

Amore e genitorialità nel matrimonio e nella partnership
Simposio con la dott.ssa Teresa Suárez del Villar, MD
Garching/München, 20 aprile 2024

Primo intervento
La diversità tra uomo e donna:
come comprenderla e viverla nella relazione di coppia?
Prima Parte

Cosa significa amare il proprio coniuge, anche nella sua diversità?

Devo dire che sono sempre molto felice quando le coppie vogliono guardare in faccia le cose concrete della loro vita. Ci sono molte cose importanti intorno a noi, e l'affetto e la sessualità sono due di queste. Da quanto tempo non parliamo della nostra sessualità con nostro marito o nostra moglie? Non intendo scherzare sulla sessualità, non sulla sessualità in astratto, ma sulla nostra.

Proviamo ad affrontare insieme i rapporti sessuali genitali che, essendo una parte essenziale della relazione matrimoniale, spesso non sono sufficientemente curati e, per questo motivo, generano spesso molto dolore nelle coppie che incontriamo.

Una fonte di conflitto è rappresentata dai **diversi modi in cui** uomini e donne vivono l'intera sessualità, non solo quella genitale.

Uno dei miei insegnanti¹ ha sempre commentato che "è curioso osservare come le coppie smettano di avere il problema della differenza maschile-femminile quando lo classificano come irrisolvibile". Quando finalmente, all'interno della coppia, si accetta che, qualunque cosa si faccia, l'altro continuerà ad essere un uomo o una donna e che, sotto questo aspetto, non cambierà di una virgola, quando si smette di lottare con la differenza e si approfitta della ricchezza che essa porta, si ricomincia a guardare l'altro "dall'altra parte" non come un nemico ma come una ricchezza, come un'opportunità. Allora ciò che sembrava irrisolvibile inizia a essere risolto, ciò che sembrava uno svantaggio inizia a trasformarsi in una possibilità.

¹ Pérez Opi, E e Landarroitajauregi, J: *Teoría de pareja*, Revista de sexología, 1995, num 70-71, pag 181.

Diversi e complementari

Alcuni di voi mi hanno sentito parlare di questo argomento in diverse occasioni; devo dire che è uno dei miei argomenti preferiti. Dato che in questo momento non siamo interessati alla convenzionalità o al politicamente corretto, ma piuttosto ad aiutarci a vivere meglio, smettiamo di menare il can per l'aia e andiamo al nocciolo della questione.

Uomini e donne provano le stesse emozioni, ma in forme e intensità diverse, e ognuno deve imparare a sentire ed esprimere le proprie. È molto interessante osservare come alcuni uomini debbano imparare a scoprire le forme maschili di tenerezza e sensualità e le donne quelle femminili di genitalità, come parte dell'aiuto reciproco nel matrimonio, della crescita reciproca.

L'importanza dell'educazione alla sessualità

Una buona relazione sessuale richiede un atteggiamento positivo nei confronti del corpo, della resa e della genitalità. Quando l'educazione, l'esperienza o i pregiudizi ci inculcano una visione negativa del corpo e della sessualità, è molto difficile che le cose vadano bene e a volte dobbiamo fare del lavoro per guarire.

Per continuare ad essere attratto da sua moglie, un uomo deve sentire che a lei piace il sesso quasi quanto a lui. Se pensate a voi stessi, quasi, quasi, la maggior parte di voi, potreste dire che non è così. Molto spesso, la lamentela degli uomini (blu) è che la loro partner non è molto interessata alla sessualità genitale. Sembra che per loro (rosa) il sesso sia ciò che si fa quando si è fatto tutto e non si è ancora morti. Ecco perché spesso si sentono scoraggiati. È vero che ci sono coppie in cui la situazione è opposta: lei è quella che pretende il sesso e lui è quello che ne ha meno voglia.

Un'altra lamentela frequente è che, sia per gli uomini che per le donne, ma più spesso per gli uomini, quando si tratta di relazioni, è sempre uno che decide, che ha il potere, e l'altro che deve adattarsi. Facciamo sesso solo se entrambi lo vogliamo, e dato che spesso è lei a non volerlo: facciamo sesso solo quando lo vuole lei! Alcuni si sentono così in colpa per questo rifiuto che, quando lei lo vuole, dice di no, così che non facciamo sempre quello che chiede, anche se muore dalla voglia!

Diversi modi di desiderare

È molto importante notare che siamo assorbiti da una mentalità generale che propaga una forma di desiderio sessuale, per lo più maschile, come se fosse l'unica. Questo fa sì che molte donne pensino di avere poco desiderio sessuale. Spesso non è vero, è solo che il loro desiderio sessuale è diverso da quello degli uomini.

Quanti danni ci fa l'influenza di una certa propaganda onnipresente! Se ascoltiamo, e non è facile sfuggire a questa pressione, dovremmo essere professionisti superbi e supercompetitivi, dovremmo avere la silhouette della migliore modella del momento, essere le migliori casalinghe, cucinare come il miglior chef, sapere tutto sull'educazione, essere le migliori madri di famiglia e... dopo tutto il giorno, dopo i bagni, dopo aver ripassato matematica e verbi... dovremmo essere come tigri a letto. O almeno, questo è ciò che è stato venduto loro. E quello che noi crediamo, e quindi sentiamo, di dover essere. Ma quando la giornata finisce, contiamo i minuti che ci separano dall'addormentarsi dei bambini per poter svenire. Che truffa, pensano. Non è quello che gli è stato venduto. E ci sentiamo un po' in colpa: spesso la realtà non è affatto soddisfacente.

Le donne amano la buona sessualità tanto quanto gli uomini. La differenza tra un uomo e una donna è la **modalità**. Gli uomini capiscono che a una donna piace il sesso se le piace come piace a lui. E si dà il caso che sia una donna a cui piace, ma in un modo diverso. Una donna non prova un forte desiderio sessuale se prima non viene soddisfatto il suo bisogno di amore, se non si sente amata. Per prima cosa ha bisogno di sentirsi amata e speciale, solo allora il suo cuore si apre e allo stesso tempo si risveglia il desiderio fisico. Quando questo non accade, le donne si sentono spesso usate e la sessualità, invece di essere un'occasione di piacere, soddisfazione e unione, diventa una fonte di risentimento. Spesso si lamentano che loro, i mariti, sono assenti, che vivono in un mondo tutto loro, e che ricevono un gesto² affettuoso solo quando vogliono fare sesso. Si lamentano che un abbraccio non è un abbraccio, ma

² Esci dalla modalità "ECO" = zero emissioni di affetto, per cercare il sesso genitale.

uno "scambio". Tuttavia, quando una donna si sente amata, l'importanza della sessualità cresce enormemente per lei.

Diverse reazioni chimiche

Questa differenza si riflette nella fisiologia. Gli ormoni responsabili dell'eccitazione sessuale si accumulano rapidamente nel corpo di un uomo e vengono eliminati altrettanto rapidamente dopo l'orgasmo. Nel caso delle donne, l'eccitazione richiede molto più tempo, il piacere si accumula molto più lentamente e si mantiene a lungo anche dopo l'orgasmo.³

Nelle donne, l'eccitazione si sviluppa lentamente, molto prima di trasformarsi in desiderio sessuale fisico. Prima di desiderare la vicinanza sessuale genitale, la donna inizia a sentirsi sensuale e attraente. Si sente attratta da suo marito e gode del tempo che condivide con lui. A volte possono passare giorni prima che senta il bisogno di un rapporto sessuale genitale.

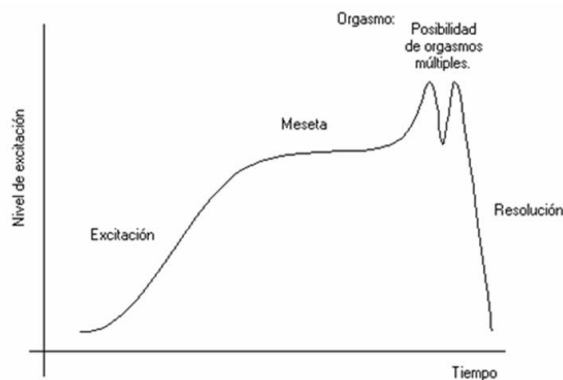
Negli uomini l'eccitazione sessuale è immediatamente genitale. Aspettare per giorni e giorni lo obbliga a trattenersi enormemente. È difficile per lui capire le diverse dinamiche che muovono sua moglie, cosa succede dentro di lei. Se la vede, ad esempio, vicina e affettuosa, capisce subito che vuole un rapporto sessuale genitale e forse in quel momento non è ancora⁴ per lei.

All'inizio di una relazione, gli uomini sono più comprensivi nei confronti del bisogno della donna di aspettare, di prendersi il suo tempo, prima di passare al contatto sessuale. Ma una volta iniziata la convivenza e il sesso genitale regolare, gli risulta difficile capire che la donna ha ancora bisogno di un supporto emotivo prima di raggiungere l'intimità genitale. Spesso, con il tempo, dimentica quanto sia importante per sua moglie sentirsi amata, preferita, curata, coccolata, prima di entrare in contatto con il proprio corpo, perché per gli uomini spesso non è così.

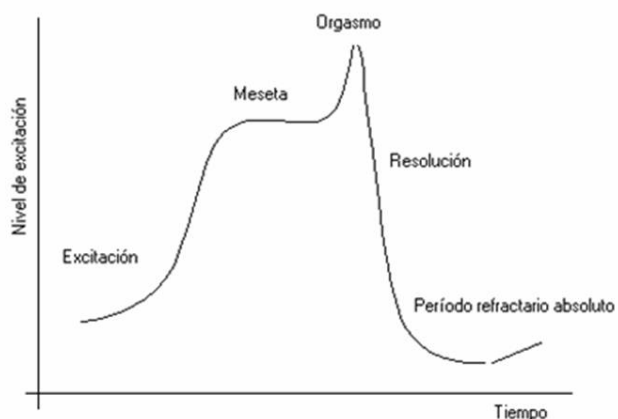
Ricordo della risposta sessuale umana

³ Differenza tra forno a gas e forno elettrico

⁴ Diversa interpretazione dei segni di affetto durante la Seconda Guerra Mondiale tra donne inglesi e americane. Diversa posizione dei baci sulla bocca e dei rapporti genitali.



Le fasi di una normale risposta sessuale iniziano con la fase del desiderio, che non è mostrata in questo grafico, ideato da Master e Johnson e successivamente introdotto da Helen Kaplan. Segue una fase di crescente eccitazione che, nel caso di una donna, può durare fino a circa 45 minuti. Segue la fase di plateau, durante la quale si mantiene un alto livello di eccitazione, ma senza raggiungere l'orgasmo, che compare alla fine della curva. Nel caso delle donne, ci possono essere diversi orgasmi e poi arriva la fase di risoluzione, ma viene mantenuto un certo livello di eccitazione, proprio come nei "forni elettrici". Se non si comprendono queste differenze, è molto facile che l'armonia sessuale si allontani dalla coppia.



La risposta sessuale maschile è diversa sotto diversi aspetti, innanzitutto perché l'eccitazione è molto più immediata, come se fosse un interruttore. E poi, perché dopo l'orgasmo c'è un periodo refrattario assoluto, che impedisce l'eccitazione genitale immediata dopo che c'è stata una eiaculazione

Una splendida relazione sessuale addolcisce il cuore della donna e le permette di connettersi con il suo cuore e di sentire che l'amore diventa molto concreto, carnale, fisico, che il corpo parla dell'amore del marito per lei, che l'amore diventa toccabile. La tenerezza con cui il marito impara ad attraversare il suo corpo gli permette di capire il suo linguaggio corporeo e di sperimentare fisicamente che lei è la cosa più importante per lui.

Si dice che il tatto sia la forma di comunicazione più onesta, che sia molto difficile mentire mentre si accarezza. La sete di amore di una donna, che è scritta nel suo cuore, trova una risposta preziosa nelle attenzioni appassionate e complete del marito. Quando la relazione sessuale è splendida, le tensioni si stemperano e la donna può sentirsi desiderata come donna, apprezzata, amata.

La sessualità genitale non è l'unica cosa importante nella vita di una coppia, ma è una delle più importanti, ed è per questo che l'intimità sessuale, quando è soddisfacente, permette di godere dell'amore e allo stesso tempo di scoprire che si può amare con tutta l'anima, attraverso il proprio corpo.

"E mentre scrivo, voglio provare piacere nel lodare Dio per questo corpo di donna che mi ha donato, capace di amare, abbracciare, accogliere, entusiasmare, coccolare, sedurre, accarezzare, ricreare, essere attratto dal corpo dell'uomo e godere delle stesse meraviglie da esso.

E penso davvero che Dio ci abbia reso magici, attraenti, belli, accoglienti, capaci di giocare, e che sia Lui a invitarci a vivere con totale intensità ogni minuto della nostra vita e a dotarci di questo corpo per comunicare con gli altri, per amare fino all'estremo, per godere con tutti e cinque i sensi.

Perché è così che la sessualità dovrebbe essere vissuta: godendo del gusto, dell'odore, del calore, del mormorio e della bellezza del corpo dell'altro, che gode all'unisono con il nostro e che fa emergere in noi la tenerezza, la delicatezza, la bellezza e tante qualità che nascono solo nell'intimità dell'amore⁵.

⁵ Mary Paxti Ayerra, "Insieme siamo più di due".

Uno splendido rapporto sessuale è un ottimo aiuto per liberare l'uomo dalle sue preoccupazioni, per riaccendere la passione, sentendo che in quel momento si rinnova l'impegno emotivo verso la moglie.

Di solito per un uomo è più facile raggiungere l'orgasmo e rendere immediatamente piacevole un rapporto sessuale genitale, almeno dal punto di vista fisico. E, come ho detto prima, per gli uomini il fatto che lei sia felice, che si goda il momento, che sia protagonista, è un'enorme fonte di piacere. Non è la stessa cosa se nel rapporto sessuale lei è passiva, "sopporta" come dicono molte coppie, "oggi bisogna fare sesso, vediamo se finisce presto", non è la stessa cosa se lei gode come se non godesse. Vederla felice, gli fa sentirsi apprezzato, importante, preferito.

Per molti uomini, la sessualità genitale è come una porta che apre il loro cuore, permettendo loro di connettersi molto meglio con il loro bisogno di amore. È paradossale che sia la sessualità genitale ad aprire gli uomini alle emozioni e ai sentimenti d'amore più profondi, mentre ricevere amore è ciò che permette alla donna di connettersi con il proprio corpo, facendole sentire il bisogno di rapporti genitali. Molte volte, dopo uno splendido rapporto sessuale, gli uomini sono più capaci di percepire la bellezza di ciò che li circonda, si sentono più vivi. Come ho detto, è come se il rapporto sessuale risvegliasse una parte di loro che di solito è dormiente, è qualcosa che permette loro di connettersi con le loro sensazioni e di aprire il loro cuore. Quando una relazione sessuale non riguarda solo il piacere fisico, ma anche quello psicologico e spirituale, l'amore si fa carne.

Se non si conosce come siamo fatti, le differenze di desiderio, i ritmi biologici e psicologici, è impossibile raggiungere l'armonia sessuale. Lui può pensare che, quando è arrabbiato, lei lo punisca senza avere rapporti sessuali e lei può pensare che lui pensi solo a quello quando, dopo una grande rabbia, si avvicina a lei per avere un rapporto sessuale. Spesso è un'occasione di confusione e disgusto per entrambi.

Forse non sa, o non ricorda, che in generale le donne hanno bisogno di sentirsi amate e corteggiate romanticamente per entrare in contatto con i loro genitali. Ma loro sono diversi e sono più bravi a fare che a parlare, per cui quando sono

arrabbiati si rivolgono a la loro sposa, cercando di scusarsi o di riconciliarsi nel modo che conoscono meglio, cioè "facendo", cioè cercando l'intimità sessuale. Comprendere questa differenza cambia l'intera prospettiva della donna sulla sessualità. Invece di pensare a questo desiderio maschile come a qualcosa di rozzo, separato dall'amore, può iniziare a vederlo come il modo in cui lui trova finalmente l'amore. Una donna può cambiare radicalmente il suo atteggiamento nei confronti dell'interesse sessuale del partner quando capisce perché ne ha bisogno.

Una buona relazione sessuale ricorda a uomini e donne come il corpo sia in grado di esprimere quell'amore tenero e intenso che hanno percepito per la prima volta. Una grande e splendida relazione è un dono speciale di Dio per coloro che si sforzano di rendere l'amore una priorità nella loro vita. Senza l'aiuto di una buona relazione sessuale nel matrimonio, le piccole imperfezioni della coppia inizieranno a crescere sempre di più e diventeremo meno tolleranti verso i limiti dell'altro.