

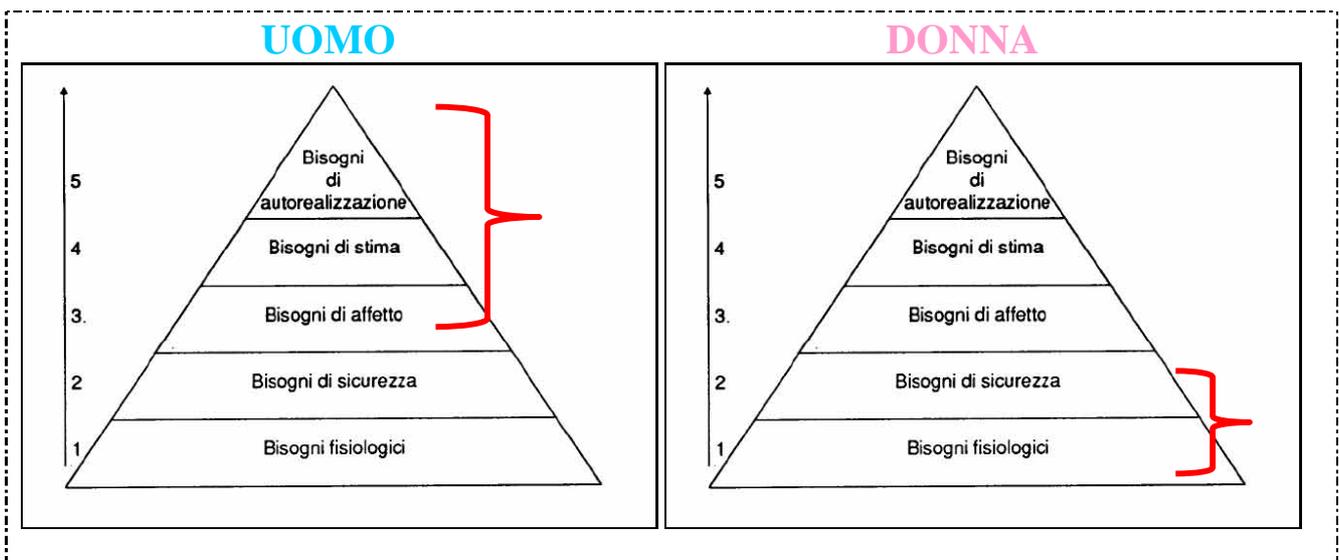
**Conferenza**  
**tenuta dal Dott. Giuliano Franzan**

# **La sessualità e l'intimità nella coppia**

## **1. La sessualità come bisogno: la piramide di Maslow**

In psicologia il **bisogno** identifica la interdipendenza tra gli organismi viventi e l'ambiente. Il bisogno è uno stato di carenza che spinge l'organismo a rapportarsi con il suo ambiente al fine di colmarlo.

**La piramide di Maslow ➔ uomo e donna.**



**a. I bisogni fisiologici:** sono i tipici bisogni di sopravvivenza: fame, sete, **desiderio sessuale**.... Ogni bisogno primario serve da canale e da stimolatore per qualsiasi altro bisogno. In questo senso l'individuo che sente lo stimolo della fame può ricercare amore, sicurezza, stabilità affettiva, al di là del più comune bisogno di nutrimento fisico.

Nella scala delle priorità i bisogni fisiologici sono i primi a dovere essere soddisfatti in quanto alla base di tali bisogni vi è l'istinto di autoconservazione, il più potente e universale drive dei comportamenti sia negli uomini che negli animali. Solo nel momento in cui i bisogni fisiologici vengono soddisfatti con regolarità, allora ci sarà lo spazio per prendere in considerazione le altre necessità, quelle di livello più alto. Nelle moderne civiltà occidentali il problema della sopravvivenza è diventato oramai un'acquisizione stabile e duratura, per cui sono i bisogni di più alto livello ad essere al centro dell'attenzione. Ovviamente essi non scompariranno definitivamente ma rimarranno attivi e, se stimolati, ricompariranno.

**b. I bisogni di sicurezza:** i bisogni di **appartenenza, stabilità, protezione e dipendenza**, che giocano un ruolo fondamentale soprattutto nel periodo evolutivo, insorgono nel momento in cui i bisogni primari sono stati soddisfatti. Anche questi bisogni sono drive fondamentali che danno forma ad alcuni comportamenti tipici, soprattutto di carattere sociale. La stessa organizzazione sociale che ogni comunità si dà a seconda della propria cultura, è un modo di rendere stabile e sicuro il percorso di crescita dell'individuo.

**c. I bisogni di affetto:** questa categoria di bisogni è fondamentalmente di natura sociale e rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della comunità sociale apprezzato e benvoluto. Più in generale il **bisogno d'affetto** riguarda l'aspirazione ad avere amici, ad avere una vita affettiva e relazionale soddisfacente, ad avere dei colleghi dai quali essere accettato e con i quali avere scambi e confronti.

**d. Il bisogno di stima:** anche questa categoria di aspirazioni è essenzialmente rivolta alla sfera sociale e ha come obiettivo quello di essere percepito dalla comunità sociale come un membro valido, affidabile e degno di considerazione. Spesso le autovalutazioni o la percezione delle valutazioni possono differire grandemente rispetto al loro reale valore. Molte persone possono sentirsi molto valide al di là dei loro meriti e riconoscimenti reali, mentre altre possono soffrire di forti sentimenti di inferiorità e disistima anche se l'ambiente sociale ha un atteggiamento globalmente positivo nei loro confronti.

**e. Il bisogno di autorealizzazione:** si tratta di un'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere, a diventare ciò che si vuole diventare, a sfruttare a pieno le nostre facoltà mentali, intellettive e fisiche in modo da percepire che le proprie aspirazioni sono congruenti e consone con i propri pensieri e con le proprie azioni. Non tutte le persone nelle nostre società riescono a soddisfare tutte e a pieno le loro potenzialità, infatti l'insoddisfazione sia sul lavoro che nei rapporti sociali e di coppia è un fenomeno molto diffuso. L'autorealizzazione richiede caratteristiche di personalità, oltre che competenze sociali e capacità tecniche, molto particolari e raffinate. Le caratteristiche di personalità che deve avere una persona per raggiungere questo importante obiettivo sono: realismo, accettazione di sé, spontaneità, inclinazione a concentrarsi sui problemi piuttosto che su di sé, autonomia e indipendenza, **capacità di intimità, apprezzamento delle cose e delle persone, capacità di avere esperienze profonde**, capacità di avere rapporti umani positivi, democrazia, identificazione con l'essere umano come totalità, capacità di tenere distinti i mezzi dagli scopi, senso dell'ironia, creatività e originalità.

## 2. Sessualità e intimità nella coppia

Da diversi studi è emerso chiaramente che in un rapporto coniugale, o in una relazione affettiva importante, la sessualità è influenzata da diversi fattori: organici (la salute del nostro corpo); psicologici individuali (come stiamo con noi stessi) e da fattori legati alla qualità della relazione con il partner. Tra i fattori relativi alla qualità della relazione quello che più influenza la sessualità è **l'intimità**.

**L'intimità** è un legame d'affetto fatto di attenzioni reciproche, di responsabilità, di fiducia, di comunicazione aperta dei sentimenti e delle sensazioni e dello scambio non difensivo quando accade o all'uno o all'altro qualcosa di emotivamente significativo.

**L'intimità sessuale** è la capacità di aprire sé stessi attraverso il sesso. Le persone che possono permettere agli altri di conoscerli possiedono un potenziale maggiore per esperienze sessuali profonde.

L'importanza dell'intimità è dovuta nell'uomo allo sviluppo della neocorteccia cerebrale e quindi allo sviluppo del linguaggio, del senso di sé e l'autocoscienza. Questo ci rende capaci di dare un significato al comportamento sessuale. E' proprio questo significato che rende la sessualità nella specie umana più influenzabile dalla qualità della relazione nella quale avviene il rapporto sessuale. Il significato che ognuno sperimenta durante il rapporto sessuale determina se il corpo funziona e se in modo soddisfacente o meno.

Negli esseri umani, quindi, la stimolazione sessuale è composta da più fattori e non dal semplice eccitamento dei sensi. A livello sensoriale il tatto e poi la vista, il gusto, l'olfatto e l'udito sono gli elementi che contribuiscono all'eccitazione sessuale. Ma, come ognuno si sente rispetto alle proprie sensazioni e come le ottiene, ha un impatto maggiore sul livello complessivo di eccitamento di quanto non abbia la stimolazione sensoriale stessa.

I vostri sentimenti hanno un'influenza maggiore sulla funzione genitale e sull'orgasmo di quanto non abbiano le sensazioni fisiche.

Quindi la stimolazione sessuale complessiva di cui si ha bisogno per raggiungere la soglia di stimolazione dell'eccitamento e poi dell'orgasmo è data dalla stimolazione sensoriale che si riceve dal partner più le proprie sensazioni e i propri pensieri (su ciò che si sta facendo, con chi lo si sta facendo e cosa implica per sé).

Quali sono le implicazioni di tutto ciò sulla sessualità nella coppia?

Il sesso diventa così un termometro della relazione che si ha con sé stessi e con l'altro.

Nel caso di disturbi sessuali di uno dei due partner o di una sessualità insoddisfacente, una volta escluso un disturbo di tipo organico (nelle disfunzioni sessuali è sempre necessario fare prima un'accurata visita andrologica o ginecologica), quello che interferisce sono i propri pensieri e sentimenti rispetto a quel rapporto.

Lo stato d'animo con cui si affronta un rapporto, la valutazione dell'incontro sessuale (il significato dell'esperienza sessuale può essere o meno in accordo con chi siete voi), problemi emotivi non risolti, riuscire a mantenere l'atmosfera giusta nella stanza dove ci si trova ma anche nella propria testa e l'ansia, influiscono tutti nel determinare la piacevolezza o meno del rapporto.

I sentimenti di ognuno, inoltre, influenzano i sentimenti dell'altro, così come il funzionamento e la soddisfazione sessuale.

La sessualità offre quindi una grande finestra per osservare e conoscere a fondo sé stessi, la propria relazione, i nodi da risolvere e il potenziale da sviluppare.

### **3. Problemi nella sessualità di coppia**

#### **Problemi più comuni e cause principali nella sessualità di coppia**

I disturbi sessuali più frequenti colpiscono sia le coppie consolidate che quelle appena nate e si possono dividere in due grandi famiglie: i **disturbi del desiderio** o dell'eccitazione e i **disturbi dell'orgasmo**.

Nel primo caso per gli uomini si parla di difficoltà nel raggiungimento di un'erezione soddisfacente e per le donne di calo del desiderio.

Nel secondo caso invece l'eiaculazione precoce per gli uomini e l'anorgasmia (assenza di orgasmo) per le donne.

**Le cause** di questi problemi sono principalmente di tipo psicologico e vanno cercate all'interno della singola coppia. Chiaramente, dopo una certa età, certe situazioni hanno un'origine fisiologica (ad esempio l'anorgasmia in menopausa può essere causata dalla diminuzione degli estrogeni).

#### **Come affrontare il problema**

Il primo passo verso la soluzione del problema è il riconoscimento dell'esistenza del problema stesso. Inoltre è indispensabile che ci sia **comunicazione tra i partner**, ma purtroppo le coppie non parlano molto di sesso o, se lo fanno, spesso tendono ad accusarsi reciprocamente o ad autocolpevolizzarsi. Molto meno frequenti sono le coppie che ne parlano serenamente e decidono di iniziare un percorso: prima di conoscenza delle cause e se poi ci fosse bisogno terapeutico.

## **Un crescente calo del desiderio**

Negli ultimi tempi si sta registrando un aumento del **calo del desiderio precoce**: dopo solo 2 o 3 mesi dall'inizio della relazione.

Mentre in passato il 70% delle richieste di assistenza era relativo al deficit erettile, all'eiaculazione precoce e all'anorgasmia, oggi invece il 50% delle persone che si affidano a un terapeuta manifesta questo problema.

Le **principali ragioni** sono:

- una minor comunicazione all'interno della coppia;
- la scarsa possibilità di trascorrere del tempo di qualità insieme;
- l'aumento esponenziale di stimoli che si ricevono dall'esterno.

Sembra un controsenso, ma avere poche possibilità per stare insieme (a causa degli impegni e delle responsabilità quotidiane), invece di aumentare il desiderio alla lunga lo diminuisce.

Inoltre siamo esposti a così tante sollecitazioni ogni giorno (anche di tipo sessuale) che per avere un'accensione del desiderio è necessario uno stimolo sempre maggiore e nel caso in cui non si trovino questi stimoli all'interno della propria coppia, spesso si cercano in situazioni "particolari". Ecco perché c'è un aumento così elevato delle **relazioni extraconiugali** o di scambi di coppia.

## **Come vincere il calo del desiderio**

Il calo del desiderio è dovuto a vari fattori e per ogni coppia bisogna capire quali sono le cause del problema.

In linea generale però è necessario creare degli **spazi** e dei tempi per la coppia (non intesi necessariamente per fare sesso). Bisogna esaltare e coltivare tutti i **sensi**, perché il sesso li coinvolge tutti e cinque: se c'è un calo della sensibilità individuale per i messaggi che ci arrivano dai 5 sensi, ne consegue anche un calo del desiderio.

Infine si deve imparare ad essere **costantemente seduttivi** nei confronti del partner e nei confronti di sé stessi: conoscere il proprio corpo, le proprie emozioni, reazioni e desideri e cercare di conquistarsi come se fosse il primo giorno.