

DM IN PRIVATO

evita così la trappola del sex out

Molte coppie oggi vivono periodi in cui non fanno più l'amore o quasi. Per ritrovare il desiderio ecco la soluzione proposta da un filosofo: abbandonare tre stereotipi. Questi

di CRISTINA SARTO scrivile a dminprivato@mondadori.it

«Nessuno lo vorrebbe, uomo o donna che sia. Ma è un fenomeno che, a parte chi si è appena innamorato, interessa quasi tutti». Così scrive il filosofo tedesco Wilhelm Schmid nel breve saggio *Sex Out L'arte di ripensare il sesso* (Fazi). In 107 pagine, dense di spunti e riflessioni, l'autore cerca di capire come mai, in un'epoca così libera come l'attuale, l'eros sia ovunque tranne nelle camere da letto, dove sempre più coppie si scambiano al massimo il bacio della buona notte. «In realtà non c'è niente di strano» osserva Roberta Rossi, psicoterapeuta della Società di sessuologia clinica di Roma. «Le continue allusioni tolgono mistero alla sesso e lo trasformano in un prodotto di consumo così a portata di mano da apparire scontato e noioso». In una società ipersessualizzata come la nostra il sex out diventa una possibilità costante, un po' come succede in Borsa quando si crea una bolla speculativa e il titolo crolla. Ma c'è differenza fra il prendersi una pausa (timeout) e non fare sesso per un lungo periodo (check out). Come uscire allora dalla trappola del sex out?

Superando tre stereotipi che allontanano una coppia invece di avvicinarla. Vediamo quali.

IL SESSO DEVE ESSERE SPONTANEO

Certo che sarebbe bello rientrare dal lavoro e strapparsi i vestiti come succede nei film. Ma bisogna fare i conti con la riunione di condominio che incombe, la stanchezza della giornata e i figli tra i piedi. «Succede soprattutto quando c'è una famiglia» dice Maria Claudia Biscione, psicoterapeuta dell'Ospedale Israelitico di Roma. «Allora, anziché vivere nell'illusione che accada per magia, **occorre programmare uno spazio in cui consumare il rapporto, che sia un pomeriggio da soli in casa o una fuga nel fine settimana**. E questo non significa svilire la relazione, anzi: mentre ci si organizza, la fantasia si riaccende e riparte il gioco della seduzione». Lo sforzo da compiere, suggerisce Schmid, è dare una forma seducente non solo a se stessi, ma anche al sesso. «L'errore è pensare che tutto debba avvenire solo dentro la camera da



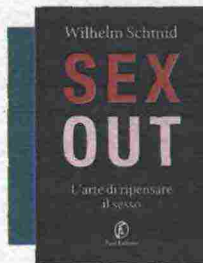
letto» conclude la Maria Claudia Biscione. «Invece le provocazioni a distanza e i messaggi in codice che ci si scambia durante la giornata fanno alzare la tensione in previsione di un momento hot».

LUI PENSA SOLO A QUELLO

È gratificante essere desiderate da un uomo, ma qualche volta sorge il dubbio che abbracci e carezze siano finalizzati allo scopo di fare l'amore. A questo pensiero una donna, che magari in quel momento non ne ha voglia, si irrigidisce. «Per noi i preliminari sono dimostrazioni d'affetto appaganti di per sé, nelle quali è bello indugiare» dice Maria Claudia Biscione. «Per un uomo è diverso e questo a volte **a una donna può dare fastidio perché pensa: "Non lo fa per farmi stare bene, ma per arrivare all'amplesso"**». E se invece non fosse così? «Magari, per una volta anche lui desidera solo un momento di tenerezza» continua Biscione. «Occorre superare l'equivoco che fa pensare a una donna "Lui vuole fare sempre sesso". E comunque parlarne è meglio di un rifiuto: se è respinto un uomo si sente ferito e questo favorisce il sex out, perché la coppia si allontana e la volta successiva bisognerà creare le premesse per riavvicinarsi».

È MEGLIO FARLO ANCHE SE HO POCA VOGLIA

Le ragioni di un sexout sono tante e diverse. Oggi non è solo il sesso a essere importante. Ci sono il lavoro, il fitness, gli hobby, gli amici, i bambini. La forza centrifuga della vita moderna tocca le coppie come mai prima, sottolinea Schmid. «Ma sforzarsi di fare sesso è come mangiare senza



LA FILOSOFIA PUÒ AIUTARE IL SESSO Lo sostiene Wilhelm Schmid, molto popolare in Germania, che in questo saggio di Fazi afferma come le donne abbiano reazioni diverse dagli uomini se fanno poco sesso: le prime si confidano con le amiche, i secondi soffrono in silenzio.

appetito: a lungo andare fa scattare un rifiuto profondo» dice la sessuologa Roberta Rossi. «Perché anche se ci si mette a posto con la coscienza, **un rapporto senza passione non porta mai a un vero appagamento. E questo svincola l'erotismo, perché lo spoglia di quella ricompensa che ci fa venire voglia di farlo ancora**». Anziché fingere una passione che non c'è, meglio rimandare a un altro momento. È legittimo prendersi una pausa, visto che l'amore deve dare l'ossigeno che permette anche di soddisfare i bisogni sessuali, suggerisce il filosofo. L'importante è non arrivare alla "pandizzazione", cioè mettersi comodi sulla poltrona o sul sofà a sgranocchiare patatine. E diventare solo dei buoni amici, troppo stanchi per accostarsi all'altro. Il filosofo richiama la figura di Sisifo, che aveva sulle spalle il mondo (che fatica!). Con il sesso a volte è la stessa cosa: cerchiamo l'estasi e ci sembra di volare quando la proviamo, poi la passione viene meno e precipitiamo di nuovo giù. E se smettissimo di vivere il sesso in questo modo e ci dedicassimo a un su e giù più dolce e meno ossessivo?

Quanto spesso bisogna fare sesso per essere felici? Secondo uno studio della University of Toronto, la risposta è una volta alla settimana.



Anna Goddeasi