

Estratto del libro

Erotica & materna: viaggio nell'universo femminile

di Ceriotti Migliarese, Mariolina

Milano, Ares 2015

su indicazione dell'autrice per il

Corso sull'accompagnamento sacerdotale nel cammino matrimoniale

Roma, 18 ottobre - 13 dicembre 2016

Centro di Formazione Sacerdotale

Pontificia Università della Santa Croce

care l'accesso all'ulteriore processo di crescita.

L'età dei sogni deve dunque rimanere tale, ricca di fantasie e pensieri, ma protetta dalla precocità dell'esperienza e degli agiti sessuali.

I preadolescenti, ma in seguito anche gli adolescenti, maschi o femmine che siano, devono imparare di nuovo a tollerare spazi di attesa, spazi nei quali il sesso è soprattutto una fantasia interessante che va arricchendosi progressivamente di senso. Fare esperienze con la giusta gradualità e rimanere sufficientemente a lungo in questo spazio sospeso è ciò che consente di allargare l'accesso al pensiero simbolico: immaginare l'altro/a diverso da sé, desiderarlo, sognarlo, sono infatti esperienze di insostituibile ricchezza che la precocità dell'esperienza sessuale rischia di vanificare.

Capitolo V Il linguaggio del sesso

«Dal punto di vista dell'amore della persona... bisogna esigere che nell'atto sessuale l'uomo non sia l'unico a raggiungere il punto culminante dell'eccitazione sessuale, e che questo si produca con la partecipazione della donna e non a sue spese».

Sono parole tratte dal libro *Amore e responsabilità*, dell'allora cardinale Karol Wojtyła, pubblicato per la prima volta nel 1968. Parole necessarie, parole ancora oggi troppo spesso disattese.

Il fatto che il rapporto sessuale abbia come suo corollario naturale l'esperienza del piacere è un fatto ovvio per l'uomo, ma niente affatto per le donne: non lo è per le donne sposate, anche se amano i loro mariti, ma non lo è nemmeno per quelle che vivono storie con uomini di cui si sentono innamorate, indipendentemente dalla stabilità o meno della loro relazione.

Nello spazio segreto e libero della psicoterapia le confidenze delle donne sulla loro vita sessuale, sui loro desideri, aspettative e delusioni, aprono lo sguardo su un mondo sommerso in cui le variabili si ripetono con significativa re-

golarità: nella imperante Babele delle lingue, il linguaggio dei sessi rimane, infatti, ancora molto difficile da decifrare e la profonda differenza tra uomo e donna è fonte di molte incomprensioni e fatiche reciproche.

Il fatto che oggi le donne diano alla loro espressività sessuale un valore maggiore che nel passato e si sentano perciò finalmente autorizzate a esprimere il desiderio di uno scambio soddisfacente con l'uomo, non ha reso automaticamente le cose più semplici: ognuno dei due sessi, infatti, continua a capire poco il funzionamento dell'altro, e spesso non mette in atto la curiosità e la pazienza necessarie per padroneggiare un linguaggio nuovo e sostanzialmente ignoto.

Eppure, la sessualità è un aspetto cruciale del matrimonio e ne costituisce anzi un elemento specifico e fondante: il corpo sessuato è nel matrimonio il luogo personale e segreto dell'incontro tra l'uomo e la donna, e l'esperienza condivisa di una sessualità buona è per l'uomo e la donna carburante necessario per continuare ad alimentare la loro relazione.

Conoscere sé stessi e l'altro anche nel sesso e saper leggere specificità e differenze è dunque una necessità, se si vuole dare vita a un rapporto di coppia solido, base di una famiglia davvero sana, nella quale l'uomo e la donna costituiscono un asse portante sicuro e stabile nel tempo.

Sguardi

La seduzione della sessualità inizia con la vista: guardare ed essere guardati sono i due movimenti al centro dell'attrazione erotica. La vista ha però una funzione molto diver-

sa nell'uomo e nella donna. Per l'uomo, l'attivazione sessuale è connessa alla vista in modo più immediato: le immagini che fanno riferimento esplicito o implicito alla sessualità attirano il suo sguardo con forza e sollecitano in modo molto diretto l'impulso sessuale perché sono in grado di innescare una risposta eccitatoria spontanea, anche quando involontaria. All'uomo piace guardare la donna, e i segni della sua femminilità lo attirano, lo colpiscono, innescano il suo desiderio. Spesso l'innamoramento dell'uomo inizia proprio da un'attrazione dello sguardo; quando il suo campo visivo è attraversato da una donna provocante e femminile generalmente l'uomo si volta a guardarla quasi senza nemmeno accorgersene, e il suo sguardo viene naturalmente attratto soprattutto dalle caratteristiche più specificamente sessuali della donna (seno, gambe, glutei).

Per la donna, specularmente, essere e sentirsi guardata è molto più importante che guardare: ciò che può mettere in moto il suo interesse per un uomo e poi, nel tempo, la sua capacità di desiderarlo anche sessualmente è in relazione al tipo di sguardo con il quale si sente guardata; la donna desidera infatti nel profondo di sé incontrare uno sguardo che la faccia sentire unica e che, accorgendosi di lei, le permetta di «vedersi» attraverso ciò che l'altro vede.

Proprio per le caratteristiche del suo funzionamento sessuale, l'uomo è fortemente attratto dalla pornografia, che non a caso ha avuto nell'era di internet una diffusione così massiccia e ubiquitaria da rendere praticamente inevitabile incrociarla anche per gli utenti meglio intenzionati. Il maschio giovane, ma anche quello adulto, devono vigilare con grande consapevolezza e determinazione per non cadere nella trappola invischiante della pornografia in rete; come

illustra Alberto Pellai in una conversazione simulata tra padre e figlio adolescente: «Non scegliere il porno nella propria vita è una questione che si pone ogni giorno anche da adulti... Noi uomini funzioniamo così: vediamo qualcosa e ci eccitiamo. Ed eccitarsi è gratificante e dà piacere» (Pellai, p. 94).

Ma lo sguardo suggerito dalla pornografia è uno sguardo che rende l'altro unicamente un oggetto di piacere, non certo una persona con cui entrare in rapporto.

Il tipo di sguardo che attira e attiva la donna è invece molto lontano dalla pornografia. Credo di poter affermare che l'eros femminile è strutturalmente antipornografico: la pornografia (visiva, ma anche verbale e gestuale) che stimola con facilità la sessualità maschile può forse anche eccitare superficialmente una donna, ma ne spegne nella profondità il vero desiderio. Ciò che è pornografico infatti trasforma l'altro in *oggetto*, mentre l'esigenza più profonda di una donna, ciò che davvero può renderla capace di entrare pienamente nella dimensione erotica, è il sentirsi *soggetto*, proprio grazie allo sguardo d'amore di un uomo che nel desiderarla e nel rispettarla le restituisce intero il senso del proprio valore.

«Io ho valore e sono amata», «io so suscitare desiderio», «io sono bella, capace di attirare lo sguardo e l'attenzione dell'altro»: queste sono le cose che una donna desidera percepire nel modo in cui viene guardata da un uomo.

Il desiderio di vedersi confermata nel proprio valore femminile dallo sguardo di un uomo è molto importante nella vita di una donna fin dall'età infantile, quando la bambina cerca conferme nello sguardo di approvazione di suo padre; questo stesso desiderio è ciò che dà origine ai

giochi della seduzione, che spinge dopo la pubertà le ragazzine a cercare di suscitare nell'altro-maschio le tracce di un interesse capace di confermare il loro potenziale.

Si tratta di una modalità che ha inizialmente un carattere ludico e che proprio per questo viene messa in atto quasi sempre con la mediazione del gruppo delle amiche; il suo scopo principale è quello di studiare la risposta maschile al caleidoscopio ancora in definizione della propria immagine: alle ragazzine piace vestirsi, truccarsi, farsi un po' cor-teggiare, mettere alla prova il proprio fascino, per poi parlare con le amiche di ciò che hanno provato e di ciò che immaginano di aver suscitato nel mondo maschile. Purtroppo, soprattutto per la mancata vigilanza da parte degli adulti, le preadolescenti di oggi scelgono spesso un modo di porsi (nell'abbigliamento ma anche nel linguaggio e negli atteggiamenti) che risulta eccessivo e provocatorio, e di cui generalmente ignorano l'effetto reale sulla sessualità maschile: la sessualità del maschio è infatti un mondo sostanzialmente ancora ignoto alle femmine giovani, e alla loro sfrontatezza apparente corrisponde quasi sempre una scarsa capacità di capire davvero ciò di cui si tratta.

Per tutta la prima adolescenza, e spesso anche più, tardi le donne sono infatti ignare del modo reale in cui un maschio sperimenta e desidera il sesso, perché la loro sessualità è legata a percezioni più diffuse e solo parzialmente collocate nell'area genitale. La forza specifica del desiderio maschile è perciò frutto solo di una conoscenza indiretta, rispetto alla quale non sono ancora in grado di prendere le giuste misure.

Ci vorrà del tempo e lo svolgersi di un percorso di maturazione perché la ragazza divenuta donna si senta pronta per desiderare davvero la sessualità penetrativa dell'uomo.

Purtroppo però è oggi molto frequente che il giovane maschio non sappia a sua volta leggere correttamente la modalità sfrontata con cui si pongono molte delle sue coetanee, e la interpreta come desiderio e disponibilità sessuale, speculari al proprio bisogno/desiderio.

A questo consegue una dilagante precocità delle esperienze sessuali, ridotte così a puro sfogo istintuale e/o affettivo, impoverite e banalizzate sia per il maschio sia per la femmina dalla mancanza di un significato sufficientemente maturo sul piano simbolico.

Queste esperienze hanno conseguenze particolarmente gravi per le ragazze, che spesso si conformano al desiderio sessuale maschile senza neppure provare un vero piacere, ma solo allo scopo di ricevere come contropartita del tutto effimera la soddisfazione narcisistica di essersi sentite scelte, viste, preferite.

Si tratta di una soddisfazione più apparente che reale, perché l'investimento del quale sono fatte oggetto in situazioni come queste non è come speravano un investimento della loro «persona» tutta intera, ma più semplicemente un investimento del loro sesso: sperimentano così di essere considerate intercambiabili, e questo è fonte di una sensazione di grave svalorizzazione sul piano narcisistico.

Proprio per questo, contrariamente a quanto molti adulti oggi credono, la precocità delle esperienze sessuali non garantisce affatto l'accesso a un piacere sessuale pieno nella vita della donna adulta. Ciò che servirebbe invece alla ragazza che sta crescendo è di venire incoraggiata a prendere progressivamente consapevolezza e possesso del proprio corpo sessuato, diventando così più sicura di sé e del valore della propria femminilità. Solo questa serena consapevolezza potrà poi permetterle di scegliere liberamente e al

momento opportuno l'uomo verso il quale rivolgere il proprio desiderio.

Equivoci

A., studentessa di 22 anni, mi porta in seduta il racconto di questo episodio.

«Mi ha telefonato M. un compagno di università; è un ragazzo che un po' mi piace, ma che avevo deciso di lasciar perdere perché è fidanzato con un'altra. Mi ha chiesto di uscire con altri amici e gli ho detto di sì, perché ero curiosa di rivederlo.

«Quando però è passato a prendermi ho capito che era da solo: ha detto che all'ultimo momento i nostri amici avevano fatto programmi diversi. Mi sono sentita un po' spiazzata, ma lui sembrava davvero contento di vedermi, così ho deciso di stare al gioco: la serata è stata divertente, abbiamo parlato molto e di molte cose e io mi sentivo contenta. Quando però è stato il momento di riportarmi a casa, M. ha preso la strada delle colline dicendo che voleva portarmi a guardare le stelle sul Belvedere; poi ha fermato la macchina e ha cominciato a baciarmi e a toccarmi.

«Mi sono sentita malissimo: ho provato a dirgli che non mi andava, che ha un'altra, ma lui continuava a ripetere che gli piaccio troppo e che è un po' colpa mia se sono così attraente, se mi desidera tanto. Non sono riuscita a bloccarlo: mi sentivo confusa, disorientata, contraddittoria e non so che altro. Ci sono stata, anche se in fondo non volevo, oppure non lo so...

«Quando sono tornata a casa mi sentivo proprio male. Ho pensato che sono una persona sbagliata: non dovrei sen-

tirmi contenta, visto che mi preferisce a un'altra? In fondo ho sempre pensato che M. potesse piacermi...».

Ascoltando questo racconto ho sentito risuonare nella mente molte storie del tutto simili; molte, troppe ragazze e donne possono certamente riconoscersi in questa vicenda, sia per il tipo di situazione sia per le emozioni contraddittorie che A. descrive. Mentre racconta, alcuni giorni dopo il fatto, A. si sente ancora confusa, incerta tra la sensazione di aver subito una sorta di prepotenza e quella di doversi sentire invece gratificata dall'espressione decisa del desiderio sessuale del maschio, che le appare come una conferma piacevole del proprio potenziale seduttivo e un segno di preferenza e predilezione per lei. Si sente arrabbiata per la propria incertezza, colpevole per non aver saputo reagire, ma insieme si domanda se non dovrebbe sentirsi invece lusingata dall'accaduto e se non sarebbe stato meglio (più «normale») riuscire a godere di quel momento che ha subito al contrario in una sorta di paralisi della volontà. Non sa dare un giudizio di valore a quanto accaduto, al comportamento di M. né al proprio.

È come se qualcosa impedisse ad A. di mettersi con tranquillità dalla parte di sé stessa, di capire cosa lei voleva e vuole davvero, di legittimare il *proprio* desiderio e di imparare a farlo serenamente rispettare anche dall'uomo. Il fatto di suscitare il desiderio di un uomo le impedisce questa chiarezza e la mette in una strana condizione di debito: essere desiderata risuona in lei come una sorta di riconoscimento di valore che sembra esigere un contraccambio, ma insieme come qualcosa di cui deve sentirsi colpevolmente responsabile.

Un episodio come questo mette bene in luce quello che

è in realtà un equivoco molto comune tra l'uomo e la donna nel modo di leggere le vicende del desiderio.

Per il maschio, il desiderio sessuale non è direttamente proporzionale, come nella donna, alla quantità e qualità dell'amore che prova. Il maschio, infatti, può provare un desiderio sessuale intenso anche senza implicazioni affettive, cosa di cui la donna, soprattutto giovane, non conosce la possibilità.

Per le donne è sempre l'amore e/o l'interesse per un rapporto personale ciò che attiva e insieme giustifica la sessualità; per questo soprattutto le ragazze più giovani e meno esperte tendono a scambiare il desiderio maschile in quanto tale per un segnale non solo di desiderio ma anche di interesse e di possibile amore, e le parole che spesso l'uomo usa in queste situazioni («ti desidero» / «non posso fare a meno di te» / «se non vieni a letto con me mi fai stare male») mettono in moto in loro una complessa serie di sentimenti ed emozioni che possono spingerle a scelte poco libere. Questo è tanto più probabile quanto più, come purtroppo spesso accade, quella ragazza o quella donna non abbiano compiuto nella loro storia un buon percorso verso la giusta stima di sé e il giusto riconoscimento del proprio valore personale.

Come ricordavo nei primi capitoli, per raggiungere una buona stima di sé e un buon equilibrio narcisistico sono necessari in primo luogo l'amore e la stima delle figure primarie, che fanno da supporto all'immagine in costruzione della bambina, ma ciascuno di noi sa bene come questo sia nella sua storia frutto non certo di una scelta quanto piuttosto di eventi fortunati.

Che cosa fare allora se la nostra non è stata una buona storia?

Prendere consapevolezza è sempre il primo passo. Bisogna convincersi poi che non si medicano le antiche ferite né

si raggiunge un buon senso di sé attraverso il ripetersi di esperienze di sesso senza amore, che servono solo a confermare il nostro potere attrattivo parziale e non certo il valore della nostra persona nella sua interezza.

La donna raggiunge una buona maturità personale quando può serenamente decidere in piena e consapevole libertà di dire di sì o di no al desiderio dell'uomo e diventa capace di lasciarsi scegliere da colui che a sua volta sceglie. La capacità di amore dell'uomo si consolida invece nell'imparare progressivamente a controllare l'impulso, che si trasforma così in desiderio e può dirigersi intero e forte su un solo «oggetto», del quale tenere conto come oggetto intero e dunque come soggetto e persona.

La donna che ha stima di sé non ha dunque alcuna fretta di «buttare via» la propria verginità, ma la considera invece come un dono importante da fare a un uomo capace di apprezzarne in pieno il valore.

Credo si possa affermare tranquillamente che la donna che ha raggiunto un buon equilibrio narcisistico può accompagnare e spesso anche guidare l'uomo in questo percorso di modulazione progressiva dell'impulso verso il desiderio, grazie all'amore e al rispetto che ha per sé stessa e alla possibilità che ha così di dare piena legittimità ai tempi del *proprio* desiderio.

L'esperienza del piacere

A livello erotico, il desiderio più profondo della donna si situa al centro di sé, là dove può percepire la presenza misteriosa di quel luogo cavo che è fatto per contenere e accogliere vita.

Ma per la donna non è facile arrivare a prendere piena

consapevolezza del proprio sesso, né della sua valenza di totale e positiva complementarietà e reciprocità con il maschio: la sua prima percezione del sé sessuato è infatti come abbiamo detto quella di una mancanza.

Per il pensiero concreto del bambino infatti, solo ciò che si vede e che si può nominare esiste davvero. Ma al posto di qualcosa (il pene) che si vede, la bambina non ha «niente» e il luogo di quel «niente» spesso manca persino di un nome con il quale venire nominato. La ferita narcisistica legata a questa scoperta è evidente in tutte le bambine e il suo superamento costituisce un passaggio cruciale per lo sviluppo di una buona sessualità adulta. La bambina, resa insicura dalla scoperta della differenza, ha in quel momento bisogno di sentire che il suo essere femmina risponde in primo luogo al desiderio e all'approvazione del padre, che è il rappresentante adulto (e quindi autorevole) di quel maschile che «ha» e da cui lei è differente.

Questa approvazione richiede di essere esplicita (legata cioè alle parole e agli atteggiamenti di apprezzamento per il suo essere femmina) ma anche implicita, legata cioè all'osservazione dell'amore e del rispetto che il padre concretamente dimostra sia per lei sia per la madre, che come lei è donna. Nello stesso tempo, la bambina si conferma nella propria identità quando osserva anche nella madre il piacere e la fierezza per la propria femminilità.

Se essere femmina come la mamma è percepito come un valore, la bambina si appoggia allora all'immagine di lei e sposta la sua attenzione sugli attributi visibili della madre, in primo luogo il seno, oggetto prezioso che ha fornito il cibo, che si può vedere e toccare, e che la bambina può immaginare di possedere in futuro proprio come la mamma.

Insieme al seno, anche tutti gli attributi esterni e dunque visibili del corpo vengono valorizzati. Il corpo della bambina diventa così corpo erotico e viene investito di forti valenze narcisistiche: la piccola donna vuole sentirsi bella ed essere riconosciuta tale, soprattutto dalle figure maschili (padre, fratelli, coetanei) dei quali ricerca lo sguardo e l'approvazione esplicita. È questa l'origine del grande piacere espresso dalle bambine nel vestirsi e adornarsi, per apparire come piccole principesse; sappiamo bene purtroppo che il mondo adulto sfrutta spesso questo naturale desiderio delle bambine a scopo commerciale, senza tenere conto dell'equilibrio necessario a non trasformarle nella caricatura di sé stesse.

Questa concentrazione della sensibilità sulla superficie corporea lascia a lungo in ombra la percezione dell'interno misterioso del corpo, che non è una percezione chiara, distinta e immediata, ma è fonte di sensazioni difficili da definire. La bambina sa di avere «un buco e un bottoncino» ed esplorando il suo corpo scopre anche che quel bottoncino (il clitoride) è fonte di sensazioni piacevoli, ma l'interno del suo corpo (ciò che c'è dentro e al di là del «buco») non viene inizialmente valorizzato da lei come potenziale luogo erotico. Il suo valore è collegato invece a un'altra importante scoperta, quella della maternità: l'interno del corpo della mamma (e dunque, in futuro, del suo) è il luogo che può contenere i bambini.

Questa scoperta ha effetti molteplici: è fonte di fierezza, suscita curiosità, attiva molte sensazioni, ma insieme provoca anche un senso di allarme, perché fa balenare fantasie vaghe, insieme eccitanti e inquietanti, sull'ingresso e l'uscita del bambino dal corpo della donna.

Se dunque il maschio inizia molto presto a individuare nel

pene il luogo in cui convergono e si focalizzano con chiarezza le sue energie sessuali, per la donna la scoperta vera del sesso in tutto il suo significato è una scoperta progressiva e non semplice. La funzione materna e la funzione erotica faticano in lei a integrarsi in una esperienza unitaria del sé. Eppure, il più completo piacere femminile è possibile solo quando la donna può erotizzare il suo corpo dalla superficie alla profondità, aprendosi pienamente alla penetrazione dell'uomo.

L'orgasmo femminile è molte cose: è un'esperienza molteplice, con livelli diversi e progressivi di piacere. La possibilità di gustarlo pienamente è però legata al fatto che la donna possa dare all'uomo un accesso davvero completo al suo sé fisico, psichico e affettivo.

Perché un orgasmo profondo e pienamente soddisfacente possa verificarsi, è infatti necessario che la donna possa diminuire il livello del controllo che esercita su di sé: l'auto-osservazione deve cedere il posto a un progressivo abbandono all'altro, che si traduce fisicamente in un rilassamento totale della muscolatura di sostegno e concentra le sensazioni sull'area vaginale, dall'esterno all'interno, richiedendo con crescente intensità l'esperienza della penetrazione.

L'eccitazione del clitoride, parte più esterna dell'apparato genitale femminile, comporta un aumento delle secrezioni mucose ed è funzionale all'aumento della disponibilità vaginale, che tale eccitazione prepara e accentua. Spesso però neppure le donne sanno che l'orgasmo clitorideo legato alla stimolazione locale, pur essendo un'esperienza piacevole non è in grado da solo di alleviare pienamente la tensione sessuale. Al contrario si tratta di un'esperienza che non basta a sé stessa, perché manca di quella pienezza e profondità che dà alla donna un vero benessere.

Ma per poter andare al di là di questo sollievo parziale e incompleto, la donna deve riuscire ad abbandonare temporaneamente il modo di funzionare che le è proprio per averlo lungamente appreso nel corso di tutta la sua educazione: per tutto il percorso educativo infatti la ragazza lavora sulla sua accettabilità sociale, con un forte investimento sia del proprio aspetto esteriore sia delle modalità del proprio comportamento; si allena così ad avere un controllo costante sul corpo e si abitua a mantenere sempre alta l'attenzione su ciò che di sé mostra agli altri e su ciò che il suo essere e il suo fare suscitano in loro. La donna ha sempre una percezione molto accentuata del suo essere vista, e risponde a questo sguardo reale o immaginario dell'altro con un'accentuazione del controllo su di sé, a partire proprio dall'atteggiamento posturale del corpo.

Ecco dunque che il «lasciarsi andare» fisico/psichico necessario all'orgasmo profondo può risultare per lei un passaggio anche molto difficile; come ricorda Françoise Dolto, sono necessarie alla donna «l'abbandono del corpo e l'abbandono del narcisismo, condizione del godimento», ma «per poco che le emozioni del cuore o del sesso della bambina siano state, nell'infanzia, oggetto di ridicolo o di presa in giro... il pericolo del dono di sé si associa inconsciamente nella donna alla perdita del suo valore», rendendo così per lei molto difficile la resa fisica e psichica necessarie al piacere sessuale completo (Dolto, p. 216).

La prima volta

L'esperienza del primo rapporto sessuale è un'esperienza complessa per entrambi i sessi, anche se in modo e per mo-

tivazioni differenti. Si tratta a tutti gli effetti di un'esperienza iniziatica, che il mondo odierno tende però purtroppo a banalizzare, riducendola in molti casi a una specie di «compito» da svolgere il prima possibile per togliersi di torno il *problema* della verginità e accedere a una sessualità che si desidera libera e ludica.

Comunque si vogliano mettere le cose però, è innegabile che soprattutto dal punto di vista della donna il primo rapporto sessuale ha una valenza simbolica inconscia fortissima, legato com'è alla modificazione fisica concreta e irreversibile della deflorazione.

Il corpo della donna è strutturato in modo che il suo sesso sia fisicamente protetto: simbolicamente questa protezione configura l'esistenza in lei di qualcosa di prezioso, di delicato e di speciale, che non è a disposizione di tutti. Configura anche il fatto, spesso oggi rimosso dalla consapevolezza, che l'incontro sessuale non è un gesto banale e che c'è un legame forte e diretto tra sesso e generatività: il corpo della donna protegge con l'imene il proprio spazio interno, che è uno spazio potenzialmente generativo. La donna, più dell'uomo, «sa» di questa verità e non può mai dimenticarsene, nemmeno quando desidera: sempre e comunque deve occuparsi o pre-occuparsi della vita che in lei potrebbe germogliare a causa dell'incontro con l'uomo.

Per accedere per la prima volta a questo spazio interno è necessario per l'uomo ottenere la collaborazione della donna, ma al tempo stesso anche «forzarla»: per andare al di là dell'ostacolo che la natura ha previsto deve vincere infatti una resistenza che è insieme fisica e psichica.

Rileggendo gli autori che se ne sono occupati dal punto di vista dell'esperienza psichica, colpisce vedere come la

maggior parte di loro collega la deflorazione con un «atto di stupro», sia per la psiche dell'uomo sia per quella della donna. Per l'uomo, penetrare la donna provocandole dolore può risvegliare antichi vissuti aggressivi inconsci e suscitare perciò una sensazione di timore che gli rende difficile trovare l'equilibrio tra la forza e la tenerezza necessarie; per la donna, l'esperienza inevitabile di un dolore fisico associata a un atto dal quale si aspetta piacere provoca una profonda ambivalenza, nella quale si mescolano il desiderio di venire dominata dall'uomo e la resistenza ad arrendersi a lui.

Il primo rapporto sessuale contiene dunque sempre in sé, almeno sul piano inconscio, anche il vissuto di una violazione e gli esiti di questa esperienza per la vita sessuale della coppia varieranno completamente secondo il contesto relazionale e affettivo dell'esperienza stessa.

Perché il primo rapporto sessuale costituisca sia per l'uomo sia per la donna un'esperienza positiva, inizio di una successiva buona intesa sia sessuale sia affettiva, è dunque necessario arrivare a viverla con la serena consapevolezza di entrambi.

Per prima cosa, è importante sapere che non è affatto vero, come forse soprattutto gli uomini pensano, che compito principale del maschio sia quella di dare prova di grande virilità e di grande competenza tecnica: il primo rapporto sessuale è psicologicamente difficile anche per l'uomo, che si sente messo alla prova in un compito che spesso sopravvaluta e nei confronti del quale nutre molte aspettative.

Oggi più che mai la sessualità, vissuta come prestazione, mette alla prova il maschio e il suo equilibrio narcisistico. Il fatto che i suoi genitali siano esterni e dunque visibili e il fatto che il suo desiderio debba tradursi in una buona

erezione per poter avere sufficiente capacità penetrativa, rendono l'uomo molto vulnerabile. Il maschio, fin da bambino, si sente più della femmina tenuto a «dimostrare» il proprio valore, un valore che vuole in qualche modo quantificabile, misurabile. La forma e le dimensioni del pene costituiscono perciò per lui la fonte di frequenti dubbi e difficoltà, e il timore dell'insuccesso prestazionale e della conseguente vergogna possono essere profondi e molto disturbanti: per un uomo, diversamente che per una donna, non è infatti possibile simulare il piacere.

In realtà, l'uomo che volesse prendersi il tempo per conoscere un po' meglio la psicologia femminile e le modalità del desiderio e del piacere nella donna, potrebbe scoprire che la migliore sessualità di coppia si impara insieme, progressivamente, senza fretta, mano a mano che si acquisisce fiducia reciproca e si imparano a conoscere ritmi, tempi e modalità del piacere proprio e di quello dell'altro.

Se evita di concentrarsi sulla propria performance e si concentra sul desiderio della donna e sul piacere di farla sentire davvero amata, il maschio può esprimere al meglio la propria potenza anche sessuale; nello stesso tempo, il desiderio dell'uomo per lei unito alla sua capacità di farle sentire anche a parole amore e tenerezza, mettono la donna nella condizione migliore per abbandonarsi progressivamente a lui e permettergli di vincere la resistenza alla prima penetrazione.

Ciò che conta dunque è che l'uomo e la donna si amino davvero, tanto da potersi reciprocamente fidare e affidare, soprattutto la donna, che fa nel sesso l'esperienza del più profondo affidamento.

Scrivono Françoise Dolto: «Il dono del proprio corpo a un

uomo nel coito è, per una donna che si assume piena responsabilità sessuale, un dono molto più importante di quello che l'uomo fa a lei». (Dolto, p. 75). Per questo motivo, ciò che può consentire alla donna di vivere questa esperienza in modo positivo è soprattutto il fatto che l'uomo capisca l'entità del suo dono e sia capace di esprimerne la riconoscenza. L'amore, e non l'inibizione, è ciò che può condurre l'uomo al controllo *sano* della propria pulsionalità sessuale: amore che vuol dire spazio per le esigenze dell'altro-donna, rispetto per i suoi tempi, e garanzia di quel contesto di affidabilità di cui lei ha bisogno anche per sperimentare con lui il piacere.

Che cosa deve sapere un uomo?

A partire da quanto abbiamo detto, la sessualità della donna è dunque una sessualità più complessa di quella dell'uomo, e in essa interferiscono in modo consapevole e inconsapevole un grande numero di variabili psicologiche e affettive. Anche per questo la sua disponibilità al sesso è influenzata in maniera molto più netta che nell'uomo dalle variabili relazionali (la qualità della relazione in quel momento, la presenza di eventuali tensioni od ostilità) così come da tutti quegli elementi di contesto (fatica fisica, preoccupazioni, pensiero dei figli) che possono interferire con il rapporto e soprattutto renderle impossibile quell'abbandono della mente e del corpo che le sono necessari.

Ma come può un uomo comprenderla? Per lui, la buona sessualità ha bisogno di azione e forza, che vanno a concentrarsi sul pene in funzione della sua capacità penetrativa. La presenza di ostilità o tensione nella coppia non impedisce ne-

cessariamente il suo desiderio sessuale, anzi talvolta il rapporto è funzionale per lui proprio al superamento della tensione reciproca: vivendo il sesso come parzialmente scisso o comunque scindibile dagli affetti, l'uomo non cessa di desiderarlo anche in situazioni che lo rendono poco desiderabile per la donna. Nello stesso tempo è proprio questo accesso più diretto e facile all'eccitazione ciò che può permettere alla donna di abbandonarsi all'uomo, di lasciarsi eccitare da lui senza doversi eccessivamente preoccupare di eccitarlo.

Le reciproche incomprensioni sono dunque molto facili e frequenti nelle coppie; talvolta per esempio l'uomo usa con la donna parole e modalità di contatto troppo «attivanti», come un approccio troppo brusco e diretto ai genitali o come l'uso di parole direttamente sessuali o affettuosamente volgari, senza sapere che per lei costituiscono invece talvolta un ostacolo, così come lo sono la pornografia e tutto quanto porta a un'eccitazione troppo veloce e superficiale.

La donna al contrario ha bisogno di poter scivolare in una progressiva passività, nell'abbandono confidente all'azione dell'uomo, per arrivare a percepire lo spazio all'interno del suo corpo che si fa progressivamente più accogliente e che lo chiama. Per questo, i gesti di cui ha inizialmente bisogno sono soprattutto gesti di tenerezza, che consistono nella capacità di accarezzarla e di baciarla tenendo conto della diffusa sensibilità erotica della sua pelle, fino a che le tensioni e le resistenze si sciolgono permettendo all'uomo un accesso più diretto al suo sesso.

La fragilità narcisistica dell'uomo, cui accennavo nel paragrafo precedente, rappresenta un altro degli ostacoli che si possono incontrare sulla strada che porta a una buona ses-

sualità della coppia: un uomo fragile dal punto di vista narcisistico è infatti un uomo perennemente alla ricerca di conferme del proprio valore anche sessuale, del quale inconsciamente dubita, e questo lo porta a interpretare il sesso in un modo che consenta principalmente *a lui* di sperimentare attraverso il godimento la propria potenza. Il rapporto sessuale è dunque prevalentemente un'esperienza che deve confermarli il suo valore e la sua adeguatezza, mentre le variabili affettive e relazionali rimangono in secondo piano, così come la vera attenzione al piacere della donna. Questo tipo di uomo si concentra prevalentemente sul proprio funzionamento, che lo preoccupa, invece di riuscire a concentrarsi soprattutto sulla relazione e sulla donna che è con lui.

La donna che ama quest'uomo e ne percepisce la fragilità, tende a sua volta ad assumere inconsciamente nei suoi confronti una posizione materna, che, se eccessiva, risulta per lei «contro-erotica»: come accennavo in un capitolo precedente, un equilibrio affettivo sufficientemente buono permette alla donna di mescolare in sé il materno e l'erotico; l'eccesso di materno però è disfunzionale al rapporto sessuale, perché non è possibile per una donna abbandonarsi a un uomo, se sente di doverlo sostenere come farebbe con un figlio.

L'uomo che, senza colpa, sperimenta in sé stesso questo eccesso di fragilità (frutto a sua volta di una storia che ha spesso per protagonista un padre assente e/o poco virilizzante) deve prenderne consapevolezza e cercare altrove, e non nel sesso, il supporto narcisistico di cui ha bisogno. Può e deve lavorare su di sé per scoprire o riscoprire il significato e il valore del suo essere maschio; può e deve lavorare su di sé per scoprire o riscoprire il suo valore personale.

L'uomo deve ritrovare la consapevolezza del suo potere di essere fecondante, donatore del seme di vita, portatore della capacità di trasformare, come massimo dono, la donna che ama in una madre. Deve ritrovare l'orgoglio di questa consapevolezza buona e farne tesoro per diventare pienamente adulto.

Deve sapere inoltre che la stima di sé, che ha le sue basi nelle esperienze della vita infantile, non è però un dato definitivo né imm modificabile, ma può venire rafforzata nel corso di tutta la vita mettendosi alla prova, dandosi da fare, agendo sul mondo, senza nascondersi dietro pigrizie o inutili scuse.

Come ultima cosa, l'uomo deve aumentare la sua consapevolezza dell'importanza che il linguaggio ha per la donna e superare la difficoltà e le resistenze che spesso prova nell'esprimere anche con le parole il proprio affetto per lei.

Le parole hanno il potere di fare esistere le cose, di dare loro forma e consistenza, e una donna, molto più di un uomo, si sente esistere grazie alle parole che la definiscono.

È un processo che inizia, come già dicevo, nella vita infantile, quando la bambina aspetta la propria legittimazione dal padre e dalla madre e si sforza di leggerla nelle loro comunicazioni esplicite e implicite.

Nella vita adulta e in particolare nel rapporto con l'uomo il bisogno di parole si ripresenta con forza, perché la donna cerca nell'esperienza dell'amore sessuato con l'altro-maschio ciò che ancora manca alla conoscenza di sé.

Scrive Françoise Dolto: «Per quanto una giovane donna possa essere stata preparata ed educata al futuro rapporto sessuale con l'uomo che amerà e desidererà, saranno proprio le parole di quest'uomo durante il rapporto a rivelarla

davvero a sé stessa... Se vengono a mancare le parole, però, il desiderio della donna per l'uomo si spegnerà con questa assenza... Se l'unione dei corpi non è accompagnata da un'unione dei cuori, da un linguaggio di valutazione estetica ed emotiva, per la donna si tratta di una non-unione, nel senso umano del termine» (Dolto, pp. 120-121).

Lo scambio di parole è segno della reciprocità nel desiderio e nell'amore, ed è ciò che rende il sesso pienamente umano.

Capitolo VI

Rapporti al femminile: tra invidia e solidarietà

Le donne hanno tra loro rapporti complessi e spesso carichi di una intensità che è sconosciuta al mondo maschile: le donne che per qualche motivo condividono lo stesso ambiente possono amarsi, odiarsi, allearsi, contrastarsi, ma molto raramente si ignorano l'una con l'altra.

Già a partire dall'età della scuola materna, per proseguire poi negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza, è possibile osservare come le dinamiche di relazione tra le femmine siano molto più complesse di quelle che riguardano i maschi.

Gli uomini tendono fin da molto piccoli a creare tra loro alleanze basate sulla condivisione di attività e di obiettivi, e si pongono nelle situazioni di gruppo in modo spontaneamente gerarchico: stabiliscono la posizione di leadership in base a parametri di tipo prevalentemente «quantitativo», come l'altezza, la forza fisica o la superiorità dimostrata in prove di abilità o destrezza, e tendono a rispettare chi si dimostra superiore a loro, cercandone l'alleanza. Una volta «prese le misure», il gruppo maschile tende a definirsi e a rimanere tendenzialmente stabile, fissando i ruoli e le posizioni.

Le piccole donne agiscono in modo diverso: le loro alleanze hanno al centro la condivisione di pensieri, confiden-