

# Tra sesso e sentimenti (*tv permettendo*)

a cura di  
Giulio  
Meazzini

**F**ino a 40 anni fa, lo stile di vita di un uomo o di una donna si formava in famiglia, nel piccolo gruppo di amici, in parrocchia e a scuola. Oggi non è più così, il mondo si è allargato a dismisura e sono soprattutto i mass media a influenzare il nostro "modus vivendi", come cioè vediamo noi stessi e ci rapportiamo ai nostri simili.

La maggior parte dei modelli proposti, però, appaiono ad una sola dimensione, deformati, piatti o troppo brillanti o esasperati fino al patologico. Non aiutano quindi le persone a maturare una vita affettiva e relazionale vera ed equilibrata.

Per esempio, le ragazze descritte dai rotocalchi sembrano pronte a fare qualsiasi cosa pur di finire in vetrina sul web. Massacrate da stili di vita indotti dalla pubblicità, già a dodici anni "devono" essere magre a tutti i costi, senza però rinunciare ad un bel seno, e praticare sesso usa e getta. Poco interessa quale idea hanno di sé stesse e di una storia d'amore.

I ragazzi mostrati in tv, invece, sembrano concentrati esclusivamente sulla propria immagine. Per superare l'ansia da "prestazione" usano il Viagra – anche se non gli servirebbe –, mentre affrontano il mondo in bande di bulli più o meno violenti. Che penseranno di sé stessi e delle ragazze, oggetti disponibili e provocanti in ogni pubblicità?

Davanti a questi giovani, anche gli adulti non fanno certo una bella figura: l'alternativa sembra essere solo tra coppie sdolcinate, troppo perfette per essere vere, o irrimediabilmente sfasciate, sia dentro che fuori la camera da letto. Soprattutto quando trattano affettività e intimità, i media sembrano capaci solo di banalizzare tutto, facendo perde-

***Che succede  
nel rapporto  
intimo di coppia?  
Nonostante crisi  
e "liberazioni" varie,  
si cerca ancora  
la felicità.***



re incanto e verità dei rapporti. Tra stupri impuniti e interminabili telefilm di casalinghe insoddisfatte, le donne si lamentano per la mancanza di rispetto dell'uomo cavernicolo che non si evolve mai e vede la donna innanzitutto come partner per rapporti sessuali. Gli uomini ribattono che hanno bisogno di dolcezza e femminilità, e non di donne complicate e autosufficienti.

Nel frattempo altri titoloni sui giornali strillano: "Il sesso scompare dalla vita di coppia", oppure "Il tradimento dilaga", mentre nei grandi magazzini i giocattoli eroti-

ci arrivano ormai al grande pubblico. È l'amore inteso come luogo di realizzazione personale, con molte sensazioni e poco impegno, tanto se non va si cambia partner. Su tutto aleggia l'attesa della pillola del piacere, che presto sostituirà il Viagra e sarà disponibile per la prima volta anche per le signore, con guadagni previsti astronomici. In fondo tutto fa business se il valore di uomini e donne si misura sul numero di amori consumati. Fin qui i media.

Nel mondo reale, indagini e testimonianze più serie e competenti mostrano piuttosto una solitudine diffusa e devastante, con tanta gente che cerca disperatamente un po' di amore e serenità, senza sapere bene come fare.

Dilaga la chirurgia estetica tra uomini e donne, mentre l'ultimo rapporto Eurispes-Telefono azzurro segnala che parte delle ragazze e dei ragazzi preferiscono la sessualità virtuale (via sms) per paura di essere rifiutati nel contatto fisico diretto.

Tra gli adulti non è infrequente lo spegnersi del desiderio per lo stress di dover fare troppe cose nella giornata o per la frustrazione di non rispondere ai modelli (inesistenti) veicolati da tv e rotocalchi. E la noia si fa strada, conseguenza anche della pornografia diffusa – che qualcuno considera ancora simbolo di progresso e libertà – e della sessualità rappresentata nei media, sempre alla ricerca di nuove trasgressioni per suscitare scalpore.

In mezzo a questa situazione, però, larga parte di giovani e meno giovani riesce, non si sa bene come, a mantenere equilibrio, buon senso, generosità e speranza; cerca amore "per sempre" e sana sessua-



Domenico Salmasso

lità al tempo opportuno. Anche le ultime indagini statistiche sembrano rilevare un cambiamento di tendenza rispetto alla generazione precedente: il sesso risulterebbe di nuovo legato a fedeltà e amore, più che a sfrenata libertà sessuale (*Mente e cervello* n. 43/2008).

Com'è possibile? Forse la gente reale è diversa da quella che appare nei media. Forse c'è qualche caratteristica, nella razza umana, che operatori dei media e intellettuali faticano a scoprire. Comunque, per chi ritiene che fedeltà, amore e felicità vadano a braccetto anche nella sessualità, proponiamo le nostre "istruzioni per l'uso" e "tecniche di seduzione". Altre risposte le lasciamo, come di consueto, a voi lettori.

Giulio Meazzini

## Sesso: istruzioni per l'uso

Nonostante le aspettative, la liberalizzazione sessuale sembra non aver mantenuto tutte le sue promesse. Le persone non sono diventate più libere e felici; anzi c'è un senso di insoddisfazione diffusa e il sesso sembra essere diventato una specie di ossessione sociale che finisce col creare tante volte delle vere e proprie dipendenze.

Sono comparse patologie impreviste come, per esempio, riduzione del desiderio sessuale e aumento delle malattie infettive legate al sesso. E questo modo di vivere (su cui i media hanno un grande influsso) si riflette sulla

coppia che spesso, non riuscendo a vivere la relazione sessuale come un'occasione per consolidarsi e crescere nella comunione, la insegue con frustrazione crescente.

Il corpo quindi diventa (o viene percepito) come una specie di serbatoio di bisogni (in particolare sessuali) da consumare ad ogni costo, in modo sganciato da altri aspetti fondamentali dell'essere umano, come relazioni sincere e profonde, amore gratuito, stima, rispetto, tenerezza...

Non mancano, però, per fortuna, anche aspetti positivi: oggi si parla con molta più disinvoltura di sesso rispetto al passato, tanti tabù

*Affettività e intimità fra uomo e donna sembrano legati di nuovo a fedeltà e amore, più che a sfrenata libertà sessuale.*



*Gli stili di vita proposti ai ragazzi dai media sono spesso banali, deformati, ad una sola dimensione.*

sono spariti, il rapporto sessuale non è più legato esclusivamente alla fecondazione, ma viene visto anche nella sua funzione relazionale, importante nella costruzione dell'unità di coppia. L'essere umano, insomma, è ormai considerato nella sua unità di anima e corpo, non più contrapposti.

Per orientarsi in questo delicato mondo della sessualità umana e viverla insieme come fonte di gioia, possono essere utili alcune parole chiave:

**Dono.** Il significato più profondo del rapporto sessuale è quello del dono. Esso nasce dal desiderio di un "di più" d'amore verso una persona particolare e dovrebbe condurre ad un amore sempre più grande, che fa passare dall'io al noi, dall'individualismo ad una pienezza di unità che genera vita. Vita che diventa feconda sul piano fisico, psicologico e spirituale.

**Comunicazione.** Il rapporto sessuale è un particolare tipo di comunicazione attraverso il quale donna e uomo devono cercare di dirsi l'un l'altra, attraverso il corpo: «Io mi dono totalmente a te e ti accolgo nella mia vita, per sempre».

**Tenerezza.** Generalmente, maggiore è l'amore tra i due, maggiore sarà anche la gratificazione sessuale. Il rapporto sessuale, infatti, è una sorta di test che esprime il grado di donazione della coppia: se i due non si amano concretamente durante tutta la giornata, crescendo nel rispetto reciproco, nella tenerezza, nella gratuità, è molto difficile che possano inventare l'amore in camera da letto.

**Difficoltà.** È dimostrato che molte disfunzioni sessuali nella coppia sono legate alle difficoltà



L. Innamorati/Sinisi

nella relazione. Spesso, mettendo a posto questa relazione, migliora anche la vita sessuale.

**Diversità.** L'uomo generalmente presenta una sessualità più istintiva, la sua eccitazione è più immediata e localizzata; per questo egli riesce a sganciare più facilmente il sesso dall'amore. Dopo un litigio egli spesso cerca di ricominciare proprio attraverso il sesso. La donna, invece, presenta una sessualità che parte da più lontano ed è stimolata soprattutto dall'affetto e dall'amore del suo uomo. Per questa ragione lei va prima di tutto alla ricerca di una relazione ricca di sfumature e di attenzioni.

**Monotonia.** Con l'andare del tempo il sesso può diventare monotono e perdere di significato. Tanti allora vanno alla ricerca di nuove esperienze nella vana speranza di ritrovare la gratificazione perduta. Ciò che salva la sessualità dalla monotonia è la tenerezza, fatta non solo di coccole e carezze, ma soprattutto di attenzione con-

## TECNICHE (SPECIALI) DI SEDUZIONE

Siamo sposati da dodici anni e ogni tanto ci ripetiamo che sposarsi è stata veramente una bella idea. Se dovessi dire quali sono le istruzioni da seguire perché un matrimonio riesca e possa racchiudere una relazione sessuale che funzioni non saprei darle. Metodi di seduzione o tecniche particolari non mi appartengono.

Alle scuole superiori, un compagno di classe che aveva intuito la mia scelta cristiana, mi chiese: «Ma se una volta sposata tuo marito ti chiedesse delle prestazioni particolari allora tu che faresti?». Non riuscii a capire quello che mi voleva chiedere, sicuramente perché non avevo una grande preparazione in questo campo, ma anche perché qualcosa dentro mi diceva che avrei potuto avere di più. Ora posso affermare che è così.

Il metodo di seduzione che conosco è amare mio marito in ogni attimo della giornata, concretamente, nelle piccole

tinua all'altro, di desiderio sincero di renderlo felice.

**Piacere.** Il piacere sessuale, se è frutto di vero amore, aiuta la coppia a crescere nell'unità. Ma occorre non farne un mito; altrimenti si corre il rischio di una escalation, che produce effetti contrari a quelli desiderati.

**Prestazioni.** In certi casi il confronto con i falsi modelli di tv e giornali può generare un'ansia di prestazione. È importante non lasciarsi influenzare dai modelli di sessualità presentati dai media, perché ogni coppia ha la sua intimità, il suo particolare linguaggio sessuale, l'unico che va bene per quella coppia.

**Autocontrollo.** Ci sono periodi della vita in cui non si possono avere rapporti sessuali per un tempo limitato o anche lungo (malattie, lontananza da casa, stanchezza o disinteresse del partner...). In questi casi solo l'abitudine alla gestione dei propri impulsi sessuali può evitare delle frustrazioni. È es-

cose, ascoltandolo, preparando un buon pranzo, alzandomi prima che lui venga svegliato dai richiami notturni dei bambini; anche lui cerca di amarmi nello stesso modo. E più ci amiamo così e più ci innamoriamo.

La "tecnica" che posso consigliare è semplice: dopo un'intera giornata vissuta così, arrivare a un rapporto che sia suggerito solo dall'amore e non da una ricerca di soddisfazione personale. Se provi a fare così, a vivere ogni attimo con la tensione ad accogliere, ad essere solo amore, allora sarà un'esperienza bellissima, dove non esistono livelli di prestazione o difficoltà, perché l'amore che è stato "costruito" copre e rende meraviglioso ogni attimo.

Difficoltà? Sì, ne abbiamo avute, ma non riusciamo a ricordarci il momento in cui le abbiamo superate, perché la cosa che più ci interessava era amarci nel dono reciproco di sé, ognuno con il proprio bagaglio di gioie, dolori, certezze, limiti e tutto ciò che ha fatto sì che ci innamorassimo e scegliessimo per tutta la vita.

**Tatiana (e Paolo) Fabietti**

senziale una serena educazione all'autocontrollo.

**Parlarne.** Non vergognarsi a parlare insieme di affettività e sessualità, serenamente. In caso di problemi cercare insieme come ricominciare, come migliorare, come ricevere aiuto e trovare eventuali percorsi alternativi di affettività. Senza scoraggiarsi. Obiettivo è la felicità di coppia.

**Quando lui o lei sfiorisce.** Prima o poi compaiono le prime rughe e l'efficienza sessuale si riduce. Ma in una coppia dove esiste amore e accoglienza profonda, mie sono le difficoltà, i limiti e le malattie dell'altro. Occorre non perdere mai lo stupore, la meraviglia nei riguardi di colui o di colei che mi vive accanto. A volte abbiamo l'impressione di conoscere tutto l'uno dell'altra; invece il vedersi sempre con occhi nuovi, pieni di speranza e ottimismo, permette di mantenere tutto il calore della affettività di coppia anche quando le capacità sessuali diminuiscono, o l'aspetto fisico non è più quello di un tempo e appaiono i segni di decadenza,

preludio però di qualcosa di nuovo: una maggiore vita interiore.

**Continuare a rendersi attraenti.** A volte col passare degli anni non si è più attenti alla cura dell'aspetto fisico, si diventa depressi, ci si chiude in sé stessi, e questo influisce molto sulla relazione di coppia. In certi casi può essere utile, sotto controllo medico, l'uso di una medicina per migliorare la propria prestazione sessuale, ma bisogna stare attenti che sia una valutazione presa insieme, con buon senso, e solo per amore.

**Amare.** In fondo ciò che conta per ogni essere umano è amare ed essere amato, e questo è possibile sempre, anche quando la vita sessuale dovesse affievolirsi o essere assente.

**Maria e Raimondo Scotto**

## LA PAROLA AI LETTORI

Inviatemi i vostri suggerimenti e/o esperienze, scrivendo a [gr.rivista@cittanuova.it](mailto:gr.rivista@cittanuova.it) con oggetto "Affettività", o all'indirizzo postale.



*Anche quando arrivano le rughe è importante continuare a curare l'aspetto fisico, per facilitare l'amore dell'altro.*