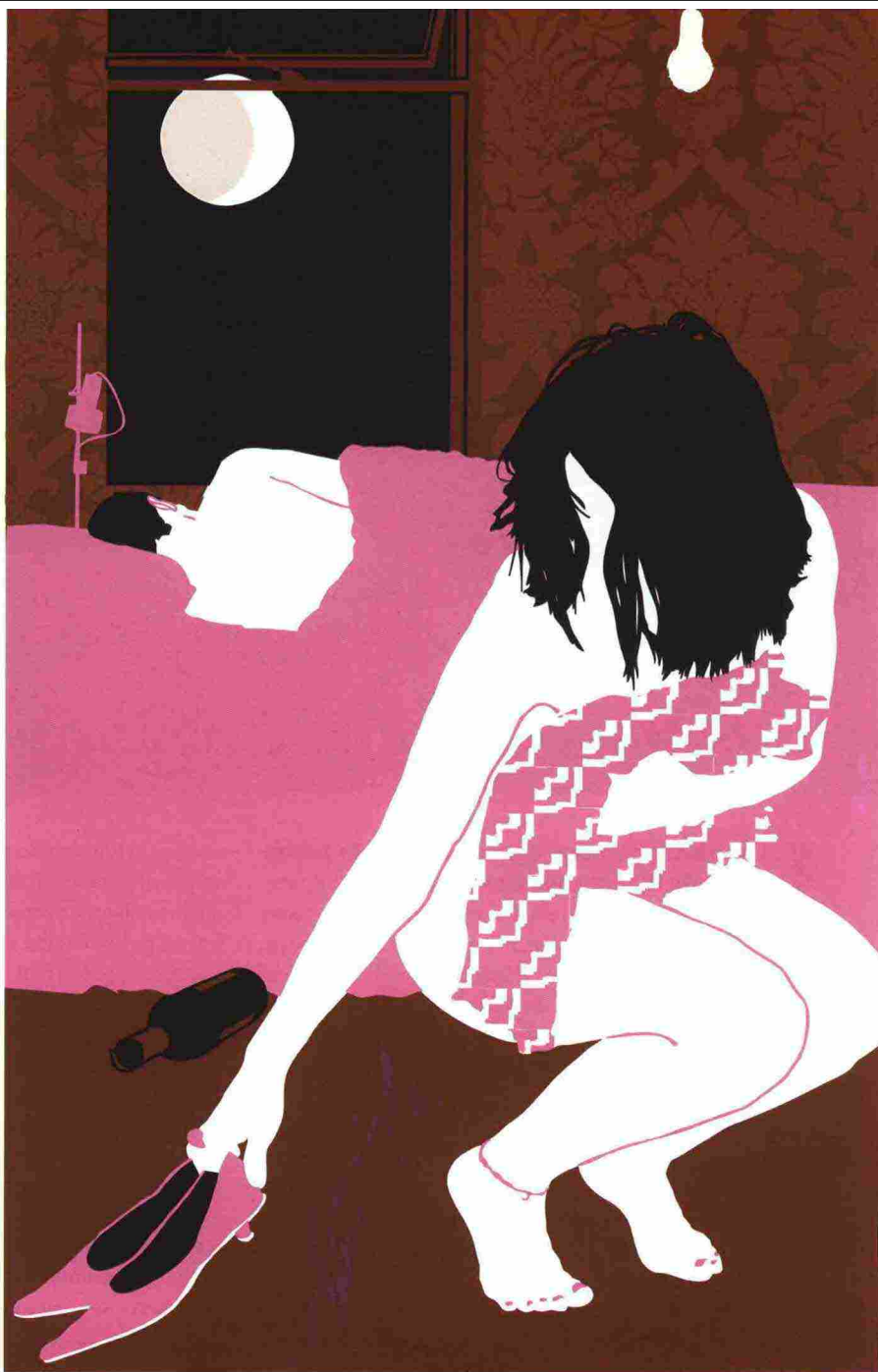


GIOIA! **coppie**

Si fantastica di 50 sfumature di grigio, ma le nostre relazioni vere sono sempre più caste. Overdose di stimoli che crea svalutazione o pura inappetenza? Un nuovo libro fa il punto

di Paola Maraone
Illustrazioni Neil Webb



La bolla del sesso



GIOIA/coppie

Chi dimostra meno anni della sua età probabilmente fa tanto sesso: lo dice la British Psychological society, secondo cui tre volte alla settimana sarebbe la frequenza ideale, salutare per la coppia ma anche per i partner presi singolarmente, perché a quei livelli rafforza il sistema immunitario, cancella la fame, rende la pelle elastica e luminosa, favorisce il rilascio di endorfine, migliora la salute globale e permette alle persone di sembrare anche dieci anni più giovani.

Nonostante i numerosi vantaggi lo facciamo poco, sempre meno, e meno ancora se abbiamo altri interessi. Nel tempo della modernità avanzata, spiega il filosofo Wilhelm Schmid in *Sexout – L'arte di ripensare il sesso* (Fazi) «Ci sono tante cose più importanti, almeno per uno dei partner, ma quasi sempre per entrambi: il lavoro, il fitness, gli amici, gli hobby, i bambini». E così sono in molti a scivolare verso il deserto bianco e freddissimo in cui la sensualità si congela, spesso preludio a un inverno dei sentimenti (e alla fine di una relazione).

Che il sesso, in fondo, sia come lo sport, quella cosa che ci piace più guardarla che farla? Questo spiegherebbe il successo delle partite di calcio trasmesse in tv ma anche di libri e film come *50 sfumature di grigio*, o del sesso virtuale via app, a fronte di un'attività fisica – sul campo o tra le lenzuola – che definire blanda è un eufemismo. Dice il sessuologo Emanuele A. Jannini, studioso della materia e soprattutto del piacere femminile: «In realtà basterebbero due rapporti la settimana. Sotto, la fragile macchina che

governa la funzione sessuale s'inceppa, i tessuti si atrofizzano e diventano più fibrosi che vascolari, persino le dimensioni di pene e clitoride si riducono. La buona notizia è che il processo non è irreversibile». Tutto ciò suona minaccioso eppure è molto raro che una coppia mantenga alta, nel tempo, l'asticella del desiderio. Nonostante il contesto, o forse a causa di esso: «La supervalutazione isterica della sensualità, le *50 sfumature di grigio* strillate ovunque, la nudità sovraesposta, tutto concorre a creare una situazione simile a quella delle Borse», ci racconta Schmid. «Si crea un effetto "bolla speculativa" che poi scoppia e fa crollare gli indici; dalla supervalutazione alla svalutazione, all'esaurimento totale». Insomma il sesso è dappertutto tranne che dove dovrebbe essere, cioè dentro la coppia.

Nessuno è immune dal sexout? «Sì, lo sono i ragazzi, che fanno sesso "senza impegno" usando il Web e applicazioni come Tinder», spiega Schmid, «e chi è all'inizio di una relazione, quando il desiderio di scoperta di un corpo nuovo prevale sulla routine». E tutti gli altri che devono fare? Di manuali su come ravvivare il desiderio è pieno il mondo. Il primo comandamento secondo l'approccio filosofico di Schmid è «comprendere l'altro: desideri ciò di cui capisci il valore. Ma l'altro al tempo stesso deve continuare a rappresentare per te un'incognita, conservare quella dose di mistero che gli consente di restare un polo opposto al tuo». La vera sfida, nel quotidiano, è restare in equilibrio sul confine sottile tra mistero e familiare intimità. L'alternativa è quella che Schmid chiama la "pandizzazione" del-



Storia di un anno "in bianco"

«Siete mai state un anno senza fare sesso, da sposate intendo? Io sì e ne avrei fatto a meno. Mi piace mangiare bene, ridere, abbracciare i miei figli, uscire sotto la pioggia, nuotare, vestirmi di rosso e arancione; il sesso è un modo — uno dei migliori che conosca — per sentirmi viva. Per questo il mio anno di astinenza è stato un vero incubo. I primi mesi non ero preoccupata. Capita, no? E di deterrenti anti-sesso ne avevamo a bizzeffe. La sua ex moglie che dava fuori di matto. La figlia adolescente che mi faceva la guerra. I nostri bambini, ancora piccoli. Le solite ansie della vita di tutti, che però non ci avevano mai impedito di dimenticare tutto, a letto. Ma improvvisamente, il sesso come antidoto alla depressione, il sesso consolazione non c'era più. C'era solo il mio bel marito che la sera si girava dall'altra parte. Decido di organizzare un weekend romantico in Costa Azzurra. Piove. Behissimo, penso; se piove, ragione di più per stare a letto. Ma il marito a letto gioca col telefonino, si lamenta del meteo e raggela i miei approcci: «Non sai pensare ad altro, tu?». Un'amica mi butta lì di controllare il telefonino: «Non avrà un'altra?». Così sto attenta ai segni rivelatori. Ma non c'è niente di fedifrago in mio marito; vedo solo una nuvola, un cirro cumulo di stress che gli gravita sopra. Dopo aver risposto con troppo entusiasmo agli sms di un collega, mi chiedo se non sia questo che mi aspetta adesso: sesso extraconiugale e poco convinto, tanto per non precipitare. Poi una sera scoppio in lacrime e lo supplico di andare da un medico. Urlo che non si può vivere senza sesso. Lui, forse per esasperazione, dice che andrà a parlare con il mio ginecologo. Morale? Abbiamo ricominciato a scopare. Solo dopo ho saputo che il miracolo l'hanno fatto le famose pastigliette blu, doverosamente prescritte».

(Testimonianza raccolta da Lisa Corva)

GIOIA/coppie

la coppia: prevalgono la stanchezza e il desiderio di una buona birra sul divano, davanti alla tv. E il calo del numero dei rapporti, sottolinea Jannini, «è "tempo-dipendente": diminuisce in relazione al tempo libero, certo, ma anche al tempo in cui la coppia è stata assieme».

Ma se al sexout infine ci arrendessimo? Non potremmo darlo per acquisito, come un accidente della sorte destinato prima o poi ad avverarsi? E, infine, la madre di tutte le domande: il sesso — toltà la procreazione — è davvero così importante? L'opinione di Schmid, e non solo sua, è che in effetti «ci sono problemi più complicati. Potremmo allora anche lasciare perdere il sesso sisifeo degli irruenti e cercare di accontentarci di un su e giù più dolce; la soddisfazione forse non sarà piena, ma non lo sarà neanche l'insoddisfazione». Secondo Jannini però l'unica cosa che può in una relazione compensare la mancanza di sesso è «la loquacità complice di chi ha davvero molto da dirsi. Certo è che in queste coppie, e lo vedo quando vengono da me, resta una nostalgia per i tempi in cui la loquacità era anche sessuale». L'importante, aggiunge, è saperlo: «Mentre nel sexout si scivola piano e quasi senza accorgersene, inghiot-

titi dal tran tran quotidiano, "tornare indietro" e riprendere a fare sesso richiede una crisi, una svolta di vita radicale: i figli che crescono e se ne vanno, un processo decisionale consapevole». O, naturalmente, un cambio di partner. **Chi non prevede questa soluzione drastica ma vorrebbe recuperare l'intimità perduta** può cominciare, conclude Schmid, da strategie semplici come «parlarsi molto, darsi un tono e aver cura di sé. E poi, non è mai tardi, imparare a fare sesso. Secondo gli ultimi dati appena il 4 per cento delle donne raggiunge l'orgasmo con la sola penetrazione; allora diventa importante cosa dire e cosa fare al momento giusto, tenere il corpo impegnato in attività fisiche collaterali (dalla ginnastica allo yoga). E poi cercare di infilare nelle proprie esistenze stracolme almeno un giorno ogni sei mesi dedicato a "numeri da sogno"». Non foss'altro perché il sesso rinforza e il doping psichico che garantisce supera di gran lunga la stanchezza fisica che genera: la notte prima del leggendario scontro Olanda-Spagna ai mondiali del 2014, l'allenatore olandese rompendo uno storico tabù permise alle mogli di dormire con i mariti. Risultato, la sua squadra vinse 5 a 1. 