

psicologia | *coppia*

Sono sempre più numerose le persone che **non provano più attrazione erotica** per il partner. E non si tratta solo di vecchi, tristi coniugi...

GENERAZIONE

NO sex

C'è chi lo pratica nella realtà e nel cyber spazio, e chi non ne vuole nemmeno sentir parlare. Il sesso, da qualche tempo a questa parte, ha smarrito la via di mezzo. Che cosa sta succedendo? A leggere i dati, sembriamo essere entrati nell'era no-sex: le coppie bianche sono circa il 30%. La faccenda non riguarda solo chi sta insieme dai tempi del liceo: abitano lo stesso tetto come fratello e sorella anche molti novelli sposi. Secondo il filosofo tedesco Wilhelm Schmid, che ha scritto un saggio sull'argomento, i rapporti sono cambiati dopo "Cinquanta sfumature di grigio", congelandosi nella trappola del sex out.



→ AVERE PERIODI IN CUI NON SI PROVA PIÙ DESIDERIO SESSUALE PER IL PARTNER È NORMALE



» La coppia è più forte

Anche se potrebbe sembrare strano, il venire a mancare di uno degli elementi che definiscono una coppia la rende per certi versi **più coesa**. «In queste relazioni, il partner è idealizzato per altre sue caratteristiche che non rimandano all'aspetto erotico. Queste coppie spesso diventano **monadi**: ovvero si focalizzano unicamente sulla vita a due, dimenticandosi di essere dei singoli individui».

* «Chi vive tacitamente questa situazione» continua la dottoressa Suppa «tende a coltivare sempre più **hobby comuni**, viaggi, o altri interessi che coinvolgano entrambi in egual modo». È una simbiosi più che un rapporto, che però svanisce sotto le lenzuola. Perché? * «Perché i due si annullano e vengono risucchiati nella coppia. Spesso, si rendono conto che qualcosa non va solo quando cercano un figlio che, per ovvi motivi, non arriva. Alcuni, allora, vanno in terapia e raccontano della loro disabitudine all'intimità, dipingendola di normalità, senza alcun tipo di tensione» continua l'esperta.

» Il desiderio ha bisogno di distanza

In sostanza, che cosa succede ai no-sex? «Annullandosi e facendosi assorbire nel "noi", perdono la giusta distanza che serve al desiderio per accendersi» sostiene la dottoressa Suppa. Il noi, quindi, unito alla mancata conoscenza di chi si è diventati nel corso degli anni, **fa sparire l'appetito sessuale**.

* La questione è ancora più articolata. «Se per qualche ragione il sesso con un

partner appagante sotto altri aspetti ha avuto delle falle, si finirà per farlo sempre più raramente. Fino a non praticarlo più, senza che nessuno dei due ne accusi la mancanza» aggiunge l'esperta. Molto spesso, però, l'interesse a condividere l'intimità si perde perché non si riesce a parlare di ciò che non va. Eliminando il problema alla radice e iniziando a coltivare altri interessi.



LE CAUSE troppi stimoli erotici

Che la società sia ipersensibilizzata è evidente a tutti. Trovare una pubblicità o un programma che non rimandi a messaggi più o meno espliciti sul tema è cosa assai ardua.

* «Gli stimoli sessuali si trovano ovunque e, anche se non ce ne rendiamo conto, in qualche modo ci saziano. Facendoci perdere interesse per il piatto che potrebbe offrirci il nostro compagno al rientro dal lavoro, per esempio» afferma la psicologa Nicoletta Suppa.

* Così, continuando la metafora, quando torniamo a casa non abbiamo più appetito. «Siamo sazi: i troppi input sono tra le cause dell'anorexia sessuale, la completa assenza di desiderio che coinvolge uno o entrambi i partner di una vita a due stabile» prosegue l'esperta.

SE È SOLO UNA PAUSA, è normale

Può capitare che la mancanza di desiderio di uno dei due partner sia motivo di insofferenza dell'altro. Niente allarmismi o dita puntate contro il partner: potrebbe trattarsi di un time out e non di un chek out. «Il bisogno di una pausa da parte di uno dei due potrebbe nascere per mille motivi, tra cui le preoccupazioni sul lavoro, o la malattia di un genitore». Come facciamo a sapere che si tratta di un momento passeggero? «Di solito, chi è in difficoltà, anche se non è molto loquace, tende a parlarne per ottenere la **comprensione** dell'altro e dare un senso alla richiesta di pazienza. Il temporaneo digiuno potrebbe rivelarsi un detox per la coppia». Dandole nuove energie.

psicologia *coppia*



1

Ritagliare uno spazio per l'intimità

Una delle scuse che spesso ci si racconta è che **non c'è tempo per il sesso**. Non è così. «Il tempo per una cosa piacevole, sempre che l'intimità lo sia, se si vuole si trova sempre» spiega la dottoressa Suppa. «In fondo, non ne serve tanto, è sufficiente lo spazio di **qualche ora** per ritrovarsi da soli. Senza, però, sentirsi in obbligo di fare l'amore». Ogni tanto è bene lasciare i figli dai nonni, o prendersi la pausa di un pomeriggio dal lavoro per riscoprire chi abbiamo accanto. Ritroviamoci nel contatto fisico stando vicini, magari in silenzio per ascoltare con attenzione il respiro dell'altro. Con l'occasione, perché non provare a guardare il partner con occhi ancora più curiosi? Avrà delle fantasie? Chi è diventato adesso?

2

Ritrovare un dialogo "vero"

A dire i primi no è stata lei? Forse lo ha fatto perché pensava che lui la cercasse solo per il suo piacere e non per reale interesse. Potrebbe però trattarsi di un fantasma, nato e cresciuto nel silenzio. Dovremmo **parlare di più** e raccontare le nostre paure, facendo attenzione a non scaricare la responsabilità sull'altro. «Un uomo prova piacere nel dare piacere alla partner» spiega l'esperta. «È una donna, anche se non raggiunge l'orgasmo tutte le volte, può sentirsi comunque appagata dal rapporto, evitando di sentirsi in difetto, cosa che l'allontana ancora di più dalla possibilità di provare piacere. Basterebbe dirsi le cose come stanno, senza bisogno di **fingere nulla**».



3

Evitare di sforzarsi

Sforzarsi di fare l'amore potrebbe avere gli stessi effetti collaterali di un'abbuffata dopo un lungo digiuno. Se ci si vuole riavvicinare all'intimità, meglio **farlo a piccoli passi**. Il primo step è conoscere di nuovo il corpo dell'altro, sfiorandolo, senza toccare i genitali. Se non si ha voglia di andare oltre, **non bisogna sentirsi in colpa**, ma accettare che serve tempo per riprendere confidenza con il sesso. Quale momento migliore per scoprire le parti del corpo del partner che ci piacciono di più? Diciamoglielo con gli occhi: l'immagine che vedrà riflessa non avrà bisogno di parole.

Servizio di Antonella De Mimico.
Con la consulenza di Nicoletta Suppa, psicologa, psicoterapeuta presso l'Aiis, Associazione italiana di sessuologia clinica a Roma.

4

Occuparsi del proprio piacere

Mettiamo le cose in chiaro e sfatiamo un mito: in camera da letto **il sano egoismo è gradito**. Anzi, è d'obbligo. Come si può appagare l'altro se non si pensa prima al proprio di piacere? Quando si ama profondamente il partner e non si desidera nient'altro che soddisfarlo in toto, però, potrebbe capitare di dimenticarsene. Ma così facendo, si rischia di annullarsi. Accorciando la distanza di sicurezza che serve a mantenere vivo il desiderio. Riflettiamo: forse è anche per questa ragione che si è iniziata a praticare e a condividere l'astinenza? Ritentare non nuoce, ma questa volta, sotto le lenzuola, pensiamo prima di tutto a noi: farà stare bene entrambi.



da leggere

La parola al filosofo

In un'epoca in cui il sesso è un mito a cui è data un'importanza quasi isterica, il filosofo tedesco Wilhelm Schmid decide di fare un viaggio nelle camere da letto delle coppie in cui si è spento l'eros. Proponendone una lettura tutt'altro che asessuata con 10 preziosi consigli per uscire dal sex out. Per ritrovare, per chi lo desidera, una dimensione più piena della vita a due.

Titolo: SexOut.
Autore: Wilhelm Schmid.
Editore: Fazi editore.
Prezzo: 12 euro.

→ MAI DIMENTICARSI DEL PROPRIO PIACERE IN CAMERA DA LETTO