

1^ relazione: SESSUALITA': UN LINGUAGGIO D'AMORE. “

Licia Bertasini e Stefano Pasqualetto hanno tenuto questa relazione alle insegnanti INER in Georgia nel maggio 2007

## SESSUALITA': UN LINGUAGGIO D'AMORE

### *Dal io-tu al noi*

#### **1. La sessualità nella cultura odierna**

##### **La sessualità componente fondamentale della persona**

Non è facile parlare della sessualità perché essa è una dimensione fondamentale della nostra persona che va molto al di là di una semplice funzione del nostro corpo.

Infatti la sessualità non è solo semplicemente legata alla genitalità ma interessa l'identità stessa della persona. Noi siamo uomini e donne in tutto il nostro essere; il nostro genere sessuale di appartenenza condiziona tutte le espressioni della nostra esistenza comprese quelle più spirituali.

La sessualità rappresenta il valore del nostro essere maschile e femminile.

Questo valore è fortemente condizionato dalle differenze fisiche, psichiche, relazionali.

La sessualità, nella cultura odierna, è quasi sempre vista come bisogno da soddisfare ad ogni costo; sotto la spinta del consumismo anche il sesso è diventato un bene di consumo e l'altro, come tutti i beni di consumo, può essere messo da parte quando non soddisfa più i propri bisogni.

Tante volte è difficile conciliare visioni diverse della sessualità proprio perché diverse sono le visioni antropologiche di base. Tutti sono, però, più o meno concordi nel ritenere che “la sessualità è fondamento naturale delle relazioni sociali”. Da essa, infatti, dipende anche la capacità di entrare in relazione con gli altri, con tutti, e quindi, in un certo senso, anche la capacità di amare con tutta la forza delle proprie emozioni e dei propri sentimenti.

#### **2. La relazione sessuale: un linguaggio d'amore “originale”**

Cerchiamo di approfondire adesso il significato del rapporto sessuale. Esso può essere ricercato per diversi motivi: gratificazione di un bisogno, predominio sull'altro, desiderio di un figlio, ma per evitare la strumentalizzazione dell'altro e svuotare il suo significato più profondo è sempre importante che sia prima di tutto espressione d'amore reciproco.

##### **Un tipo di linguaggio.**

Esso dovrebbe rappresentare il momento di un dialogo d'amore attraverso il quale due sposi si dicono l'un l'altro: “Io mi dono totalmente a te e ti accolgo totalmente, nella mia esistenza, per sempre”. Non si tratta infatti di donarsi degli organi, ma tutto il proprio corpo, la propria persona.

Purtroppo oggi i films e anche certa letteratura ci mostrano delle coppie capaci di un'intesa sessuale fin dal primo incontro. In certe riviste poi si trovano suggerimenti di tecniche per prestazioni sessuali perfette, che non tengono conto di due cose fondamentali: la prima è che ogni coppia ha il suo linguaggio per esprimere la sua

intimità sessuale, un linguaggio originale, che non può essere paragonato a nessun'altra coppia. La seconda è che ogni relazione sessuale può apportare gioia solo nella misura in cui è contrassegnata da un sincero desiderio di rendere felice l'altro aiutandolo a realizzare tutte le sue potenzialità.

Come tutti i linguaggi anche il linguaggio d'amore va imparato, approfondito e continuamente rinnovato.

### **3. La diversità**

#### **Contemplare l'invisibile dell'altro.**

Per potere amare l'altro è importante mettersi dalla sua parte, cercare di entrare nel suo mondo. La sua diversità spesso spaventa, ci mette in crisi. Occorre invece imparare a valorizzarla, comprendere che c'è una parte in lui o in lei che ci sarà sempre incomprensibile: è il suo mistero, il suo essere unico e originale. Questo contemplare l'invisibile dell'altro può far ritrovare lo stupore della sua ricchezza più profonda. La diversità diventa, allora, uno strumento di crescita per la coppia, non un ostacolo, in quanto permette di guardare alla stessa realtà da due prospettive diverse che si completano; come avviene per la vista. La visione con un solo occhio è piatta, con due occhi si scorge anche la profondità delle cose. E' una fortuna, allora, che esista la diversità, guai se non ci fosse! Certamente occorrerà a volte del tempo per trovare delle linee comuni, che possano soddisfare entrambi, ma in questa ricerca la coppia cresce e si affiatata.

#### **Diversità nel comportamento sessuale.**

Il primo elemento di diversità è relativo alla fisiologia. L'uomo potenzialmente sempre fertile (produzione continua di spermatozoi) è più pulsionale, mentre la donna è fertile ciclicamente e ciò comporta la presenza di stati d'animo diversi nelle varie fasi del ciclo. Inoltre la donna possiede una spiccata sensibilità; per lei il rapporto sessuale non ha molto valore, se non è strettamente legato all'affettività, all'amore che nutre per il suo uomo e che il suo uomo nutre per lei. Per questo è molto attenta alla qualità della relazione ed è portata meno di lui a ridurre l'attività sessuale al rapporto genitale in senso stretto. Per l'uomo, invece, non è sempre così. Per lui il rapporto può essere più facilmente legato soltanto o prevalentemente al desiderio di soddisfare un bisogno o alla verifica della propria virilità. Egli, infatti, è maggiormente attratto dal piacere sessuale in sé stesso, in quanto possiede una sessualità fisica molto più localizzata a livello genitale, a differenza della donna in cui essa è più globale, diffusa e coinvolgente. La consapevolezza di questa diversità può meglio aiutare a sapere aspettare i tempi dell'altro o a saper rinunciare per amore alla gratificazione dei propri bisogni. Proprio partendo dalla valorizzazione delle diversità, vorremmo sottolineare come la donna debba prendere sempre più coscienza che nel rapporto di coppia, e quindi anche durante il rapporto sessuale, ella è un po' come la custode della tenerezza, ne ha in mano le chiavi per le sue peculiari caratteristiche di accoglienza, calore, intuizione ... L'uomo, invece è maggiormente portato a valorizzare il dono del corpo e perciò può aiutare la donna a scoprire meglio tutta la bellezza della vita sessuale. Ci sarà così un vero e proprio scambio di doni, che può aprire ad un più profondo dialogo e ripercuotersi su tutte le attività quotidiane.

### **4. La dimensione unitiva del rapporto sessuale**

Per cercare di capire ancora meglio il rapporto sessuale nella sua profondità, distinguiamo in esso due dimensioni strettamente collegate tra loro: la dimensione unitiva e quella procreativa. Cominciamo dalla dimensione unitiva: questa significa che, quando il rapporto sessuale è espressione di vero amore coniugale, potrà dare un contributo grande alla crescita dell'unità della coppia. Certamente non si può avere un rapporto sessuale solo quando la relazione tra i due è già perfetta. A volte esso può servire a ripristinarne un'unità momentaneamente interrotta. L'amore è una dinamica continua, non è mai una realtà raggiunta per sempre. Così il rapporto sessuale, man mano che cresce la comunione tra marito e moglie, esprimerà sempre meglio tutta la sua ricchezza nascosta. Infatti l'armonia sessuale non si improvvisa in camera da letto, ma cresce man mano che i coniugi imparano nel quotidiano, nelle varie ore del giorno, a volersi bene, a crescere nell'arte d'amare. Non è il tempo che passa che conta, ma l'amore che cresce all'interno della coppia e nei singoli cuori.

#### **La tenerezza.**

Un contributo notevole viene dato alla crescita di questa dimensione unitiva dalla riscoperta della tenerezza, in quanto esiste un profondo collegamento tra essa e la sessualità; la tenerezza e l'affettività "costituiscono l'anima profonda della sessualità umana, anche nella sua dimensione fisica". La tenerezza non è sentimentalismo, ma ha un significato molto più profondo. Essa è un atteggiamento del cuore, che rende attenti alle ricchezze dell'altro e permette di partecipare, con tutto il calore della propria sensibilità, alle sue emozioni e ai suoi sentimenti; si esprime con lo stile della dolcezza, della cordialità, dell'accoglienza, dell'attenzione ai piccoli gesti di affetto, dettati dalla fantasia dell'amore; è un prendersi cura di lui/lei al di là di ciò che gli semplicemente dovuto. E' quel di più dell'amore che ognuno di noi desidererebbe incontrare e che si nutre di allegria, umiltà, ironia, di capacità di chiedere e concedere il perdono, di desiderio reale di voler rendere felice l'altro. Infatti una persona può dire di iniziare a capire qualcosa della tenerezza, quando comincia a chiedersi: "cosa posso fare veramente per rendere felice l'altro?" Solo quando è presente la tenerezza in una coppia la sessualità diventa veramente umana, in quanto la aiuta a passare dal piano esclusivo del bisogno a quello del dono.

### **5. La dimensione procreativa del rapporto sessuale**

La dimensione procreativa comprende due elementi fondamentali: la fertilità e la fecondità. Prima ancora della fertilità (capacità generativa) ognuno di noi è portatore di fecondità (capacità di arricchire la vita degli altri). La prima fecondità del rapporto sessuale è data dall'unità che si consolida nella coppia. Essa si riflette anche sui singoli coniugi che, al calore dell'amore dell'altro, crescono come persone e esprimono tutte le loro potenzialità.

La fertilità è un dono, un valore positivo, la cui conoscenza è fonte di serenità per la vita coniugale. In questo senso i Metodi per la Regolazione Naturale della Fertilità ci forniscono aiuto e valido supporto. La consapevolezza della propria fertilità offerta alla coppia dalla RNF fa sì che essa sviluppi un atteggiamento di responsabilità nei confronti della trasmissione della vita. Confrontarsi con la propria fertilità, prendere coscienza che avere rapporti coniugali quando essa è presente, significa aprirsi alla possibilità di concepire una nuova vita è allo stesso tempo strumento di libertà e di responsabilità. Libertà perché solo la conoscenza consente scelte autenticamente libere.

Responsabilità perché la consapevolezza della propria fertilità porta la coppia ad interrogarsi sulle proprie scelte e sui comportamenti. Con l'uso della RNF la responsabilità della procreazione non viene delegata a mezzi esterni, ma è assunta

direttamente dai coniugi che rimangono sempre protagonisti delle proprie scelte. Il periodico ripresentarsi della fertilità è occasione per riflettere ed interrogarsi di volta in volta sulla serietà e fondatezza delle motivazioni che inducono a decidere di evitare o meno il concepimento di un figlio. Rimettersi in discussione aiuta ad acquistare la capacità di distinguere quanto in realtà le proprie scelte vengano determinate da condizionamenti esterni o siano piuttosto il risultato di una decisione consapevole e responsabile.

La coppia in questo senso si rende disponibile a compiere un atto creatore. Il figlio che ne dovesse nascere diventa quindi una grande gioia perché frutto di un grande dono. Il fatto che la fertilità dell'uomo sia caratterizzata dall'essere continua nel tempo mentre quella della donna è soggetta a dei ritmi naturali potrebbe far pensare erroneamente che anche la responsabilità dell'uso della RNF debba ricadere principalmente sulla donna. E' invece fondamentale il ruolo del marito per il pieno successo della RNF ed insostituibile il sostegno che egli può dare alla donna apprezzando ed incoraggiando la sua rilevazione quotidiana degli eventuali segni e sintomi di fertilità, nonché contribuendo alla loro interpretazione. Questa condivisione favorisce senz'altro una conoscenza reciproca più profonda, e aiuta a maturare insieme ogni scelta in merito alla procreazione.

## **6. Conclusione**

In conclusione c'è bisogno allora di una fede profonda in quel NOI che abbiamo intravisto quando ci siamo innamorati e che ci sembrava tanto facile realizzare.

Invece ogni grande meta ha bisogno di impegno, di allenamento, di sacrificio, di tempo; dice Heghel (filosofo): *“Niente di grande si è compiuto nel mondo senza passione”*.

Licia e Stefano Pasqualetto

(Insegnanti del metodo Sintotermico Roetzer - INER Verona)

## Riferimenti bibliografici

- Centro Italiano di Sessuologia, fondamenti antropologici
- Giovanni Paolo II - Lettera alle famiglie n° 12
- Pasini W. - Desiderare il desiderio - Oscar Mondadori 1997 pag. 94
- Paolo VI - H.Vitae -II Principi dottrinali
- Scotto R. e M. Sessuologi - Relazione "Dal tu al noi:l'aspetto sessuale" (itinerario per giovani coppie)