

5

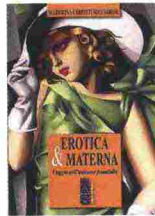
STORIE
della settimana

L'attore messicano Aarón Díaz, 33 anni, con la moglie Lola Ponce, 36, attrice, cantante e modella argentina, e le loro due figlie Erin, oggi 2 anni, e Regina, 1.

Erotica e materna: due facce della femminilità che hanno il potere di renderci felici

Dolcissime con lui e con i bambini. Toste sul lavoro e in famiglia. Abbiamo qualità che sembrano in contraddizione ma non lo sono. È la nostra ricchezza. Coltivare e tenere in equilibrio le due dimensioni della nostra anima ci fa sentire davvero appagate. Sicure del nostro valore ma anche capaci di riconoscere quello degli altri

di Elisabetta Tumbiolo



UNIVERSO DONNA

Sopra, la copertina di *Erotica & materna* (Edizioni Ares, 13 euro), scritto dalla psichiatra e terapeuta Mariolina Ceriotti Migliarese.

produzione PrimopianoTV Florida, foto: Uriel Sant'Anna

Erotica e materna. Sembrerebbe un ossimoro. E invece sono gli aggettivi che definiscono il ritratto di una donna risolta, che sa rendere felici gli altri e se stessa. Due facce di una stessa medaglia, quella dell'animo femminile, nel quale però spesso una risulta essere sbiadita o consunta e l'altra avere lineamenti eccessivamente marcati, quasi deformi. Non è questione di avere o non avere figli e fidanzati. Ma di conoscere la propria complessità e trovare il giusto equilibrio fra l'amore di sé e quello per l'altro. Si rischia altrimenti di alimentare un narcisismo che genera egoismo e aridità emotiva nei confronti degli altri o, al contrario, di vedere degenerare la propria componente materna in modalità soffocanti altrettanto pericolose per le relazioni. Ma com'è un erotismo femminile positivo? Quali sono gli elementi di uno spirito materno sano? Lo abbiamo chiesto a Mariolina Ceriotti Migliarese, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta e autrice del saggio *Erotica & materna* (Edizioni Ares). **Pensavo che la donna erotica fosse la bomba del sesso. Lei, invece, parla dell'eros come ingrediente necessario alla vera femminilità e indispensabile per avere una vita felice.**

«La parola erotico deriva da eros, amore, ed è un termine ampio, che include tutto ciò che riguarda la capacità positiva di amarsi e di investire su di sé. Non solo la cura personale e il desiderio di piacere e piacersi, ma anche il saper essere autonoma nel pensiero e nelle scelte, di ambire ai più alti livelli professionali, di proteggersi, di conoscere i propri desideri e di vivere in pienezza i piaceri buoni che la vita può regalarci, compreso, naturalmente, il godimento sessuale».

Una specie di narcisismo positivo.

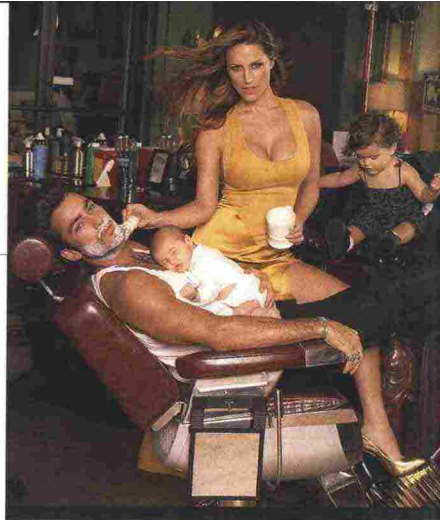
«Sì, è un modo di essere e di fare che nasce dal riconoscere il proprio ▶

STORIE

della settimana

SEMPRE AL TOP

Lola Ponce posa, affascinante e sexy, con la sua famiglia. «Una volta avuto un bimbo, è importante risentirsi subito belle», ha detto.



Come si trova l'equilibrio?

«Si costruisce nel tempo. Non è un percorso facile perché le due tendenze duellano nella psiche femminile. Si ottiene grazie a una maturazione interiore, alla crescente consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità».

Qual è l'identikit della donna che ha trovato il giusto mix?

«Ha rapporti positivi con il mondo maschile, sia sul piano dell'affettività sia su quello del lavoro. Non è mai una nemica dell'uomo. Lo rispetta e gli permette di esprimere con libertà la sua alterità e i suoi aspetti maschili».

In definitiva è una buona compagna?

«Sì perché sa identificarsi con il suo partner e capirlo senza perdere se stessa né lasciarsi sopraffare. È una buona madre perché permette all'uomo di essere padre; è una buona amante perché è capace di dare e ricevere. Ma è anche una buona compagna di lavoro perché sa riconoscere la diversità dell'uomo e apprezzarla, collaborando con lui a progetti comuni e nella vita sociale».

Ci sono riverberi positivi anche sul piano sessuale?

«La possibilità di apprezzare pienamente l'orgasmo è legata al fatto che la donna possa dare all'uomo un accesso davvero completo al suo sé fisico, psichico e affettivo. È 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».

Anche per questa pienezza di godimento ci vuole maturazione nel tempo?

«Sì, ma non basta. Il lasciarsi andare fisico e psichico presuppone la possibilità di fidarsi di ciò che accade. La nostra disponibilità al sesso è influenzata, in modo molto più netto che nell'uomo, dalle variabili relazionali (la qualità del legame in quel momento, la presenza di eventuali tensioni o ostilità) così come da tutti quei fattori di contesto (fatica, preoccupazioni, pensiero dei figli) che possono rendere impossibile l'abbandono della mente e del corpo, necessario per sperimentare il piacere. Perciò, un piacere più intenso e completo si manifesta con maggiore frequenza in relazioni che sono connotate da stabilità e fedeltà».

valore non solo come persona, ma anche in quanto donna che ha maturato la consapevolezza di tutte le sue potenzialità femminili. Una donna cosciente della sua ricchezza umana e desiderosa di coltivarla, potenziarla e valorizzarla trovando in questo la sua soddisfazione».

Mi sembra che non tutte le donne ne siano dotate. Molte appaiono sciatte, altre non coltivano ambizioni professionali e c'è chi il piacere sessuale non lo prova affatto. Da cosa dipende?

«Dalla stima di sé. Per una donna questa si fonda su un buon rapporto con il padre: la bambina ha molto bisogno di sentire l'attenzione, l'interesse e l'ammirazione di un papà che la ama, la valorizza e le fa capire, anche solo attraverso lo sguardo, che è fiero di lei. La bambina, però, deve anche vedere che il padre ama e rispetta la madre, ovvero la donna a cui lei, per crescere, deve fare riferimento. Se nel corso della nostra infanzia questo rapporto genitoriale ci è mancato o ha avuto giri tortuosi, l'iter di maturazione di un sano narcisismo è più complesso».

Complesso, ma non impossibile.

«Certo. Si ottiene mettendo a frutto le nostre competenze adulte che ci aiutano a diventare buoni genitori di noi stesse, capaci di chiudere con il passato e di investire nel presente e nel futuro».

Lei sostiene, però, che se l'amore verso se stessi non è ben dosato, degenera.

«Lo sviluppo esclusivo dell'attitudine erotica può portare a una deriva che si esprime con le parole pretese, impazienza, utilitarismo. La donna diventa incapace di vedere le cose dal punto di vista dell'altro, di valorizzarlo e di ridimensionarne i limiti inevitabili. L'atteggiamento diventa giudicante e poco accogliente. Nel rapporto di coppia sono insufficienti tenerezza e capacità di perdonare; nella genitorialità i figli sono vissuti come possesso e amati nella misura in cui soddisfano le proprie aspettative».

Lo spirito materno può riequilibrare l'eccesso di eros?

«Per questo va alimentato, è un ingrediente indispensabile per la vita

felice di una donna. Il femminile porta in sé la potenzialità di generare all'interno del proprio corpo. La donna che sviluppa questa parte di sé, indipendentemente dal fatto di avere figli, diventa capace di accoglienza, empatia, cura. Sviluppa un pensiero positivo e fiducioso nei confronti dell'altro e sprigiona energie creative e vitali anche per sé».

Dunque, se l'erotico positivo riguarda la capacità di leggere il proprio valore, il materno è la propensione a vedere e alimentare il valore dell'altro.

«Sì, è un'attitudine che porta le donne a essere concrete nelle scelte e nei pensieri, perché le porta a sentire che "l'altro" non è qualcosa di neutro o di astratto, ma una persona reale, che sente, soffre, desidera. La donna che ha una buona attitudine materna sa farsi carico concretamente dei bisogni delle persone, non perché ha uno spirito sacrificale, ma perché prova piacere nel veder fiorire la vita intorno a sé grazie al suo apporto vitale».

È dura trovare il giusto equilibrio fra l'amore di sé e quello per gli altri?

«Fa parte della nostra complessità. L'erotico e il materno sono due aspetti del femminile che devono coesistere e trovare una corretta integrazione. Da soli hanno forza ma anche limiti. Lo spirito materno, se si sviluppa in modo esclusivo a scapito della valorizzazione e della realizzazione di sé in altri ambiti, può degenerare. La donna diventa incapace di lasciare libere le persone che ama: con i figli tende a diventare soffocante o colpevolizzante (quasi a pretendere il risarcimento di un debito contratto con la sua generosità), con l'uomo può sviluppare un atteggiamento di scarso rispetto, che si esprime nel criticarlo e correggerlo continuamente quasi fosse un bambino».