

**Roma Sabato 14 Maggio 2016 h.16,00-20,00**

**GEMA Business School via Umberto Quintavalle 100**

**1° Seminario di Sessuologia**

**IL FEMMINILE NELLA COPPIA SESSUALE**

**Programma**

**h. 16,00 Saluto del Presidente della GEMA Business School**

***Daniele Bianchi* Psicologo Clinico e del Lavoro**

**h.16,15 Relazione**

**La Sessualità nella Coppia: ripartire dal “politicamente” scorretto**

***Rosalba Ferretti* Counselor-Mediatore Familiare**

***Danilo Pacella* Counselor-Mediatore Familiare, Ricercatore**

**h. 17,00 Large Group Esperienziale Tematico**

**“Il femminile nella coppia sessuale”**

**Conduttori**

***Alfredo Anania* Psicoterapeuta-Direttore *Rivista Psicologia Dinamica***

***Alessandro Anania* Mediatore Familiare-Redattore *Rivista Psicologia***

***Dinamica***

Pre-iscrizione e-mail obbligatoria [anania.alfredo@psicologia-dinamica.it](mailto:anania.alfredo@psicologia-dinamica.it) Info: Tel. 3389718617

Quota di iscrizione € 50,00. Pagamento direttamente nella sede del Seminario, prima dell’inizio.



**Board Scientifico e Organizzativo**



**Direttore *Raffaella Anania* Psicologo-Redattore *Rivista Psicologia Dinamica***

**Società Cooperativa FENORABIA GROUP EUROPE [www.fenorabia-group-europe.it](http://www.fenorabia-group-europe.it)**

**THE SCHOOL OF “L’IMMAGINARIO SIMBOLICO” [www.immaginario-simbolico.it](http://www.immaginario-simbolico.it)**

**Rivista Scientifica PSICOLOGIA DINAMICA [www.psicologia-dinamica.it](http://www.psicologia-dinamica.it)**

# LA SESSUALITA' NELLA COPPIA: RIPARTIRE DAL POLITICAMENTE "SCORRETTO"

***Rosalba Ferretti*** Counselor , Mediatrice Familiare

***Danilo Pacella*** Counselor , Mediatore Familiare, Ricercatore

# SOMMARIO

- \* ANIMA e ANIMUS nella concezione di Jung
- \* Cambiamento del ruolo sociale dell'uomo e della donna
- \* I comportamenti femminili e maschili nella coppia
- \* Problemi nella vita sessuale della coppia
- \* Possibili cause
- \* Ripartire dal politicamente "scorretto"
- \* Condizioni per promuovere il "femminile" nella vita sessuale della coppia
- \* La riscoperta dell'immaginario

# INTRODUZIONE

Il “femminile” nella vita sessuale della coppia rappresenta lo svilupparsi e il consolidarsi, anche alternante, della capacità d’attesa, della creatività, del gioco sensuale, dell’entusiasmo, del donarsi e del vivere in modo romantico ed erotico al tempo stesso.

Non identifica il genere, la donna quindi, ma può essere vissuto da entrambi i sessi. Questo “femminile” supera anche gli stereotipi culturali che tradizionalmente attribuiscono alla donna passività e debolezza e al maschio dominanza e vigore fisico. Queste modalità attengono alla parte femminile e cioè dell’anima che è inconsciamente presente in proporzioni diverse in tutti gli umani, sia nei maschi che nelle femmine.

Il Large Group Tematico Esperienziale, che seguirà, permette l’elaborazione collettiva che implica un ripercorso dell’esperienza emotiva personale e di coppia riguardo l’intrigante e caleidoscopica dimensione del femminile nella coppia sessuale.

(Alfredo Anania)

# INTRODUZIONE

**Il nostro contributo deriva dall'esperienza di counseling di coppia ed individuale**

Partiamo e parliamo del femminile, nell'accezione sopra indicata, come emblema di una componente psichico-comportamentale, non come responsabilita' unicamente della donna. La sessualita' di coppia infatti e' responsabilita' di entrambi.



## ANIMUS E ANIMA

Nel pensiero junghiano, la psiche è duale cioè ogni atteggiamento o sentimento contiene il suo opposto, anche se con diversa intensità. Ecco quindi che la sottomissione convive con la prevaricazione, l'odio con l'amore, il conscio con l'inconscio...

Tale dualità sussiste anche nell'uomo e nella donna. La psiche ha in sé sia una energia maschile (ANIMUS) che una femminile (ANIMA), una dominante e l'altra latente, a seconda del genere. Esse hanno anche componenti e sfumature negative, ma qui vogliamo evidenziarne le qualità positive



Carl Gustav Jung



**ANIMA** significa: unione, protezione, affettività, cura, mantenimento, insieme...

**ANIMUS** significa: riflessività, controllo, analisi, ponderazione, razionalità, calcolo, decisione, programmazione, distinzione.

I due archetipi, **Anima** e **Animus** sono da sempre presenti nell'inconscio collettivo. Li troviamo nei sogni e nelle rappresentazioni artistiche, spesso sotto forma di metafora.

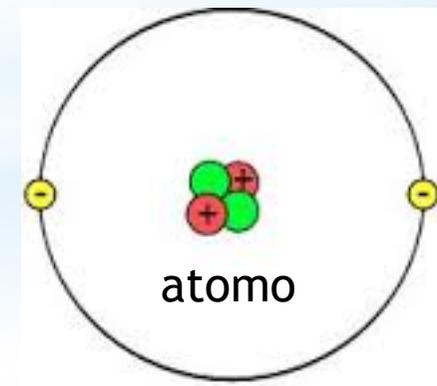
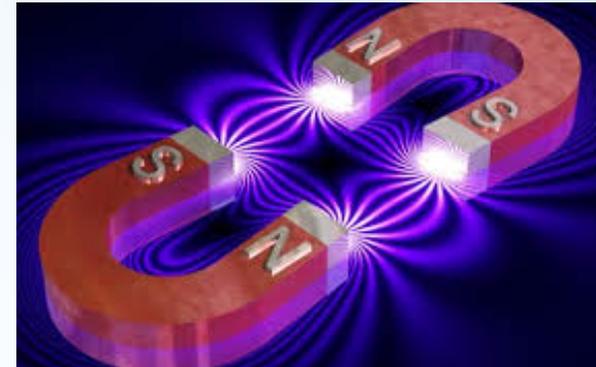
# ANIMUS E ANIMA

Spesso uomini e donne non si capiscono e questo accade anche perchè i due archetipi (Anima e Animus) non sempre sono riconosciuti ed accettati

Rimuoviamo in noi la polarita' opposta al nostro sesso e non la accettiamo nel nostro partner; a volte questa incomprensione arriva al livello del conflitto.

Gli opposti si attraggono, come sosteneva Jung, ma la loro convivenza ed integrazione non e' facile. Accanto ad una forte passione amorosa emerge anche un conflitto interiore.

E' importante quindi armonizzare le componenti maschili e femminili in noi stessi, sia per una maggiore realizzazione ed equilibrio personale che una migliore relazione di coppia



# ANIMUS E ANIMA AL GIORNO D'OGGI

(.....un po' di sociologia.....)

Negli ultimi decenni e' iniziato un profondo cambiamento dei ruoli sociali dell'uomo e della donna.

Ognuno ha acquisito sempre piu' modalita' e funzioni che prima erano prerogativa dell'altro sesso

L'uomo ha abbandonato il ruolo maschile dominante,



e ha acquistato ruolo ed importanza nella vita familiare, ma l'icona sessuale maschile si e' indebolita



.....cosi' quella femminile...



## ANIMUS E ANIMA AL GIORNO D'OGGI

Questi cambiamenti sono evidenti dal punto di vista sociale, ma non sempre rispecchiano un adeguato sviluppo psicologico.

La donna per conquistare questi nuovi ruoli spesso sacrifica la sua femminilità, rincorrendo ed emulando quelli maschili, invece di assumerli con la propria specificità. Sviluppa quindi competizione, aggressività, arrivismo, utilitarismo.....

Allo stesso modo l'uomo assume nuovi ruoli nella famiglia, nell'accudimento dei figli, nelle capacità relazionali, ma con le sue modalità. Non sviluppa infatti una sufficiente capacità di accoglimento, di intelligenza emotiva, di introspezione, di creare le condizioni favorevoli all'incontro amoroso.....

Tutto ciò si riflette anche all'interno della coppia: gli archetipi del proprio sesso si indeboliscono e quelli controsessuali non si attivano adeguatamente.

Il dialogo profondo nella coppia non si sviluppa e la relazione ne soffre.

## CRITICITA'

Richieste maschili di femminilita'  
"tradizionale" (lingerie, tacchi, calze ...) e  
di seduzione



Mogli o compagne spesso non  
corrispondono, non valorizzano il  
proprio elemento femminile o  
addirittura lo negano



L'uomo comprime, reprime, inibisce  
progressivamente il suo impulso  
sessuale



# CRITICITA'

Certo anche l'uomo ha la responsabilita' della seduzione.....



.....ma non sempre ne e' all'altezza!

**Il femminile della donna e' emarginato e non stimola la polarita' opposta, cioe' il maschile dell'uomo, il quale di conseguenza si eclissa e non stimola piu' il femminile**



La sessualita' e' come il trionfo di colori che emergono dall'incontro tra due polarita': luce ed ombra, come nella teoria dei colori di Goethe



## CRITICITA'

Il sesso viene spesso considerato la cartina tornasole della salute della coppia.

Su 100 coppie, 40 si definiscono anoressiche e 20 inappetenti

Negli ultimi anni il calo del desiderio maschile è triplicato.

- I più giovani devono combattere con la scarsa conoscenza del proprio corpo e la paura del confronto con una partner esperta e informata.
- I trentenni, invece, hanno come principali avversari lo stress, ritmi frenetici e competitivi.
- Gli uomini maturi, infine devono fare i conti con alcuni disturbi fisici: ipertensione, problemi circolatori e diabete.

La donna, d'altra parte, è sempre più preparata, consapevole e si rivolge ad un esperto. Questo è confermato anche nella nostra attività di counseling di coppia

# ANALISI DELLA CRITICITA'

## LA DONNA

- Investe meno nella relazione sessuale di coppia
- Assume comportamenti e modalita' maschili (vestiti, ornamenti, comportamento, linguaggio.)
- Le caratteristiche femminili dell'immaginario collettivo, come delicatezza, bisogno di protezione, animo sensibile sono "fuori moda"

## L'UOMO

- Ha perso il suo ruolo dominante
- Le sue richieste sessuali sono sempre meno esplicite, anche perche' ha paura del giudizio della partner
- Ha difficolta' a creare il clima per l'incontro intimo, ad esprimere i propri bisogni, a comprendere le esigenze femminili
- Conseguenze al rifiuto: disimpegno sessuale nella coppia, ricerca di rapporti extraconiugali, pornografia, masturbazione

Queste reazioni maschili rinforzano la rimozione del femminile nella donna, che a sua volta alimenta la frustrazione maschile e cosi via.

## ANALISI DELLA CRITICITA'

La vita di oggi poi e' cosi' ricca di riempitivi (TV, social network, relazioni sociali lavorative, sport, attivita' con i figli, interessi culturali, hobbies....) che il problema puo' essere ignorato.



La coppia non e' piu' sola con se stessa, non vive piu' esplicitamente il proprio disagio.  
Fugge da se stessa

# PARADOSSO

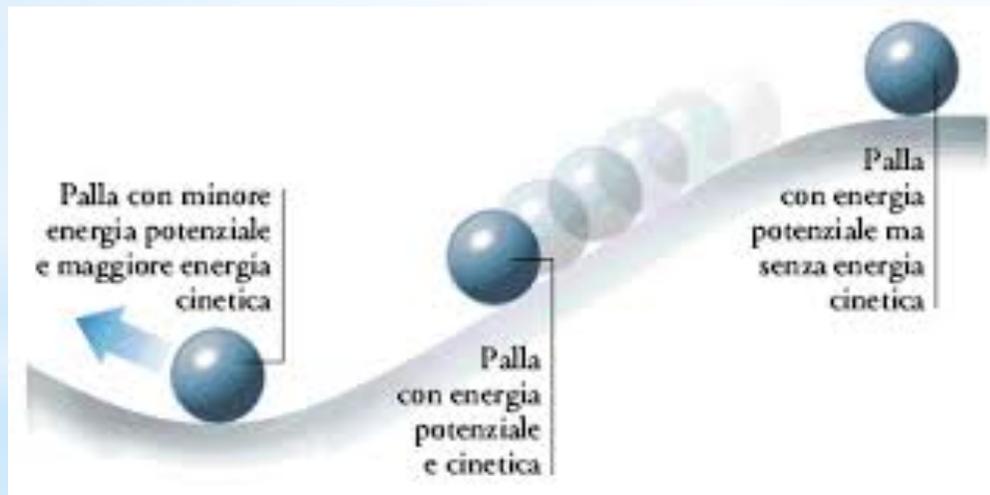
Anche nelle donne che coltivano, più o meno disinvoltamente, rapporti extraconiugali, si registra una sostanziale inibizione. Permangono cioè limiti al modo di vivere la femminilità e la sessualità, anche fuori del rapporto coniugale

Sembra che il modello libertario porti ad un vertiginoso aumento delle separazioni, delle unioni successive, delle famiglie allargate etc.. (quindi una sostanziale libertà sessuale) ma non tocchi le inibizioni, i tabù, le difficoltà a vivere pienamente la propria femminilità.



*.....un po' di fisica.....*

CONSERVAZIONE DELL'ENERGIA PSICHICA : L'energia psichica si conserva, quindi la pulsione libidica, se non opportunamente esplicitata ed agita, si trasforma e trova altre forme surrogate distorte.  
Come il principio di conservazione dell'energia. L'energia potenziale si trasforma in cinetica nella caduta di un corpo, ma la somma si conserva.



# POSSIBILI CAUSE

## FEMMINILE

All'origine di queste difficoltà femminili a vivere pienamente la sessualità possono esserci diversi meccanismi culturali, religiosi e psicologici:

- Il tabù religioso non è più in figura, si è occultato, ma non scomparso, e' diventato carsico. Spesso non si ha consapevolezza di ciò
- “Laicizzazione del tabù religioso”: non mi va, non sta bene, lede la mia dignità, mi devi rispettare, non sono un oggetto, ecc..
- “Distorsione della spinta verso la parità dei sessi”. La lotta giusta per l'emancipazione della donna rischia di appannare l'identità sessuale sia maschile che femminile
- cause psicologiche: vissuti infantili e giovanili, modelli genitoriali non idonei, esperienze personali negative, bassa autostima
- Maggiore peso dei doveri familiari
- E' più giudicante con il coniuge, che non viceversa

# POSSIBILI CAUSE

## MASCHILE

- Il bisogno sessuale nella coppia non e' piu' dominante, spesso non dichiarato, ma non per questo scomparso. Spesso non si ha consapevolezza di cio'
- E' piu' disinibito nelle relazioni extraconiugali, perche' non si sente "giudicato"
- Non crea le giuste condizioni favorevoli alla donna per aprirsi al sesso
- Ha maggiori "distrazioni" fuori della coppia: lavoro, sport, amici
- Bisogno di seduzione e' vissuto piu' facilmente all'esterno
- Rivendicare nella coppia i bisogni maschili appare "politicamente scorretto"
- cause psicologiche

L'incontro sessuale si fa freddo, distante, sporadico, stereotipato, forzato.....



# Oggi il politicamente corretto ha soppiantato i tabu' etico-religiosi

Molte modalita' sessuali, sia per l'approccio che per il soddisfacimento sono considerate "politicamente scorrette"



La vita di oggi e' troppo "reale" , ha quasi cancellato l'immaginario, il sogno, le icone, i modelli letterari della donna angelicata del dolce stil novo, le virtu' cavalleresche dei poemi medievali, la frizzante esplosione di vitalita' boccaccesca. Questi non sono solo stili letterari, sono figure archetipiche che vivono nel nostro inconscio e che non sono piu' attivate.

Ora si investe solo nel pragmatico, nell'esteriorita', nell'apparire, nel virtuale

E' stupefacente il dilagare della chirurgia estetica femminile, sempre piu' anche maschile. Donne, anche giovani, rincorrono una perfezione formale estetica stereotipata e plastificata, spersonalizzante.

.....*continua*.....

### Triangolo dell'insoddisfazione sessuale:

- introiettare modelli etico-religiosi che svalutano e mortificano la sessualità
- insicurezza personale
- assenza di comunicazione e complicità nella coppia



### Scarsa educazione a riconoscere le proprie emozioni e sentimenti

- L'educazione che riceviamo sviluppa le nostre capacità e la comprensione intellettuale,
- non stimola a sufficienza le capacità di comprensione emozionali.
- Siamo separati da noi stessi, dai nostri sentimenti e bisogni, abbiamo difficoltà ad usare il vocabolario della nostra vita interiore

### Triangolo di Sternberg



## Nell'attività sessuale della coppia il politicamente corretto può essere un ostacolo

Nell'impulso sessuale infatti entra potentemente l'immaginario, che si nutre di icone, di modelli, di dominazione/sottomissione, di fantasie erotiche, di giochi, di ruoli

**Tutto ciò può essere vissuto nella coppia a patto che vi sia**

- un forte legame d'amore
- una grande intimità comunicativa
- complicità, sentirsi uniti anche nei loro più intimi segreti
- rispetto vero verso l'altro
- accoglienza dell'altro e della sua diversità di genere, di personalità e di gusti sessuali

**Solo per  
mio marito**



Casa Emma	
VIA POLESE, 32	
TARIFFA	£. 5
DOPPIA	" 10
MEZZ'ORA	" 15
UN'ORA	" 30



# La coppia e l'etica

Ogni comunità umana si dota di regole, di codici comportamentali, di valori, di etica.....



soprattutto nell'ambito della sessualita'!!

Nella coppia al contrario dovrebbe vigere un principio di extraterritorialità, dove la giurisdizione sociale non entra. La coppia stessa dovrebbe elaborare la propria etica e scegliere le modalità con cui vivere la sessualità



# SUGGERIMENTI.....

.....per promuovere le condizioni di base propedeutiche alla piena agibilità sessuale

Stile di vita sano (no alcol e fumo, attività fisica.... )

rompere tabu' sessuali religiosi (senza nulla togliere al valore della religione)

conoscenza del proprio corpo e dell'altro, insieme (accarezzarsi, stimolarsi....)

espressione esplicita dei desideri sessuali

esercizio della fantasia sessuale (preliminari, posizioni..)

educarsi alla ricerca del piacere (ambiente, profumi, candele, musica..)



**e.....promuovere la seduzione !**



## .....*una briciola filosofica*.....

Per Heidegger la metafisica è l'oblio dell'essere; I concetti della metafisica hanno tentato di oggettivare l'essere, di definirlo, di regolamentarlo, con il risultato di smarrirlo. Al contrario ci si deve immergere nell'essere, come in una foresta.....



.....così la parità dei sessi ed il politicamente corretto, così come l'etica sociale introiettata nella coppia è l'oblio del "femminile" nella sessualità. Allo stesso modo la sessualità nella coppia non va regolamentata in rigide norme morali ma va vissuta pienamente, immergendovici. Come nella foresta vi è il rischio di perdersi, così può accadere nella sessualità; è importante quindi farlo in due, con le precauzioni di cui sopra, in cui l'unica componente fondamentale ed irrinunciabile è l'amore coniugale

**MA SOPRATTUTTO.....  
SVILUPPARE L'IMMAGINARIO !!**

**“L'inconscio è, in primo luogo e prima di ogni altra cosa, il mondo del passato, riattivato dalla limitatezza dell'atteggiamento cosciente”**

**C. G. Jung**



**“L'uomo ha sempre portato in sé l'immagine della donna, non l'immagine di una determinata donna.....Questa immagine è, in fondo, un insieme ereditario inconscio di origine molto remota, innestato nel sistema organico, un “archetipo”, sintesi di tutte le esperienze ancestrali intorno all'animo femminile...” C. G. Jung**

Qualcuno potrebbe dire:  
“.....si, tutto questo è bello, ma per me è impossibile.....”



*" Chi dice che è impossibile...  
Non dovrebbe disturbare  
chi la sta facendo ."*

*Albert Einstein*

Grazie  
dell'attenzione !