

NETWORK
PSICOLOGIA E
SESSUALITÀ

ORDINE PSICOLOGI LAZIO

L'intervento psicologico nei casi di Discrepanza del Desiderio Sessuale nelle coppie

GIOVEDÌ 12 NOVEMBRE ORE 18.00

Gaetano Gambino – Marta Giuliani

Il desiderio sessuale



La fase è caratterizzata da fantasie sessuali e dal desiderio di praticare attività sessuale. Riflette le motivazioni, i comportamenti e la personalità di un individuo.

A differenza delle altre fasi della risposta sessuale, non presenta modificazioni fisiologiche particolarmente evidenti

Il desiderio sessuale nella coppia

Tra i problemi più comuni presentati nella terapia di coppia vi sono quelli legati al desiderio sessuale (Kristen, Lasslo, 2018).

- Il desiderio sessuale è generalmente associato all'amore romantico e costituisce un elemento importante della relazione sentimentale contribuendo alla soddisfazione sessuale e di coppia.
- Secondo Mark e Lasslo (2018) in una coppia il desiderio sessuale può dipendere da diversi fattori:

INDIVIDUALI

INTERPERSONALI

SOCIALI

I fattori di Mark e Lasslo (2018)

INDIVIDUALI	INTERPERSONALI	SOCIALI
<ul style="list-style-type: none">• Aspettative dei partner• Attrazione verso il partner e attrazione che percepiamo il partner abbia verso di noi• Focus cognitivo sulla relazione come priorità rispetto ad altri fattori distraenti• Livello di autonomia che permette di differenziare l'identità personale dall'identità di coppia• Stile di attaccamento• Autostima• Stress e stanchezza	<ul style="list-style-type: none">• Responsività verso i bisogni del partner• Intimità emotiva• Comunicazione• Self-expansion• Monotonia• Compatibilità nelle abitudini e preferenze sessuali• Soddisfazione relazionale• Durata della relazione	<ul style="list-style-type: none">• Aspettative di genere• Egualitarismo all'interno della relazione• Lotta di potere legata ai ruoli che la società impone in base al sesso e ai concetti di mascolinità e femminilità• Atteggiamenti sessuali restrittivi

Le fluttuazioni del desiderio sessuale

Il desiderio sessuale in uomini e donne subisce delle normali fluttuazioni, alternate a dei brevi momenti di stabilità, in cui il livello del desiderio può mantenersi basso oppure alto (Vowels et al., 2018).



Pertanto, persone diverse possono sperimentare il desiderio sessuale in modi e momenti diversi (Mark et al., 2014).

La Discrepanza del desiderio sessuale (DDS)

In mancanza di una definizione comunemente accettata in letteratura, si può definire la discrepanza del desiderio sessuale come un fenomeno di **coppia**, che si verifica quando i partner presentano o percepiscono un differente livello di desiderio sessuale, vogliono dedicare spazi e tempi differenti all'attività sessuale o non condividono le stesse preferenze sessuali.

ATTENZIONE: la DDS non è da confondere con il **disturbo del desiderio sessuale!** In questo caso si parla di:

- *disturbo dell'interesse sessuale e dell'eccitazione sessuale femminile*
- *disturbo del desiderio sessuale ipoattivo maschile*

caratterizzati da mancanza o significativa riduzione dell'interesse, delle fantasie e di iniziativa verso l'attività sessuale e associati sempre ad un disagio clinicamente significativo (DSM-5, APA 2013).

→ La DDS non sempre rappresenta un problema, ma può diventarlo nel momento in cui provoca distress nella coppia o in uno dei due partner.

Discrepanza del desiderio

La persona con un desiderio inferiore può sentire la pressione del dover impegnarsi in un'attività sessuale con il partner, o sentirsi in colpa per il basso desiderio sessuale. Al contrario, la persona con un desiderio più elevato potrebbe sentirsi rifiutata dal suo partner o sentire che i suoi bisogni sessuali non siano soddisfatti (Sutherland et al., 2015).

In entrambi i casi, è probabile che tali reazioni possano contribuire ad una diminuzione della soddisfazione sessuale nella coppia e, data l'interdipendenza tra soddisfazione sessuale e relazionale, queste ripercussioni possono estendersi a valutazioni più globali della relazione (Rosen, Bailey, Muise, 2018).

Aree da indagare

Stile di vita

Abitudini sessuali diverse dal partner

Credenze e aspettative diverse dal partner

Stress e stanchezza

Qualità della relazione

Modificazioni ormonali

Menopausa

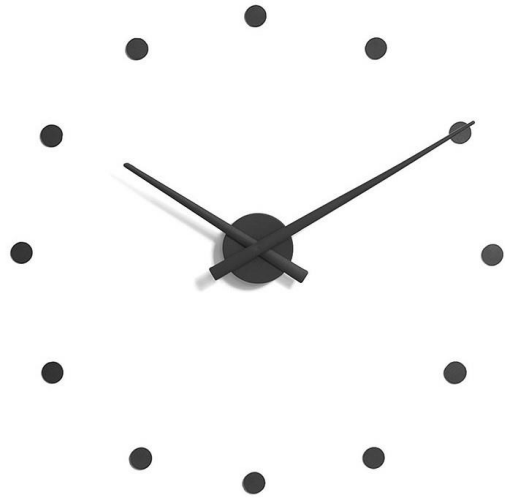
Uso di farmaci

Qualità della comunicazione



Il desiderio sessuale nella coppia cambia nel tempo

Mantenere il desiderio sessuale nelle relazioni a lungo termine può essere difficile. Se all'inizio una coppia sperimenta livelli simili di desiderio sessuale in entrambi i partner, esso può divergere man mano che la relazione si sviluppa (Mark, Lasslo, 2018; Herbenick, Mullinax, Mark, 2014).



Ciò può accadere perché i livelli individuali di desiderio sessuale può subire modificazioni per diversi motivi nel corso della vita (Acevedo, Aron, 2009; Ellison, 2002; Ridley et al., 2006 in Mark, Lasslo, 2018).

Inoltre, negli anni, la coppia deve affrontare alcuni importanti cambiamenti che possono influire sul desiderio sessuale (per esempio diventare genitori).

Due importanti variabili nel tempo possono fare la differenza: **la qualità della comunicazione e l'attitudine alla sperimentazione condivisa nella sessualità**

L'impatto della genitorialità

- Essere genitori comporta dei cambiamenti importanti di ruoli e responsabilità. La ridotta disponibilità di tempo da passare insieme, i cambiamenti fisici ed ormonali, l'aumento dello stress e della stanchezza possono portare ad un calo del desiderio sessuale e ad una nuova elaborazione della propria sessualità.
- C'è una conoscenza limitata di se e come la discrepanza del desiderio sessuale influisca sulla soddisfazione sessuale e relazionale delle coppie durante la transizione verso genitorialità. Comprendere il ruolo della discrepanza del desiderio nella soddisfazione sessuale e relazionale dei nuovi genitori potrebbe aiutare a promuovere un migliore adattamento durante questa fase della vita.



L'impatto della genitorialità

In uno studio (Rosen, Bailey, Muise, 2018) svolto su 255 coppie di neogenitori è stato indagato se la discrepanza del desiderio fosse associata ad una minore soddisfazione sessuale e relazionale per entrambi i partner.

Prendendo in considerazione l'entità della discrepanza, è stato suggerito che:

una maggiore discrepanza nel desiderio sessuale tra i partner era associata a una minore soddisfazione sessuale, ma non relazionale.

Ma una volta presa in considerazione la "direzione" della discrepanza (ossia il partner con desiderio più alto), allora anche la soddisfazione relazionale cambiava:

Quando i padri avevano un desiderio più elevato, entrambi i partner erano più soddisfatti relazionalmente, e i padri più soddisfatti sessualmente, rispetto a quando le madri avevano un desiderio più alto dei padri.

Quando il desiderio sessuale non presentava discrepanza ed era alto per entrambi, erano più soddisfatti sessualmente e relazionalmente rispetto a quando non c'era discrepanza ma il desiderio sessuale era inferiore.

Probabilmente perché quando il padre ha un desiderio più alto, quest'ultimo aiuta la madre ad affrontare i sentimenti negativi legati ai cambiamenti nella sua immagine corporea o al modo in cui vive la propria sessualità da neogenitore.

L'entità del desiderio

L'importanza del livello del desiderio è stata valutata in uno studio (Kim et al., 2020) che ha coinvolto un campione di 366 coppie in cui si è indagato se i partner che non presentano discrepanza siano più soddisfatti delle coppie con discrepanza del desiderio. Sono stati misurati desiderio sessuale, soddisfazione sessuale e relazionale.

I risultati suggeriscono che non sia la mancanza di discrepanza ad associarsi ad una maggiore soddisfazione sessuale e relazionale ma un livello generale più alto di desiderio

La discrepanza del desiderio sessuale negli over 60

Uno studio europeo (Fischer et al., 2019) ha indagato la discrepanza del desiderio sessuale in uomini e donne etero di età compresa tra i 60 e i 75 anni.

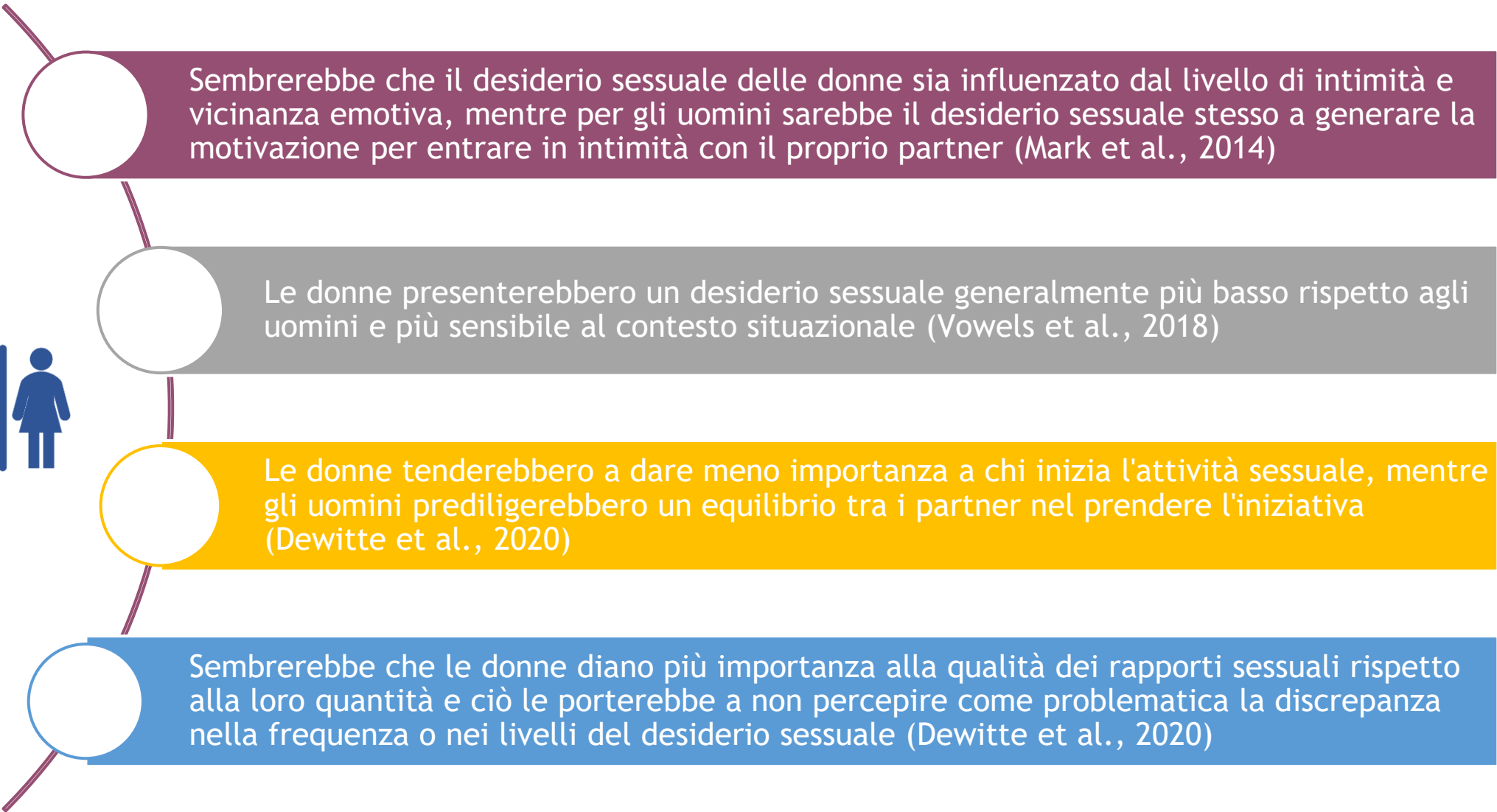
Coloro che percepivano una maggiore discrepanza nell'interesse sessuale presentavano una minore soddisfazione sessuale

Quando uomini e donne percepivano una discrepanza nel proprio interesse per il sesso e quello del proprio partner, la frequenza dei rapporti si riduceva.

Quando uomini e donne percepivano una discrepanza tra il loro interesse per il sesso e quello del loro partner, si sentivano meno connessi emotivamente durante l'attività sessuale.

La **frequenza dell'attività sessuale** e la **vicinanza emotiva** potrebbero avere un ruolo nel mediare l'associazione tra discrepanza del desiderio sessuale e soddisfazione sessuale.

Il ruolo delle differenze di genere



Sembrerebbe che il desiderio sessuale delle donne sia influenzato dal livello di intimità e vicinanza emotiva, mentre per gli uomini sarebbe il desiderio sessuale stesso a generare la motivazione per entrare in intimità con il proprio partner (Mark et al., 2014)

Le donne presenterebbero un desiderio sessuale generalmente più basso rispetto agli uomini e più sensibile al contesto situazionale (Vowels et al., 2018)

Le donne tenderebbero a dare meno importanza a chi inizia l'attività sessuale, mentre gli uomini prediligerebbero un equilibrio tra i partner nel prendere l'iniziativa (Dewitte et al., 2020)

Sembrerebbe che le donne diano più importanza alla qualità dei rapporti sessuali rispetto alla loro quantità e ciò le porterebbe a non percepire come problematica la discrepanza nella frequenza o nei livelli del desiderio sessuale (Dewitte et al., 2020)

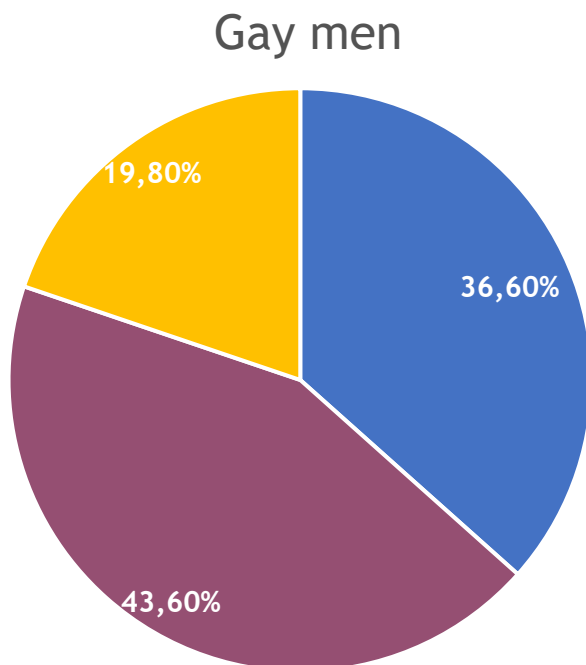
... tuttavia

- tali divergenze potrebbero influire sulla discrepanza nelle coppie eterosessuali ma ciò non significa che comportino necessariamente insoddisfazione sessuale per i partner. Bisogna considerare l'impatto che le differenze di genere hanno sulla relazione di coppia e come la discrepanza venga percepita dai partner;
- le differenze di genere osservate non devono essere considerate differenze assolute, in quanto esistono variazioni all'interno di ciascun genere (Ferreira et al., 2014; Mark, 2015);
- le donne non sono sempre quelle che sperimentano un basso desiderio: molte desiderano il sesso di coppia più del loro partner (Herbenick, Mullinax, Mark, 2014).

→ Le differenze nell'impatto della discrepanza del desiderio sessuale potrebbero essere più correlate alle influenze culturali o sociali che alle differenze di genere.

Le coppie omosessuali

Alcuni studi hanno confermato l'esistenza della discrepanza del desiderio sessuale anche nelle coppie gay e lesbiche (Bridges, Horne, 2007; Pereira, Machado, Peixoto, 2019).



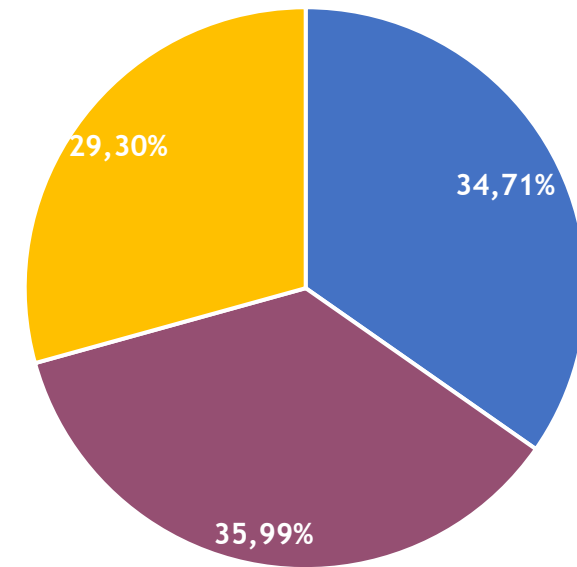
Su 101 uomini gay intervistati, più del 63% ha dichiarato di aver sperimentato discrepanza del desiderio sessuale. Solo il 20% circa l'ha considerata problematica

■ No SDD ■ SDD non problematica ■ SDD problematica

Le coppie omosessuali

Su 1017 donne lesbiche, circa il 65% ha riportato una discrepanza del desiderio con la propria partner, che però non sembra risultare un problema per il 36% di queste donne.

Lesbian women



■ No SDD ■ SDD non problematica ■ SDD problematica

Tali studi suggerirebbero che sia nelle coppie omosessuali, sia eterosessuali, sia presente la discrepanza ma che non sempre sia percepita come un problema e che dunque non necessariamente interferisca con la soddisfazione sessuale e di coppia.

Un altro studio (Vowels et al., 2020) condotto su 31 donne (10 bisessuali, 8 lesbiche e 13 etero) ha individuato diversi fattori che influiscono sulla discrepanza del desiderio, mentre non sono emerse differenze significative legate all'orientamento sessuale

Come la coppia affronta spontaneamente la DDS

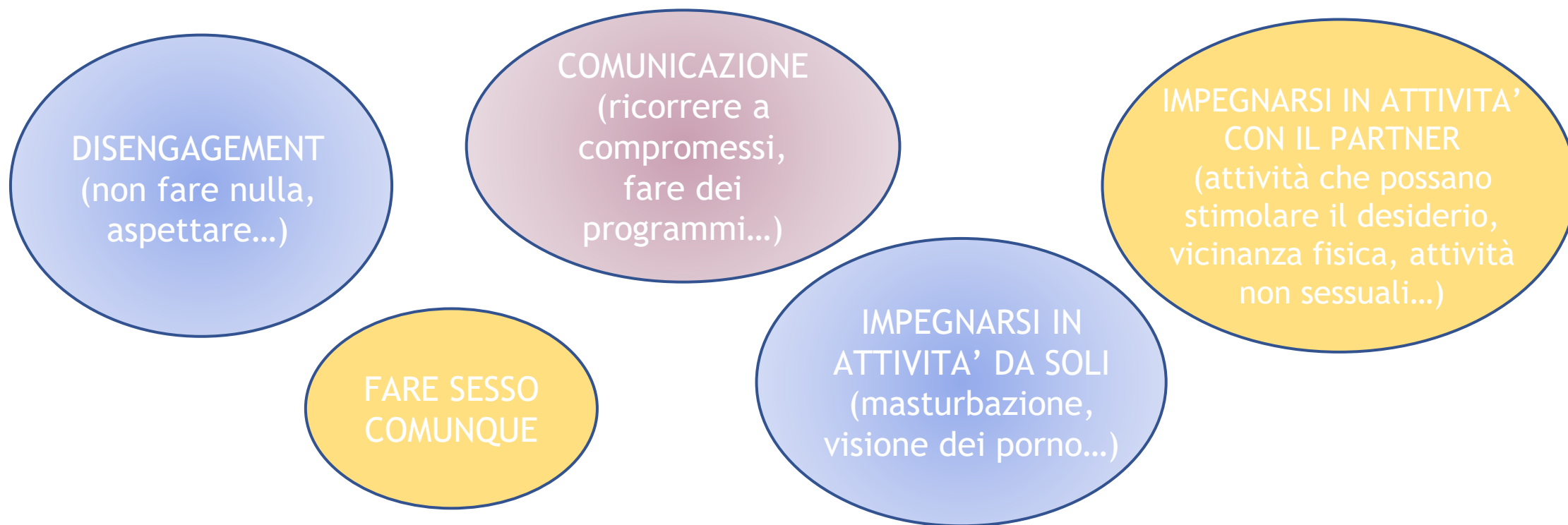
NORMALIZZAZIONE

L'identificazione, da parte dei partner, dei cambiamenti del desiderio come "normali" permette di non percepire la discrepanza come un problema (Sutherland et al., 2015)

- In uno studio su 179 donne eterosessuali impegnate in relazioni a lungo termine (Herbenick et al., 2014) è emerso che tutti quegli aggiustamenti che portano ad accettare le normali fluttuazioni del desiderio sessuale rappresentino una buona strategia nella gestione della DDS.
- Nello stesso studio, sono emerse altre strategie tra cui fare sesso senza desiderio, dare priorità ai bisogni del partner, ricerca di vicinanza fisica ed emotiva, uso di lingerie e sex toys, programmare i rapporti sessuali, ricorrere alla masturbazione, incentivare la comunicazione con il partner. Tuttavia, un gran numero di donne ha riferito di non essere soddisfatta di tali strategie.

Strategie utilizzate per affrontare la discrepanza del desiderio sessuale

- Vowels e Mark (2018) hanno individuato 17 strategie, suddivise in cinque gruppi principali:



Le strategie di coppia sembrano essere associate a una maggiore soddisfazione sessuale e relazionale rispetto alle strategie individuali.

Affrontare la discrepanza del desiderio sessuale in terapia

- Le possibili strategie adottate non portano sempre alla soddisfazione sessuale e di coppia.

Terapia sessuale e di coppia: indagare il desiderio sessuale di ciascun partner e le possibili discrepanze e valutare come il problema venga percepito ed affrontato.

Si esplorano l'intimità e l'erotismo, aiutando la coppia a riscoprire il valore, della sicurezza e del calore, ma anche della sensualità e di un immaginario erotico condiviso e costantemente alimentato (McCarthy, Oppliger, 2019).

- Psicoeducazione
- Ridefinizione delle aspettative
- Rottura della routine sessuale
- Comunicazione di coppia
- Esplorazione dei bisogni emotivi
- Ricostruzione dell'intimità di coppia
- Gestione dello stress associato alla discrepanza
- Stimolazione del desiderio sessuale

→ **MIGLIORARE LA
SODDISFAZIONE SESSUALE E DI
COPPIA**

L'intervento inizia già a partire dalla consulenza ...

Ci possono essere varie ragioni per richiedere una consulenza:

- ottenere una gravidanza
- assecondare il partner
- evitare la conflittualità
- gestire sentimenti di inadeguatezza
- cercare la propria soddisfazione sessuale

MOTIVAZIONE ESTRINSECA O INTRINSECA?

Intervento psicoeducativo

- Vengono discusse importanti informazioni sul ciclo della risposta sessuale, sulle variabile che intervengono a influenzarla, come: età, eventi significativi della vita, livello di intimità, attenzioni del partner, ecc.
- Particolare attenzione viene rivolta alle rappresentazioni dei pazienti circa il funzionamento sessuale, la relazione, l'identità e i ruoli di genere, così come altre dimensioni correlate alla disagio sessuale

Alcune mansioni utili...

- ***Mansione 0.*** Ciascun membro organizza una serata da dedicare all'altro
- ***Veto sui rapporti sessuali.*** Divieto di avere rapporti durante le prime fasi della terapia
- ***Addestramento immaginativo.*** Produrre fantasie in cui i partner sono presenti in prima persona e provano piacere
- ***Biblioterapia.*** I due partner scelgono un libro erotico da leggere insieme
- ***Focalizzazione sensoriale.*** Scambio di carezze, inizialmente senza alcun fine erotico, volto a una maggiore conoscenza del corpo del partner e delle proprie sensazioni ed emozioni durante il contatto. L'esplorazione viene realizzata da un soggetto per volta

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*. Arlington, VA.
- Bridges S.K., Horne S.G. (2007). Sexual satisfaction and desire discrepancy in same sex women's relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 41-53.
- Dewitte M., Carvalho J., Corona G. et al. (2020). Sexual Desire Discrepancy: A Position Statement of the European Society for Sexual Medicine. *Sexual Medicine*, 8(2), 121-131.
- Herbenick D., Mullinax M., Mark K., (2014). Sexual desire discrepancy as a feature, not a bug, of long-term relationships: women's self-reported strategies for modulating sexual desire. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(9), 2196-2206.
- Kleinplatz P.J., Paradis N., Charest M., et al. (2018). From Sexual Desire Discrepancies to Desirable Sex: Creating the Optimal Connection. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 438-449.
- Mark K., Herbenick D., Fortenberry D., Sanders S., Reece M. (2014). The object of sexual desire: examining the "what" in "what do you desire?". *The Journal of Sexual Medicine*, 11(11), 2709-2719.
- Mark K.P., Lasslo J.A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research*, 55(4-5), 563-581.
- Pereira T. J., Machado P.P., Peixoto M.M. (2019) Sexual and Relationship Satisfaction: The Role of Perceived (Non)problematic Sexual Desire Discrepancy in Gay and Heterosexual Men, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(2), 103-113.
- Vowels L.M., Mark K.P. (2020). Strategies for Mitigating Sexual Desire Discrepancy in Relationships. *Archives of Sexual Behaviour*, ;49(3), 1017-1028.
- Willoughby B.J., Farero A.M., Busby D.M. (2014). Exploring the effects of sexual desire discrepancy among married couples. *Arches of Sexual Behaviour*, 43(3), 551-562.

Bibliografia 2

- Vowels M.J., Mark K.P., Vowels L.M., Wood N.D. (2018), Using spectral and cross-spectral analysis to identify patterns and synchrony in couples' sexual desire. *PLoS one*, 13(10)
- Dawson S.J., Chivers M.L. (2014). Gender differences and similarities in sexual desire. *Current Sexual Health Reports*, 6(4), 211-219.
- Mark, K. P. (2015). Sexual desire discrepancy. *Current Sexual Health Reports*, 7, 198-202.
- Rosen N.O., Bailey K., Muise A. (2018). Degree and Direction of Sexual Desire Discrepancy are Linked to Sexual and Relationship Satisfaction in Couples Transitioning to Parenthood. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 214-225.
- Sutherland, S.E., Rehman, U.S., Fallis, E.E., Goodnight, J.A. (2015). Understanding the phenomenon of sexual desire discrepancy in couples. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 141-150.
- Zilbergeld B., Ellison C.R. (1980). Desire discrepancies and arousal problems in sex therapy. In: Leiblum S.R., Pervin L.A., eds. Principles and practice of sex therapy. New York, NY: Guilford Press; 1980. p. 65-106. *
- Kim, J.J., Muise, A., Barranti, M., Mark, K.P., Rosen, N.O., Harasymchuk, C., Impett, E. (2020). Are Couples More Satisfied When They Match in Sexual Desire?: New Insights From Response Surface Analyses. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550620926770.
- Vowels L.M, Rosenkrantz D.E., Brown H.M., Mark K.P. (2020). Ebbs and Flows of Desire: A Qualitative Exploration of Contextual Factors Affecting Sexual Desire in Bisexual, Lesbian, and Straight Women. *Journal Sex & Marital Therapy.*, 46(8).
- Fischer, N., Træen, B., Štulhofer, A., Hald, G.M. (2019). Mechanisms underlying the association between perceived discrepancy in sexual interest and sexual satisfaction among partnered older adults in four European countries. *European Journal of Ageing*, 1-12.
- McCarthy B., Oppliger T.R. (2019). Treatment of Desire Discrepancy: One Clinician's Approach. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(7).

Gaetano Gambino
Società Italiana di Sessuologia e Psicologia
gaetanogambino@live.it
www.sisponline.it