

L'età che avanza

Intimità e sessualità: meglio parlarne!

Per mantenere l'affinità con il partner, il segreto sta nel dialogo e nell'accettare i cambiamenti, senza pensare alle "glorie" del passato...

di Elisabetta Gramolini

C'è la riunione di lavoro, quella con gli insegnanti dei figli, poi le vacanze da prenotare e la spesa da fare. Per una famiglia, le 24 ore della giornata sono impegnate in mille attività e scadenze. Ne servirebbero almeno un altro paio per avere il tempo da dedicare alla comunicazione, soprattutto nella coppia. Si rimanda, magari alle ferie o a quando i bambini crescono. Ma le crisi sorgono quando con l'altro non c'è più comprensione o voglia di ascoltare. "Fra me e te c'è un deserto di silenzi", un muro contro muro o un fitto lancio di piatti. A seconda della personalità dei componenti del menage, gli scricchiolii dell'intesa perfetta hanno il suono della lite cruenta o della scena di un film muto. Quell'intimità che saldava il rapporto fra i

due svanisce e cominciano le ripicche, i conflitti, i tradimenti. Il problema mina soprattutto la fascia d'età che ha superato i 30 anni, ovvero la popolazione nel pieno dell'attività lavorativa e votata alla crescita dei figli appena nati. "Sicuramente – afferma la dottoressa Adele Fabrizi, psicoterapeuta e sessuologa dell'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma – il problema si sente di più nelle coppie di età tra i 35-45 anni, perché entrambi i partner sono molto impegnati nel lavoro e nell'educazione dei figli e rischiano di trascurare la cura del rapporto di coppia, che è indispensabile a tutte le età". Chi cerca di porre rimedio e si rivolge a uno specialista lamenta, di solito, "la difficoltà di condividere con il partner sentimenti ed emozioni, ma anche una mancanza di comunicazione e di interesse reciproco".



Sesso e dintorni

Se diventa difficile trasmettere al partner la propria solitudine o incomprensione, figuriamoci confessare le fantasie sessuali o condividere gli "appetiti del talamo". "Nella sfera sessuale, quando manca l'intimità tutto è più difficile, se non impossibile" osserva la psicoterapeuta. "La coppia non ritrova i soliti canali di comunicazione privata, mancano i piccoli gesti

che fanno capire all'altro i propri desideri e le proprie fragilità e, quindi, l'incontro sessuale può risultare troppo meccanico o addirittura impossibile". La perdita dell'intimità può sorprendere la coppia anche dopo i 50 anni, quando i periodi di convivenza o di matrimonio superano i decenni, i figli sono grandi e la carriera dovrebbe aver già preso il volo da un pezzo.

"A questa età bisogna fare i conti con i cambiamenti fisiologici del climaterio e con quelli psico-sociali, che sono altrettanto importanti. Per le donne c'è il rischio che le difficoltà della menopausa (secchezza vaginale, vampate, sbalzi d'umore...) rendano più difficili i rapporti sessuali e, quindi, anche l'intimità con il partner, il quale può sentirsi trascurato e vivere con accresciuto disagio i cambiamenti fisiologici

della risposta sessuale maschile (necessità di una stimolazione più diretta per raggiungere l'erezione)". **In questi casi, è fondamentale non vivere di ricordi e nostalgie:** "Per superare questi momenti di difficoltà, è utile conoscere bene i cambiamenti connessi alle varie fasi della vita e non avere aspettative irrealistiche di mantenere sempre le prestazioni sessuali della gioventù".

Consigli utili per la coppia in crisi

Chi crede di aver perso quel collante che univa, cosa deve fare? “La coppia – invita l’esperta – dovrebbe essere bene attenta a mantenere degli spazi di condivisione (cenate, vacanze, serate con gli amici comuni...) e di reciproche confidenze; insomma ritagliarsi del tempo dedicato unicamente alla coppia. Ovviamente questo è possibile se non ci sono conflitti e se entrambi i coniugi vanno nella stessa direzione. Anche una breve consulenza psico-sessuologica può essere di grande aiuto per recuperare l’intimità perduta”.

SBIRCIATINE ALLO SMARTPHONE...

Dal film *Perfetti sconosciuti* alla realtà

Nella pellicola diretta da Paolo Genovese, tre coppie si scambiano i cellulari durante una cena: si scoprono tresche, segreti e problemi mai risolti. **Nella vita reale, in pochi si dicono infastiditi se il partner dà una sbirciatina ai messaggi sullo smartphone.** Almeno secondo l’indagine “Intimità e sessualità”, condotta on-line dalla Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica (FISS), a cui hanno risposto 2.140 persone. “Non mi dà fastidio, tanto non nascondo nulla” è, infatti, la risposta che ha dato la maggior parte, il 58,9%, alla domanda: “Il/la partner guarda il tuo smartphone o la pagina social. Come reagisci?”. Al 28% dà fastidio e lo manifesta apertamente. La minoranza, so-

lo il 13%, è sì infastidita, ma preferisce tacere. Stessa cosa per la pagina social: il 51,90% dichiara di non controllare, perché non interessato; il 22% dice di non farlo anche se sarebbe tentato. Il 15% sbircia solo se ha dubbi sulla fedeltà dell’altro e il 9% ammette di guardare per sentirsi più sicuro/a. “Anche se non c’è nulla da nascondere – afferma Roberta Rossi, presidente della FISS – **si tratta comunque di una sfera privata e viene spesso vissuta come un’invasione di campo.** È in ballo la fiducia e il rispetto più in generale, ed è questo che non si comprende. Ritengo che sia sempre bene parlarne, soprattutto se infastidisce: mantenere, infatti, questi piccoli rancori non aiuta”.

Il letto racconta...

Confidarsi nella coppia, confessando fantasie e desideri, è utile per alimentare il grado di intimità. Non è il principale, perché **se quotidianamente non ci si parla non ci sono nemmeno le fondamenta di una coppia.** Ma la sessualità è uno degli aspetti importanti e anche i partecipanti all’indagine “Intimità e sessualità” promossa dalla FISS ne sono convinti, visto che la maggioranza afferma di condividere con l’altro le

fantasie, mentre solo il 40% sceglie l’opzione “utile ma con le dovute omissioni”. Una curiosità: soltanto il 34,5% degli uomini pensa di conoscere le fantasie dell’altra mentre per lo più, il 65,5%, dichiara di esserne all’oscuro. Le donne in larga misura (76,8%) pensano di sapere cosa immagina l’altro, solo il 23% no. **Nella sessualità, è importante un gioco delle parti e un venirsi incontro che crea il momento di intimità.** “Assecondare

l’altro – spiega la presidente della FISS – può essere positivo fintanto che non diventi fare sempre quello che l’altro vuole e non esprimere mai i propri desideri”. Il quadro offerto dall’indagine vede una maggioranza che asseconda “qualche volta” il partner nella sessualità, anche quando non ne ha voglia; “spesso” in seconda battuta (22%); e “sempre” in coda (9,5%). C’è, però, un gruppo di uomini e donne che non asseconda mai (18,5%).

LA SCELTA GIUSTA DEL DIALOGO

Non c’è rosa senza spina e non c’è coppia che non litiga

UN'OCCASIONE PER PARLARNE

Chi crede di avere problemi irrisolti di intimità e sessualità con il partner può chiedere un consulto a un esperto, uno psicoterapeuta sessuologo. La Federazione di Sessuologia Scientifica promuove la **IV Settimana del Benessere Sessuale dal 25 al 29 settembre in tutta Italia.** Durante la settimana, i professionisti della Federazione offrono consulenze gratuite, incontri nelle scuole e seminari. La lista e i contatti degli specialisti che aderiscono sono disponibili sul sito della FISS: www.fissonline.it

Anche nei momenti di discussione si capisce lo stato di salute dell’intimità fra due persone: affiorano i risentimenti, i nodi vengono al pettine e c’è l’opportunità di sapere quanto l’altro vuole ascoltarci e risolvere con noi i problemi. **Ma anche il modo in cui si litiga ci dà il polso della situazione.** Da questo punto di vista, la maggior parte dei partecipanti all’indagine “Intimità e sessualità” della FISS è da promuovere: quando c’è marretta in casa, sceglie un atteggiamento conciliante, aperto all’ascolto dell’altro. Quando litigano non danno spintoni, calci, schiaffi. Però molti si insultano. Confessano di aggredire l’altro con le parole, che non fanno meno male delle percosse e, a volte, a giudicare dalle statistiche delle forze dell’ordine, sono il primo atto delle tragedie familiari. “Abbiamo una società divisa anche in questo – commenta la presidente dei sessuologi –. Una parte ha fatto proprio il concetto di pari opportunità, lo vive nella pratica quotidiana; un’altra parte fatica ad accettare questo cambiamento e lo vive con paura, come minaccioso. Da questo atteggiamento spesso scaturiscono comportamenti estremi, inizialmente vissuti nel silenzio della coppia che, solo quando sono ormai esasperati, emergono, spesso troppo tardi. E non va tralasciato il fatto che il femminicidio sia ormai diventato una vera e propria emergenza sociale su cui tutti dovremmo riflettere e impegnarci a trovare strategie opportune”.

QUANTO SEI IN INTIMITÀ CON IL PARTNER?

Verifica con questo test lo stato di salute del tuo rapporto di coppia. Prova a farlo fare anche al partner, separatamente, e poi confrontate i risultati...

1 Quanto spesso ti scambi tenerezze fisiche (baci, abbracci...)?

- a) più volte al giorno
- b) ogni due tre giorni
- c) una volta a settimana
- d) mai

2 Nel parlare di sesso all'interno della coppia ti senti:

- a) a tuo agio
- b) un poco in imbarazzo
- c) a disagio
- d) non ne parlo mai

3 Quanto ti senti libero nell'esprimere i tuoi desideri sessuali al partner:

- a) molto libero
- b) abbastanza libero
- c) ci provo ma me ne pento
- d) per niente libero

4 Quante volte ti capita di assecondare il partner nella sessualità anche quando non ne hai voglia:

- a) qualche volta
- b) quasi sempre

- c) sempre
- d) mai

5 Il tuo partner tiene conto dei desideri che esprimi:

- a) sempre
- b) quasi sempre
- c) qualche volta
- d) mai

6 Quanto ritieni utile raccontarsi fantasie sessuali nella coppia:

- a) molto utile
- b) abbastanza utile
- c) utile
- d) per niente utile

7 Conosci le fantasie sessuali del tuo partner?

- a) sì
- b) poco
- c) immagino ne abbia ma ho paura a chiedere
- d) per nulla

8 Il partner guarda il tuo smartphone o la pagina social. Come reagisci?

a) non mi dà fastidio, tanto non nascondo nulla

b) mi dà fastidio ma non dico nulla

c) manifesto il fastidio

d) mi dà fastidio e faccio altrettanto

9 Guardi mai lo smartphone o la pagina social del tuo partner?

- a) no mai
- b) sì, ma solo quando ho dei dubbi sulla sua fedeltà
- c) sì, perché so che lui lo fa o lo farebbe
- d) sì, per sentirmi sicuro della sua fedeltà

10 Ti è capitato che durante un litigio ci sia stato uno o più comportamenti di questo tipo da parte del tuo partner:

- a) parla, alza anche la voce, ma non ha reazioni violente
- b) aggressività verbale (parolacce)
- c) minacce
- d) spintoni, schiaffi e calci

11 Se sì, quanto spesso succede durante i litigi?

- a) sempre
- b) quasi sempre
- c) spesso
- d) quasi mai

12 Ti è capitato che durante un litigio ci sia stato uno o più comportamenti di questo tipo da parte tua nei confronti del tuo partner:

- a) parlo, alzo anche la voce, ma non ho reazioni violente
- b) aggressività verbale (parolacce)
- c) minacce
- d) spintoni, schiaffi e calci

13 Se sì, quanto spesso succede durante i litigi?

- a) sempre
- b) quasi sempre
- c) spesso
- d) quasi mai

IL TUO PROFILO

PREVALENZA DI RISPOSTE "A"

Una coppia sincera e trasparente

Vi conoscete da tempo e siete un libro aperto l'uno per l'altro. Non c'è bisogno che guardiate la pagina Facebook del partner, sapete già tutto. E se litigate, non ne fate un dramma, parlare fa bene e ne siete convinti.

PREVALENZA DI RISPOSTE "B" E "C"

La corda prima o poi si spezza

Concilianti con il partner va bene, assecondarlo a letto pure, ma attenzione a non esagerare, la reazione potrebbe essere aggressiva. E poi, giù le mani dalla pagina social e dal cellulare!

PREVALENZA DI RISPOSTE "C" E "D"

Il rapporto ha bisogno di un "tagliando"!

Tante cose sono da rivedere nel rapporto, a cominciare da come litigate. E continuare a subire o controllarvi a vicenda non serve. Chiedere invece un aiuto a un esperto potrebbe essere la strada giusta.