



Le parole per dirlo

Sesso e comunicazione nella coppia sono strettamente legati. Parlare in modo esplicito di **sessualità** permette infatti ai partner di comprendere meglio le esigenze dell'altro. Un aspetto fondamentale per una sana ed equilibrata relazione sentimentale e per una piena e soddisfacente intesa. Dentro e fuori il letto

di **Mariella Dal Farra**

In tutte le società occidentali la coppia rappresenta la principale configurazione attorno alla quale il comportamento sessuale si estrinseca e si organizza. Più in generale, *“la sessualità è parte integrante della maggior parte delle relazioni sentimentali, lì dove la società «sponsorizza» il matrimonio come forma paradigmatica della diade sessuale”*.¹ Non è perciò sorprendente scoprire che, in molte delle ricerche tese a individuare i fattori che sottendono un'unione matrimoniale felice, la soddisfazione sessuale dei partner risulti avere un ruolo fondamentale². Questo dato appare tendenzialmente trasversale rispetto a diverse variabili prese in esame, ivi compresa l'età dei soggetti, e anche se alcuni studi³ registrano una lieve deflessione dell'interesse sessuale a partire dai sessant'anni, tale dato sembra corroborare il fatto che esso, nella maggioranza della popolazione, persista in maniera significativa.⁴

Il connubio sesso-matrimonio non deve però essere inteso in maniera rigida: infatti, secondo uno studio condotto nel 1993, *“la qualità del rapporto coniugale è correlata a criteri del tutto soggettivi concernenti l'attività sessuale con il partner, a prescindere dall'oggettività della performance”*.⁵ Così, *“[...] la coppia felice trae piacere dalla propria attività sessuale indipendentemente dalla frequenza di rapporti e orgasmi”*⁶, nella misura in cui tali frequenze siano sintoniche alle esigenze delle parti in gioco.

Soddisfazioni, coniugali e sessuali

Ora, fatto salvo l'assunto di base, secondo il quale il grado di soddisfazione coniugale è strettamente associato a quello della gratificazione sessuale, resta



Buongiorno.

da capire come tale equazione si declini in termini di causa-effetto, e quali fattori ne modulino il rapporto: faccenda assai complessa, rispetto alla quale i contributi esplicativi sono molti e importanti, senza che però nessuno risulti di per sé esaustivo. Così, per esempio, una ricerca condotta nel 2007 su un campione di 787 adulti eterosessuali residenti nella regione delle Fiandre, in Belgio, di cui 424 sposati in prime nozze e 363 alla seconda esperienza matrimoniale, ha preso in considerazione alcune variabili demografiche quali età, scolarità, stato occupazionale, numero di figli e durata del matrimonio.

I risultati mostrano *“una suggestiva ma non comprovata evidenza del fatto che le persone sposate in prime nozze hanno maggiori problemi di adattamento in tutte e tre le scale considerate [sintonia coniugale, sessuale e nella vita in generale]: elemento indicativo di un più basso livello di soddisfazione coniugale rispetto alle coppie di secondo letto”*.⁷

Il fattore figli e quello del lavoro

Nello stesso studio, viene evidenziato un minore grado di soddisfazione coniugale nella fase intermedia di un'unione, in confronto a quando i partner sono o più giovani o più anziani. Per quanto riguarda la scolarità, un alto livello di istruzione è correlato a un migliore adattamento reciproco; viene inoltre

confermato il dato in base al quale le mogli che lavorano tendono a esprimere valutazioni più positive sul proprio matrimonio rispetto a quanto facciano le mogli casalinghe. Infine, si evidenzia una correlazione negativa fra il numero dei figli e il grado di soddisfazione coniugale, mediato soprattutto dalla misura di adattamento sessuale presso le donne. Per contro, se numero dei figli e durata “media” del matrimonio sembrano influire negativamente su gratificazione sessuale e coniugale, entrambe queste variabili risultano positivamente correlate alla qualità dell'adattamento esistenziale. Un altro importante capitolo è costituito dallo stress esperito dalla coppia, sia sotto forma di eventi maggiori (perdita del posto di lavoro, malattie, lutti) che in riferimento ai più comuni stress quotidiani, dove i secondi sembrano esercitare un'influenza decisamente più deteriore dei primi sul funzionamento del rapporto⁸.



Sogno avverato.

Per una comunicazione...

Un criterio rivelatosi “buon predittore” d'intesa sessuale, e coniugale, è invece costituito dalla capacità di comunicare sull'argomento. Uno studio del 2012⁹ mostra come l'utilizzo da parte dei coniugi di una terminologia sessuale condivisa sia associato a una migliore qualità relazionale. Una possibile interpretazio-



Meg Ryan simula un orgasmo tra i tavoli del "Katz's Delicatessen" nel classico *Harry ti presento Sally*, pellicola del 1989 diretta da Rob Reiner

ne a tale riscontro è fornita da un altro studio (Cameron & Kulik, 2003), condotto presso un college nel quale era stato introdotto un regolamento "anti-abuso" che prevedeva la richiesta esplicita del consenso, nell'ambito della coppia, per ogni singolo atto sessuale che i partner volessero praticare.

Arrivederci.

Abbastanza sorprendentemente, i ricercatori trovarono che, in seguito all'implementazione del suddetto regolamento, gli studenti riferivano "un miglioramento generale dell'attività sessuale" definita come "più eccitante, variata e piacevole" (pag. 37); in particolare, le donne riportarono come la nuova politica le avesse spinte a "sviluppare un linguaggio per rappresentare i propri desideri, sia a se stesse che al partner".

... chiara ed esplicita

La ricerca sulla comunicazione sessuale nella coppia si conchiude sulla tipologia del linguaggio usato: "I messaggi risultano tanto più efficaci quanto più sono articolati. In certe occasioni, i coniugi

possono accorgersi che un linguaggio chiaro ed esplicito permette di comunicare meglio i propri desideri, laddove, in altri contesti, la preferenza va a messaggi più sfumati [...]. In determinate situazioni, il ricorso a una terminologia gergale può aumentare il piacere di un incontro sessuale, mentre in altre i partner possono trovare più gratificante usare un linguaggio che esprima passione e vicinanza emotiva".¹⁰ In tutti i casi, "Adoperare una maggiore varietà di termini sessuali consente alla persona di calibrare i propri messaggi a seconda degli obiettivi che si propone, il che potrebbe spiegare la positiva relazione fra verbalizzazione sessuale e grado di soddisfazione"¹¹.

La felicità coniugale è dunque, con buona probabilità, una questione di natura lessicale.

note

¹ B. Butzer, L. Campell, "Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples", *Personal Relationships*, nr. 15: 141-154, 2008, pag. 141.

² Una delle rappresentazioni più divertenti dell'universo sessuale all'interno della coppia (e non solo) è data dal musical *The Rocky Horror Picture Show* (1973), diventato nel 1975 anche un film.

³ G. Trudel, "Sexuality and marital life: Results of a survey", *Journal of Sex and Marital Therapy*, nr. 28: 229-249, 2002.

⁴ G. Trudel, *op. cit.*, pag. 242. Nella ricerca menzionata, l'interesse espresso nei confronti dell'attività sessuale scende dal 97,5% presso i soggetti fino a trent'anni di età al 73,4% presso gli ultrasessantenni.

⁵ P.J. Morokoff, R. Gilliland, "Stress, sexual function and marital satisfaction", *The Journal of Sex Research*, Vol. 30, nr. 1: 43-53, 1993, pag. 51.

⁶ *Ibidem*

⁷ J. Orathinkal, A. Vansteenwegen, "Do demographics affect marital satisfaction?", *Journal of Sex & Marital Therapy*, nr. 33: 73-85, 2007, pag. 81.

⁸ G. Bodenmann, T. Ledermann, T.N. Bradbury, "Stress, sex and satisfaction in marriage", *Personal Relationships*, nr. 14: 551-569, 2007.

⁹ J.J. Hess, T.A. Coffelt, "Verbal communication about sex in marriage: Patterns of language use and its connection with relational outcomes", *Journal of Sex Research*, nr. 49(6), 2012, pp. 603-612.

¹⁰ J.J. Hess, T.A. Coffelt, *op. cit.*, pag. 611.

¹¹ *Ibidem*



Società

9

CREDIT
now

Consulenza
personale a due
passi da voi:

Lugano Manno, Via Violino 1.
Telefono: 091 604 22 00

La concessione di crediti è vietata se conduce a un indebitamento eccessivo (art. 3 LCS). CREDIT-now è un marchio di prodotto di BANK-now SA, Horgen.