

# 'SEX OUT' DI WILHELM SCHMID: L'ARTE DI RIPENSARE IL SESSO IN DIECI MOSSE

di [Guy Pizzinelli](#)



**Guy Pizzinelli**

Contributor

[Scopri di più](#)

[Leggi tutti](#)

Cosa succede se manca il sesso alle persone, nell'epoca in cui si parla più di sesso che mai?

VOTA



La nostra è un'epoca in cui **al sesso è data un'importanza quasi isterica**. È un fenomeno di massa, un'euforia collettiva, un culto del piacere a cui partecipiamo tutti, uomini e donne. E allora che succede a una coppia, e che succede a un singolo, quando all'improvviso l'attività sessuale si spegne? Ci spiega il filosofo tedesco **Wilhelm Schmid** che questo è il fenomeno del "sex out", ovvero la sospensione dell'attività sessuale le persone, da sole o in coppia, si trovano ad affrontare.

Ma **se il sesso è un valore tanto fondamentale**, non si rischia di uscirne ridimensionati nell'assenza, appunto? Di sentirsi esclusi da quella festa alla quale tutto il mondo sta partecipando, di sentirsi inadeguati? Di mettersi radicalmente in discussione, insomma?

In quest'agile volumetto [pubblicato in Italia da Fazi Editore](#), Wilhelm Schmid - come sempre lontanissimo da ogni sofisma, da ogni formalismo d'accademia - affronta il problema con la sua arma più affilata, quella della filosofia, e propone dieci possibili risposte all'angosciato «Che fare?» che ci assilla quando sprofondiamo in un sexout. **Dieci strade per ripensare il sesso**, dieci modi alternativi per reagire all'astinenza da serotonina, dieci strade per superare un momento di impasse causato dalla mancanza di contatto fisico con l'altro.

Come spiega Schmid nell'introduzione la mancanza di sesso costante è una cosa seria: "molti uomini (anche se non tutti) vivono il sexout come una forma di depressione. Si sentono toccati alla base della loro virilità. Patiscono in silenzio e non amano parlarne", scrive il filosofo, "mentre le donne possono sentirsi infelici e addirittura amareggiate, prendendosela prima di tutto con se stesse".

Per cominciare la lotta con questa **crisi da sexout** "bisogna usare l'ironia, la creatività, l'acume, la frivolezza, non metterla nei termini di vittoria-sconfitta o dominio-subordinazione".

La premessa è pertanto riflettere. Vittime del sex out, donne e uomini si sentono infelici e spesso provano rabbia, prima per se stessi e poi nei confronti del partner. È fondamentale invece fermarsi e decidere se e come imprimere una nuova direzione al rapporto con l'altro

Un libro essenziale ma utilissimo, anche per capire meglio se stessi e il proprio approccio al sesso.