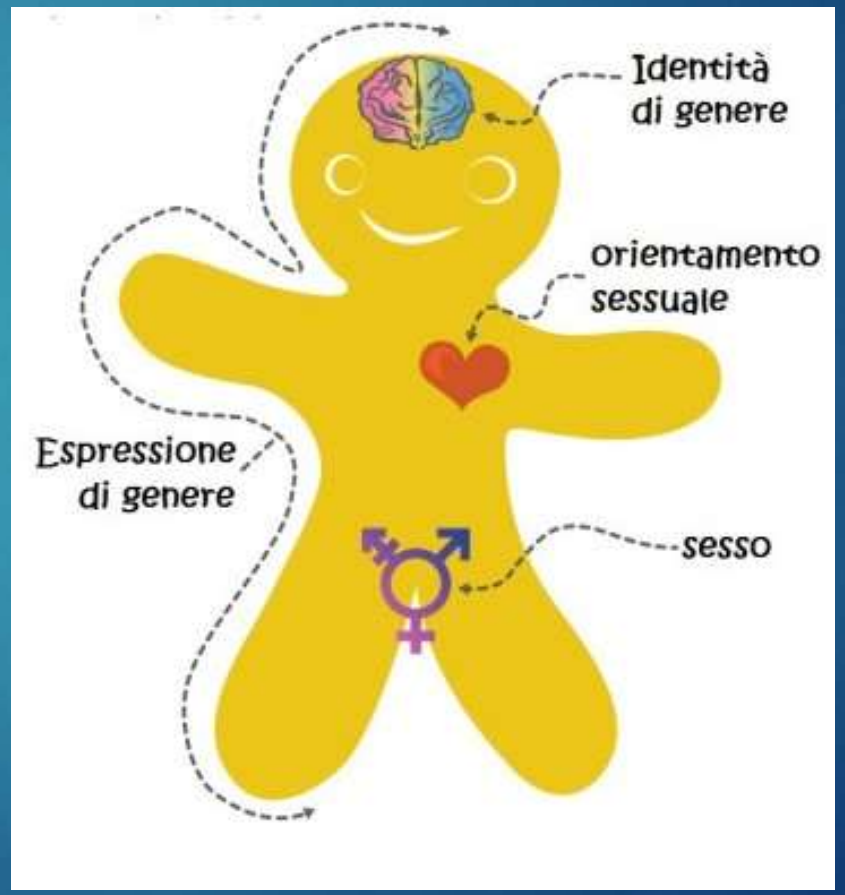
CONSULTORIO DIOCESANO «FAMIGLIA NUOVA»

Il linguaggio del corpo: la sessualità come relazione con sé e l'altro/a



© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Il linguaggio del corpo: la sessualità come relazione con sé e l'altro/a

- **Ogni individuo umano – in quanto tale e indipendentemente da qualsiasi tipo di attributo, qualifica e specificazione ulteriore – ha valore in sé, la sua esistenza è un bene indisponibile e non potrà mai essere oggetto di discriminazione alcuna!**

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La sessualità oggi …

Freud considerò, all'origine della nevrosi, la repressione della sessualità…

…In realtà, attualmente, in tempi di maggiore libertà dei costumi sessuali, le nevrosi sono aumentate!

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Cosa è la sessualità?

E N E R G I A

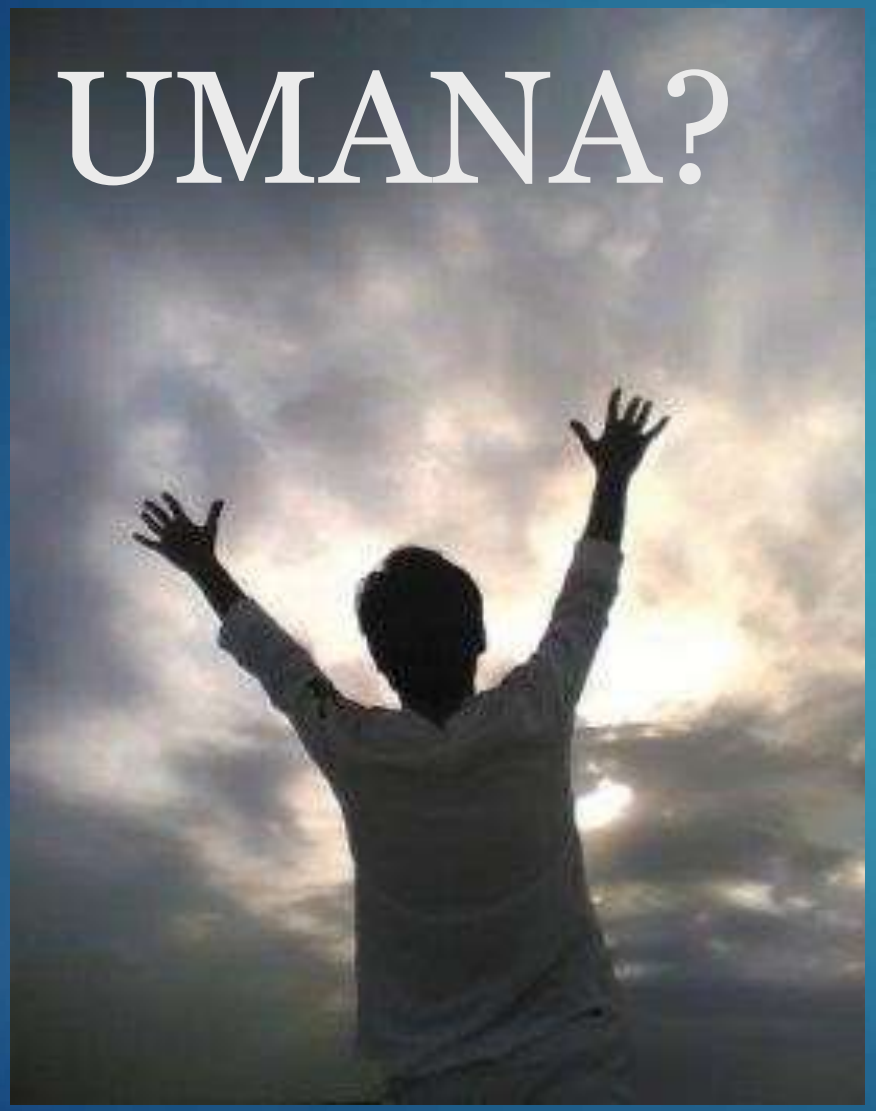
© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Quali argini?

Quale la loro «natura»?

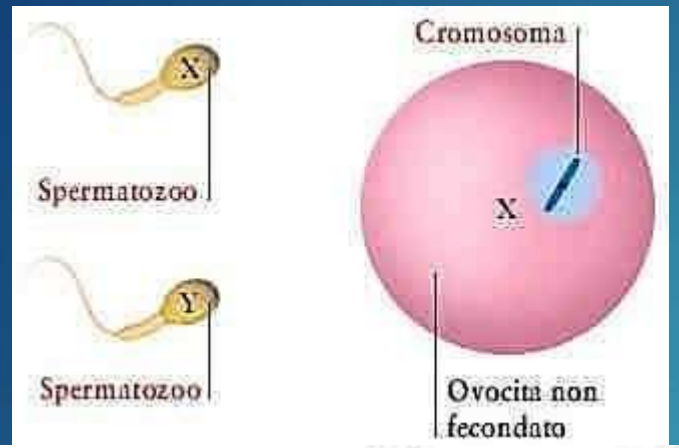
© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

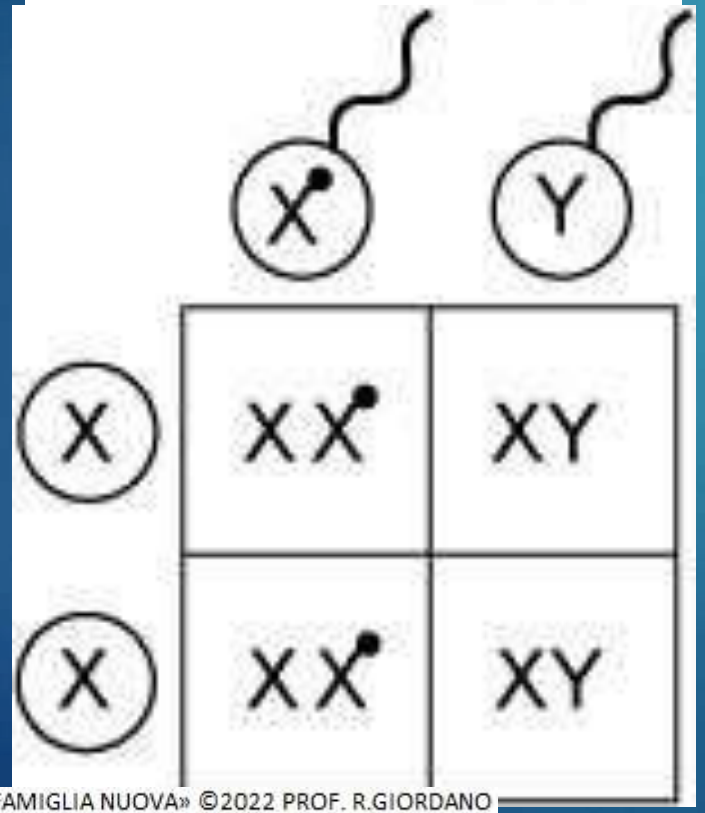
Natura…



© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

«limite biologico»

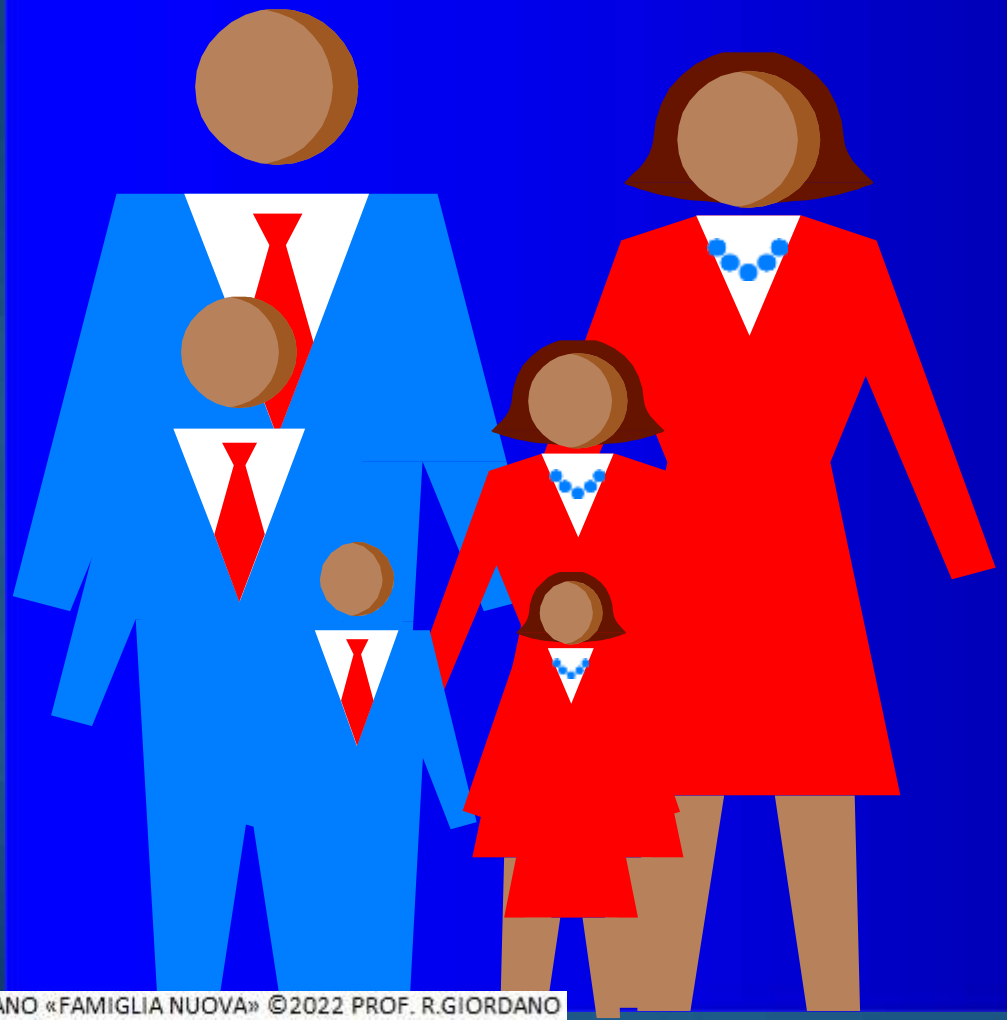




- **I sessi biologici (e anagrafici) sono solo due!**
- **Esistono delle anomalie genetiche e/o ormonali.**
- **L'omosessualità non è tra queste: si tratta di una condotta e/o uno stile di vita**
- **In quanto tale, risponde ai criteri circa lo sviluppo delle condotte umane**

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Quale visione di uomo/donna?



- Livello spirituale
- Livello psicologico
- Livello biologico

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Identità personale e condotta

Gerarchia valori

Patrimonio genetico

Storia di vita

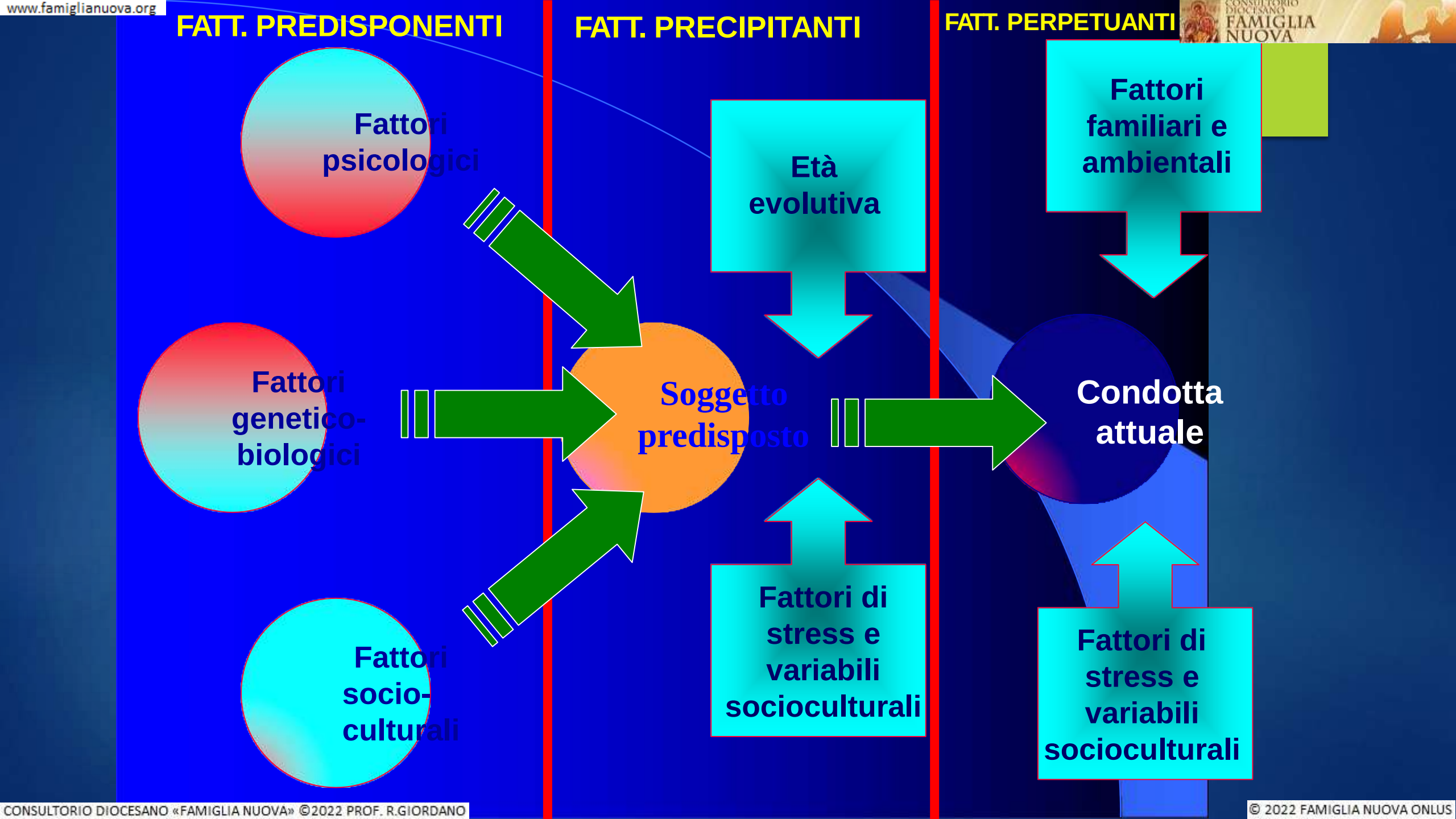
Modelling

Condotta sessuale

Evento scatenante

Libera Responsabile

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS



© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Sviluppo e condotta sessuale

Natura evolutiva della condotta sessuale

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

PERSONA E SESSUALITA'

- **Identità/Io**
- **Sé (reale, ideale, sociale)**
- **Personalità**
- **Condotta**
- **Stile di vita**

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Valori e condotta sessuale

RICONOSCE I VALORI

GERARCHIZZA I VALORI

DECISIONI

ATTEGGIAMENTI

STILE di VITA

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La cosiddetta «normalità»

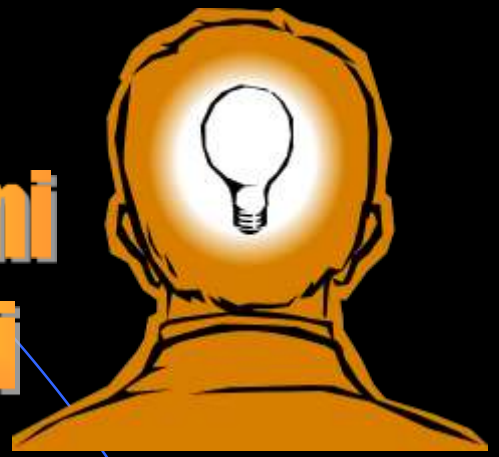
- E' falso affermare che non esista una normalità.
- Paradossalmente anche questa affermazione finirebbe col divenire la «normalità».
- Normalità ≠ salute

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Criteri di normalità

individuo

valori e convinzioni personali



criterio soggettivo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Criteri di normalità

maggioranze
o minoranze

consenso
o accordo

criterio
inter-soggettivo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Criteri di normalità

scienze positive

dati scientifici

criterio oggettivo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Normalità e condotta sessuale

Livello spirituale

CRITERI GUIDA della Livello psicologico CONDOTTA…

Livello biologico

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Sessualità e sviluppo della personalità

La sessualità si costruisce all'interno dell'intero processo di sviluppo della personalità.
Solo quando l'identità è acquisita può esprimersi pienamente l'intimità.
Solo quando l'intimità non è competitività si può esprimere la genitalità.

La sessualità per l'essere umano è:

-fondamento dell'identità
-condizione di esistenza e dimensione relazionale del vivere.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Il corpo parla delle nostre emozioni prima che di queste riusciamo a farne parole.

La passione amorosa nell'abbraccio dei corpi può armonizzare in noi e tra noi ciò che percepiamo di noi stessi, dell'altro e del mondo.
L'eros può diventare energia naturale che, armonizzata, trasforma e rende il nostro corpo mediatore della nostra unione, piuttosto che un ostacolo, un oggetto che si frappone o si fronteggia tra un io e un tu, e rendere la nostra umanità individuale una nuova umanità in relazione.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

L'INTIMITA' SESSUALE

Maschio	Femmina
Desiderio sessuale costante	Desiderio sessuale variabile
Forno a microonde	Forno convenzionale (prima,durante e dopo)
Sesso per rilassarsi	Rilassarsi per sesso
Rapporto sessuale per esprimere amore	Esprimere amore per il rapporto

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La Nudità

Il ***pudore*** è il sentimento di vergogna che ci spinge a coprirci di fronte ad una persona della quale non ci fidiamo e che ci sta guardando e desiderando come un oggetto e non come un “soggetto”.

Esistono due tipi di nudità :
-quella ***fisica***
-quella ***emotiva***

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Varietà nelle relazioni.

I nostri bisogni possono essere soddisfatti da un 'unica relazione?
Ovvero : può esistere una persona in grado di soddisfare tutti i nostri bisogni?

Quando questa è l'aspettativa è facile che si crei una situazione di dipendenza che ci lascia completamente spiazzati (e in astinenza) nel momento in cui la relazione dovesse ***interrompersi.***

Sebbene sia ***utile avere diverse relazioni*** è tuttavia altrettanto utile che queste ***non*** siano ***"equivalenti"*** e che la loro diversità e specificità ci porti alla fine ad un arricchimento.

Varietà delle relazioni
-relazioni di ***conoscenza***
-relazioni di ***confidenza***
-relazioni ***amicali***
-relazioni ***intime.***

L'intimità si genera e si nutre solo se esistono altre relazioni.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Le aspettative

In molte lingue o religioni la stessa parola viene usata per denotare sia l'atto di adorare Dio sia ***l'attaccamento ad un essere umano***.

Sebbene intrinsecamente la natura di questo amore sia identica, l'errore che spesso si commette, è quello di considerare l'altro (nel rapporto coniugale) come se dovesse essere un DIO. Così facendo lo si carica di ***aspettative*** che hanno a che fare con i nostri ***bisogni*** e le nostre ***fantasie.***

Ovviamente se queste aspettative non sono realizzate ***si perde la fiducia*** e ci si sente ***abbandonati*** e ***frustrati.***

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Il CORPO : risorsa o problema?

Il corpo è indispensabile per lo sviluppo e la crescita dell'essere umano.
Una errata educazione può far passare la "corporeità" come una dimensione riduttiva rispetto alla mente e alla spiritualità.
E' una falsa dottrina.
Tra corpo , mente e spirito c'è una strettissima correlazione.
La divisione la creiamo noi.

Corpo e dimensione socio culturale
Oggi i mass media pongono molta enfasi sul corpo che viene reclamizzato come **"corpo che io ho"** e non come **"corpo che io sono".**
Tutto questo sposta l'attenzione e convoglia le energie dei giovani a realizzare più un'immagine di sé, simile a modelli corporei proposti che a cercare una armonizzazione ed ***una integrazione tra esigenze psicologiche, spirituali e fisiche.***

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

IDENTITA' di GENERE e comportamenti sessuali

E' frequente durante l'adolescenza l'esperienza emotiva di un **interesse per le persone dello stesso sesso** (fase fisiologica che non può essere definita omosessuale) e la **pratica della masturbazione** (che non può semplicemente essere "liquidata" come autoerotismo).
Questi comportamenti, durante l'adolescenza non vanno considerati né stigmatizzati come patologici.
Tuttavia non devono neppure essere sottovalutati per i rischi che comportano nello sviluppo della personalità e della sessualità se assumono connotati di persistenza, ripetizione e intensità.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La Masturbazione

La masturbazione in sé è solo un *comportamento autoerotico* e non una struttura di personalità.
Può rappresentare la modalità con la quale:
-ci si svuota da una tensione
-si compensa alla mancanza di rapporti eterosessuali.
In quanto tale la masturbazione è transitoria.
Se invece essa persiste cronicamente anche in età adulta oppure diviene una modalità di compenso ad una difficoltà o frustrazione nel rapporto con l'altro sesso diviene patologica configurando una parafilia ovvero un *disturbo sessuale di tipo autoerotico*.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Le espressioni dell'intimità

Come facciamo a sapere che il nostro futuro partner è, dal punto di vista
sessuale la persona adatta a noi ?
Non è meglio avere rapporti sessuali completi prima del matrimonio, per non avere poi brutte sorprese?

L'attrazione erotica e l'espressione corporea dell'intimità sono legate a diversi fattori :
- l'odore
- l'aspetto esteriore
-Il contatto profondo (il bacio)

Non è necessario avere un rapporto sessuale completo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

Il PIACERE

L'intensità del piacere è strettamente correlata alla possibilità di sperimentare l'astensione e l'attesa.

In altre parole l'attesa aumenta e stimola il desiderio e quest'ultimo produce una maggiore intensità di piacere.

In ambito sessuale questo significa avere rapporti sessuali intervallati da momenti di "separazione" e di sperimentazione individuale della vita sociale per poter poi esprimere al massimo grado l'intimità al momento dell'incontro.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

IL COMPORTAMENTO SESSUALE

Il comportamento sessuale, come ogni altro comportamento, risponde a molteplici bisogni di base, utilizza diverse modalità di fruizione, persegue un insieme di mete.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

IL COMPORTAMENTO SESSUALE

Nella fruizione della sessualità, e nell'esperienza di piacere che l'accompagna, concorrono soddisfazioni di diverso tipo:

- soddisfazioni legate all'attivazione di modelli percettivi di tipo sensoriale-motorio
- soddisfazioni legate alla stimolazione di motivazioni cognitive-esploratorie
- soddisfazioni di motivazioni connesse all'affermazione di sé
- soddisfazioni della motivazione aggressiva
- soddisfazioni delle motivazioni sociali
- soddisfazioni delle motivazioni ludiche

L'esperienza del piacere si realizza pienamente allorché tali motivazioni sono armonicamente rappresentate e soddisfatte.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA

ESPERIENZE DI PIACERE MATURE E COMPLETE, messe in atto da PERSONALITA' MATURE

↓

- visione unitaria di sé
- percezione oggettiva della realtà
- piena accettazione di sé
- autonomia
- spinti non da motivazioni di carenza, ma da motivazioni di sviluppo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA

- SESSUALITA' e AMORE sono estremamente FUSI. Il piacere non è cercato per se stesso.
- TOLLERANZA dell'ASTINENZA SESSUALE. Non necessità di ciò che è sollecitazione sensoriale-motoria.
- MINORE NECESSITA' di CERCARE AVVENTURE SESSUALI. Motivazioni di sviluppo e non di carenza.
- MAGGIORE LIBERTA' di ESPRESSIONE. Non paura di perdere la propria identità sessuale.
- IL PIACERE NON è RICERCATO attraverso un OBBLIGO o un DOVERE.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

DISFUNZIONI PSICOSESSUALI

NELL'UOMO:

- Difficoltà erettile
- Incompetenza orgasmica

Eiaculazione precoce

Eiaculazione ritardata

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

DISFUNZIONI PSICOSESSUALI

NELLA DONNA:

- Inibizione dell'eccitazione
- Anorgasmia
- Vaginismo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

DISFUNZIONI PSICOSESSUALI

COMUNI ALL'UOMO E ALLA DONNA:

- Dispareunia
- Desiderio sessuale ipoattivo
- Avversione sessuale

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La diminuzione del desiderio sessuale

Le ragioni sono molteplici:

- Diminuzione dell'infatuazione
- Pressione di altre preoccupazioni
- Stress
- Fattori psicologici

Atteggiamento verso se stessi

Atteggiamento verso il sesso

Atteggiamenti verso il partner

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

La diminuzione del desiderio sessuale

Pensieri automatici negativi durante il rapporto sessuale:

Dubbi su di sé

- Certe parti del mio corpo non sono attraenti
- Il mio corpo non è abbastanza sexy
- In questo campo non valgo niente
- Non raggiungerò l'orgasmo
- Non soddisferò il mio partner

Dubbi sul partner

- Hai troppa fretta
- Badi solo al tuo piacere
- Ti comporti in modo troppo meccanico
- Chissà a che cosa stai pensando
- Temo di deluderti
- Così non va bene, ma ho paura a dirtelo
- Ti stai sforzando troppo. Vorrei che ti rilassassi
- Vorrei che ti piacesse di più
- Parli troppo

I "si deve"

- Dovrebbe piacermi di più
- Dovrei eccitarmi
- Dovremmo farcela tutti e due
- Devo farti avere un orgasmo

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA

- Verificare, riconfigurare e ipotizzare spiegazioni alternative ai nostri pensieri automatici
- Migliorare la comunicazione
- Acquisire consapevolezza
- Spazio alla fantasia
- Rilassatezza
- Distinzione dei ruoli
- Preparare la sessualità fuori dal letto
- Eliminare il condizionamento di miti e pregiudizi

"Il sesso è buono solo se c'è un orgasmo"

"I veri uomini non hanno difficoltà sessuali"

"Il buon sesso è spontaneo, non si deve progettarlo o parlarne"

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA …..UNA COPPIA SANA

Sternberg descrive 3 dimensioni della coppia:

1. PASSIONE: è la dimensione relativa all'attrazione fisica, alla sessualità. E' la componente MOTIVAZIONALE del rapporto di coppia.

2. IMPEGNO: è la dimensione legata alla scelta volontaria, ai valori condivisi, alle affinità. E' la componente COGNITIVA del rapporto di coppia.

3. INTIMITA': è la dimensione affettiva, relativa ai sentimenti, all'innamoramento. E' la componente EMOTIVA del rapporto di coppia.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA …..UNA COPPIA SANA

La combinazione di queste 3 dimensioni dà vita a 8 possibili tipi di relazione:

1. "Assenza di amore": mancano tutte e tre le componenti.
2. "Simpatia": c'è solo l'INTIMITÀ.
3. "Infatuazione": c'è solo la PASSIONE.
4. "L'amore vuoto": c'è solo l'IMPEGNO.
5. "L'amore romantico": è una combinazione INTIMITA' - PASSIONE.
6. "Amore fatuo": è una combinazione PASSIONE - IMPEGNO.
7. "Sodalizio d'amore": è una combinazione INTIMITA' - IMPEGNO.
8. "L'amore completo": tutti gli elementi si combinano in una relazione.

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

…..PER UNA SESSUALITA' SANA …..UNA COPPIA SANA

INTIMITA'

- Ragioni per cui si rifugge da relazioni intime:

timore di fidarsi

paura dell'abbandono

paura di essere attaccati nelle proprie fragilità

timore di perdere la propria individualità

- Condizione essenziale per entrare in relazioni intime:

percepirsi provvisti di un'identità personale solida e ben definita

AUTONOMIA INDIVIDUALE E CAPACITÀ DI AMARE SONO ASSOCIATE:

tanto più una persona ha raggiunto la propria autonomia ed è consapevole di se stessa, tanto più è capace di entrare in intimità con l'altro rispettandone l'unicità

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS

www.famiglianuova.org

…..PER UNA SESSUALITA' SANA …..UNA COPPIA SANA

INTIMITA'

L'intimità non è scontata, data una volta per tutte, ma è un aspetto della relazione di coppia che, per essere mantenuto, richiede impegno e riflessione e, soprattutto, è un aspetto della relazione che può essere migliorato.

- Capacità di comunicarsi reciprocamente i propri valori personali
- Capacità di rispettare i sentimenti personali dell'altro
- Accettazione reciproca dei limiti personali
- Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità
- Capacità di condividere i dolori ed il timore di essere feriti
- Capacità di perdonare e tollerare gli sbagli dell'altro

© 2022 FAMIGLIA NUOVA ONLUS