

Alla ricerca dell'erotismo perduto

Sia il co-sleeping che il confronto con problemi di coppia di natura sessuale e i divorzi hanno acquisito molta importanza in questi tempi. Se c'è un nesso tra i due, ci sono anche soluzioni che aiutano tutta la famiglia.

SIBYLLE LÜPOLD

Dal punto di vista storico e considerato su scala mondiale, il co-sleeping è il comportamento di sonno normale dell'essere umano. Con co-sleeping si intende che più persone (di solito genitori e bambini oppure fratelli e sorelle) dormono insieme nella stessa stanza. Ciò non avviene però per forza nello stesso letto (in tal caso si parla di *bed-sharing*). Circa 300 anni fa però, nel mondo occidentale è diventato sempre più prassi lasciare dormire i bambini separati dai loro genitori. Più o meno allo stesso tempo è nata la convinzione che il sesso sia possibile solo se si è in due e solo nella camera dei genitori.

La maggior parte dei bebè che dormono da soli, piangono quando si svegliano di notte e non sono in grado di calmarsi da soli. Molti genitori fanno l'esperienza che il proprio bebè dorme decisamente meglio nel letto con loro. Secondo uno studio a lungo termine effettuato dal pediatra di Zurigo Remo Largo, la maggior parte dei bambini dai 2 ai 7 anni raggiunge regolarmente il letto dei genitori. Così nasce il dilemma di voler, da un lato, stare vicino al proprio figlio e, dall'altro lato, mantenere la

passione nella propria relazione e si creano tensioni.

Il co-sleeping ha perso in gran parte il suo stato di tabù e molti genitori lo scelgono di nuovo quale forma di sonno perché soddisfa in maniera ottimale il bisogno del bambino di vicinanza e porta (idealmente) a delle notti rilassanti. Dall'altro lato è aumentato il confronto con problemi sessuali e divorzi, per cui è necessario evitare

Un bambino che dorme perché si sente protetto lascia più tempo di coppia.

questo presunto conflitto e cercare delle soluzioni di cui possa approfittare tutta la famiglia.

Il co-sleeping annienta il sesso?

8 anni fa, con l'uscita del mio libro *Voglio dormire con voi* (titolo originale tedesco *Ich will bei euch schlafen*), il giornale di Berna (*Berner Zeitung*) pubblicò l'articolo *Co-Sleeping – Nähe macht früher selbständig* (tradotto: *Co-Sleeping – La vicinanza aiuta ad essere indipendenti prima*).

L'intervista nell'articolo è stato pubblicato online, ma con il titolo provocatorio: *Co-sleeping*

invece di dormire insieme al partner. L'intenzione era chiaramente quella di rendere il testo più interessante usando un titolo attraente (*sex sells*), ma allo stesso tempo il titolo rese palese l'atteggiamento negativo tutt'ora presente nella società moderna nei confronti del sonno comune tra genitori e bambini. Alcuni dei commenti in parte indignati erano per esempio:

“Sesso con il bambino che dorme accanto? Spero sia barzelletta di cattivo gusto...In qualità di genitore bisogna essere disposti a fare dei sacrifici. Vicinanza e amore si possono dare a sufficienza durante la giornata e non serve che il bambino dorma con i genitori per fare in modo che si senta (...) amato. Io, personalmente, preferisco alzarmi di notte e godermi lo stare insieme con il mio partner nel letto matrimoniale...”

“Spero che questa cosa del co-sleeping non sia una proposta seria! (...) Ho due figli e non mi verrebbe mai in mente avere i miei figli regolarmente vicino a me nel letto. Per farlo c'è spazio la domenica mattina oppure in caso di temporali...L'indipendenza non si acquisisce dormendo!”
“E che fine fa la vita sessuale? Dov'è lo spazio per l'erotismo in caso di co-sleeping?” è stata una delle domande che mi erano state poste durante

l'intervista. "Molti genitori giovani hanno una vita sessuale ridotta – e non importa dove dorme il bambino. Certo, è importante investire nella relazione con il partner. Se il bambino dorme con i genitori, questi ultimi devono essere creativi e trovarsi delle isole, anche in termini di spazio. Un bambino che, grazie al co-sleeping è soddisfatto, non graverà tanto sulle forze dei genitori e ci sarà più armonia. Inoltre:" Dormire insieme è solo una fase temporanea «così la mia risposta di allora, che però non sembrò convincere gran parte dei lettori.

Solo una questione di ormoni?

I tre argomenti principali di cui stiamo parlando qui, ovvero, sessualità, sonno e allattamento (oppure legame genitore-bambino in tenera età) hanno un grandissimo comune denominatore: vengono influenzati fortemente dagli ormoni. Tra cui in particolare:

L'*ossitocina* che viene rilasciata quando il bebè succhia al seno, ma anche nei momenti di contatto fisico amorevole, da un lato favorisce il flusso del latte materno, dall'altro rinforza il legame madre-bambino. Inoltre riduce lo stress e favorisce l'umore pacifico. Il cosiddetto ormone di "legame" oppure "delle coccole", ha però un ruolo fondamentale anche per la sessualità. Il livello dell'ormone aumenta quindi in caso di intimità e contatto fisico, soprattutto durante l'orgasmo (cosa che può essere anche un po' strano quando durante il sesso,

all'improvviso, goccia il latte dal seno). Gli esperti dicono che il ruolo fondamentale della sessualità in una relazione è importante tra le altre cose, anche perché il rilascio dell'ossitocina rinforza il legame di coppia, favorisce il benessere nonché la salute dell'anima.

La *prolattina* invece è responsabile per la formazione e la quantità di latte materno. Essendo l'ormone della "cura della nidata", viene rilasciato in tutte le persone di legame

A cause della vicinanza continua con il bambino, le madri possono essere sature di contatto fisico e non sentire più il bisogno di scambiarsi tenerezze con il partner.

(anche se non imparentate) che partecipano alle cure del bambino.

La prolattina è un avversario del *testosterone*, corresponsabile in entrambi i sessi per il desiderio sessuale. Nelle donne, gran parte del testosterone viene trasformato in estrogeni. Le mamme che allattano hanno spesso, per via dell'alto livello di prolattina, meno voglia di sesso. Anche nei papà si abbassa la voglia, dal momento che si occupano

intensamente del proprio figlio. Uno studio effettuato nelle Filippine ha dimostrato che i padri che dormono in contatto fisico con il proprio figlio, rilasciano meno testosterone.

Il comportamento umano è troppo complesso per essere spiegato semplicemente come mero effetto degli ormoni. Ciononostante, conoscere le reazioni chimiche che si svolgono nel nostro corpo, aiuta a capire meglio i contesti. Dal punto di vista della natura, la cura del lattante ha l'assoluta priorità. Per garantire ciò, l'attenzione delle persone di riferimento non deve essere distratta tanto da altri stimoli. Il fatto che dei genitori premurosi abbiano meno voglia di sesso nei primi mesi dopo la nascita del bambino, aumenta le possibilità di sopravvivenza del piccolo.

Dall'altro lato, la vulnerabile coppia madre-bambino ha bisogno dell'aiuto di un partner. Dato che il sesso rinforza il legame tra i genitori, è meglio che questo aspetto non venga messo da parte a favore del bambino troppo a lungo, perché una separazione dei genitori può essere dura per tutti.

Diventando genitori, la vita sessuale cambia

La questione di una sessualità goduta non dipende solamente dagli ormoni bensì piuttosto dalla qualità della relazione e dalla consapevolezza del proprio corpo. Chi non si trova bene con il partner o con se stesso, sicuramente riuscirà ad aprirsi solo con difficoltà in termini di sesso.

Spesso la relazione già cambia durante la gravidanza. Mentre alcune donne incinte durante quel periodo hanno più desiderio sessuale, altre soffrono di nausea e hanno l'olfatto più sensibile, cosa che può fare sì che preferiscano prendere un po' le distanze dal partner. Altre donne hanno problemi ad accettare la loro figura più tonda. Anche dopo il parto hanno bisogno di molto tempo per sentirsi (di nuovo) bene ed attraente nel proprio corpo. Non tutte ci riescono, cosa che per forza di cose ha effetti anche sul sentimento sessuale.

Si aggiungono eventuali dolori nella zona del perineo, il forte cambio ormonale, sbalzi d'umore e forte stanchezza. Per la maggior parte delle mamme, nei primi tempi dopo il parto, il mondo gira esclusivamente intorno al bebè – il sesso ha un ruolo piuttosto secondario.

Ma anche i papà devono familiarizzarsi con il loro nuovo ruolo e soffrono non di rado di depressioni. L'esperienza del parto può fare sì che la coppia si veda in una luce completamente diversa (non sempre più positiva). Aspettative l'uno nei confronti dell'altro e delusioni che ne derivano, sopraffazione e impotenza da parte di entrambi che nelle famiglie moderne occidentali per via della rete sociale mancante spesso si manifestano, possono essere causa di grandi conflitti nella relazione. Come può essere possibile una vita sessuale appagata in queste condizioni difficili?

Il bambino quale capro espiatorio e pretesto?

Dato che spesso contemporaneamente con l'arrivo del figlio, la sessualità viene rilegata all'ultimo posto, alcuni padri ne vedono sia nella presenza notturna del bambino che nell'allattamento la causa. Alcuni reagiscono con gelosia al legame intimo tra madre e bambino e si sentono il terzo scomodo. Hanno l'impressione di aver perso la loro partner che ora è diventata, in primis, mamma. Per cui vogliono che il bambino dorma quanto prima possibile da solo e che venga svezzato, per poter tornare a godersi la relazione di coppia come prima.

L'essere umano ha bisogno di contatto fisico per sentirsi bene. Per via della vicinanza intensa con il figlio, alcune madri (che allattano) possono essere talmente saturate di contatto fisico che non sentono la necessità di scambiarsi tenerezze con il partner. Delle donne che fanno dormire il figlio con loro, spesso si dice che, facendo così, vogliono "evitare" il sesso. Se questo fosse necessario, c'è bisogno di parlarne. Non si può migliorare la relazione spostando semplicemente il bambino.

Alcuni genitori si preoccupano del fatto che potrebbero danneggiare psicologicamente il bambino se quest'ultimo diventa testimone del atto d'amore genitoriale. Remo Largo però chiarisce nella sua opera di base *Babyjahre* (tradotto: gli anni del bebè): effetti negativi sullo sviluppo infantile causati dall'assistere alla cosiddetta "scena primordiale" non sono mai stati comprovati.

Far combaciare le esigenze notturne

Dormire vicini non è solo una sfida per genitori che adottano il metodo del co-sleeping, bensì per tutte le coppie. Attività prima di addormentarsi, finestra aperta o chiusa, l'ora in cui si spegnere la luce – tutto questo può essere causa di divergenze. Secondo gli esperti del sonno, la qualità del sonno dei singoli partner aumenta se dormono da soli. Soprattutto le donne reagiscono con sensibilità ai partner nel letto, cosa che ha senso in ogni caso per le mamme. Nonostante i disturbi notturni causati dai partner però, molte coppie preferiscono comunque la condivisione della camera.

Dormire è indispensabile per il nostro benessere quotidiano. Perciò, il modo individuale di dormire deve offrire possibilmente un'ottima qualità del sonno. Dove e quando si vive la sessualità è di importanza secondaria, perché la stanchezza ammazza letteralmente il desiderio.

I bambini dormono meglio, perlomeno nei primi anni di vita, quando i genitori sono vicini e possono sentire la loro presenza. Per poter addormentarsi e poi continuare a dormire in modo rilassati, hanno bisogno di fiducia. E questa si ottiene pian piano nel corso della creazione del legame.

Dato che dormire è una questione di abitudine, i genitori inizialmente spesso hanno difficoltà con il co-sleeping. I movimenti e i rumori del bambino possono influenzare la propria qualità di sonno. Ma molti genitori, con il tempo, ci si abitua e

godono della vicinanza intensa con il proprio figlio. Non di rado, i papà decidono di dormire per un certo periodo, in un'altra camera, e di lasciare alla coppia mamma-figlio il letto matrimoniale per un po' di tempo. Questo non danneggia la relazione, se la coppia si ritaglia altrimenti abbastanza tempo per se stessa.

Tempo di coppia

In quasi tutti i manuali dedicati alla relazione dei genitori si consiglia di passare fin dalla nascita regolarmente del tempo senza figlio. Soprattutto nel caso di madri che allattano (per non parlare dei bambini), questa separazione comporta spesso stress e dispiacere nei confronti del partner. Uscire in due per una serata e lasciare il bebè ad un/a babysitter (di fiducia), può essere un guadagno – ma di certo non assicura una relazione felice. Partire per dei fine settimana interi ha solo senso se entrambi i partner se lo possono veramente godere e se il bambino si sente al sicuro con la persona di fiducia. Altrimenti può succedere che il bambino, dopo il ritorno dei genitori, sia, per un tempo prolungato, particolarmente appiccicoso e esigente. Con l'avanzare dell'età del bambino, le separazioni dai genitori saranno sempre più facili.

Crisi di coppia

Alcune mamme, dopo la nascita, non hanno più desiderio sessuale per mesi. Spesso sono talmente esauste dalla cura del

bambino che si addormentano istantaneamente quando solo si avvicinano ad un letto. I papà invece si vergognano di esporre i propri desideri e si frenano per rispetto. Una relazione con una buona base, per un certo periodo, potrà resistere – ma a lungo andare nasceranno delle divergenze. Il rischio che i partner della coppia piano si allontanino, è alto.

Ma una buona sessualità non si ottiene con la forza. Dalla relazione di coppia è diventata per forza una relazione a tre. I genitori possono rimpiangere il passato avventuroso – ma è più sensato cercare di accettare che le relazioni cambino e che le crisi sono inevitabili. Il terapeuta sessuale americano, David Schnarch, capovolge con il suo parere l'immagine comune della relazione a lungo termine. Lui parte dal presupposto che la crisi (sessuale) nella coppia sia il primo passo per confrontarsi veramente con onestà e di essere aperti per un erotismo maturo e autentico. Il buon sesso nasce spesso solo attraverso questo processo di crescita, che può portare ad un'intimità soddisfacente.

Una crisi sessuale si presenta prima o poi in tutte le relazioni di lunga durata, a prescindere dal fatto che la coppia abbia figli e da dove questi ultimi dormono. Secondo Schnarch, questo dipende tra le altre cose, anche dal fatto che la zona cerebrale responsabile per il legame e quella responsabile dell'erotismo eccitante non siano le stesse. Per cui, una relazione amorevole tra due persone spesso va difficilmente di pari passo con

una sessualità soddisfacente ed inibita. Per ottenerla nonostante tutto, bisogna essere abbastanza aperti e coraggiosi per esprimere le proprie preferenze sessuali anziché frenarsi sempre per rispetto del partner.

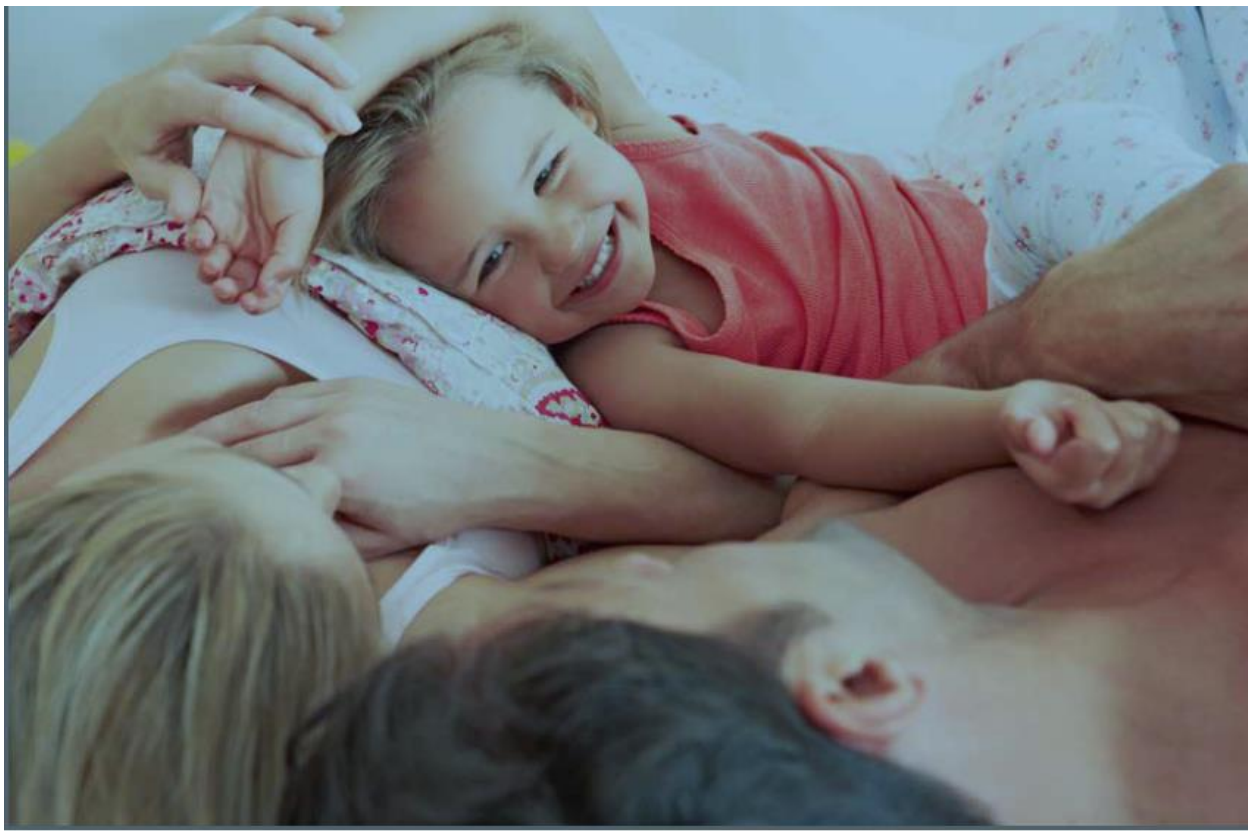
Ma anche il cambio sociale in merito ai ruoli tradizionali porta a divergenze sessuali. Gli uomini moderni spesso non sono sicuri fino a che punto possono o devono essere dominanti in termini di sessualità. Le donne invece, nonostante l'emancipazione femminile, fanno spesso fatica ad esprimere i loro desideri sessuali e di prendere le iniziative. Diventare genitori può scatenare oppure rafforzare ulteriormente l'insicurezza rispetto all'identità sessuale.

Cosa pensano i genitori a riguardo

Vista la mancanza di letteratura in merito alla sessualità di genitori che applicano il co-sleeping, ho effettuato un sondaggio via e-mail. Alla domanda, se una vita sessuale appagata fosse possibile finché i genitori dividono il loro letto con i propri figli, ho ottenuto le seguenti risposte (in seguito estratti delle risposte):

“Io penso, che la sessualità non soffra in caso di co-sleeping, se si è abbastanza flessibili. Se fino a quel momento la sessualità veniva praticata unicamente nel letto, la coppia deve trovare altri modi. La cosa si fa più complicata quando i bambini diventano dei teenager e solitamente sono svegli finché anche i genitori sono svegli.”

“Per prima cosa abbiamo cercato di abituare i nostri figli a dormire da soli, con il



Voler essere vicini al bambino e allo stesso tempo mantenere passione e vita di coppia può essere una vera sfida

risultato che io mi dovessi alzare sempre di notte. Dato che ho bisogno di molto spazio per dormire, abbiamo posto dei materassi aggiuntivi per terra in camera nostra. In questo modo, i nostri figli avevano la possibilità di venire da noi, quando ne avevano bisogno, e continuare a dormire lì. Sessualità nonostante i figli,

non è più spontanea come prima. L'intimità spontanea non si deve limitare per forza alla camera da letto. Io e mio marito ci prendiamo regolarmente del tempo per noi stessi quando i bambini sono fuori casa."

"Non è facile avere una vita sessuale spontanea, piena di fantasia e regolare quando non si sa mai se i bambini non compaiono da un momento all'altro nella camera matrimoniale. E' più facile sfruttare il tempo dopo che si sono addormentati, perché non si risvegliano subito."

"Chi dei genitori di oggi fa sesso SOLO nel letto? Ci sono tante altre possibilità. Cosa ne pensate del sesso quando il bambino dorme di

giorno? Certo, il sesso spontaneo spesso non esiste più. Ma allora per quale motivo abbiamo voluto dei bambini? Per continuare con la nostra vita di prima? Certo, soprattutto per gli uomini, la situazione non è facile – e qui dobbiamo attivarci noi donne, cercare di capire il nostro partner e trovare delle alternative. Forse per il partner è in ogni caso più gradevole dormire da solo per evitare che anche lui di notte venga disturbato. Per il sesso, la coppia può incontrarsi in altri posti."

"Dalla nascita di nostro figlio, il mio appetito sessuale è ridotto. Prima a causa della situazione ormonale e l'allattamento, ora a causa

Sibylle Lüpold

Nata nel 1975 e madre di tre bambini, è consulente di allattamento IBCLC e libera autrice. Fin'ora sono state pubblicate le opere *Ich will bei euch schlafen!*, *Stillen ohne Zwang d Kinder brauchen uns auch nachts*.

www.kindernächte.ch

della stanchezza. Per lo meno di sera. Abbiamo scoperto che il sonnellino pomeridiano di nostro figlio è un momento ideale per stare insieme. Certo, in questo modo rimane solo il fine settimana, ma sono sempre due giorni a settimana. La presenza di nostro figlio non ci disturba per niente, visto che dorme profondamente. Percorrere strade alternative è divertente. Per noi è eccitante e rappresenta una sfida, occuparci della nostra intimità nonostante la presenza permanente di nostro figlio. Prima o poi tornerà ad essere di nuovo più facile – ma quel che si può avere senza problemi forse perde più velocemente il suo fascino... “Credo sia ingenuo pensare che la vita sessuale con un bambino piccolo continui come prima. Il co-sleeping mi sembra essere il problema minore in tutto questo. Bambini piccoli causano innumerevoli notti insonni e anche la vita di tutti i giorni è molto stressante. I genitori sono spesso frustrati e irritati. Ma la sessualità appagata richiede uno stato d’animo ben diverso; tra le altre cose di aver dormito abbastanza e di essere pieni di energia. Il sesso ha il suo inizio nella testa, e se questa non è libera, si trasforma in crampo.” “Dubito che un lattante venga danneggiato se si accorge che i suoi genitori muovano ritmicamente i loro corpi nudi e provano amore nel farlo. Il danno procurato dal fatto di dover dormire da soli è, a mio avviso, ben più grande e avrà delle conseguenze durature per una vita umana. Vivere dei genitori che si amano è una cosa meravigliosa. Più aperti affrontiamo l’argomento della sessualità, e più probabile è

che anche i nostri figli avranno una sessualità appagata.” Quasi tutti i genitori del sondaggio erano dell’avviso che la sessualità appagata non dipenda dal luogo in cui dorme il loro bambino. Un bambino che dorme pacificamente proprio perché si sente protetto, lascia in fondo più tempo e più spazio per la coppia. Lo stress invece che può nascere dal voler insegnare al figlio di dormire da solo, ruba tempo ed energie che poi non sono più disponibili per la coppia.

Abbandonare una convinzione vecchia a favore di nuove idee

I genitori devono essere creativi: Esiste un posto nell’appartamento dove preparare un “nido d’amore” nel quale I genitori si possono ritirare quando il bambino dorme? Chi pensa che il sesso sia possibile solo nel letto matrimoniale e solo in maniera assolutamente indisturbata, limita se stesso nella sua fantasia e vivacità. Anche un appartamento piccolo offre opzioni alternative.

Nel primo anno di vita, il rischio della morte improvvisa in culla si riduce se il bambino dorme nella camera con i genitori, per cui, farlo dormire da solo non è consigliabile. Se i genitori poi insistono nel volere la loro intimità, si consiglia aggiungere un letto grande nella cameretta, dove un genitore si può sdraiare temporaneamente vicino al bambino. I genitori possono dormire nella stessa cameretta e sostituiscono così la vicinanza dei genitori l’uno nei confronti dell’altro.

Alcune coppie con figli fanno fatica ad accettare che il

sesso ora non può più avvenire in modo spontaneo. In qualità di genitore bisogna accettare che i bambini saranno ospiti duraturi per tanti anni. Perché non prendere appuntamento per poter stare in intimità? Anche le coppie che vivono in posti separati non possono sempre incontrarsi spontaneamente. Può essere molto eccitante, riservare una serata a settimana per stare insieme. Se poi proprio in quella serata il bambino non vuole dormire (da solo), aiutano umorismo e fiducia nel fatto che al prossimo “appuntamento” andrà tutto bene.

Sensualità al posto di sesso

Soprattutto per i genitori è sensato non fissarsi sul sesso in senso classico, ma di vivere la sensualità nella relazione anche in altro modo. Coccole, carezze e massaggi sono alternative. E’ possibile che così, nonostante la stanchezza si sprigioni all’improvviso il desiderio. Senza dubbio il sesso è un aspetto importante per una relazione felice, ma non deve essere l’unico. Le coppie che sono in grado di godersi anche altri ambiti insieme (cibo, musica, escursioni, conversazioni) riescono a gestire meglio la mancanza di sesso per un certo periodo.

La comunicazione è condizione necessaria. La comunicazione onesta è importante per le coppie in tempi di cambiamento. E’ fondamentale essere veramente aperti l’uno nei confronti dell’altro, per i

sentimenti, le preoccupazioni e le paure del partner. In primo luogo si tratta di riconoscere ed esternare le proprie esigenze, e in secondo luogo si tratta di essere innovativi e creativi nella ricerca di compromessi e soluzioni. Le coppie che già hanno superato questa crisi e che vivono la loro sessualità (di nuovo) in modo soddisfacente, confermano che quei tempi si erano estremamente difficili, ma che hanno imparato a conoscere meglio se stessi e l'altro. Dopo questo processo, la loro sessualità è più intensa, più varia e anche più autentica.

Si comunica anche nel sonno

Persone che dormono non sono semplicemente privi di sensi, bensì percepiscono a seconda della fase e della profondità del sonno molto bene il loro ambiente. Mentre quasi nessuno potrebbe dormire tranquillamente accanto ad una persona sconosciuta, la vicinanza, il calore e i rumori familiari di una persona amata trasmettono sicurezza e tranquillità. Due persone comunicano anche di notte in modo non verbale e vivono un momento fisicamente non attivo, ma emozionalmente intimo. Così non sorprende che per la maggior parte delle coppie, dormire vicini non significa solo sesso bensì vicinanza e intimità.

Quel che per molti adulti viene considerato ed apprezzato quale parte integrante e fondamentale per una buona qualità di sonno, è di fondamentale importanza soprattutto anche per i bambini. E' infinitamente prezioso se i genitori riescono

sia a vivere una sessualità soddisfacente che a permettere e a godersi il tempo di legame notturno con i propri figli. ■

Letteratura e fonti

- Gerhard Klösch: *Ein Bett für zwei*. Herbig, 2008
- Oskar Jenni, Remo Largo et al.: *A Longitudinal Study of Bed Sharing and Sleep Problems Among Swiss Children in the first 10 Years of Life*. Pediatrics, 2005; 115
- Sibylle Lüpold: *Ich will bei euch schlafen!* Urania, 2007
- Peña Patricia: *Co-Sleeping - Nähe macht früher selbständig*. Berner Zeitung, 4.5.2009
- Sarah B. Hrdy: *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010
- Lee T. Gettler et al.: *Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers? Evidence from the Philippines*. PLoS ONE, 2012; 7 (9)
- Remo Largo: *Babyjahre*. Piper, 2007
- David Schnarch: *Intimität und Verlangen*. Klett-Cotta, 2011
- Oskar Jenni et al.: *Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen*. PAEDIATRICA, 2013; 24 (5)