

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

# Sessualità di coppia **Sessualità di coppia**



### **Sesso e sessualità di coppia**

Il sesso è l'ingrediente fondamentale in ogni relazione di coppia, poiché è proprio il sesso a creare un'intimità ed una complicità unica tra i partner. La sessualità di coppia è pertanto, una condivisione profonda della propria intimità, è un legame che implica la condivisione di emozioni, sensazioni, pensieri e desideri, è accoglienza dell'altro, se pur differente da noi, ed è, infine, libertà di espressione e libertà di essere senza il timore di poter essere giudicati.

Tuttavia, quando si parla di sessualità di coppia è necessario fare delle precisazioni importanti per non interpretare l'intimità, che si instaura con la sessualità di coppia, con una sorta di "uguaglianza" tra i partner. La sessualità di coppia, e l'intimità che ne consegue, non devono essere intese come una fusione cosmica tra due partner, bensì come un rispetto delle differenze tra partner.

La condivisione nella sessualità di coppia, quindi, non pretende di avere la stessa visione del sesso o lo stesso modo di sentirlo e riceverlo. L'accettazione dell'altro e della sua intimità sono aspetti fondamentali della sessualità di coppia poiché se manca l'accettazione del partner, e se quindi non se ne accettano le differenze, la sessualità di coppia può essere vissuta in modo sbagliato e non del tutto appagante.

### **Sessualità di coppia: c'è una differenza tra sesso e sessualità**

Parlando della sessualità di coppia è necessario fare una netta distinzione tra il sesso in una coppia e la sessualità di coppia. Il sesso non prevede necessariamente un coinvolgimento emozionale, né richiede un'intimità profonda, cosa invece essenziale per la sessualità di coppia. Questa distinzione tra sesso e sessualità di coppia è atto dovuto in quanto sono numerosissime le coppie che pur praticando sesso non riescono ad esprimere una sessualità di coppia piacevole ed appagante.

Questo accade perché la sessualità di coppia, a differenza del puro e semplice atto sessuale, va ben oltre il coito coinvolgendo diversi aspetti emozionali, sensoriali e fisici. Affinché la sessualità di coppia non si traduca in sesso, è necessario prestare attenzione al partner non soltanto nel momento dell'atto sessuale. Deve esserci un'attenzione ed una cura costante verso l'altro, poiché ciò consente di creare intimità, quella stessa intimità che suol essere fondamentale per una buona sessualità di coppia. D'altronde anche i migliori sessuologi sostengono che la sessualità di coppia si prepara al di fuori del letto, ovvero negli atteggiamenti della vita quotidiana.

## Disagi e problematiche della sessualità di coppia

Una sessualità di coppia insoddisfacente è il primo passo verso il deterioramento di una coppia. Le problematiche della sessualità di coppia diventano sintomo diretto di un qualcosa di più profondo che vige in uno o in entrambi i partner. Nella maggior parte dei casi le problematiche legate alla sessualità di coppia hanno come causa delle situazioni emozionali traumatiche che impediscono l'instaurazione dell'intimità e la conseguente buona sessualità di coppia.

In questo caso, quando parliamo di problematiche legate alla sessualità di coppia, non ci riferiamo a delle problematiche (patologie) di carattere organico, come possono esserlo il calo del desiderio, la disfunzione erettile, l'eiaculazione precoce etc. (di cui avremo modo e tempo di parlare in maniera approfondita), ma più che altro a delle problematiche emozionali e psicologiche.

Come molti sanno, il corpo e la psiche influenzano tutte le nostre emozioni, ma quando il corpo o la psiche vivono un disagio, inevitabilmente lo riflettono nella sessualità di coppia. Di qui l'importanza di scoprire quale problematica psicologico affettiva non permette al/ai partner di creare l'intimità necessaria per migliorare la sessualità di coppia.

Molte coppie fanno l'errore di credere che le problematiche della sessualità di coppia siano dovute a questioni di sesso, anziché comprendere che il vero problema risiede nella sfera emotiva e sentimentale. Si ricordi infatti, che sentimenti contrastanti non possono originare né l'intimità né una buona sessualità di coppia.

Ad esempio se proviamo rancore, rabbia o frustrazione verso il partner, sarà impossibile creare con questi una buona intimità e di conseguenza anche la sessualità di coppia non si svilupperà in maniera appagante. A volte le problematiche psicologiche e sentimentali, legate alla sessualità di coppia, si trascinano per anni e anni e in numerosi casi evolvono in quelle che definiamo disfunzioni sessuali. In questo caso non è solo l'insoddisfazione della sessualità di coppia a farsi sentire, non è solo la nostra mente, ma è anche il nostro corpo attraverso segnali inequivocabili e del tutto organici.

## Il Dialogo<sup>1</sup>...

Uno dei metodi più efficaci per mettere a punto una strategia a certi scopi consiste nell'individuare prima di tutto le cose sicuramente fallimentari da evitare.

Per imparare a dialogare strategicamente con il nostro partner, il primo passo sarà individuare tutti i modi sicuri per fallire nel nostro intento.

### 1. Puntualizzare

Un tratto che caratterizza le persone intelligenti nelle loro relazioni è la tendenza a puntualizzare le situazioni e le condizioni, le sensazioni e le emozioni nel rapporto con l'altro, per tenere sotto controllo e programmare nel miglior modo possibile la relazione. Questa potrebbe sembrare una modalità di interazione corretta con il proprio partner: evita infatti equivoci o incomprensioni che potrebbero trasformarsi in attriti e conflitti. Ma questa modalità può diventare ridondante e trasformarsi in un atto che, invece di prevenire i problemi, li alimenta. La ragione è che poche cose sono così fastidiose quanto il sentirsi spiegare come stanno i fatti e come dovrebbero essere per funzionare meglio. Spesso possiamo anche constatare che il partner ha ragione, ma al tempo stesso, il modo in cui lo dice ci irrita e fa nascere in noi la voglia selvaggia di trasgredire le regole della relazione.

La persona così ragionevole e saggia che ci troviamo di fronte si trasforma in un magnifico rompicatole: questo, tradotto in termini emotivi, significa per noi azzeramento del desiderio e una reazione di fuga o di conflitto. Purtroppo la tendenza a puntualizzare è strettamente connessa all'evoluzione moderna delle relazioni, in quanto rappresenta l'espressione più tipica di strategia di mediazione all'interno di una relazione paritaria. Come succede spesso, cose buone producono effetti cattivi semplicemente a causa del sovradosaggio, proprio come un farmaco somministrato in dosi ec-

---

<sup>1</sup> Nardone G., *Correggimi se sbaglio*, Ponte delle Grazie, Milano 2009, pp. 12-25.

cessive si trasforma in veleno. In questo caso, lo scambio emotivo affettivo, sottoposto all'analisi razionale, viene ridotto a qualcosa di freddo e distante, invece che esaltare gli aspetti di calore e coinvolgimento che sono il fondamento di qualunque relazione affettiva.

In altre parole, analizzare e discutere a livello razionale una cosa che funziona anche e soprattutto sulle sensazioni, le emozioni e i sentimenti - sfere non riconducibili a una fredda logica -, impoverisce i legami che tengono unite le persone. La strategia della puntualizzazione potrebbe essere definita una «perversione della razionalità», poiché produce effetti irrazionali a partire da un comportamento super-razionale.

La ragionevolezza di una puntualizzazione produce reazioni emotive in contrasto con la pura logica ordinaria della dissertazione presentata.

Noi non funzioniamo soltanto sulla base del buon senso e della logica: la maggior parte delle volte, soprattutto quando si tratta di dinamiche affettive, sono le reazioni emotive a guidare i nostri comportamenti.

E così reagiamo con modalità diverse da quelle razionali: modalità che non sono illogiche, ma semplicemente fondate su una logica che non è quella aristotelica, bensì una in cui vero e falso possono coincidere, in cui le contraddizioni sono terreno fertile per trarre conclusioni; le convinzioni, anche se irrazionali, possono essere sentite come autentiche; i nostri autoinganni sono il tessuto delle nostre realtà percettivo-emotive.

## **2. Recriminare**

Se il puntualizzare provoca reazioni che sono in contrasto con l'intenzione di partenza, il recriminare addirittura trasforma il suo oggetto, ovvero le colpe dell'altro, in diritti legittimi.

Provate a pensare a tutte quelle situazioni in cui il partner ha recriminato aspramente per una sua colpa: la requisitoria subita ci fa sentire quasi innocenti e la colpa, anche se molto grave, perde di forza. L'atto comunicativo del recriminare, ossia sottoporre il partner a un processo in cui vengono puntualizzate le sue colpe, per quanto possa apparire una forma corretta e legittima di chiarificazione, tende a produrre nell'accusato reazioni emotive di ribellione.

Anche in questo caso, la forma della comunicazione e la sua modalità emotiva trasformano un messaggio corretto sul piano formale in un atto relazionale che sposta la sua attenzione dai contenuti - sui quali si può sempre trovare un accordo - alla sfera emotiva.

Il sentirsi inquisiti e condannati fa scattare reazioni che spostano il piano della disputa dal livello logico - nel quale sono in questione soltanto dei semplici fatti - a un livello relazionale in cui le emozioni in gioco sono il rifiuto e la stizza. Questa reazione emotiva cancella la colpa e fa nascere solo la voglia di scappare o di aggredire.

La differenza è tra i contenuti di una comunicazione e i suoi effetti concreti. Come Paul Watzlawick ci ha indicato, oltre quarant'anni fa, nella sua *Pragmatica della comunicazione*, ogni atto comunicativo possiede al tempo stesso un effetto informativo e un effetto relazionale. Questo vuol dire che quando comunichiamo non conta soltanto il significato di ciò che diciamo, poiché il come lo diciamo ne amplifica, ne riduce o ne trasforma l'effetto. Possiamo anche essere convinti, a livello puramente razionale, che il nostro partner abbia ragione quando recrimina, ma al tempo stesso, in modo totalmente irrazionale, siamo spinti a reagire come se fossimo degli innocenti condannati iniquamente.

Ragione ed emozione non vanno sempre d'accordo, anzi, spesso sono in conflitto. La cosa più importante è ricordarsi che di solito è la ragione a soccombere, mentre l'emozione vince.

Si dovrebbe dunque ricordare che ogni qualvolta ci viene da recriminare qualcosa a qualcuno, il risultato non sarà l'accettazione delle nostre ragioni, ma una reazione di rifiuto emotivo che può portare a un freddo distacco, o a uno scontro che può trasformarsi in un litigio.

Il recriminare ha ben poco a che fare con quella che dovrebbe essere l'atmosfera relazionale di un legame affettivo, ha invece molto a che fare con la prassi giuridica che utilizza questa tecnica come percorso per definire l'imputato colpevole.

Purtroppo gli uomini che hanno compiuto un percorso di evoluzione culturale spesso trasferiscono azioni e metodi mutuati da ambiti prestigiosi a livello sociale (ma non per questo adatti a ogni scopo) a situazioni completamente diverse, in cui quelle modalità comunicative non funzionano affatto. Difatti, se una requisitoria processuale richiede per essere efficace il recriminare le colpe dell'imputato, non è detto che questa strategia comunicativa possa essere adattata a un altro ambito. In questo caso, la trasposizione di quella modalità a una relazione affettiva produce risultati negativi, ben diversi da quelli che potrebbe produrre se utilizzata in un contesto adeguato. La sfera delle relazioni affettive è una dimensione all'interno della quale più dei contenuti delle nostre comunicazioni contano i messaggi emotivi, che scaturiscono dalla forma del comunicare.

### **3. Rinfacciare**

Se puntualizzare e recriminare producono effetti abbastanza disastrosi, il rinfacciare li supera entrambi: rinfacciare è un atto comunicativo che induce a esacerbare invece che a ridurre ciò che vorrebbe correggere. Anche nel caso di questa modalità comunicativa, ritengo che ben pochi abbiano avuto la fortuna di non averla sperimentata, ovvero di non essere stati sottoposti almeno una volta alla strategia del vittimismo da parte di una persona cara che ci accusa di averla fatta soffrire con le nostre azioni e di aver sentito, di conseguenza, più che un senso di colpa, un'irrefrenabile sensazione di rabbia nei confronti di chi vuole inchiodarci alle nostre mancanze affettive e ai nostri egoismi.

Colui che rinfaccia si pone come vittima dell'altro e, da questa posizione di dolore, usa la propria sofferenza per indurre il partner a correggere quei comportamenti che l'hanno generata. Ma, purtroppo, il risultato di solito è che non solo il partner raramente cambia comportamento, ma addirittura s'indispette, si arrabbia e spesso diventa ancor più opprimente.

Questo risultato paradossale del rinfacciare può essere spiegato ricorrendo allo studio delle relazioni interpersonali e dei loro effetti. All'interno di questo settore di studi è ben noto il fatto che chi si pone come «vittima» costruisce i suoi «aguzzini». Questo vuol dire che se io mi metto nel ruolo di vittima dell'altro, lo rendo automaticamente mio aguzzino. Se quest'ultimo si arrabbia mi renderà ancor più vittima, io glielo farò notare e lui sarà sempre più aggressivo e opprimente.

Quella che si viene a stabilire, tra chi rinfaccia e chi subisce, è una forma di complementarità patogena della comunicazione che tende a strutturarsi come un vero e proprio copione interpersonale, all'interno del quale chi viene colpevolizzato è portato a reagire rifiutando o aggredendo l'altro che vittimisticamente lo mette in questa posizione.

Così facendo, la vittima accresce la sensazione di essere tale e si sentirà ancor più calata in questo ruolo, cosa che scatenerà un'ulteriore reazione di rifiuto o di aggressione da parte di chi viene fatto sentire in colpa. La dinamica sarà quella di un circolo vizioso dal quale, una volta innescato, è decisamente difficile uscire. Ogni volta è come essere catturati da un tornado che, con la sua spirale di energia, travolge fino al tremendo impatto finale.

### **4. Predicare**

La quarta strategia per un dialogo fallimentare è quella alla quale probabilmente siamo stati tutti educati fin da bambini, poiché tutti abbiamo subito le prediche dei nostri genitori, del prete, del maestro, e così via. Se il puntualizzare è portare nella relazione affettiva un metodo comunicativo del mondo scientifico, così come il recriminare significa utilizzare un linguaggio giuridico-legale nell'ambito di una relazione affettiva, il predicare rappresenta il trasporre nella relazione a due di un metodo preso a prestito dalla sfera del sermone morale e religioso. Quindi, prima di tutto, come nel caso delle altre due strategie, deve apparire chiara la non idoneità di questa modalità comunicativa al pianeta della relazione a due, che si tratti di un rapporto tra partner amorosi, tra partner professionali, o tra genitori e figli.

La struttura del fare la predica è il proporre ciò che è giusto o ingiusto a livello della morale e, sulla base di ciò, esaminare e criticare il comportamento altrui. L'effetto di questa azione comunicativa è di far venire la voglia, anche in chi non ce l'ha, di trasgredire le regole morali poste a fondamento della predica stessa.

Su questo argomento ognuno di noi è specialista: a chi non è capitato di ribellarsi, direttamente o indirettamente, a una predica ricevuta facendo in modo di trasgredire le prescrizioni ricevute, o di travalicare i limiti imposti?

## **5. «Te l'avevo detto!»**

Oltre alle forme disastrose del comunicare come il puntualizzare, il recriminare, il rinfacciare, che potremmo definire ingredienti di base per il dialogo disastroso, esistono forme minori di comunicazione, meno articolate ma tuttavia in grado di provocare con grande probabilità di successo l'irritazione e l'allontanamento del partner. Queste, di solito, sono singoli atti comunicativi e non sequenze interattive, eppure il loro potere evocativo è formidabile. La loro forza sta nel riuscire a evocare immediatamente nell'altro le sensazioni di provocazione, irritazione o squalifica. La madre di tutte queste e senza dubbio la classica sentenza pronunciata in seguito a qualche accadimento spiacevole: «Te l'avevo detto!»

Questa dichiarazione genererebbe rabbia in chiunque, anche in un santo. Credo non esista persona che non abbia sperimentato il potere di questa frase.

L'effetto disastroso naturalmente e direttamente proporzionale all'importanza sul piano affettivo della persona che pronuncia queste parole, poiché quanto più siamo coinvolti emotivamente, tanto più è insopportabile sentirci dire «Te l'avevo detto!» Esistono molte varianti di questa sentenza, ma hanno tutte la stessa struttura e funzione, come ad esempio: «Lo sapevo io ...», oppure «Non mi hai voluto dare retta, vedi?!».

L'idea di fondo è che il partner ci comunica il fatto che noi abbiamo sbagliato qualche cosa poiché non abbiamo ascoltato o non abbiamo dato peso alle sue parole e alla sua opinione. Se io già sono arrabbiato con me stesso perché ho commesso un errore, il fatto che l'altro mi faccia notare che l'ho commesso dal momento che non gli ho dato retta - ammesso che questo sia vero e non sia solo una sua impressione - non mi aiuta affatto, anzi, mi fa imbestialire ancor di più con me stesso e con lui. Quando pronunciamo questa «frasetta» ci trasformiamo nel parafulmine della rabbia del nostro partner, al quale diamo la possibilità di dirottare contro di noi tutta la carica che aveva contro di se a causa del suo fallimento.

## **6. «Lo faccio solo per te»**

Il secondo ingrediente minore per un fallimento sicuro nel dialogo con il partner è rappresentato da un'altra sentenza essenziale, capace di scatenare le furie della persona più mansueta, ossia: «Lo faccio solo per te».

In questa maniera viene dichiarato un sacrificio unidirezionale da parte di uno dei due membri della relazione: questa non solo fa sentire l'altro in debito, ma lo costringe anche a subire qualcosa che lo fa sentire inferiore, poiché bisognoso di un «generoso» atto altruistico. È comprensibile come questo messaggio, che il più delle volte arriva non richiesto, sia molto irritante perché mette in una condizione emotiva ambivalente: dovrei ringraziarlo per la generosità, ma sono in difficoltà in quanto non è stata da me né desiderata né richiesta. Questa dichiarazione viola una regola fondamentale della cosiddetta nobiltà di spirito, ovvero «mai far pesare all'altro quello che facciamo per lui».

Infatti, se qualcuno ci fa pesare un suo sacrificio, o anche semplicemente un piccolo favore, questa ci indica il suo bisogno di essere riconosciuto e gratificato per quello che, se fosse stato davvero nobile e generoso, avrebbe dovuto fare senza farcelo notare.

Non deve stupire che le reazioni a questo messaggio possano apparire come atti di ingratitudine: un atto altruistico dichiarato si trasforma in una manovra decisamente egoistica. Se io non pretendo il riconoscimento del mio sacrificio, l'altro - se non è proprio abietto - se ne renderà conto da solo e mi sarà doppiamente grato: una volta per il favore ricevuto, la seconda per non averglielo fatto pesare.



## 7. «Lascia... faccio io»

L'ultima tra le tecniche minori e quell'atteggiamento che veste i panni della gentilezza ma che in realtà nasconde una forma di squalifica delle capacità dell'altro. Si tratta di quelle situazioni in cui ci si sostituisce all'altro nell'eseguire un compito, facendo per di più sembrare il nostro agire come un atto di cortesia e attenzione nei suoi confronti.

«Cara, lascia, parcheggio io l'auto ...»; oppure «Caro lascia fare a me questo», eccetera.

All'apparenza sembrerebbero davvero atti gentili per salvare l'altro da un suo impaccio, ma in realtà chi «subisce» la gentilezza la vive come un atto di squalifica delle proprie capacità. Un aiuto non richiesto non solo non aiuta, ma danneggia. Questo perché l'atto, se a un livello più superficiale di comportamento comunica una buona intenzione, a un livello emotivo più profondo significa: lascia fare a me perché tu non sei capace.

L'evocazione di questo messaggio sotterraneo ha un potere formidabile, che avvelena e intorbida anche la più sincera delle buone intenzioni.

## Le minacce alla sessualità di coppia

La sessualità di coppia è un aspetto molto importante che descrive e riflette la qualità della relazione tra due persone. Ma la sessualità di coppia può non svilupparsi in maniera appagante o può essere minata da una serie di molteplici fattori. Stilare un elenco delle principali minacce alla sessualità di coppia può servire a capire meglio noi stessi, il partner e le situazioni che ruotano intorno alla coppia e alla sessualità della stessa.

**La comunicazione** - la comunicazione è alla base di qualsiasi relazione ed ha un ruolo importante nell'ambito della sessualità di coppia. I problemi di comunicazione tra due partner possono essere presenti sin dall'origine della relazione o manifestarsi a seguito di litigi, rancori, incomprensioni e conflitti. È proprio la conflittualità tra i due partner che genera problematiche nella sessualità di coppia portando conseguentemente ad un allontanamento sia fisico che mentale.

**La mancanza di accettazione** - in molti casi la sessualità di coppia viene minacciata dall'incapacità dei partner di accettare le proprie differenze, anche e soprattutto da un punto di vista sessuale. La non accettazione dell'altro per quello che è non permette l'intimità e la sessualità di coppia viene meno.

**La routine e la monotonia** - la routine e la monotonia sono nemiche del desiderio e minano profondamente la sessualità di coppia. Spesso l'abitudine ha la meglio sulla coppia che non recepisce più nuovi stimoli. *Un miglioramento della sessualità di coppia, in questi casi, è auspicabile solo se entrambi i partner si prefiggono l'obiettivo di cambiare per riaccendere il desiderio.*

**Neo genitorialità e genitorialità** - spesso la nascita di un figlio sconvolge e muta la vita, portando anche a delle modificazioni, sia pur involontarie, nella sessualità di coppia. Un ruolo di primo piano in questo caso specifico è svolto dalla donna che, dovendo accudire il proprio figlio, abbandona a se stesso il partner. Non a caso molti uomini con la nascita di un figlio si rifugiano nel lavoro per sopperire alle mancanze che, per una serie di ragioni (anche di tempo), si presentano nell'ambito della sessualità di coppia. Tuttavia una relazione felice non è di certo quella che non ha problemi, anzi è proprio quella che con pazienza e volontà riesce a superarli superando anche gli "attimi bui" riguardanti la sessualità di coppia.

**Traumi psicologici infantili** - dei traumi infantili o adolescenziali possono impedire la soddisfazione della sessualità di coppia. Spesso si tratta di traumi profondi e non risolti che, con l'instaurazione di una relazione, riaffiorano con forza e si riversano nella sessualità di coppia.

**Disfunzioni sessuali** - lo stress, la routine, i traumi, i cambiamenti della coppia sono tutti fattori che incidono e determinano la sessualità di coppia. Spesso questi stessi fattori si acutizzano e danno origine a conseguenze fisiche attraverso le disfunzioni sessuali. Purtroppo molte persone affette da di-

sfunzioni sessuali ( tra cui l'impotenza, l'eiaculazione precoce o il calo del desiderio sessuale) non affrontano il proprio disagio con il partner e pregiudicano la qualità della sessualità di coppia.

### **Conclusioni sulle problematiche relative alla sessualità di coppia**

Qualsiasi siano le problematiche riguardanti la sessualità di coppia, bisogna sempre ricordare che la coppia è costituita da un "io" e un "tu" e che individualmente bisogna avere la voglia e la volontà di condividere tutto con l'altro, anche eventuali disagi o problematiche. Inoltre è bene sottolineare che fortunatamente le situazioni della vita ci portano a continui cambiamenti. Tali cambiamenti investono ovviamente anche la coppia che a volte non riesce a "risintonizzarsi" sulla stessa frequenza d'onda, perdendo la complicità nell'ambito della sessualità di coppia.

Ma ritrovare la giusta sintonia è possibile, così come è possibile rinvigorire la sessualità di coppia.

Ogni persona, possiede delle capacità di auto rigenerazione da applicare per il miglioramento della sessualità di coppia, anche se a volte la sola determinazione e volontà non sono sufficienti. In alcuni casi il consulto di un sessuologo o di uno psicoterapeuta può servire e mettere in pratica i buoni propositi per migliorare la sessualità di coppia.