

# Sex Out ovvero 10 rimedi per combattere l'interruzione sessuale



Esistono sicuramente problemi più gravi, ma quelli che ci possono essere sotto le lenzuola non sono da sottovalutare. Lo sostengono da anni medici e studiosi, e sono centinaia i libri sull'argomento che escono ogni mese nei posti più disparati del Globo. Il nuovo libro del filosofo tedesco **Wilhelm Schmid** – autore di diversi libri noti per avere come tema l'arte del saper vivere bene e quello della filosofia come aiuto pratico per la vita – si intitola [SexOut. L'arte di ripensare al sesso](#), e in Italia è pubblicato da Fazi Editore nella traduzione di Federico Ferraguto.

L'autore di [Serenità, l'Arte di saper invecchiare](#) (Fazi 2015) questa volta concentra il suo discorso sull'**interruzione sessuale**, il **sexout**, appunto, **un fenomeno che** - come scrive nel piccolo manuale, tascabile e di facile lettura – “a parte chi si è appena innamorato, **interessa quasi tutti**”. Come è possibile che in un'epoca come la nostra, ossessionata dal sesso in tutte le sue forme, varianti (e posizioni) - un'epoca in cui al sesso è data un'importanza quasi isterica perché è un fenomeno di massa, un'euforia collettiva, un culto del piacere da cui nessuno è escluso - sia caratterizzata da una progressiva scomparsa del piacere e dall'asessualità?

“La sospensione del sesso e il prendersi una pausa dalla sessualità sono tanto più evidenti quanto più il fenomeno è manifesto”, sostiene Schmid. Il sexout è, pertanto, una possibilità costante, non si è mai manifestato in una misura tanto epidemica e **le reazioni possono essere molto diverse tra loro**: ci sono le sospensioni momentanee (timeout), quelle più ampie (logout) o quelle di un lungo periodo (checkout) che potrebbero essere il risultato di un'epoca ipersessualizzata (sex-overkill).

Avere una comprensione più ampia del problema non toglie la necessità di risolverlo subito, e solo in parte chi subisce sexout potrebbe trarre giovamento da una visione della vita proiettata nel lungo periodo. La riflessione sul sexout e su come affrontarlo è fondamentale e per il filosofo tedesco e rappresenta per lui un'introduzione alternativa alla filosofia secondo la quale, a volte, la risposta migliore è un'altra domanda.

Sono tantissimi gli uomini e le donne che affermano che il sesso che praticano non corrisponde ai loro

desideri, ma del resto, se è vero che il sesso è come la felicità, il fatto che siano in molti a cercarlo non significa che tutti possano conquistarlo e anche chi ci riesce – aggiunge – “non potrà tenere lontana l’infelicità a lungo”.

In ogni caso, la reazione può essere diversa: se gli uomini lo vivono come una forma di knockout – sono toccati alla radice della loro virilità, soffrono in silenzio e non ne parlano – le donne (non tutte, ma molte) dubitano della loro sessualità e ne parlano con le amiche: “la loro rabbia riguarda l’lo e solo in un secondo momento l’altro, cioè chi è la causa della loro amarezza”.

Il libro in questione – un ‘mai più senza’ per la vostra libreria - è poi molto interessante perché riesce ad affrontare questa tematica con continue citazioni e paragoni alla **filosofia greca** e all’**arte**. Schmid ci dice, infatti, che **il primo sexout della storia risale a Socrate** - che non ne voleva sapere della moglie Santippe – e che in due quadri di **Edward Hopper** ci sono due chiari esempi di interruzione sessuale. Si tratta dell’Escursione nella filosofia (1959), in cui c’è un uomo ritratto vestito con una camicia bianca, il colletto sbottonato e i pantaloni stirati, seduto al bordo del letto. Alle sue spalle c’è una donna, mezza nuda girata dall’altra parte e un libro aperto – non certo a caso – di Platone. Non si capisce cosa sia successo tra loro come non lo si capisce in un altro quadro di Hopper, Summer in the City (1949), dove ad essere seduta sul letto è una donna con un vestito rosso, mentre l’uomo è nudo e sdraiato. In entrambi i casi, è la **riflessione** a farla da padrona e la stessa è il consiglio che Schmid dà a chi ha questi problemi a letto, teatro di scontro tra interessi divergenti.

Nei dieci capitoletti del suo libro, il filosofo ci fornisce ben **dieci risposte** possibili (precedute da quadri d’autore, noti e meno noti) per risolvere quel problema che investe una situazione creata da due persone, **ma non bisogna dimenticare** – fa notare più volte – che **la decisione su quale soluzione adottare riguarda esclusivamente il singolo**.

### **1) Parità tra i sessi**

Una prima possibilità dell’arte di ricominciare consiste nel liberare il pensiero per fare spazio a idee che non siano ancora manifeste nella prassi. Una di queste è la parità dei sessi, oltre a quella dei diritti, della dignità e dell’opportunità. Ma parlare di parità tra i sessi – spiega – significa anche rendersi conto delle disparità e delle disuguaglianze.

### **2) La comprensione dell’altro**

Comprendere l’altro è fondamentale: l’ermeneutica, l’arte dell’interpretare e del comprendere è praticata soprattutto dalle donne in varie forme, e dovrebbero essere anche gli uomini a metterla in atto. L’invito è a cercare di saper decifrare i segni verbali e non verbali. Chi comprende, ottiene di più dalla vita (e anche più sesso).

### **3) Piacere**

Piacersi, darsi un tono, è alla base di molte cose nella vita ed è la condizione per piacere agli altri.

### **4) Imparare a fare sesso**

Non tutti si interessano al sesso, o meglio, non tutti se ne interessano allo stesso modo. Anche in questo caso, contano molto le differenze culturali e naturali, che si trasformano in rapporto a ogni singolo individuo. Bisogna imparare a fare sesso, perché non tutti lo sanno fare bene. L’obiettivo è

tentare l'altro e dargli piacere, sforzarsi di dare una forma seducente non solo a se stessi, ma anche al sesso. La fatica implicita in una pratica amorosa affinata non deve essere solo dell'altro, perché in prima linea ci siamo innanzitutto noi. E' necessario, poi, chiedersi, quali siano le condizioni per stare bene insieme e quando le stesse sembrano non esserci più, chiedersi cosa si può cambiare per far andare meglio le cose, analizzare i passi concreti da compiere e riflettere anche su cosa pensano gli altri e quali esperienze hanno avuto.

### **5) Il sesso non è sempre ingenuo**

Schmidt ricorda che è un generatore di desideri e un generatore di potere, da non sottovalutare affatto.

### **6) Scoprire un sesso diverso**

Il filosofo parla di sesso alternativo, ma da non intendere come sesso con altri, con un terzo, un quarto o un quinto, ma di un sesso in forma alternativa, soli o in due. Ci può e ci deve essere anche un sesso diverso nella pratica in sé, ma anche in alcune conversazioni confidenziali in cui può assumere la forma del sesso orale: conversazioni che vanno in profondità e che permettono all'altro di penetrarci intellettualmente e spiritualmente, pur non oltrepassando la soglia del corpo. Il leggere, il parlare, il pensare e ogni arte e cultura può essere sesso in forma alternativa oltre alla sensibilità, oltre al mangiare. Schmid considera 'sesso' addirittura anche il caffè, "che rivitalizza l'essere umano, lo ispira e bendispone proprio come il sesso".

**7) Sesso a pagamento e 8) Sesso virtuale** - il primo è molto più richiesto dagli uomini che dalle donne ed è sempre esistito, come il secondo, il sesso mentale. Nelle varie epoche sono cambiati solo gli strumenti per rievocare le costruzioni fantastiche e per comunicarsi preferenze analoghe. Non c'è niente di più semplice della dimensione virtuale del sesso, perché non ci sono ostacoli da superare. Sia nel primo che nel secondo caso, però, "è comunque importante riconoscere il buon sesso, quello che dà felicità, dal sesso qualunque".

### **9) Coltivare l'amicizia**

Prendere coscienza dell'importanza dell'amicizia, che è uno stare insieme anche senza contatto intimo. Il suo è un invito a farlo e il più possibile.

### **10) Chiedersi: cosa ne pensiamo del sesso?**

Il sesso è fondamentale o no? Si chiede il filosofo. La sua è solo una domanda e non c'è dubbio alcuno sulla bellezza del sesso che – come afferma - "è la bellezza assoluta della vita" - ma ci sono altri che la pensano diversamente, per i quali è una questione irritante come una mosca, della quale non riescono a sbarazzarsi. Difficile, dunque, capire se diamo troppa importanza al sesso o se, per altro verso, ne ha molta solo là dove non esiste, cioè nella fantasia. Per la vita di coppia è difficile capire dove sia la verità, qualunque essa sia, ma ci si può affidare ad una verità esistenziale provvisoria cioè a tentativi che la rivelano e che permettono di convivere. Il resto lo fa l'abitudine che rende tutto vivibile. Ci si può abituare ad una attività sessuale come ad un sexout occasionale o più lungo, rimediare all'essere insoddisfatti con un'innovazione di rottura, ma il consiglio, comunque, è trovare un po' di tempo per riflettere, per stare bene da soli o con altre persone, non costringersi a passioni violente ma a ragionare, cercare di non dipendere troppo da un altro e così via. Tutto questo fa bene al sesso e a noi stessi perché la vita è più ricca di quanto il sesso voglia farci credere.