



### IL BENESSERE NELLA SESSUALITÀ DELLA COPPIA

Il sesso tra noi Occidentali assomiglia spesso ad una prova, ad una prestazione che, in quanto tale, richiede competitività con se stessi e con il partner. Sembra quasi che si verifichi un trasferimento della competitività dalla vita e dal lavoro alla sfera sessuale. Non a caso si parla di “prestazioni” sessuali. L’obiettivo, che diventa però allo stesso tempo anche la nostra difficoltà, è quello di raggiungere un risultato:

l’erezione, l’iaculazione, l’orgasmo proprio e del partner...

Ma un’altra caratteristica che contraddistingue la nostra cultura è il diffondersi di un malsano Narcisismo, che va a scapito del rapporto di coppia. Non ci si riesce a imporre più un limite ed ecco allora che fitness, dieta e massaggi “corrompono” le nostre menti con il solo scopo di piacere agli altri...e a noi. Ecco allora il diffondersi di un “effetto Narciso”, come lo definisce la Dott.ssa G.Schelotto, psicoterapeuta

della coppia, “da cui sono pervasi sia uomini che donne: entrambi i sessi, per motivi diversi, entrano in contemplazione del proprio corpo dedicando al fisico un’attenzione spasmodica, fine a se stessa e che li condanna a negarsi all’altro”. Aggiunge inoltre che “le donne sembrano aver modificato le proprie aspettative affermando di cercare nel fitness o nei viaggi gratificazioni che un tempo trovavano altrove”.

Certo questo fa pensare tanto! “Se questa tendenza si dovesse affermare - avverte la studiosa - il sesso potrebbe smettere di essere il più potente mezzo di comunicazione fra uomini e donne.”

Nelle coppie il sesso assume diverse valenze e, spesso, di carattere non sessuale, ma di sonnifero, di antidepressivo, di risoluzione di litigi, di prova d’amore, di momento di rassicurazione e di possesso...

Esistono, quindi, molte coppie che non sanno esprimere una sessualità piacevole. Il sesso per loro diventa un problema! E difficilmente porterà i due partners al piacere e...al raggiungimento del loro benessere psicofisico.

Ma il sesso, invece, deve dare piacere, deve essere funzionale alla felicità della coppia! E ciò avverrà solo se si rispetteranno le sue caratteristiche di gioco, di comunicazione, di intimità.

Di fatto la sessualità si prepara fuori dal letto, negli atteggiamenti della vita quotidiana.

Ecco così che nascono e crescono siti interamente dedicati alle tematiche della sessualità e ai problemi della coppia, che trattano la questione in maniera seria e approfondita, dando consigli e sostegno.

La Psicologia e la Sessuologia, scienze relativamente giovani, hanno avuto notevoli sviluppi negli ultimi anni. Molti disturbi o patologie possono essere curate con successo attraverso tecniche psicoterapiche convalidate da anni di studi e ricerche.

Con la Psicologia del Benessere, in particolare, ci si prefigge come scopo quello di sostenere l’individuo nel suo percorso di vita, agevolandolo nelle scelte a lui più congeniali; si promuove lo sviluppo

delle condizioni interiori ed ambientali, favorevoli alla conquista di uno stato di serenità globale e duratura.

Ovviamente non si può dire cosa sia giusto e cosa sia sbagliato a priori, emettendo così un giudizio, o meglio, un pregiudizio. Il fattore più importante che deve essere presente è la consapevolezza. Bisogna scegliere consapevolmente assecondando le proprie motivazioni personali, senza implicazioni sociali o religiose. Bisogna sapere ciò si vuole e conoscere le loro conseguenze su diversi piani: emozionale, psicologico, sociale.

La consapevolezza si impara con l’esperienza, anche se la conoscenza di certe dinamiche può essere di aiuto nella crescita personale.

Quanti desideri che spesso abbiamo non li mettiamo in pratica per paura o “perché non si devono fare”.

Stando fermi sulle proprie paure e sui propri pregiudizi non si potrà mai conoscere il mondo che ci circonda e quella realtà ancora più ampia che è la nostra dimensione interiore.

Come si sa, si teme meno ciò di cui si conosce la natura: ed allora, Ascoltare, Comprendere, Interpretare le proprie emozioni, assume un significato fondamentale nel nostro cammino verso il benessere.

D’altra parte, anche nel rapporto sessuale c’è un interscambio di emozioni, energie che influiscono profondamente sul nostro inconscio, sul nostro comportamento, a seconda del tipo di energia che mettiamo in esso.

Lo stimolo per il benessere sessuale della coppia può venire dalla nostra fantasia. Le fantasie sono spesso parte dell’universo più intimo di una persona e il pudore ci spinge a nasconderele. Non bisogna

porre dei limiti alla vita a due, ma accettare le fantasie nostre e quelle del partner, per migliorare l’intesa sessuale della coppia.

Non bisogna tenere nascosto completamente al partner i nostri desideri più segreti, ciò può generare senso di colpa o imbarazzo; nè considerare la fantasia un tradimento della persona amata. La repressione dei nostri giochi preferiti implica un peggioramento dell’intesa, quasi un blocco del piacere. Questo atteggiamento è da evitare.

Il rapporto migliore con le proprie fantasie è accettarle e condividerle con il partner, quando questo sia possibile. Un buon equilibrio tra il nostro cervello e la vita sessuale porta ad un rapporto più bello e completo.

Purtroppo in quest’era dei fast food stanno cambiando anche le modalità di amare: è l’epoca del “fast love”. Si consumano performance rapidissime, dai 3 ai 7 minuti, contro i 10-15 minuti della media, e nei posti più impensati, magari anche con il rischio di

essere visti (camerini di prova dei negozi, nelle toilettes di bar e ristoranti, nei bagni turchi, nelle palestre, negli uffici...).

A livello prettamente fisiologico, le ultime ricerche hanno scoperto che sarebbero gli ormoni contenuti nel seme maschile a migliorare l'umore, riducendo il rischio di depressione. Lo sostiene uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di New York. L'équipe, coordinata da Gallup, psicologo della State University di N.Y., ha misurato la "soddisfazione femminile", utilizzando una scala di valutazione della depressione su circa 300 newyorkesi. Le donne che avevano rapporti senza preservativo sono risultate le più felici, seguite da quelle con partner che usavano il profilattico saltuariamente e infine da quelle per il cui il condom era una regola. Le donne costrette a periodi di astinenza sono risultate maggiormente soggette a rischio depressione.

Un risultato che i ricercatori spiegano così: "lo sperma contiene diversi ormoni in grado di influire sull'umore, come testosterone, estrogeni e prolattina. Alcuni di questi rimangono nel sangue della donna per ore dopo il rapporto, aiutandola a vedere tutto rosa".

Attenzione però, avverte Gordon Gallup, questo non è un invito a fare sesso senza profilattico".

Ma dopo tutto questo parlare, perché non ci domandiamo se siamo davvero felici?

Perché non ci fermiamo ed ascoltiamo il nostro corpo... la nostra mente....

Riscopriamo l'importanza ed il valore dell'intimità, dell'ascolto dell'altro, della sessualità vera e propria! Spogliamoci dei pregiudizi sociali e morali e proviamo a distinguere tra sesso e sessualità: riscopriamo i sentimenti di amore, riscopriamo il desiderio! Soprattutto, ridiamo armonia alla relazione di coppia!

Ridiamo vita ad una situazione intima in cui non ci sia l'ansia di ottenere un risultato, ma che sia rilassante.

Partiamo quindi dal cambiare il nostro agire mentale, riscoprendo la nostra interiorità!

E perché no, proviamo a prendere spunto dall'oriente dove calma e meditazione rappresentano i punti cardini del loro pensiero!

Concentriamoci su un approccio corporeo caldo e sensuale che porta allo stabilirsi dell'unità della coppia, così come avviene in quella che possiamo definire una filosofia: il "sesso tantrico".

Avvicinandosi ad esso emergono tutti gli errori commessi in un rapporto sessuale, insieme alle motivazioni psicologiche e culturali che ne sono alla base.

Ma cosa si intende esattamente per Tantra e per sesso tantrico? Il Tantra è una corrente religiosa nata in India intorno al 400 a.C. Il tantrismo vede l'estasi sessuale come metafora per la trascendenza religiosa, in quanto l'unione con un'altra persona è un modo di accendere la scintilla della natura-Buddha di un individuo.

Quando si parla di sesso tantrico si fa riferimento all'orgasmo cosiddetto "di valle", caratterizzato paradossalmente dal fatto che capita di non arrivare all'orgasmo perché non se ne sente il bisogno anche se si può avere una normale eiaculazione.

Bisogna lasciare andare le proprie sensazioni.

Il meccanismo che si innesca è essenzialmente fisiologico e si collega ad una situazione psicologica preesistente di relax. Quando, infatti, si è tenuta la posizione per un periodo di almeno trentacinque minuti avviene una reazione fisica che fa sì che le onde cerebrali dei due amanti si sintonizzino su un livello comune

e molto calmo. In altre parole una reazione fisiologica, un cambiamento fisico che avviene dentro il nostro corpo.

Non bisogna considerare l'esperienza tantrica come un qualcosa di mistico, ideale, mentale. Di che si tratta

allora? Ebbene, quando una persona è attivamente impegnata a fare qualcosa ed è tesa, il cervello lavora su un ritmo di onde corte e veloci. In questo stato la capacità di percepire sensazioni piacevoli da parte del corpo è bassa perché la mente ha bisogno di molta energia, tolta al corpo e agli organi vitali. Se ci si rilassa il ritmo del lavoro cerebrale diventa più lento e le onde che lo contraddistinguono si allungano. In questo stato le energie consumate dalla mente sono pochissime e l'organismo può utilizzare tutte le forze disponibili per ottimizzarsi e curare eventuali disfunzioni. Nel caso di una coppia che prova l'esperienza del sesso tantrico le onde cerebrali non solo rallentano ma si sintonizzano sulla stessa "lunghezza d'onda".

Insomma bisogna dare a sé stessi e al proprio corpo il tempo di sintonizzarsi con il partner.

Un'altra disciplina orientale che insegna a vivere meglio la nostra sessualità è lo "Yoga dell'Estasi". Esso insegna a rafforzare i muscoli pelvici, garantendo prestazioni senz'altro migliori, con una migliore irrorazione di sangue delle zone genitali rendendole più sensibili e rendendo molto più elastica la regione lombare.

L'effetto rilassante, che in generale dà questa disciplina, è necessario per calmare i ritmi sempre più convulsi e stressanti della nostra vita quotidiana.

Lo Yoga dona pace e tranquillità rieducandoci con dolcezza a ritrovare dei ritmi più a misura d'uomo.

Questa disciplina, proprio per queste sue caratteristiche, ci consente di riappropriarci del corpo e dell'anima.

Ma se da un lato la filosofia orientale ci porta a vivere pienamente le sensazioni e le emozioni, dall'altro non si può sottovalutare il valore e l'impatto sessuale che il cibo ha su mente e corpo. Il cibo è un tranquillante

naturale, produce endorfine, ci calma e ci distende. Non mangiando diventiamo suscettibili, nervosi e meno disposti ad abbandonarci al piacere. Cala il desiderio e le energie si riducono. Agli italiani bisogna riconoscere, infatti, il merito di assegnare al cibo un importante valore tanto da diventare una potente arma di seduzione!