

Conferenza

tenuta dal Dott. Giuliano Franzan

Rapporto sessuale come linguaggio d'amore¹

Il rapporto sessuale può essere ricercato per diversi motivi, anche tutti importanti (gratificazione di un bisogno, desiderio di un figlio...). Tuttavia è necessario che esso sia prima di tutto espressione d'amore, altrimenti l'altro potrebbe sentirsi strumentalizzato e verrebbe così meno anche la gratificazione e la gioia.

Dialogo d'amore.

In realtà il rapporto sessuale dovrebbe rappresentare il momento di un dialogo d'amore già iniziato durante il giorno. Come scrive De Martini: «Il vero rapporto sessuale consiste nell'incontro profondo di un io con un tu (...). L'atto corporeo-genitale non costituisce, in questa prospettiva, il vero incontro sessuale, ma la manifestazione, l'emergenza (a livello affettivo e corporeo) di un incontro che avviene molto più in profondità»² e che continua, quindi, con un tipo diverso di linguaggio, attraverso il quale due sposi dovrebbero riuscire a dirsi sempre meglio l'un l'altro: «Io 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, la propria persona.

È come quando si stringe la mano ad un amico: attraverso questo gesto si vuole esprimere tutto il proprio affetto, il dono della propria persona. Ogni gesto del corpo contiene in sé un linguaggio, con cui si vuole esprimere qualcosa di più profondo. Così i gesti di un rapporto sessuale, che rappresentano la massima espressione d'intimità fisica tra due persone, non possono non esprimere un linguaggio di donazione totale.

Un linguaggio.

Se la relazione sessuale è un tipo particolare di linguaggio, come tutti i tipi di linguaggio, esso va sempre più appreso, affinato, approfondito. Perciò non si può pensare che si sarà subito in grado di esprimersi veramente l'amore attraverso l'intimità fisica; occorre, invece, un cammino che ha bisogno di tempo, pazienza, fiducia, capacità di ascolto.

Il linguaggio di un popolo è in continuo dinamismo; alcune parole scompaiono, altre si trasformano, ne nascono delle nuove. Così è anche per il linguaggio sessuale. Anch'esso, nell'attenzione continua all'altro che cambia, deve continuamente rinnovarsi, acquistando delle diverse sfumature a seconda delle diverse età della vita. È solo questo continuo rinnovarsi, sotto la spinta dell'amore, che evita monotonia e noia, anzi aiuta la coppia a scoprire sempre nuove manifestazioni affettive che la rinsaldano e la fanno crescere sempre di più nella comunione. Allora il trascorrere degli anni non si accompagna a una perdita progressiva dell'intimità fisica con l'altro, ma piuttosto ad una crescita continua che può fare sperimentare un nuovo innamoramento, certamente diverso da quello dei primi anni di fidanzamento, ma non per questo meno intenso e coinvolgente.

Si comprende, allora, come questo linguaggio d'amore, rappresentato dalla vita sessuale, non vada mai dato per scontato, ma continuamente rinnovato, nella tensione a farlo diventare sempre di più dono di sé. Perché questa è la dinamica dell'amore: se non va avanti, se non cresce, va indietro, si riduce sempre di più. Così è anche la dinamica sessuale: se la sessualità non diventa un'occasione per crescere sempre di più nell'amore, essa finisce col perdere il suo significato e la sua novità, cadendo nella noia e nella banalità.

¹ Conferenza tratta dal testo: SCOTTO RAIMONDO e MARIA, *Sessualità Tenerezza*, Città Nuova, Roma 2010.

² N. DE MARTINI, *Sessualità, linguaggio d'amore*, Paoline, Cinisello Balsamo 1988, p. 46.

La differenza sessuale

«Mia moglie si lamenta sempre del fatto che io non parlo, o parlo poco. A me non sembra. A volte lei, di ritorno dalla scuola, comincia a parlare come un fiume in piena: com'è andata con gli alunni, col preside; quel colloquio con una mamma; il consiglio di classe ... Un racconto spesso agitato e pieno di emozioni. Io cerco di ascoltarla, mettendo da parte la stanchezza e i problemi che ho, e poi alla fine le dico qualche parola di comprensione. Ma lei non è mai contenta, vorrebbe che io le dicessi qualcosa in più, ma io non so dove trovare le parole e mi sembra veramente di non avere null'altro da dirle...».

La differenza tra natura e cultura.

Leggiamo su una rivista di sessuologia: «Su dieci coppie forse otto presentano questa tipicità: Le donne si lamentano che i loro partner non parlano»³.

Da un punto di vista statistico, almeno nella nostra cultura occidentale, si rendono evidenti molte altre differenze tra l'uomo e la donna, e ognuno di noi le ha sperimentate nella sua vita di relazione. Non possiamo adesso addentrarci sulle origini di tali differenze; alcune sono frutto di condizionamenti sociali, altre sono legate alle differenze biologiche, che influenzano tutto il nostro modo di essere. Scrive, per esempio, W. Pasini: «Diversi studi hanno dimostrato che il cervello femminile è molto più propenso a sviluppare la sfera dell'interiorità, dell'intuizione e dell'espressione verbale, anche quando si tratta di sentimenti. L'uomo, al contrario, ha sviluppato molto di più la sfera logico-razionale e l'orientamento spazio-temporale»⁴.

Tuttavia è sempre difficile dire se un tipo di comportamento sia legato alla cultura o alla natura della persona, al suo patrimonio genetico: il comportamento dell'essere umano è sempre frutto, unico ed originale, di un sommarsi di elementi culturali e biologici.

Le differenze nel comportamento sessuale.

In accordo con quanto detto da W. Pasini, generalmente la donna sembra essere più attenta alle emozioni e ai sentimenti, l'uomo alla logica e al ragionamento. La donna vorrebbe che il marito intuisse alcune sue richieste, l'uomo più semplicemente chiede richieste esplicite; la donna è più attenta alle piccole cose, alla persona concreta che le passa accanto, l'uomo ha una visione più globale, meno attenta ai particolari...

Anche nel campo del comportamento sessuale si manifestano alcune differenze. L'eccitazione dell'uomo passa più facilmente attraverso la vista (tipo di abbigliamento femminile, atteggiamenti, ecc.), quella della donna più facilmente attraverso le emozioni e i sentimenti (un complimento, un atto di gentilezza inaspettato, ecc.). Inoltre, perché ci sia un rapporto sessuale soddisfacente, la donna ha generalmente bisogno di una relazione di qualità con il proprio uomo e vede più facilmente l'intimità fisica come espressione d'amore per lui, a differenza dell'uomo che più facilmente può sganciare il sesso dall'amore e desiderare un rapporto sessuale anche solo per soddisfare un suo bisogno o per provare la sua virilità.

La stimolazione sessuale dell'uomo è più immediata e si localizza subito a livello degli organi genitali; quella della donna è più globale e diffusa, parte da più lontano, per cui generalmente ha bisogno di tempi più lunghi. (vedi scheda n. 1).

«Non riusciamo a trovare un'armonia sessuale, nonostante siamo sposati da tanti anni. Mio marito è molto gentile con me, mi sento amata veramente da lui ... Tuttavia durante la nostra intimità ho l'impressione che sia molto concentrato su di sé anziché su di me, non pensa a ciò che potrebbe farmi piacere e generalmente il rapporto si conclude in tempi brevi, senza che io sia riuscita ad armonizzarmi con lui...».

³ E. PLAZZI, *I fatti e le parole: il dialogo uomo-donna come metafora*, in «Riv. Sessuol.», Vol. 28 n. 3 luglio-settembre 2004, p. 186.

⁴ W. PASINI, *La vita a due. La coppia a venti; quaranta e sessant'anni*, Mondadori, Milano 2007, p. 57.

È l'esperienza di tante coppie e, per questa disarmonia, molte vanno in crisi e sfociano nella separazione. In tanti casi basterebbe tenere conto di più delle rispettive diversità, non avere fretta, parlare un po' di più, essere più attenti alle esigenze dell'altro. Se si vuole fare di un rapporto sessuale una relazione d'amore è necessario riuscire a mettersi dalla parte dell'altro anche durante i momenti di intimità fisica⁵.

Accogliere la diversità.

Per riuscire ad accogliere le diversità del comportamento sessuale è importante allenarsi ad accogliere tutte le diversità dell'altro con cui ci scontriamo durante il giorno. È un punto nodale di grande importanza. Spesso si è soffocati da un mito, da un ideale di coppia irraggiungibile; magari si pensa che si debba raggiungere la fusione, diventare uguali come due gocce d'acqua, pensarla sempre allo stesso modo, fare tutto insieme ... È invece molto più costruttivo acquistare la consapevolezza che si può essere più uniti e felici proprio nel rispetto delle reciproche differenze.

Accogliere la diversità dell'altro non è sempre così facile; a volte essa può essere percepita come un vero ostacolo, addirittura come una minaccia per l'io, che sta ancora alla ricerca della propria identità.

Uno scambio di doni.

Se la diversità dell'altro viene veramente accolta dentro di sé, e non solamente sopportata (purtroppo lui è diverso da me!), essa aiuta a scorgere la realtà nella sua globalità, in tutta la sua ricchezza. Come succede per la vista. Con un solo occhio vediamo la realtà piatta, con due occhi ne scorgiamo anche la profondità.

Allora ci sarà un vero e proprio scambio di doni. E questo anche nel corso del rapporto sessuale. La consapevolezza delle reciproche diversità può meglio aiutare a saper aspettare i tempi dell'altro o a saper rinunciare per amore alla gratificazione dei propri bisogni. In particolare la donna potrà aiutare l'uomo ad essere più attento alla qualità della relazione sessuale e l'uomo, a sua volta, potrà aiutare la donna a scoprire meglio il dono del corpo anche attraverso la vita intima. Infatti, come abbiamo visto, l'uomo è attratto facilmente dal rapporto sessuale in se stesso e non sempre è attento alle esigenze della moglie, alla qualità della relazione con lei; mentre la donna, a causa dell'importanza che assume in lei il sentimento e a causa del particolare tipo di eccitazione sessuale (che non è mai immediata e ha bisogno di tempi più lunghi), è portata a rinunciare facilmente al rapporto sessuale, specialmente in particolari periodi della vita, come, per esempio, quando ci sono bambini piccoli o quando si viene a trovare nel periodo della menopausa.

Accogliere le fragilità.

A volte possiamo trovarci di fronte a difficoltà fisiche o veri e propri disturbi comportamentali (vedi scheda n. 2), a limiti significativi dovuti a traumi infantili, ad esperienze negative accumulate, ecc. Non tutto è positivo nelle nostre diversità. Da una parte occorre fare tutto ciò che è nelle nostre possibilità per farle migliorare (sia le nostre fragilità che quelle dell'altro), dall'altra anche continuare ad accoglierci con tutti i nostri limiti. In questo modo il nostro amore potrà fare un balza di qualità, sfidando il tempo e rifiorendo verso orizzonti più ampi.

⁵ Si comprende come sia importante educare fin da piccoli ad essere attenti alla diversità dell'altro, in particolare delle persone dell'altro sesso. Sarà più facile poi da adulti essere attenti anche alle differenze nel comportamento sessuale.

Scheda n. 1

Le caratteristiche psicologiche di Lei nel comportamento sessuale

Durante lo sviluppo adolescenziale *lei*, nel rapporto col suo ragazzo, parte facilmente dall'emozione, dal sentimento e solo in un secondo momento giunge all'integrazione del sentimento col desiderio sessuale.

L'eccitazione sessuale passa facilmente attraverso i sentimenti e ha bisogno di essere preceduta da relazioni significative.

Generalmente il piacere sessuale non è ricercato per se stesso, ma solo come conseguenza del rapporto affettivo.

Il rapporto sessuale acquista significato solo come prova dell'amore che lei nutre per il suo uomo e che il suo uomo nutre per lei.

La tenerezza di lui durante la giornata ha un valore enorme nella comparsa del desiderio sessuale l'eccitazione sessuale generalmente non è mai immediata, ma parte da lontano, come minimo dalle 24 ore precedenti.

Durante il rapporto sessuale lei ha bisogno di tempi più lunghi.

Dopo un litigio, lei per ricominciare ha bisogno di parlare, di spiegarsi, di comunicare le proprie sensazioni prima di un coinvolgimento corporeo.

Dopo un rapporto sessuale lei ha ancora bisogno di essere coccolata, abbracciata, di sperimentare espressioni di tenerezza.

Le caratteristiche psicologiche di Lui nel comportamento sessuale

Durante lo sviluppo adolescenziale *lui*, nel rapporto con la sua ragazza, avverte prima di lei gli stimoli sessuali e solo successivamente riesce ad integrarli con i sentimenti.

L'eccitazione sessuale passa facilmente attraverso i cinque sensi, in particolare la vista, più che attraverso il sentimento.

Il piacere sessuale spesso è ricercato per se stesso.

Lui riesce ad avere più facilmente un rapporto sessuale per cause diverse dall'amore: per provare la sua virilità, per risolvere uno stress, per soddisfare un bisogno ...

Per lui la tenerezza di lei non è sempre importante per la comparsa del desiderio sessuale L'eccitazione sessuale è più immediata ed istintiva, può avvenire anche in pochi minuti e si localizza subito agli organi genitali.

Durante il rapporto sessuale lui può giungere alla conclusione in tempi brevi.

Dopo un litigio, lui cercherebbe di ricominciare attraverso un rapporto sessuale, lasciando ad un altro momento parole e spiegazioni.

Dopo un rapporto sessuale lui tende a smettere ogni manifestazione affettiva e ad addormentarsi in tempi brevi.

Scheda n. 2

Alcune delle cause più diffuse, che possono rendere difficoltosa la vita sessuale

Nell'uomo

Eiaculazione precoce. È una delle disfunzioni sessuali più comuni. L'eiaculazione avviene anche con una stimolazione sessuale minima prima o poco dopo la penetrazione e, comunque, prima che il soggetto lo desideri veramente. Generalmente è legata a cause di tipo psicologico; in rari casi anche a cause organiche come, per esempio, processi infiammatori.

Difficoltà erettile. Incapacità di avere o mantenere un'erezione, quando la persona viene sottoposta ad uno stimolo sessuale adeguato. La disfunzione può avere cause psicologiche (per esempio, un'ansia da prestazione), ma può anche essere il primo segnale di una malattia organica o l'effetto collaterale di qualche farmaco.

Fimosi. Un'anomala ristrettezza del prepuzio, che può dare dolore durante il rapporto sessuale e/o facilitare la comparsa d'infiammazione a carico del glande.

È un'alterazione congenita, che ha bisogno di un piccolo intervento chirurgico.

Brevità del frenulo. Anche questa alterazione è congenita e può creare nell'uomo le stesse difficoltà della fimosi. Anche in questo caso la terapia è chirurgica.

Nella donna

Inibizione dell'eccitazione. Difficoltà ad eccitarsi anche in seguito ad uno stimolo sessuale adeguato. Le cause sono generalmente di tipo psicologico, oppure legate all'uso di qualche farmaco o a conflitti di coppia.

Anorgasmia. La mancanza di orgasmo è un problema comune a molte donne, e forse la più frequente disfunzione sessuale femminile. Essa può essere la conseguenza dell'inibizione dell'eccitazione, ma anche indipendente da questa. Alcune donne sono fortemente disturbate da questa disfunzione, altre invece sono lo stesso soddisfatte dal piacere e dall'intimità che sperimentano. Le cause generalmente sono di tipo psicologico o legate al rapporto di coppia.

Vaginismo. Difficoltà alla penetrazione, provocata da una contrazione involontaria di alcuni muscoli della vagina, che si presenta ogni qualvolta si tenta di introdurre in essa un corpo estraneo. Le cause sono spesso di tipo psicologico, altre volte sono anche legate a qualche malattia organica; in tanti casi non si riesce ad individuare la causa.

Nell'uomo e nella donna

Dolore durante il rapporto sessuale (dispareunia). Vanno prima escluse le cause organiche e poi si va alla ricerca delle cause psicologiche.

Riduzione del desiderio. È una patologia in notevole aumento. Può avere diverse cause, alcune di tipo psicologico, altre organiche o legate all'uso di farmaci.

Una delle cause è anche la notevole e frequente esposizione a stimoli sessuali di diversa origine.