

---

# Comunicare attraverso la sessualità

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Nel rapporto di coppia un aspetto importante è rappresentato dalla sessualità, che molto spesso riflette eventuali difficoltà relazionali nel rapporto a due. Non sono infrequenti i cosiddetti matrimoni bianchi o relazioni in cui non si riesce a stare vicini fisicamente. L'importanza del dialogo e di rimettersi in gioco continuamente**

Un passo rilevante nella terapia di coppia è la presa di consapevolezza che **i due partner sono dei compagni di viaggio nel percorso della vita, in cui ciascuno ha scelto ed è stato scelto, entrambi individui con una propria storia**, protagonisti di un percorso l'uno a fianco all'altro. La scelta del compagno di viaggio non è casuale ed è un'opportunità anche per "vedere" se stessi. Quando si vuole crescere insieme, occorre fermarsi e comprendere la propria parte all'interno della relazione: ciascun partner mette in mostra le proprie caratteristiche, agisce parti di sé in modo più o meno attivo o passivo. In questa dinamica anche la sessualità fa o ha la sua parte. **Nella relazione di coppia può succedere di fare esperienza dell'impotenza sessuale o, in alcuni casi, dell'assenza di una sessualità vissuta.** Mi capita sempre più frequentemente di incontrare **coppie che oltre a problemi comunicativi o ad eventi traumatici** che colpiscono dolorosamente la loro vita, **hanno in valigia anni di completa lontananza e distanza fisica; riflesso dei problemi relazionali.** Prima di poter parlare comunque di problemi sessuali di natura psicologica è buona prassi accompagnare il percorso con un'indagine medica che possa verificare eventuali questioni di tipo organico. **Per impotenza sessuale si intende la compromissione delle funzioni sessuali in uno o entrambi i partner**, derivata dallo strutturarsi di dinamiche comunicazionali patogene, che trovano nella sessualità un luogo dove manifestarsi. Per cui spesso si assiste ad **una escalation che parte dal calo del desiderio sessuale fino ad arrivare a disfunzioni nell'area sessuale che provocano sofferenza a chi ne è protagonista e anche all'altro partner**, che spesso vive un senso di rifiuto o di colpa. L'attività sessuale tende quindi a ridursi, fino all'evitamento nel provare ad avere rapporti. Talvolta la disfunzione insorge dopo molto tempo dalla costruzione della coppia e la sua presenza può essere chiaramente correlata alle problematiche comunicative, altre volte questo non è perfettamente coincidente o quantomeno non consapevole. Altra questione di cui spesso non si parla sono i cosiddetti **"matrimoni bianchi"**, **in cui uno o entrambi hanno difficoltà nel vivere una sessualità coitale.** Le cause possono essere diverse, dettate da questioni morfologiche legate all'apparato sessuale, oppure a un eccesso d'ansia, fino a traumi sessuali. La sessualità ha molteplici significati che ciascuno vi attribuisce, che si sviluppano attraverso vari fattori quali: l'educazione sessuale, i valori, i ruoli all'interno della coppia, la percezione di eventuali problemi e le modalità di espressione verbale del disagio. **Vivere una relazione completa integrando l'aspetto della sessualità è una possibilità e una conquista per tante coppie.** Richiede il mettersi in gioco e affrontare alcune tematiche di cui non si è abituati a parlare, potersi conoscere in modo intimo, risolvere problemi di altra natura che si esprimono attraverso questo canale comunicativo. I coniugi possono dialogare anche attraverso questo linguaggio, sia nel male che nel bene, cioè attraverso un sintomo oppure esprimendo a pieno la propria affettività. **Vicinanza e distanza è [una danza che la coppia ripete tutta la vita](#)** e per quanto riguarda la dinamica dell'attrazione, **Esther Perel, psicoterapeuta belga**, sostiene che **ci si sente attratti se: l'altro "non c'è"** (nel senso che c'è una giusta distanza, per cui non si è simbiotici) e quindi si può liberare l'immaginazione sul partner, **se il partner interagisce con gli altri** (il mondo esterno) e dà il suo meglio, **se si ride insieme mettendo in gioco nella relazione altre parti di sé.**