

PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi



"Sex out": come riconquistare il piacere in dieci mosse

Il filosofo tedesco Wilhelm Schmid affronta il tema spinoso della "pausa" nell'attività sessuale che sempre più persone - da sole o in coppia - si trovano a sperimentare. E suggerisce un "decalogo" per superarla



15 febbraio 2016



Wilhelm Schmid

Nel tempo in cui il sesso felice sembra diventato quasi un dovere e mentre ovunque se ne parla come un'opportunità alla portata di tutti, aumenta il numero degli esclusi dalla festa; c'è chi si trova improvvisamente a farne a meno e si dispera, chi ne vive la perdita soltanto per un periodo, chi sente il desiderio irrimediabilmente scemare e non si da pace. E ci si sente inadeguati, frustrati, privati di un valore fondamentale di cui vorremmo usufruire per diritto naturale: Non importa se si è single o in coppia: se l'attività sessuale non c'è più, ci si sente esclusi, sconfitti. E, allora, che fare, come riconquistare il piacere perduto o, almeno,

come farsene una ragione e rifondare se stessi e i propri affetti?

Dopo essersi occupato di felicità, amicizia, serenità e vecchiaia, Wilhelm Schmid, il filosofo tedesco abituato a trattare e a scrivere dell'arte del saper vivere al meglio, affronta in *Sex out*, uno dei temi più spinosi dell'esistenza, quello del piacere. E lo fa con un breve saggio dedicato ad analizzare come l'assenza di sesso colpisca più o meno ogni essere umano, le ragioni per cui le pulsioni irrimediabilmente si spengono e i motivi per cui avviene che il sesso venga messo in pausa. Ma, soprattutto, con approccio filosofico, suggerisce come reagire.

Per evitare di sprofondare nell'avvilimento e nello sconforto di fronte al *sex out*, (corto circuito, avverte Schmid che, quando non si è innamorati, capita quasi a tutti) è bene mettere in campo la riflessione sulla realtà. Contrariamente alla sbandierata cultura del piacere a tutti i costi, la sua messa in sonno è sempre in agguato, e dunque l'inevitabile delusione influisce sulle relazioni sentimentali. Prenderne atto è, però, solo l'inizio del cammino consigliato; resta la necessità di risolvere il problema. La premessa è riflettere. Di fronte al *sex out*, donne e uomini si sentono infelici e spesso provano rabbia, prima per se stessi e poi nei confronti del partner. Importante è invece fermarsi e decidere se e come imprimere una nuova direzione al rapporto con l'altro.

Schmidt propone dieci modi per ripensare il sesso, dieci modi per riavvicinarsi al piacere, in una sorta di decalogo che troverete nell'intervista che segue. In conclusione, se avete intenzione di uscire dal *sex out*, far finta di niente non serve; è necessario prenderne coscienza filosoficamente e darsi da fare. Leggere per credere.

Professor Schmid, che cosa s'intende per sexout?

Il sexout è un'indesiderata assenza di sesso - in un matrimonio, in una relazione o anche all'infuori di una relazione. Può succedere come esperienza temporanea, di alcuni giorni o alcune settimane, oppure può essere un'esperienza a lungo termine, e può sembrare che durerà per sempre. Il fatto è che crea confusione e stress, sia nelle donne che negli uomini. Ho capito che tutti prima o poi soffriranno un sexout - anche se molti di noi pensano che tutti gli altri facciano sesso di frequente e in modo perfetto. In quest'epoca ipersessualizzata il sesso è onnipresente e sembra che accada sempre fra persone dai corpi perfetti, che sia eccitante, pulito e meraviglioso. Il sesso è dio ed è assente quanto dio.

Un filosofo può rispondere al "che fare?" che assilla chi si sente escluso dalla festa?

Be', puoi chiedere al tuo vicino di casa se vuole fare sesso con te, ma devi essere consapevole di quelle che saranno le conseguenze - comunque vada. Quello che un filosofo può fare è aiutare a produrre la distanza filosofico-specifica fra le cose e noi stessi - inclusi i pensieri e sentimenti di ognuno. La filosofia aiuta a farsi domande che vadano oltre la superficie. La superficie è: devi fare sesso per essere felice, e, ancora peggio, per essere una persona completa. Oltre, c'è una cornucopia di possibilità: quando sei felice, hai più possibilità di fare sesso rispetto a quando non lo sei. Ma puoi anche essere infelice e stare senza sesso, e potrebbe avere anche un senso. E puoi vivere senza sesso ed essere felice. Ci sono altri modi, nella vita, per sentire battere il cuore. Dipende da te, esci da quella posa sofferente, prendi in mano la situazione - anche letteralmente! La tua mente può cambiarti la vita più del sesso.

Lei suggerisce dieci modi per ripensare il sesso e per ritrovarlo. Può elencarli in una sorta di decalogo breve?

Primo: conoscere, accettare e volere le differenze fra uomo e donna - anche in tempi in cui il gender va per la maggiore!

Secondo: capire l'altro. Capire significa non considerare la propria percezione come la sola percezione possibile. La verità personale ha molte facce *individuali*.

Terzo: amare te stesso. Amare te stesso è il presupposto per amare qualcun *altro senza requisiti e senza riserve*. *Se ami te stesso, non c'è bisogno di lottare*.

Quarto: conoscere un po' l'"arte del fare l'amore" e le preferenze dell'altro. Le preferenze possono essere personali, ma sono anche determinate dalla natura a seconda del sesso.

Quinto: essere consapevole che il sesso non è sempre un gioco innocuo, può rivelarsi un vaso di Pandora. Può contenere e svelare contraddizioni e dinamiche di potere.

Sesto: questo punto incoraggia l'individuo e la coppia a giocare con le loro fantasie e cercare opzioni differenti rispetto alle solite. Aiuta a scoprire la nostra creatività e le meravigliose possibilità dei sensi.

Settimo: riguarda il sesso a pagamento. Soprattutto per quanto riguarda gli uomini, può essere d'aiuto considerarlo un approccio al problema.

Ottavo: riguarda il sesso virtuale, dove virtuale significa mentale. La possibilità di essere toccati da pensieri e immagini prodotte digitalmente.

Nono: riguarda l'amicizia come parte costitutiva della vita. L'amicizia potrebbe essere ciò che rimane dopo una relazione sessuale e potrebbe essere una via d'uscita dallo stress causato da una relazione. L'amicizia, rispetto all'amore, causa meno stress.

Decimo: è l'ardito tentativo di mettere in discussione l'importanza del sesso. E non si tratta di cercare risposte definitive né la verità assoluta, ma un tentativo di risposta, individuale o di coppia. Io la chiamo verità di vita provvisoria o temporanea.

Wilhelm Schmid

Sex out

L'arte di ripensare il sesso

Fazi editore

Pagg. 110, euro 12