

Sesso e sessualità



Molti studi dimostrano che in una relazione d'amore la sessualità, oltre che da fattori organici e psicologici, è influenzata da elementi che riguardano la qualità della relazione con il partner d'amore. La qualità della relazione è condizionata fortemente dall'intimità; secondo Desmond Morris, essere intimi significa essere vicini in senso letterale.

L'intimità si ha ogni volta che due individui vengono fisicamente a contatto ed è la natura di questo contatto, sia esso una stretta di mano o un rapporto sessuale, una pacca sulle spalle o uno schiaffo, una operazione di manicure o un intervento chirurgico. Quando due persone si toccano fisicamente avviene qualcosa di speciale, che emerge chiaramente nel comportamento reale.

L'intimità è un legame d'affetto fatto di attenzioni reciproche, di fiducia, di comunicazione simmetrica, di apertura sui sentimenti e di condivisione delle sensazioni.

L'intimità sessuale è la capacità di abbandonarsi a se stessi attraverso il sesso. Le persone che possono permettere al partner di conoscerli, rilassando le proprie tensioni e stemperando le proprie paure, possiedono un potenziale maggiore per vivere esperienze sessuali intense e significative.

Il piacere intenso e il significato che ognuno sperimenta durante il rapporto sessuale ci comunica se il suo corpo si muove liberamente, se il suo respiro è profondo e pieno, e se l'energia (vitalità) fluisce nel corpo con l'armonia della natura, indispensabile per riempire il proprio contenitore affettivo ed esprimere l'onda di emozioni che origina dal bacino e raggiunge il cuore.

La stimolazione sessuale è composta da più fattori e non dal semplice eccitamento. A livello sensoriale il tatto, la vista, l'olfatto, il gusto, e l'udito sono il mezzo per sentire la stimolazione che accende l'energia sessuale e prepara il corpo al contatto intimo. La modalità individuale che permette di sentire questa onda di emozioni ha un'importanza superiore alla stimolazione sensoriale fine a se stessa, ognuno si eccita attraverso quello che a lui piace. Il piacere della coppia composta da due esseri umani che si uniscono amorevolmente non è plasmato da unità pensanti, ma da condivisione e partecipazione. La consapevolezza che l'altro ha il piacere di conoscerci profondamente ci consente, con gradualità, di comunicare le nostre fantasie e come siamo fatti.

L'accoglienza reciproca e l'accordo d'amore (io ho il desiderio e il piacere di conoscere te, tu hai il desiderio e il piacere di conoscere me), rappresenta la stimolazione più bella, libera e totalizzante per vivere l'amore nella forma sessuale con la gioia dell'incontro.

Per questi motivi, nel piacere soggettivo i sentimenti hanno un'influenza maggiore sulla funzione genitale e sull'orgasmo di quanto non abbiano le sensazioni, private di questo prezioso valore aggiunto, o se preferite il piacere soggettivo non dovrebbe mai essere privato degli aspetti di comunione della coppia.

La condizione di piacere e di benessere di cui si ha bisogno per raggiungere l'eccitazione sessuale è data dalla stimolazione che si condivide col partner, più che dalle proprie sensazioni isolate e le proprie fantasie vissute privatamente, cioè senza comunicarle all'altro (su ciò che si sta facendo, come lo si sta facendo, con chi lo si sta facendo e cosa implica per sé). Purtroppo, talvolta accade che la paura del rifiuto o di essere giudicati negativamente dall'altro per quello che siamo, che proviamo e che desideriamo veramente, inquina il mondo d'amore sessuale. Emergono così le incomprensioni, le insoddisfazioni e le tanto odiate colpevolizzazioni verso il partner. In alcuni casi è presente l'angoscia da stasi, stato dovuto all'ingorgo di energia nell'organismo.

Si verifica quando la capacità di scarica orgasmica è ridotta o assente, condizione frequente nelle persone rigide: la paura di lasciarsi andare completamente impedisce questo flusso naturale, annunciato da movimenti involontari e sincronizzati del corpo. I movimenti spontanei e involontari che anticipano la scarica orgasmica, possono spaventare la persona la cui posizione è di costante controllo. La paura blocca, congela, rende impossibile alla persona rigida lasciarsi andare interamente ai sentimenti e alle emozioni.

La vita sessuale in una coppia rappresenta un termometro della qualità della relazione.

Nel caso di problemi sessuali di uno o di entrambi i partner o di una sessualità incompleta, talvolta frustrante, una volta escluso un disturbo di tipo organico, l'elemento condizionante è rappresentato dalla propria modalità di amare e da come i sentimenti interessano il rapporto di coppia. I sentimenti di ognuno, influenzano inevitabilmente i sentimenti dell'altro, e di conseguenza il piacere dell'incontro intimo, l'entusiasmo del contatto fisico, la vitalità che sgorga dalla contentezza e la soddisfazione sessuale che ci ricorda puntualmente quanto è bello vivere.

La sessualità offre un punto di osservazione privilegiato per conoscere a fondo sé stessi, la propria relazione, i problemi da

affrontare e gli aspetti dinamici che possono evolversi.

Molti uomini sono impauriti e ostili verso le donne, ma ne sono inconsapevoli. Vedono le donne come chi esige obbedienza a danno della loro libertà. Le cause sono presenti nella storia dell'infanzia di un individuo. Questi sono i sentimenti di un bambino che ha vissuto la madre come dominatrice, ma avendo rimosso il ricordo, la collera inconscia è proiettata sulla moglie. Si tratta di meccanismi inconsci, non presenti nella coscienza, ci sono ma non sappiamo della loro esistenza, per questo è difficile che i conflitti tra coniugi siano superati (Lowen, 1988).

Nel bambino genialità e sessualità sono uniti, quando entra nella fase edipica (3 - 6 anni) sente struggimento e un profondo desiderio sessuale (evidentemente infantile, per sessuale si intende il naturale bisogno di contatto fisico) per il genitore dell'altro sesso a cui si apre. Il rifiuto, agito in modo umiliante per il bambino, oppure il suo contrario: una risposta sessuale da parte dell'adulto, vengono vissuti come una vera aggressione. Per difendersi il bambino si ritira e si chiude perché rimane confuso, gli occhi rifiutanti (o seducenti) del genitore pervadono la mente del fanciullo, che si trova costretto ad utilizzare la rimozione come meccanismo di difesa dell'Io. Quello che non è accettato dai genitori viene vissuto come sbagliato dal bambino, che matura un profondo senso di colpa e di vergogna. La ferita è molto dolorosa: i genitali si ritirano, la postura dell'anca si ritrae in antiversione, come se il bambino dicesse "non avrai più il mio amore", il cuore viene contratto per paura di incontrare ancora quella situazione rifiutante e tanto dolorosa.

Da adulto, se riceve una critica non la tollera, si sente rifiutato in tutto, soprattutto nel sesso e nei rapporti di amore, quindi si chiude per proteggere la sua antica ferita. Si esercita costantemente per chiudersi sempre più efficacemente, s'identifica sempre con il genitore rifiutante, teme di aprire il suo cuore e di innamorarsi. "Cadere" innamorato, cedere alle sensazioni tenere dell'amore, significa per lui ricontattare la situazione edipica dove era assolutamente dipendente dal genitore.

La paura è quella di essere nuovamente ferito, umiliato, che evolverà nell'impossibilità di arrendersi e, di conseguenza, nell'impossibilità di arrendersi al proprio corpo. L'intensità di questa paura inconscia blocca il rigido e gli preclude l'occasione unica di lasciare che la natura durante l'amore sessuale si impadronisca della situazione, "mollando" il controllo temporaneo dell'Io cosciente per sperimentare finalmente l'orgasmo. La conseguenza è una potenza sessuale accompagnata da un'impotenza orgasmica. Senza questa possibilità l'atto sessuale sfocerà in una scarica, ma non sarà mai pienamente appagante.

La resa è un atto assoluto di amore e accettazione verso di sé; nessuno può farlo al nostro posto. Gli individui con questa struttura hanno un atteggiamento volitivo verso il mondo, sono ambiziosi, competitivi e aggressivi; la passività è vissuta come vulnerabilità.

Sessualmente non può abbandonarsi all'amore, l'atto sessuale è solo prestazione, ciò che è importante è la potenza e la frequenza, se si coinvolge sentimentalmente entra in angoscia. Il comportamento talvolta seduttivo è finalizzato alla conquista, rappresenta la difesa al senso d'inferiorità nascosto.

Nella donna si manifesta utilizzando tutte le energie per piacere, c'è un'eccessiva ricerca della perfezione corporea per essere attraente e non accetta il rifiuto dall'uomo, lo ha ricevuto a suo tempo dalla figura paterna e non potrebbe sopportare di rivivere quella drammatica e dolorosa esperienza. Spesso cambia partner, tradisce, oppure seduce per poi rifiutare il maschio, rivelando così la sua profonda ostilità per l'uomo.

In queste situazioni la potenza orgasmica è limitata ai genitali, perché l'energia non riesce a espandersi nel corpo. Possono presentarsi disturbi sessuali come eiaculazione precoce, impotenza, frigidity, in questi casi la persona può sentire il desiderio di entrare in terapia.

*Dr. Cosimo Aruta
Psicologo - mediatore familiare*