
Poco feeling

Autore: Raimondo Scotto

Fonte: Città Nuova

"Siamo sposati da alcuni anni. Siamo contenti del rapporto che c'è tra noi, ma nella nostra intimità fisica non sempre riusciamo a trovare l'intesa che vorremmo. Potremmo fare qualcosa per migliorare questo aspetto della nostra vita? G. L. - Verona

Oggi i film e anche certa letteratura ci mostrano delle coppie capaci di un'intesa sessuale fin dal loro primo incontro. Non dobbiamo confondere la realtà con la finzione cinematografica; ciò che spesso vediamo sugli schermi o leggiamo sulle pagine di libri non è del tutto vero. Per raggiungere una buona intesa sessuale molte volte occorre pazienza, tempo, capacità di entrare in sintonia con l'altro". Nelle riviste poi si trovano spesso suggerimenti di tecniche per prestazioni sessuali perfette, ma si dimenticano due cose fondamentali: la prima è che ogni coppia ha il suo linguaggio per esprimere la propria intimità sessuale, un linguaggio originale, che non può essere paragonato con quello di nessun'altra coppia; la seconda è che ogni relazione sessuale può apportare gioia nella misura in cui è contrassegnata da un sincero desiderio di realizzare l'altro, di renderlo felice, di aiutarlo a far emergere tutte le sue potenzialità a volte nascoste. Spesso il raggiungimento di una buona intesa di coppia può essere agevolata dalla conoscenza delle diversità esistenti tra l'uomo e la donna anche nel modo di vivere la sessualità. Per la donna, ad esempio, generalmente il rapporto sessuale acquista significato solo come culmine di un rapporto d'amore che si estende a tutta la giornata; ella è molto sensibile all'affettuosità, alla tenerezza, al dialogo. Per l'uomo, invece, più facilmente il rapporto sessuale può essere vissuto al di fuori di una dimensione d'amore; tante volte egli trova forza proprio dall'intimità fisica per dimostrare alla moglie i suoi sentimenti. Per conoscersi bisogna imparare a dialogare, confidando le proprie attese, le proprie emozioni, le proprie difficoltà; parlarne, ma con distacco, senza pretese, sapendo rispettare ed attendere i tempi dell'altro. Si comprende come questo sia tanto più facile quanto migliore è la relazione di coppia. Per questa ragione migliorando questa, spesso migliora anche l'intimità fisica; anzi essa può approfondirsi sempre di più nel corso della vita matrimoniale, man mano che cresce la comunione tra i due coniugi. A volte però le difficoltà nella vita intima di una coppia possono essere originate da problemi psicologici o fisici per cui, quando ci si accorge della difficoltà di poter risolvere da soli questo problema, sarebbe opportuno parlarne con una persona o una coppia esperta, che potrebbero eventualmente indirizzare verso professionisti competenti. Bisogna cercare di fare tutto ciò che è nelle proprie possibilità per migliorare questo aspetto della vita coniugale che non va sottovalutato, in quanto esso può dare un notevole contributo alla crescita dell'unità nella coppia. Ma non va nemmeno sopravvalutato come se fosse la cosa più importante; quando per le più varie ragioni la coppia non riesce a trovare una buona intesa sessuale, se essa è molto unita, può sperimentare una "gratificazione del cuore" non meno importante di quella fisica.

LE NOSTRE STORIE UN MOMENTO DI CRISI Dopo la nascita del primo figlio la nostra vita di coppia ha attraversato un grave periodo di crisi; proprio quelle differenze caratteriali, che all'inizio del fidanzamento ci avevano attratti, provocavano adesso momenti di incomprensione e di incomunicabilità. Anche i nostri rapporti intimi erano compromessi. Un giorno un'amica, a cui avevo confidato queste mie difficoltà, mi disse: "Ricordati che un incontro profondo col proprio coniuge non può essere improvvisato in camera da letto". Cominciai a capire da queste poche parole che prepararsi significava crescere nell'accoglienza totale dell'altro, donargli quelle piccole attenzioni che avrei desiderato per me, puntare a tutti quegli aspetti positivi del suo carattere che avevo dimenticato. Ogni qualvolta che un suo modo di fare mi dava fastidio cercavo subito di ricordarmi di qualche cosa bella della sua personalità; lo aiutavo la mattina nella scelta dell'abbigliamento, cercavo di essere più attenta a preparargli il cibo che gli piaceva, ad ascoltarlo quando la sera tornava dal

lavoro, spostando ogni mia preoccupazione, ecc. Man mano le cose tra noi sono cambiate; anche lui ha cominciato ad essere più tenero e più attento nei miei riguardi e il nostro rapporto di coppia è decisamente migliorato. Mi sono resa conto che, proprio per il suo essere donna, la moglie è un po' la custode della tenerezza ed il marito, anche attraverso la sessualità, se vissuta per amore, può partecipare della sensibilità femminile, anzi in qualche modo l'acquista, perché si realizza tra loro un vero scambio di doni. Giulia S. - Roma Spaziofamiglia@cittanuova.it Non rimanere paralizzato in una situazione conflittuale. Scegli. È sempre meglio scegliere che rimanere inerti o passivi. Non far passare la vita sopra di te senza prenderla nelle tue mani" Impara a non avere tu paura del cambiamento. Se dovessimo credere che non ci si può modificare, allora la vita perderebbe di significato". Valerio Albisetti, psicologo