

Sessualità: la paura che spegne l'amore

Molto spesso mi capita di essere consultato da persone che dopo aver esposto il loro problema, iniziano a parlare con molta discrezione, quasi con non curanza, di come vivono e affrontano la sessualità. Si scopre così che molte volte l'approccio al sesso procura ancora molti problemi che si riflettono poi nella vita di tutti i giorni.

Nonostante le abitudini di uomini e donne moderni ci informino che siamo molto più disinvolti in tema di costumi sessuali, molte persone sono ancora incapaci di vivere la sessualità in maniera soddisfacente e serena. Alcune volte si scopre che alcuni ingredienti dell'amore, vale a dire dedizione, fiducia, intimità e attaccamento sono, per così dire, relativamente silenti anche se – ad onor del vero – non sempre le cose stanno così.

Qualche mese fa una signora sulla trentina mi interpella per un problema che la portava a vivere con molta ansia il rapporto sessuale con il marito. Dopo un breve giro di parole dovuto ad un più che legittimo pudore, mi dice di soffrire di vaginismo e che non è mai riuscita ad avere un rapporto con il marito che ama profondamente. Spesso le ragioni dell'insoddisfazione sessuale differiscono nelle donne e negli uomini. Le donne si sentono insoddisfatte se colgono una mancanza di calore, amore e sollecitudine nei rapporti sessuali, mentre gli uomini insoddisfatti lamentano una attività sessuale poco frequente e monotona. Ma in questo caso il marito era molto partecipe e sensibile e ricambiava la moglie con altrettanto bene. La signora si rendeva quindi conto che doveva affrontare la sua paura. Aveva consultato in precedenza il ginecologo che aveva escluso una causa organica. Questo disturbo è molto più diffuso di quanto si possa credere, anche se la naturale riservatezza che spesso circonda questi argomenti, lo rendono una sorta di patologia sommersa.

Tutti sappiamo che questo problema sessuale è caratterizzato da paura e angoscia della penetrazione, una paura che ferma l'amore. La signora in questione, anche se sposata da più di un anno, non era mai riuscita ad avere un rapporto completo con il marito e ogni qualvolta si presentava un'occasione, veniva presa da una grande ansia che complicava ulteriormente la faccenda. A volte la coppia condivide una simmetrica paura rispetto all'atto sessuale. Lei ha paura della penetrazione, lui di essere troppo aggressivo e di far male alla compagna. Ma spesso la paura deriva da un'educazione troppo restrittiva che ha associato la sessualità alla colpa, alla vergogna, al dolore cosicché negli anni, questi condizionamenti possono diventare una vera e propria fobia. Altre volte questa paura è legata a specifici e precisi traumi emotivi. Può capitare di trovarci davanti a persone che hanno subito molestie o tentativi di violenza, oppure, ancora, è stata la paura della deflorazione, della perdita di sangue ad essa associata o la paura del parto, magari interiorizzata dopo aver ascoltato racconti traumatici, ad aver causato un'angoscia specifica sulla penetrazione. Molte volte più fattori psichici sono presenti nella singola donna che reagisce involontariamente con una contrazione e uno spasmo muscolare così marcato da impedire il minimo contatto. L'atto sessuale diventa impossibile! Questa riluttanza, che altro non è se non un'autentica fobia, rende tutti i tentativi frustranti e umilianti, tanto che mettere in moto effetti psicologici drammatici e disastrosi non solo sulla donna, ma anche, evidentemente, sul partner. La coppia si trova così a vivere una serie di insuccessi che portano ad un profondo senso di inadeguatezza. Tutto ciò rappresenta una reazione globale di paura riducendo il rapporto al solo significato aggressivo e violento, ed è facile capire che un simile problema possa causare un abbassamento dell'autostima in colei che soffre di questo disturbo. È molto importante rassicurare la persona che decide di curarsi ed è utile affrontare la questione proprio dall'ansia perché, superando la paura, la donna può riuscire a riprendere piano piano una piacevole vita di coppia e finalmente poter gioire di una delle cose più belle che la vita ci offre.