

Cognola (TN), 29 gennaio 2005

Percorso formativo JUST FAMILY

La dimensione affettiva e sessuale nella coppia

In dialogo con il dott. Raimondo Scotto

Non è facile parlare della sessualità, perché essa è una dimensione fondamentale della nostra persona che va molto al di là di una semplice funzione del nostro corpo. Su di una importante rivista medica è stato scritto: *"Dietro il disturbo sessuale si nascondono frequentemente esigenze più fondamentali del ripristino di una funzione. Ci sarà forse il problema della felicità o addirittura del senso della vita. Anche il medico sarà costretto a porsi, che voglia o no, delle domande di principio, a inserire le sue scelte terapeutiche in un contesto ' più largo nel quale si troveranno impegnate sia le sue convinzioni e credenze che quelle del malato.*

Questo perché la nostra sessualità ci fa uomini o donne in tutto il nostro essere. La differenza tra i sessi, infatti, non è semplicemente legata alla genitalità, ma interessa l'identità stessa della persona; in un certo senso essa partecipa del suo stesso mistero. Scrive un sessuologo: *"Ci si è mossi dalla convinzione che il mistero del sesso non riguardasse la sua natura ma fosse una costruzione culturale. La scienza ci ha forse creduto per prima e, nel pensare ingenuamente che i misteri sono i prodotti dell'ignoranza, ha preteso di spiegare e divulgare, sicura che le sue verità avrebbero portato salute e benessere I risultati non sembrano essere troppo lusinghieri, apparentemente siamo tutti assai più disinvolti nel trattare di sesso, ma poi sembra che il desiderio vada progressivamente mancando e che il piacere sia conseguentemente meno perseguito. Forse ci siamo sbagliati, forse il sesso è veramente un mistero... 1,2*

Per questa ragione il concetto che abbiamo della sessualità dipenderà moltissimo dal concetto che abbiamo della persona.

Il significato della sessualità.

Forse proprio perché intuisce in qualche modo questo mistero, la società attuale, nonostante le apparenze, è alla ricerca del significato da attribuire all'esperienza sessuale. L'essere umano, in quanto tale, non può non porsi degli interrogativi riguardo al significato delle sue azioni. Si è spinti a ciò anche dalla considerazione che, nonostante la liberalizzazione sessuale caratteristica della nostra società, non tutto è così semplice. Una recente indagine della Simg (Società italiana di medicina generale) su 600 italiani ha evidenziato che il 58,8% delle donne e il 53,7% degli uomini si dichiara scontento di come vive il sesso, cioè più del 50% delle persone. **3** La liberalizzazione sessuale, in realtà, ha generato alcuni fenomeni inaspettati: una riduzione del desiderio sessuale (variamente interpretata) con la nascita di nuove disfunzioni sessuali, la diffusione di alcune malattie infettive legate al sesso e la comparsa di una nuova patologia: la dipendenza sessuale.

Nadine Gordimer, scrittrice sudafricana e premio Nobel 1991, durante un'intervista su "Repubblica"**4** in merito alla diffusione dell'AIDS in Africa, così tra l'altro risponde: "La

società non è riuscita a comunicare i veri valori della sessualità umana, la consapevolezza che (..) l'atto sessuale non è solo una funzione corporale. Alcune campagne, in modo imbarazzante, sembrano ridurre il sesso proprio a questo... ". E lo psicologo F. Aquilar, su di una rivista specializzata, scrive: *"In questo periodo storico, in Occidente, la sessualità sembra star cambiando allo stesso ritmo vorticoso dell'informatica, al punto da far pensare che stiamo "andando velocissimamente in nessun posto" (Kinder, 1990) . 5*

Ma quale potrebbe essere il valore della sessualità? Quale il suo orientamento di fondo? E' questo che vorremmo cercare di approfondire oggi.

Partiamo dall'esperienza. Essa dimostra che il sesso è tanto più appagante quanto più è vissuto in funzione di un amore, esperienza che poi nel corso della storia ha sempre più fatto collegare il sesso con l'amore, per cui avere un rapporto sessuale era diventato sinonimo di *"fare l'amore"*.

Il rapporto sessuale: un linguaggio d'amore

Cerchiamo allora di comprendere quale dovrebbe essere in questa ottica il significato più profondo del rapporto sessuale. In esso è possibile distinguere tre dimensioni strettamente collegate tra di loro: la dimensione unitiva, quella fecondativa e quella ludica. Cominciamo col considerare la dimensione unitiva.

Il sessuologo Rifelli, tra i diversi fattori che predispongono alle disfunzioni sessuali, annovera

anche la *"salute relazionale "*, che si riferisce alla *"qualità del rapporto interattivo realizzato con 6 il/la partner"* . Ciò significa che le coppie, che chiedono aiuto ai sessuologi, spesso non soffrono di 7 problemi sessuali veri e propri, ma di disturbi relazionali.

A volte può anche succedere che le difficoltà presenti nella relazione di coppia possono accentuare alcune disfunzioni sessuali già esistenti. Un esempio importante mi sembra quello che accade in alcuni maschi: *"La paura è la protagonista principale nel 90 per cento dei casi di disfunzione sessuale: paura di non farcela, di sbagliare, di non soddisfare la partner, di venire respinto o rifiutato"*8 . Si comprende come, in questi casi, una delle cose che maggiormente aiuta il marito è la certezza di non essere giudicato e di essere amato ed accolto dalla moglie, indipendentemente dalla sua prestazione sessuale.

Nella maggior parte dei casi, quindi, si tratta di far migliorare l'intimità sessuale attraverso il miglioramento dell'intimità affettiva. 9 Ciò non significa che non possano esserci ragioni di tipo organico alla base di alcune disfunzioni sessuali, ma queste sono più rare e certamente si avvantaggiano di una buona relazione di coppia.

La relazione presente nella coppia, allora, è molto importante ai fini di una buona intesa sessuale, anzi tale intesa è tanto più buona quanto più il rapporto sessuale riesce ad esprimere il dono totale di sé. Possiamo dire che il rapporto sessuale è un particolare tipo di linguaggio attraverso il quale due sposi dovrebbero riuscire a dirsi l'un l'altro: lo mi dono totalmente a te e ti accolgo totalmente, nella mia esistenza, per sempre.

Non si tratta, infatti, di donarsi degli organi, ma tutto il proprio corpo. Poiché, poi, in un certo senso, la persona coincide col proprio corpo, il dono di questo coinciderà necessariamente col dono di tutta la persona.

Non è facile, però, essere dono, soprattutto in questo campo.

Per esprimere il dono totale di sé e l'accoglienza totale dell'altro, il rapporto sessuale dovrebbe rappresentare il culmine di una comunione già raggiunta sugli altri piani della vita, la manifestazione corporea di un dono, che si manifesta nel quotidiano. Infatti, se durante il giorno non si cerca di amare l'altro concretamente nelle occasioni piccole o grandi che la vita presenta, non sarà possibile certamente amarlo solo durante il rapporto sessuale. Dice lo psicologo Anatrella che *"gli atti sessuali sono come parole che rivelano il nostro cuore."*

Inoltre, se il rapporto sessuale è un tipo particolare di linguaggio, esso va sempre più imparato, affinato, approfondito, con un impegno che deve durare tutto l'arco della vita matrimoniale, perché possa diventare sempre di più un linguaggio d'amore; infatti qualsiasi relazione d'amore è sempre un fatto dinamico, in continua trasformazione. Scrive il sessuologo W. Pasini: *" In una coppia di lunga durata è essenziale riuscire a vedere con occhi nuovi il partner di sempre, in modo che il desiderio rinasca e si perpetui."*¹⁰

Un altro aspetto da tenere presente è la necessità dell'apertura agli altri. Se, infatti, una persona non si sforza di relazionarsi bene anche con tutti quelli che incontra fuori della sua famiglia, non le sarà facile farlo poi in casa, e tanto meno durante un rapporto sessuale. Chi, per esempio, nell'ambiente di lavoro si mostra autoritario e dispotico, non riuscirà ad essere tenero e comprensivo quando ritorna a casa. In questo senso l'amore coniugale dipende anche dalla relazione che cerco di stabilire coi miei colleghi di lavoro, col fruttivendolo, col mio vicino di casa, ecc.

Una buona relazione con gli altri rende qualitativamente più ricco l'amore di coppia e questo, a sua volta, apre sempre di più la famiglia verso la società in un continuo reciproco arricchimento. L'amore, infatti, è paragonabile ad un fuoco che necessita di continua legna per rimanere acceso; le esperienze sociali, l'altruismo, la solidarietà sono preziosi anche perché dilatano il cuore e diventano *"legna da ardere"* per la vita di coppia.

La dimensione fecondativa del rapporto sessuale

Una volta il rapporto sessuale era visto solo in questa dimensione, era giustificato cioè solo dal fatto che da esso potevano venire al mondo dei figli. In realtà la fecondità del rapporto sessuale non si esaurisce nella fecondità fisica, ma va molto oltre. Se esso è realmente l'espressione di un dono totale di sé che i due sposi si fanno, l'intimità fisica sperimentata li fa prima di tutto crescere come persone e poi come coppia. Sentirsi, infatti, amati in una maniera privilegiata ed unica fa aumentare la fiducia in se stessi, nelle proprie capacità, nel proprio valore di persona.

Logicamente gli stessi gesti di un rapporto sessuale sono anche quelli che possono dare origine ad un nuovo essere umano, unico ed irripetibile. Il figlio rappresenta il frutto e il segno dell'amore coniugale. L'apertura deliberata ad una nuova vita sta ad indicare che

la relazione tra i coniugi è giunta ad un tale grado di maturità da essere in grado di aprirsi concretamente sul futuro e di entrare veramente in una dimensione di irreversibilità; accettare la nascita di un figlio, infatti, significa anche accettare profondamente il coniuge e volere un legame ancora più forte con lui.

L'apertura alla vita umana è un'apertura naturale dell'amore; perciò un rapporto sessuale che, deliberatamente e senza importanti motivi, non si apre alla fecondità fisica, rischia sempre di generare un egoismo a due.

Tuttavia è importante anche sottolineare che il figlio, nonostante il suo intrinseco valore, non può mai essere perseguito come unico scopo del rapporto sessuale. Se questo non è sostanziato d'amore, anche un fine buono, come il concepimento di una nuova creatura, può strumentalizzare la persona.

D'altra parte, almeno nella maggior parte dei casi, generare un figlio può essere anche semplice e gratificante per gli sposi; ciò che è molto più difficile è continuare a generarlo, aiutarlo a crescere e a maturare. Se un principio educativo fondamentale è: "Si è genitori efficaci nella misura in cui si è prima di tutto sposi", si comprende come in questo senso acquisti valore anche un rapporto sessuale sostanziato d'amore, in quanto aiuta la coppia a crescere nell'unità e a diventare, quindi, maggiormente sposi.

Attraverso i figli, poi, la fecondità del rapporto sessuale si spalanca nel sociale, in quanto non solo esso contribuisce a fare aumentare il numero dei membri di una comunità, ma può anche incidere sul miglioramento della qualità della sua vita.

Inoltre gli stessi coniugi, a causa dell'armonia presente tra loro anche per questo tipo di relazione sessuale, diventano con la loro stessa vita facilmente punto di riferimento per tanti, contribuendo a trasformare quel pezzo di umanità in cui si trovano immersi.

Da questo si comprende che non esiste una coppia sterile. Anche quando il rapporto sessuale non è in grado di generare nuovi esseri umani, possiede sempre in sé la capacità di essere fecondo in un senso molto più ampio e può quindi aiutare la coppia ad aprirsi maggiormente su tutte le problematiche che la circondano.

La dimensione ludica del rapporto sessuale

Il rapporto sessuale possiede in sé la capacità di generare un piacere che, pur partendo dal corpo, può andare molto al di là della semplice gratificazione fisica e invadere la persona anche nei suoi aspetti psicologici, intellettivi e spirituali (a differenza di quanto accade negli animali, nei quali la gratificazione sessuale è legata esclusivamente alla soddisfazione di un bisogno).

Si parla di aspetto ludico del rapporto sessuale per indicare la sua dimensione di gratuità, di apparente inutilità, così com'è per il gioco. Ciò non significa che il rapporto sessuale vada ridotto a un gioco, ma che occorre abbandonarsi ad esso come si fa quando si gioca, liberandosi da ansie e preoccupazioni; ciò che conta è che tutto avvenga in una dimensione d'amore e nel rispetto dell'altro.

Allora esso può diventare un valido aiuto per l'unità della coppia e per riuscire ad affrontare e a superare meglio momenti difficili della vita e della stessa convivenza familiare.

Tuttavia non è semplice sperimentare questo piacere, in quanto esso sfugge ad ogni tecnica e dipende da diversi fattori, tra cui molto importante è il tipo di rapporto presente tra i due coniugi. Per potersi abbandonare veramente l'uno nell'altro, infatti, occorre una grande fiducia reciproca, che aiuta a sentirsi liberi di fronte all'altro anche nelle proprie esigenze più intime e nascoste, senza falsi pudori. Per questa ragione generalmente quanto più grande è la comunione presente tra i coniugi, tanto più grande è anche l'esperienza del piacere sessuale.

Spesso può capitare di non riuscire a sperimentarlo pienamente in quanto si può essere condizionati dall'educazione ricevuta, da esperienze negative fatte, dalla mancanza di un allenamento ad amare, ecc.; ma, man mano che cresce e si rinnova la comunione tra i due, migliora sempre di più la percezione di esso. Perciò non bisogna mai scoraggiarsi, ma saper aspettare, preoccupandosi soprattutto di crescere nella relazione con l'altro.

Tenerezza e vita sessuale

Non è facile per la coppia arrivare ad una vita sessuale di questo tipo e a volte, quando sembra che tutto vada bene, che si sia raggiunta una certa armonia, proprio allora si ha l'impressione di dover ricominciare daccapo. Può essere di notevole aiuto la scoperta della tenerezza. Per comprenderne l'importanza, bisogna considerare che tante difficoltà nella vita coniugale nascono proprio dalla mancanza di tenerezza.

Ma che cos'è la tenerezza? Essa non va confusa con quell'eccesso di sentimentalismo, più frutto di superficialità che di amore vero; la tenerezza, al contrario, è un atteggiamento maturo, che fa essere attenti alle ricchezze dell'altro e permette di partecipare, con tutto il calore della propria sensibilità, alle sue emozioni ed ai suoi sentimenti. Essa si esprime con lo stile della dolcezza, della cordialità, dell'accoglienza, dell'attenzione ai piccoli gesti di affetto; si può dire di possederlo a quando ci si comincia a chiedere: *"Che cosa posso fare per far felice l'altro?"*.

La tenerezza si oppone, quindi, alla durezza di cuore e alla rigidità in ogni sua forma e richiede apertura, flessibilità e continua attenzione all'altro. Essa è ciò che permette alla sessualità di passare dalla sua dimensione esclusivamente istintiva ad una dimensione veramente umana, in quanto riempie di amore e di gioia il desiderio, impedendo così la monotonia e la ripetitività della vita sessuale, che appare sempre nuova, anche se con delle colorazioni diverse a seconda delle età della vita.

Il valore della diversità

La tenerezza può essere possibile solo se nel nostro cuore e nella nostra mente si radica profondamente un concetto: la diversità è un valore.

Valorizzare la diversità è poter dire all'altro: *"Ti riconosco per quello che sei, senza sottomissioni, desiderio di consumo, senza esserti schiava né farti schiavo, senza smania di possederti."*¹¹ "Ti riconosco" vuol dire: *"Tu non sei la totalità, né sei totalmente visibile"*.

C'è, infatti, una parte dell'altro che a volte ci sfugge, ci è incomprensibile; è il suo mistero di essere umano unico ed irripetibile.

Dice la filosofa Lucy Irigary, riprendendo delle espressioni molto efficaci: *"Ammirare ancora e ancora senza fermarsi mai. Volgere la ' prua continuamente verso l'inedito dell'altro quale essere mai afferrabile, ponibile, identificabile. 9,12*

Contemplare l'invisibile dell'altro, accoglierlo e accettarlo in noi con tutto il suo essere, il suo mondo, il suo passato, ci può far ritrovare lo stupore, che ci aiuta ad avere un'anima nuova, non incrostata da pregiudizi e da monotonia.

Parlando della diversità, può essere utile riflettere sulle differenze tra l'uomo e la donna nel modo di vivere la loro sessualità.

Per la donna infatti, generalmente, il rapporto sessuale acquista significato solo nell'ambito di una tenerezza e di un'affettuosità pressoché costanti; esso rappresenta per lei il culmine di una relazione d'amore. La sua stimolazione non è quindi immediatamente una stimolazione genitale, ma parte da più lontano.

Per l'uomo invece, nella maggior parte dei casi, la stimolazione genitale è più immediata e tante volte per dimostrare l'amore per la sua donna è portato a partire proprio dal rapporto sessuale.

Per queste ragioni si dice che la sessualità nella donna è più diffusa, mentre nell'uomo è più localizzata.

Tali differenze non sono contrastanti tra di loro, ma vanno invece integrate nella vita di coppia per un rapporto sessuale più significativa e, di conseguenza, più gratificante.

Spetta alla donna, più spontaneamente aperta alla tenerezza, risvegliare questa dimensione anche nel marito, troppo spesso nascosta nel suo cuore; mentre tocca all'uomo aiutare la moglie ad una dimensione che di solito non le viene subito spontanea, aiutandola con delicatezza e gradualità, ma anche con sapiente attesa, verso il dono del proprio corpo attraverso il rapporto sessuale.

D'altra parte, al di là della volontà dei singoli coniugi, potranno esserci sempre tanti momenti nella vita della coppia in cui per svariate circostanze (malattie, periodi di stress, ecc.) non si potranno avere rapporti sessuali. Come fare allora per non rimanere frustrati e continuare ad esprimersi l'amore anche attraverso le manifestazioni corporee? E' la tenerezza che viene in aiuto ed è capace di riempire di significato anche un semplice bacio, una carezza, un abbraccio, ecc.

Il valore del rapporto sessuale

Abbiamo visto quanto sia importante una buona vita sessuale per la crescita dell'unità di una coppia. Occorre, allora, fare tutto ciò che è nelle proprie possibilità per cercare di valorizzarla, senza scoraggiamenti, affinché pian piano essa diventi espressione di una vera e totale donazione reciproca.

Spesso un rapporto sessuale gratificante rappresenta un punto d'arrivo nella vita di una coppia e a volte può succedere che questa gratificazione non venga mai raggiunta, sia perché essa dipende dall'incontro di due persone che possono anche essere molto diverse tra loro, sia perché soprattutto nel campo sessuale, come abbiamo visto, possono esistere una serie di condizionamenti, talvolta molto difficili da sradicare. Tuttavia non ci

si può rifiutare di avere un rapporto, soltanto perché esso non è ad una certa altezza o perché non ci si sente totalmente amati dall'altro; non si può usare il sesso come se fosse un'arma di ricatto.

In realtà, se è vero che la vita sessuale non va sottovalutata, è anche vero, però, che essa non va sopravvalutata, perché l'armonia coniugale e la realizzazione della persona non dipendono esclusivamente dal modo di vivere il sesso, come spesso ci spinge a pensare la cultura odierna.

Tante riviste presentano spesso quello che dovrebbe essere il rapporto sessuale perfetto. E' molto importante non fare confronti, non paragonarsi a nessuno, ma tenere sempre presente che non esiste la tecnica perfetta, esiste l'amore che aiuterà ogni coppia a scoprire il suo tipico ed originale linguaggio sessuale. Bisogna certamente fare tutto il possibile perché esso possa essere espresso nella sua pienezza, ma senza ansia e con tanta pace nel cuore.

E' molto importante un ridimensionamento delle aspettative, che ponga la sessualità al giusto posto nella scala dei valori; tante disfunzioni sessuali nella società odierna sono proprio dovute al fatto che dal sesso ci si attende ciò che esso tante volte non è in grado di dare. In realtà il rapporto sessuale non rappresenta il culmine di una relazione tra due persone; il culmine è rappresentato, invece, dalla scoperta di un amore, impregnato di tenerezza, che continua a donare, nonostante tutto, attraverso sempre nuove forme di affettività, che possono in certe circostanze anche fare a meno del sesso.

E' solo un amore di questo tipo che è capace di donare ad ogni coniuge quell'autonomia affettiva che aiuta ad andare avanti anche nei momenti più difficili, senza elemosinare o dipendere dalle attenzioni o dalle prestazioni fisiche dell'altro. Solo così si può rimanere fedeli al progetto d'amore intravisto al tempo dell'innamoramento e vederlo realizzato nella propria vita di coppia.

1 - Federazione Medica 2/1984

2 - G. Rifelli: " ... Forse il sesso è veramente un mistero.", in *Sessuologia News, Notiziario del Centro Italiano di sessuologia*, sett.ott.2003

3 - Corriere della Sera, 27 settembre 2003, pag. 1 1

4 - 12 aprile 2000

5 - F. Aquilar: "Io ti orgasmerò": azioni sessuali, sistemi di significato, sequenze di attaccamento e amore romantico. Rivista di Sessuologia n.4, 2000

6 - Rifelli G.: Le disfunzioni sessuali, in "*Rifelli G.: Sessuologia. Masson 1996, pag. 97*"

7 - W. Pasini: La qualità dei sentimenti. Mondadori 1992, pag. 28

8 - G. Dacquino. Paura d'amare. Oscar Mondadori 1998, pag. 58

9 - Cf. Pasini W.: Intimità - Mondadori 1997, pag. 90

10 - Pasini W.: Desiderare il desiderio - Oscar Mondadori 1997, pag. 94

11-Forcina, F. Brezzi. Esplorazione di nuovi territori. F. Angeli, Milano, pag. 240 ibidem

12-L. Irigaty. Etica della differenza sessuale. Milano Feltrinelli 1985, pag. 66-67

Raimondo Scotto