraccettivo. Maggiori informazioni sono ottenibili dal ginecologo o dalla levatrice.

2016, SALUTE SESSUALE SVIZZERA, Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Italiano : <https://sexandfacts.ch/it/la-gravidanza/gravidanza-sessualita-e-contraccezione>