

Sessualità e crisi di coppia - L'intimità rappresenta un legame affettivo che implica condivisione

Categoria : PSICHE E DINTORNI

Pubblicato da [Angela Vivo](#) in 18/2/2011

La sessualità e l'intimità sono ingredienti importanti della relazione di coppia, nonché indici del benessere del rapporto. Sessualità e intimità sono strettamente legate tra loro e ognuna completa e arricchisce l'altra.



L'intimità rappresenta un legame affettivo che implica condivisione; accoglienza delle reciproche differenze; accettazione della possibilità che l'altro entri in contatto anche con la nostra vulnerabilità, spesso nascosta da una forzata adeguatezza; la libertà di poter esprimere i propri sentimenti senza paura del giudizio; la disponibilità a tollerare che un legame intenso ed importante ci esponga alla possibilità di sperimentare dolore o ferire l'altro; un vicendevole scambio emotivo, aperto e senza difese, basato sulla fiducia e sul desiderio di fare l'altro partecipe dei nostri vissuti.

Va fatta però una precisazione importante sul significato dell'intimità, in quanto è spesso oggetto di malintesi: ***questo legame non si basa sull'uguaglianza del modo di sentire di due persone, in una sorta di unione fusionale tra i due partners, ma si fonda sul rispetto delle differenze del partner, rispetto che ci predispone ad accogliere il modo di sentire dell'altro***; condividere con lui/lei il nostro modo di sentire; e dare vita ad una nuova possibilità di relazione che implica il contributo di ognuno e che, proprio per la spontaneità e naturalezza con cui si esplica, diventa arricchente, valorizzante, gratificante e genera la **reciprocità**, ovvero il **senso del noi**.

L'intimità costituisce un aspetto importante della **sessualità** di una coppia consolidata, in

quanto predispone i partners a vivere l'area sessuale in modo più completo, disinibito, autentico.

Molto spesso capita che, quelle coppie che all'inizio della relazione godevano di una sessualità intensa, appagante per frequenza e intensità, col trascorrere del tempo, vedono sempre più compromessa quest'area delicata ed importante della propria relazione, con grande sofferenza o disagio, espressi in modi diversi, da parte di entrambi i partners.

A volte nessuno dei due riesce a comprendere con esattezza quali siano i motivi che abbiano portato ad un simile deterioramento di questa componente del rapporto, una volta preservata da qualsiasi minaccia e fonte di grande soddisfazione, mentre ora invece è trascurata e scalzata da mille altri impegni prioritari che, in qualche modo, sembra abbiano sempre più rilevanza della possibilità di stare insieme.

Mentre **l'erotismo**, in senso stretto, è transitorio e destinato a concludersi con l'atto sessuale dell'orgasmo, la **sessualità di coppia** invece, ha dei significati più ampi all'interno della relazione nella dimensione passata, presente e futura e costituisce una metafora dell'alleanza tra i partners.

Per questo motivo spesso accade che la **sessualità sia il teatro di molte battaglie**, senza che i due contendenti comprendano bene quali siano i reali motivi per cui sono entrati in guerra, ma la consapevolezza più evidente che hanno, riguarda l'aridità dei loro rapporti sessuali minacciati da ritorsioni, rancore, colpi bassi, rifiuti, prevaricazioni.

Quando si passa dalla fase di innamoramento ad un'unione più stabile e consolidata, anche la sessualità cambia e i due partners si relazionano in modo diverso l'uno all'altro e al mondo esterno: l'altro diventa "mio" ma non nel senso di mero possesso: "mio" marito, "mia" moglie in un contesto più ampio. Come sottolineano Vella e Solfaroli Camillocci, subentra una nuova forma di consapevolezza: "ella" la nuova situazione comporta la padronanza dell'altro [e] poiché il veicolo principale di questo senso di padronanza dell'altro è **l'esperienza ripetuta dell'unione cooperativa dei due corpi nel raggiungimento di una soddisfazione condivisa**, sembra inevitabile che proprio questo veicolo subisca contraccolpi, ogni volta che gli eventi della vita insieme mettono in crisi questo senso di padronanza.

Gli eventi critici della vita di una coppia sono molteplici e assumono una diversa risonanza a seconda del significato che rivestono per i partners, o le famiglie d'origine, e del valore che loro gli attribuiscono: convivenza, matrimonio, gravidanza, neogenitorialità, successi o fallimenti lavorativi, economici, sociali, lutti, vecchiaia...

In molti casi le coppie si formano sulla base di aspettative illusorie sulla relazione e sull'altro, ispirate da premesse di base che, se disattese dal proprio partner, generano una discrepanza tale tra ciò che era stato immaginato e ciò che costituisce la realtà vissuta, che la persona delusa

sperimenta più o meno esplicitamente rancore, delusione verso il partner da cui si sente ingannata/o o abbandonata/o.

Le sensazioni vissute da ognuno, all'interno della relazione, sono molteplici: frustrazione, solitudine, rancore, rabbia, senso di vuoto, indifferenza, rifiuto, dubbi, percezione di essere incompresi e di non poter più condividere le proprie emozioni con l'altro, sorpresa e incredulità per la situazione attuale, **senso di impotenza dovuto soprattutto al fatto che, costringersi a "ripristinare la salute" della sfera sessuale in modo forzato, non fa che comprometterla ancora di più e privarla di quella spontaneità e naturalezza che la rendono piacevole.**

In questi casi, un aiuto esterno come una **terapia di coppia**, offre la possibilità di dare uno spazio più circoscritto a tutti quei motivi di contesa che, se restano sepolti, potrebbero essere dirottati in modo sotterraneo in quell'area che, prima fra tutte, caratterizza il legame dello stare insieme: la sfera sessuale. Essa funge da agente collante quando c'è chiarezza nella contrattazione delle regole della relazione e tolleranza delle differenze; funge da forza disgregante e corrosiva quando alcune ragioni di conflitto, che è naturale e fisiologico che si vengano a creare nel rapporto di coppia, restano però inesplorate e, per diversi motivi, si evita di affrontarle direttamente.