
Vivere bene la sessualità di coppia

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Ci sono diversi fattori che nel corso del tempo possono influire, determinando un impatto positivo o negativo. Individuarli e riconoscerne l'importanza può essere utile per affrontarli.

L'intimità sessuale nella relazione di coppia è **un passo di affidamento, serve una grande fiducia nell'altro e da parte dell'altro per sentirsi accolti**. Inevitabilmente, in questo gioco a due, entrano in azione anche i valori, gli atteggiamenti, i comportamenti e le esperienze passate di ciascun partner. Quando l'iniziativa ad avere dei momenti di intimità viene **rifiutata** ripetutamente da uno dei due, si va verso un allontanamento graduale l'uno dall'altro, a livello fisico, ma anche affettivo. Questa **frustrazione** può indurre comportamenti, da parte del rifiutato, di chiusura, aggressività e senso di ostilità fino ad arrivare ad un vero e proprio **distacco**. L'aspetto della [sessualità](#), oltre a dare piacere fisico **alimenta ed ha bisogno di fiducia**, di far sentire l'altro accolto e di dare benessere. Spesso succede che dopo i primi anni di relazione e di matrimonio qualcosa cambi rispetto all'[attrazione fisica](#) o al desiderio di ritrovarsi. La sessuologa Roberta Rossi definisce diversi **fattori che nel corso del tempo possono influire sulla sessualità di una coppia, dandone un impatto positivo o negativo**. Tra questi in primo luogo vi è **l'impegno e il coinvolgimento** di cui una relazione ha bisogno da parte di entrambi i partner. Il coinvolgimento emotivo è un fattore fondamentale per avere una buona relazione sessuale. Le insoddisfazioni, i momenti di crisi, il sentirsi "ingabbiati", portano inevitabilmente ad un [peggioramento della relazione](#) su tutti i livelli. **Occorre fermarsi** e cercare di capire cosa sta succedendo, rimettendo a fuoco le priorità, cercando degli spazi per risolvere le questioni. Un secondo fattore è il **bisogno di distanza**, la sessualità, normalmente, mette in una situazione di grande intimità e vicinanza con il partner o la partner, può accadere che uno dei due abbia bisogno di allontanarsi dopo un rapporto. Non c'è niente di sbagliato, la domanda che suggerisce la sessuologa è: «l'essere in una dimensione di profonda intimità vi ha fatto sentire **vulnerabili**? [...] Se questo è il caso, parlatene al partner o alla partner, in modo che possa spiegarsi le ragioni del vostro comportamento e capire quello di cui avete bisogno senza interpretare la vostra reazione come un rifiuto». Quando invece **«il tempo, la quotidianità, la ripetizione e la noia»** diventano nemici? Rispetto a questo fattore riecheggiano alcune frasi ascoltate durante le consulenze: «nonostante pensi che sia l'uomo della mia vita, col passare del tempo **non mi sono sentita più attratta**», «ci mettiamo sempre davanti la tv e finisce tutto», **«lei lavora** sempre per casa fino a tardi, la vedo come la mamma dei miei figli», **«non si inventa mai qualcosa di romantico per stupirmi»**. Sempre, mai, ancora, ogni volta, rischiano di trasformarsi in **giudizi taglienti**. Essere romantici o non esserlo dipende dal carattere di ognuno; **l'attenzione verso l'altro, però, non dipende dal romanticismo, ma dall'impegno**. Una relazione è delicata, bisogna **coltivarla** regolarmente. **Avere cura del rapporto significa saper "vedere" l'altro ogni giorno**, senza farlo sentire trasparente o una parte della routine. La noia dei gesti ripetuti dipende da noi, non dalla quotidianità. Quindi, per far sì che il tempo sia un tempo di nutrimento per la coppia, occorre rompere le abitudini inventandosi qualcosa di nuovo, **non fare diventare tv e smartphone una consuetudine di tutte le sere**, ricordarsi che siamo liberi di fare cose diverse nel presente. Il quarto fattore è lo **squilibrio nel desiderio**, può succedere che i partner abbiano livelli diversi di desiderio sessuale, anche in questo caso il problema può essere superato. I motivi che possono portare ad un calo, possono essere sia di natura organica (come l'utilizzo di alcuni farmaci o alcune patologie) che di tipo psicologico, con l'aiuto di un professionista è possibile ristabilirlo. **La gestione dei conflitti** è il quinto fattore di cui parla la sessuologa, alcune coppie convivono con una conflittualità costante e niente sembra smuoverle da questo stato di litigi continui. Sono quelle coppie che purtroppo restano spesso incastrate nei problemi personali e relazionali senza riuscire a

superarli. Per alcune di queste coppie la sessualità è l'unico momento in cui non ci sono conflitti. Ci sono invece le coppie che non litigano mai ed è possibile che uno dei due abbia un **atteggiamento passivo**, questo si può ripercuotere anche nella sessualità. In questi casi occorre "**imparare a litigare**", discutere e confrontarsi può aiutare ad evolvere insieme, a capire cosa cambiare per incontrarsi. Il sesto fattore è rappresentato **dalle famiglie di origine e dai figli**. Anche queste, seppur relazioni importanti e desiderate, possono essere causa di alcune difficoltà nella coppia. In alcuni periodi interferiscono con i tempi e i modi delle relazioni sessuali, questo richiede nuovi assestamenti e negoziazioni, a volte possono essere solo un **pretesto per rimandare l'intimità**, altre volte diventano un ostacolo concreto e reale per la sessualità della coppia. È un discorso che vale soprattutto per i figli: la gravidanza, il parto e il primo periodo in cui il neonato entra nella vita, sono fasi delicate per la coppia. I partner in questo caso hanno la possibilità di riscoprirsi, di ritrovare una nuova e ancora più forte complicità, se si superano queste transizioni insieme, la relazione sarà più forte e resiliente. Infine, l'ultimo fattore è il **tradimento**. La scoperta di un tradimento è un momento molto doloroso, indipendentemente dai motivi per cui si è verificato. Chi è stato tradito vive un senso di tristezza e umiliazione che rende difficile trovare una soluzione e pensare di poter superare quello che è successo. Questa esperienza non condanna necessariamente una relazione, ma è un **segnale d'allarme**. Un tradimento va elaborato, **il percorso del perdono è lento e anche da questo la coppia può rinnovarsi in una nuova esperienza del "noi"**, ritrovando anche la sessualità perduta. Sicuramente ogni coppia conosce bene ciascuno di questi aspetti brevemente descritti, sta a ciascuno di noi farli diventare un punto di forza o di debolezza. **Dipende da entrambi i partner**. Nelle tante evoluzioni a due sicuramente si può affermare che la condivisione di una sessualità di coppia porta a sperimentare un senso di accettazione reciproca e profonda.