La sessualità nella coppia

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

La riscoperta dell'intimità è un percorso unico per ciascun partner e per la coppia, un momento di conoscenza reciproca, uno dei pilastri di una relazione d'amore.

Nel "triangolo dell'amore" abbiamo osservato che **una relazione di coppia forte ha vari angoli che la sorreggono**, quali: **l'impegno, l'intimità intesa in termini di** condivisione e comunicazione profonda **e l'aspetto della sessualità** (**il terzo angolo del triangolo**). Nella pratica clinica mi capita spesso di incontrare coppie che tra le varie questioni da risolvere o far evolvere portano quella relativa ad **un'intimità sessuale perduta**. Ci sono situazioni in cui questo aspetto della relazione è venuto nel tempo a mancare: **ci sono coppie che restano unite nonostante non abbiamo una vicinanza fisica anche per un decennio** e**,** chiaramente, questo porta con sé non poca sofferenza. Oltretutto, è stato dimostrato come in modo diverso nelle varie fasi del ciclo di vita, **l'esperienza della sessualità non si ferma alle pulsioni adolescenziali o della giovinezza, bensì perdura fino alla terza età**. Le problematiche legate alla sessualità possono toccare ed essere influenzate da diversi questioni, possono incidere sicuramente fattori di natura organica, per questo motivo **prima di affrontare il tema dal punto di vista psicologico occorre verificare lo stato di salute con accertamenti medici**. Possono poi essere presenti differenti **disturbi sessuali affrontabili sia sul versante psicologico che in modo integrato insieme ad un medico esperto (urologo o ginecologo)**. Anche l'**Organizzazione mondiale della sanità** ha riservato molta attenzione, da diverse angolazioni, al benessere sessuale definendolo come "uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale in relazione alla sessualità". **Un concetto che coinvolge corpo, mente, emotività e società**. L'argomento è decisamente vasto e un'esperienza molto frequente nella vita di coppia è quella del **calo del desiderio**. In generale, **il desiderio nell'adulto, è un fenomeno mutevole e dinamico, correlato a vari eventi di vita** e può estendersi in un *continuum* che va dalla passione al bisogno, all'interesse, all'indifferenza fino ad arrivare all'avversione. **La professoressa Chiara Simonelli, ricercatrice e clinica in ambito sessuologico,** definisce **il desiderio sessuale composto da tre forze: la prima è quella biologica, la seconda è la componente psicologica** che è influenzata da stati mentali personali come gioia o dolore, da stati interpersonali come affetto, disaccordo, disistima e da altri elementi come la durata della relazione e l'infedeltà. **La terza è la componente culturale** che riflette valori, significati, regole, ruoli sessuali che abbiamo appreso da piccoli e che influenzano tutta la nostra vita. **Il desiderio sessuale si distingue dal bisogno sessuale che generalmente ha una valenza omeostatica**, come una necessità di ristabilire un equilibrio biologico sessuale. Il desiderio, invece, rompe gli equilibri omeostatici, e può essere considerato come espressione di una funzione attivata da stimoli esterni o interni che induce a comportarsi sessualmente. **Secondo alcune ricerche il desiderio si presenta relativamente costante e continuo nell'uomo** (con un graduale declino), **e discontinuo invece nella donna**, influenzato da fattori ormonali, fisiologici, o da stati psicoemotivi collegati al ciclo mestruale, a gravidanza, puerperio e menopausa. **Tuttavia, il desiderio sessuale non può essere affrontato solo tramite un modello ormonale**, **una sessualità che abbia un significato profondo è determinata più dalla maturazione personale globale** che dai riflessi fisiologici. **David Schnarch, famoso sessuologo americano**, afferma che **l'intimità sessuale è resa possibile dal linguaggio**, dal concetto di sé e dall'autocoscienza che sono delle funzioni psicologiche che derivano dalla neurocorteccia (caratteristica peculiare della specie umana). **Quindi l'esperienza sessuale è fortemente collegata alle sensazioni, ai pensieri e al significato che si attribuisce ad essa**. Il desiderio e l'unione emotiva possono anche compensare la diminuzione delle spinte ormonali e delle risposte riflesse che si manifestano con l'avanzare dell'età. Ricercare questo "angolo" della vita a

due può voler dire andare a ricucire qualche ferita avvenuta durante la relazione, oppure, prendere consapevolezza di alcuni aspetti di sé, o ancora superare qualche evento critico che si è presentato. **Risanare e rielaborare, ritrovare un tempo della sessualità porta ad un benessere complessivo di ciascuno e della coppia.** La riscoperta della sessualità è un percorso unico per ciascun partner e per il “noi”, un momento di conoscenza reciproca, di nuovi significati e anche di nuovi spazi insieme.