Genitore, partner, persona
Ritrovare spazio per il desiderio dopo un figlio



Diventare genitori cambia il corpo, il tempo, le energie. Spesso cambia anche il desiderio, e non sempre se ne parla.

Questa pagina serve a guardare con gentilezza cosa è cambiato e cosa vorresti ritrovare.

Come usarla: puoi compilarla da solə o con lə partner, ognunə sulla propria copia, e poi confrontarvi. Non c'è un modo giusto di sentire.

1 Cosa è cambiato

Nel corpo, nel tempo, nelle energie, nella relazione. Descrivi senza giudicarti.

2 I ruoli che ricopro

Genitore, partner, persona, lavoratorə... Quale ruolo occupa più spazio? Quale sento più trascurato?

3 Cosa pesa sul mio desiderio?

Segna ciò che riconosci. Il desiderio spesso è responsivo: nasce quando il contesto lo permette.

- ☐ **Stanchezza** · sonno, ritmi, carico fisico.
- ☐ **Carico mentale** · tutto ciò che devo ricordare e organizzare.
- ☐ **Corpo** · cambiamenti che faccio fatica a sentire miei.
- ☐ **Schermi** · telefono, notifiche, serie: l'attenzione è altrove.

4 Cosa mi fa sentire vicinə

Un gesto di cura, una carezza senza aspettative, una conversazione, un momento di presenza.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.

5 Una richiesta da fare

Trasforma un bisogno in una richiesta concreta per lə partner.

Mi manca _____ .

Mi aiuterebbe se _____ .

Potremmo provare a _____ .

Per me intimità è anche _____ .

6 Un tempo protetto

Quando potremmo ritagliarci un momento senza figli e senza schermi, anche breve? Cosa serve per renderlo possibile?

7 Parlarne insieme

Sottolinea una domanda da fare allə partner, o scrivi la tua.

«Come stai vivendo questo periodo?» *«Cosa ti fa sentire vicinə a me?»*

«Di cosa avresti bisogno adesso?» *«Ci regaliamo mezz'ora solo per noi?»*

8 Un piccolo passo

Cosa posso fare questa settimana per prendermi cura del desiderio, mio e della relazione?

Ritrovare tempo e spazio per la sessualità è un atto di cura,
non solo un piacere.

Se desideri iniziare un percorso con la Dott.ssa Elisabetta Gennaro, puoi prenotare il tuo colloquio

www.psicosessuologiamilano.it · WhatsApp +39 351 969 4164

Approfondisci nell'articolo **«Sessualità dopo un figlio: desiderio e intimità di coppia»** su psicosessuologiamilano.it.
Questa pagina ha finalità divulgative e non sostituisce un percorso psicologico o sessuologico.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.