

SEXOUT

Sesso, chi l'ha visto?
È una realtà che vivono *molte coppie*.
Ecco *cinque* buoni motivi per valorizzare il *momento di pausa*.
E ripartire con slancio

di ELETTRA ALDANI



Coppie bianche: secondo recenti dati, in Italia sarebbero il 30 per cento.

CLIC, COME SE si spegnesse l'interruttore. Blackout, anzi *sexout*: niente sesso, interruzione delle trasmissioni tra le lenzuola, silenzio dei sensi. Capita che il sesso scivoli all'ultimo posto nella scala delle priorità. Succede a chi è solo e non ha più voglia di cercare, e a chi è in coppia e dorme ormai schiena a schiena, con ricadute più complesse (l'altro subisce, fa congetture, soffre). Di calo del desiderio, anoressia sessuale, asessualità e coppie bianche si parla ormai da tempo. I dati, presi con le dovute pinze, indicherebbero come negli ultimi dieci anni sia triplicato il numero di relazioni dove il sesso è sparito: il 30 per cento delle coppie italiane vivrebbe il gelo in camera da letto, e una percentuale simile riguarda le donne affette da disturbo del desiderio sessuale ipoattivo (per loro c'è la promessa del "Viagra" rosa).

Un apparente paradosso, se lo mettiamo vicino al successo dei *mommy porn*, *Cinquanta sfumature di grigio* in testa, o al traffico iperbolico registrato sui siti porno. L'altra faccia della stessa medaglia, in realtà. C'entrano la noia e la routine da convivenza, generatrici di una penuria non certo nuova. Ma non solo: ossessionati dal sesso, assistiamo alla progressiva scomparsa del piacere. Il che è un problema, ci dice il filosofo tedesco Wilhelm Schmid - abile divulgatore della filosofia applicata a temi pratici - perché il sesso è bello ed è importante gioirne. Però può anche diventare un'opportunità, come suggerisce il suo ultimo libro *Sexout, l'arte di ripensare il sesso* (Fazi). L'idea è quella di approfittare della pausa, per rivedere stereotipi e aspettative. «L'amore, divinizzato, non è come Dio, onnipotente, onnipresente e sempre disponibile», dice Schmid. Ecco cinque buoni motivi per non fare sesso, ovvero: come sfruttare positivamente un *sexout*.

1. IL PRIMO PASSO: FERMARSI A RIFLETTERE

Può essere un *timeout*, come nel basket, giusto una pausa momentanea. Oppure un *logout*, che dura un tempo più ampio, o un *check out*, un'interruzione per lungo periodo, spiega Schmid. Niente sesso. Il che equivale, di solito, a una mezza tragedia. I maschi si sentono toccati alla radice della loro virilità, e non ne parlano con nessuno. Le donne dubitano della loro sensualità, ma si calmano parlando con le amiche. Per tutti, amarezza, rabbia, disperazione. E invece, lunga o breve che sia, la pausa invita a riflettere. Fermarsi a pensare cosa ci sta succedendo è sempre una buona occasione. Che cosa sta capitando e come evolverà la situazione? Quali sono le mie possibilità? La filosofia insegna che la risposta migliore, a volte, è un'altra domanda. «La riflessione è una magia che "smuove", avvicina alla consapevolezza», ricorda Fabrizio Quattrini, sessuologo, «e aiuta a trasformare un problema in un'opportunità. Una pausa sessuale non è mai negativa in senso assoluto. Può essere generata dalla monotonia, da aspetti fisici legati a particolari momenti della vita, da periodi nei quali tutta l'energia si convoglia verso altro. Succede, insomma. Non si può pensare che tutto debba necessariamente essere sempre al top». Cosa mi aspetto dal sesso? Questo *sexout* ha uno scopo? Quali sono le sue ragioni? Il sesso che pratico corrisponde ai miei desideri? E soprattutto, fuori dalle alterne questioni personali, il sesso è davvero importante nella vita?

2. QUANDO È TROPPO, MEGLIO DISINTOSSICARSI

«A una svalutazione secolare della sessualità ne è seguita una sopravvalutazione isterica, seguita da un'epoca di esaurimento», ricorda Schmid. Culturalmente staremmo vivendo proprio questa fase di →

S E S S O

→ infiacchimento erotico. Siamo tutti sex addicted, intossicati fino al rifiuto? Siamo "sazi da morire", come recita il titolo dell'ultimo libro di Claudio Risé (San Paolo)? Troppo sesso ovunque, uguale niente sesso: ce lo hanno spiegato in tutti i modi. Sono i guai della sovrapposizione, che appiattisce ogni cosa e ci fiacca il desiderio fino a farlo scomparire. Si capisce che, allora, la pausa può essere salutare. Una sorta di disintossicazione. Certo, in coppia bisogna fare i conti con l'altro, che potrebbe non essere esattamente allineato col nostro momento (sarebbe troppo facile!) Però il reset è utile a rivedere tutti i "troppo" che circondano le cose del sesso. Per esempio: troppo facile. «La nostra storia dimostra che un'esistenza umana eroticamente intensa richiede intralci alla passione, prezzi per le scelte». Questo è David Foster Wallace. Lo scrittore americano, genio della letteratura e acutissimo saggista, scomparso suicida nel 2008, non mancò di invocare "la necessità del drago", quello che nelle favole costringe il cavaliere a lottare per conquistare la principessa. Senza drago, senza ostacoli, addio intensità erotica e desiderio.

3. ESPORARE NUOVI ORIZZONTI

"Il sesso è il più grande niente di tutti i tempi", diceva, *tranchant*, Andy Warhol. La vita è più ricca di quanto il sesso voglia farci credere, butta lì Schmid: «Trovare un po' di tempo per stare bene da soli o con altre persone, senza sentirsi costretti dalle passioni violente, senza temere di subire le imposizioni del desiderio e senza dipendere da un altro che ceda o meno alle nostre lusinghe». Insomma, c'è altro al mondo di interessante, oltre al sesso. «Invece investiamo il sesso di una sorta di riscatto, lo carichiamo di aspettative irrealistiche e ne facciamo il centro di tutto. Sfasciamo matrimoni perché il sesso non è più scoppiettante, e magari ci infiliamo in storie che ci fanno stare malissimo. Il sesso è una parte, tra l'altro la più effimera ed esposta agli urti del tempo», dice Alessandra Appiano, giornalista e scrittrice. Si possono fare un sacco di cose interessanti spostando l'attenzione, occupandoci un po' di più e meglio di noi stessi. A dirla tutta, il desiderio è un tiranno assoluto e terribile. Liberarsi del dittatore può essere un'esperienza esaltante: svincola energie, pensiero, tempo. Attenzione, però: quando una cosa manca diventa, nella fantasia, enorme e importantissima. Il rischio è che il sesso diventi un totem assoluto.

4. RIPOSARSI: LA PASSIONE È FATICOSA

«Il sesso è qualcosa di elettrico: non può durare perché non ce la potremmo fare a reggere tutto il tempo

i ritmi dell'inizio di una storia. Non può essere sempre a quel livello, sai che fatica?», osserva Alessandra Appiano. «*Sexout*: finalmente un po' di pace su quel fronte!», commenta Schmid. In una storia – e nella vita – ci saranno momenti sessualmente esaltanti, e altri no: a una congiuntura favorevole ne segue una sfavorevole. Come in Borsa. «Si corre finché non si crea una bolla speculativa, che poi scoppia e fa crollare gli indici. Ma perché bisognerebbe eliminare questo movimento oscillatorio proprio rispetto al sesso?», spiega il filosofo tedesco. La passione è faticosa, e a un certo punto ci mette a cuccia sul divano, in pantofole. Non è una resa, o un fallimento, è fisiologico. Uno studio americano pubblicato dalla rivista *Social Psychological and Personality Science*, e ripreso da *Madame Figaro*, indica in una volta a settimana la giusta frequenza per i rapporti sessuali. Chi lo fa più di frequente, dice il sondaggio, non è più felice, in proporzione. Ci sta che a un certo punto ci riposiamo. Che perseguiamo, in seguito, anche l'abitudine di uno standard non al top. In altre parole, dobbiamo cercare, come singoli e come società, "la terza via": l'equilibrio realistico tra blackout totale e isteria sessuale.

"LA TERZA VIA? È UN EQUILIBRIO FRA BLACK OUT E ISTERIA SESSUALE"

5. PUNTARE SUI CINQUE SENSI

Ogni stimolazione della sensibilità può trasformarsi in un'esperienza erotica e sessuale. Appoggiare le labbra a una tazzina di caffè, ascoltare musica, correre. «Il sesso può essere ovunque siamo noi, sempre», citando il solito Wallace. Schmid dice: «Andate alla ricerca di un senso nuovo, che può iniziare mettendo in gioco tutti e cinque i sensi. Riscoprire l'eroticismo, che sta nascosto in ogni cosa e che non ha a che vedere col fare o non fare sesso o provare orgasmi multipli». «Non smettete mai di giocare», sintetizza Quattrini richiamando il titolo di un suo famoso libro. Le donne sono avvantaggiate, da sempre sanno che c'è tutto un mondo erotico oltre il su e giù nudo e crudo. Un "intorno", completamente perso di vista e ignorato in nome di fantomatiche performance. Quello del niente sesso può diventare un momento molto erotico. La conversazione profonda, segnala per esempio il filosofo tedesco, un esempio di penetrazione intellettuale e spirituale, uno scambio di intimità, pur non oltrepassando la soglia del corpo. La musica, che genera un *earshot*, il profumo che violenta il naso (*noseshot*), la bellezza che si impone ai nostri occhi attraverso un viso, un'opera d'arte, la natura (*eyeshot*), il cibo (penetrazione orale, *mouthshot*), lo sport (dopamina à gogo, da usare anche come palliativo). C'è un però, naturalmente: rispetto al caffè, allo sport, ai profumi, agli sguardi: il sesso mette tutto insieme e sintetizza mirabilmente ciò che queste esperienze propongono singolarmente. Come dire che lì, prima o poi, vorremmo tornare...

Elettra Aldani 