

## Il sesso non è il top?

Consigli per ribaltare le proprie prospettive

**Rosso Carlo**

**Medico Psichiatra**

**Professore a.c. di Psicologia e Psicopatologia del Comportamento Sessuale - Università di Torino**

[www.carlorosso.com](http://www.carlorosso.com)

Professore, ma, l'amore senza sesso esiste? Tanta gente non mette fine a delle relazioni pur vivendo una vita sessuale insoddisfacente o assente... ma è amore senza sesso?!? O è solo amicizia? E poi, è possibile ritrovare il desiderio sessuale in coppia, se si è smarrito? E quali sono i fattori che possono aiutare o contrastare questa operazione di recupero?

Beh, domande di tale portata necessiterebbero di un seminario piuttosto che di un'intervista, però un punto merita la sottolineatura. La principale rete/trappola in cui cadiamo è proprio contenuta nella sua domanda: "ma è amore senza sesso?". Quante volte avete sentito dire: "oramai siamo solo due amici perchè non abbiamo più rapporti sessuali"? Sono domande e affermazioni che ci sembrano contenere una verità -supposta- cristallina: "non c'è amore senza sesso!". E con questo scellerato vademecum ci apprestiamo a misurare la qualità e la temperatura della nostra relazione. È una schiocchezza! Apparentemente convincente ma, attente! Foriera di incaute valutazioni. Perché *l'amore* - e non sto parlando dell'innamoramento-, vi dico, ha una sua vita e ragioni proprie. Certo il filo rosso della passione sessuale spesso si intreccia con il discorso dell'amore, e se questo legame si sfilaccia, abbiamo ragione ad esserne dispiaciuti, ma non di meno sono due cose diverse. L'implicazione di questa posizione è tutt'altro che marginale. Infatti se voi appartenete alla *chiesa* di coloro che vedono nella passione sessuale la cifra dell'amore ciò significa che probabilmente non avete idea di che cosa sia veramente l'amore, e la conseguenza negativa è che inizierete ad osservare con occhio sospetto la vostra relazione d'amore che sta zoppicando sessualmente. Risultato? Sarete portati a valutare negativamente non solo la vostra sessualità, ma pure metterete in discussione tutto l'impianto della relazione d'amore. Ma se, invece, appartenete a coloro che ammettono vite proprie al loro amore e alla loro passione sessuale, sarete nella condizione ottimale di guardare alla vostra intorpidita sessualità perché non la vivrete come la fine dell'amore ma come qualcosa che è venuto mancare al vostro amore e di cui voi, legittimamente, sentite la mancanza e la nostalgia. Ecco, quest'ultima modalità di porsi rispetto al problema è quella utile, in cui è possibile organizzare efficaci operazioni di recupero della passione sessuale, sia da soli che aiutati da un esperto. Quindi recuperare il desiderio in una relazione d'amore è possibile, e non è in senso stretto un problema di età, carattere, cultura ma certamente d'atteggiamento verso il problema.

Un percorso con uno specialista aiuta? meglio farlo singolarmente o di coppia? (una mia amica lo fece da sola: risultato che lei si iniziò a dar da fare col marito e ottenne una risposta talmente fredda che lasciò perdere...forse lui non era preparato...)

Guardi, la considerazione generale è che ognuno, tanto deve cercare di farcela con le sue risorse, quanto deve essere capace di dirsi che non ce l'ha fatta, se le cose non sono cambiate, e, quindi, accettare un aiuto. Spesso, invece, le persone ci provano e, se non ce la fanno, si raccontano delle storie per giustificare il loro aver gettato la spugna, e questo non va bene. Nello specifico in una condizione di perdita della passione sessuale accade che i due membri della coppia non siano più capaci di lanciare efficaci ponti comunicativi, questo per motivi diversi: vergogna, pudicizia, risentimento o eccessiva distanza dei reciproci modi di intendere la sessualità. In questo caso solo

l'esperto può aiutare a ridurre la profondità del precipizio di solitudine in cui i due protagonisti, pur magari parlando tanto, sono caduti. In questo caso l'esperto è proprio necessario.

## 4 Storie

### 1 La teen che non sa che "basta chiedere".

"Ho 18 anni e sto con Manuel da 2. E' stato il mio primo ragazzo. Lui invece che è più grande di me (21 anni), aveva avuto altre storie. Lui è un tipo figgo, le mie amiche mi invidiano perché è strabello e carinissimo con me. Passiamo tanto tempo insieme noi due e in compagnia. Il sesso c'è, lo facciamo anche piuttosto spesso, solo che lui non sa che io non sono mai venuta con lui. Non attraverso la penetrazione, semmai provo qualcosa di più intenso con la stimolazione esterna, ma sinceramente quelle esplosioni di piacere di cui parlano le mie amiche mai provate. A volte sta facendo bene, lentamente come piace a me toccando certe parti del mio corpo come la schiena e i piedi (impazzisco se me li toccano!) ma poi riprende con quel martellamento e io non vedo l'ora che finisca... Parliamo di tutto, siamo uniti, ma non so perché di questo non mi riesce di parlare con lui. Lo lascio fare. Forse ho paura che se affrontiamo l'argomento ci lasceremo..."  
Alda, 18 anni, Torino.

Ma cara teenager, ti sei mai masturbata da sola? Non lo sappiamo, non ne fai cenno nella tua lettera. Ho l'impressione però che tu non l'abbia mai fatto in modo serio. Ti consiglierai di farlo, di conoscerti al meglio, di verificare se con le tue mani riesci a raggiungere quella "*esplosione*" che invidi alle amiche e la cui mancanza ti fa sentire una donna non compiuta. Guarda che è bene non demandare la propria felicità sessuale a qualcun'altro, perché in questo modo non potrai mai essere vera con lui. Infatti, se tu lasci fare e ti aspetti che lui ti faccia godere, diventa poi molto difficile dirgli che ha fallito, che non ce l'ha fatta, che tu non hai raggiunto l'orgasmo. Ecco perché sei restia a parlarne con lui, ecco perché ti sembra che questo potrebbe mettere in crisi la vostra relazione, perché per te, in questo modo, parlarne con lui equivale a dire non sei stato capace...e certo lui potrebbe aversene a male. No! Assumiti le tue responsabilità, impara a capire qual'è la tua strada per raggiungere l'orgasmo e poi, delicatamente, insegnagliela. Rompi, in questo modo, la congiura del silenzio, che sta zavorrando la freschezza della vostra storia.

**L'ERRORE di Alda: non assumersi la responsabilità del proprio piacere sessuale**

### 2 La coppia matura che sembra aver accantonato il sesso.

"Io e mio marito siamo una bella coppia di sessantenni, sportivi e in forma. In 35 anni di matrimonio ne abbiamo passate e oggi ci districiamo tra l'azienda di famiglia e i nostri cinque nipotini. In questi anni io non ho mai tradito Tommaso. Su di lui ho avuto dei dubbi quando nacque il nostro primo figlio, ma poi la crisi rientrò. A unirci nei primi anni credo sia stato proprio il sesso. Nonostante tre bambini riuscivamo sempre a ritagliarci degli spazi nostri. Ma negli ultimi 10 anni tra la mia menopausa, star dietro ai nipoti e un po' di noia il sesso è andato scomparendo. Non ne parliamo più, non lo facciamo più. Ma questa non è la pace dei sensi, secondo me sottende una crisi. Non siamo più stanchi di 20 anni fa, le energie ci sarebbero, solo forse siamo diventati vecchi? Quando gli ho proposto una terapia di coppia, come mi ha consigliato pure mia figlia, Tommaso mi ha quasi riso in faccia. Ma io non getto la spugna! Gli uomini si girano ancora quando passo, avrò pure delle cartucce da sparare ancora!"  
Clelia, 63 anni, Faenza

Non penso che hai mariti si debbe dire "*facciamo una terapia di coppia*". Non si inizia mai da una proposta di terapia, ma dall'impostazione di un problema. È tutta la vita che ve la cavate da soli, perché adesso dovete subito ricorrere ad un terzo, sia pur esperto? Le ultime cose che ha detto: "*gli uomini si girano ancora quando passo e ho ancora delle cartucce da sparare*" sono le parole giuste, ma non da confidare ad un giornale, ma da raccontare al marito. Dico questo perché mi ha descritto un quadro relazionale solido, e allora bisogna avere fiducia nel fatto che la vostra coppia possa contenere e farsene qualcosa di un'affermazione forte, ma intimamente vera, quale quella che lei fa. Vedrà che se saprà raccontare al marito il suo desiderio e la sua frustrazione, ma non in modo timido, allusorio o minaccioso, ma diretto, determinato e costruttivo, egli non riderà più. Anzi il suo bisogno di ritrovare il vostro spazio di intimità diverrà un vero orizzonte critico e, speriamo, una nuova sfida per la coppia. Allora, magari, sarà pure suo marito a non rigettare in malo modo una qualche forma di aiuto.

**L'ERRORE di Clelia: difficoltà nel comunicare in modo efficace il suo bisogno e la sua frustrazione**

### **3 I neo genitori che si ritagliano poche insoddisfacenti sveltine.**

"Passati i 30 anni, con l'arrivo dei miei bambini, Martina di 3 anni e Brando di 1, la mia vita è cambiata completamente. Io e il mio compagno eravamo due pazzi, facevamo ogni tipo di sport e viaggi estremo e sul piano sessuale non eravamo da meno con sperimentazioni di ogni tipo! Oggi che passiamo giornate e week end interi dietro ai ritmi dei bambini mi sembra un lontano ricordo quando lo aspettavo a casa col vino in fresco e con nascosto nell'armadio il travestimento da infermiera... o quando lo facevamo nel furgone posteggiato sulle rive del lago... Il sesso era parte integrante, quasi un chiodo fisso per entrambi. Ma da quando sono rimasta incinta di Martina siamo diventati dei genitori punto. Ci concediamo qualche sveltina quando abbiamo quei 7 minuti di orologio perché i demonietti dormono, in cui spesso io faccio finta di venire per non dare a Mattia la sensazione che lui non faccia più effetto. Lui riesce ma mi chiede spesso se sono venuta... secondo me capisce che mento. E pensare che mai poi mai avrei mentito su una cosa così prima! Noi ci diciamo che ci vediamo ancora attraenti solo che manca la concentrazione, lo spazio e il tempo. Sembrano scuse ma non lo sono... ci amiamo ma ultimamente l'autoerotismo è la via che credo seguiamo entrambi. Io mi sento in colpa per questo perché penso che dovrei spendere con lui certi impeti, ma la sera siamo così stanchi!".

Lucrezia, 34 anni, Avellino

Diventare genitori per voi è stata una scelta, e tutte le scelte portano con se anche dei prezzi, che sono quelli che mi ha descritto, e non sono troppo dissimili da quelli pagati da tante coppie che come voi si amano e hanno deciso di diventare tre....e poi magari quattro, come nel vostro caso. Voglio dire che ciò che vi accade è l'ovvio: stanchezza, tempi risicati e perdita degli spazi dell'intimità. Quello che invece sente, è un po' più pericoloso. Traspare infatti, dalle sue parole, preoccupazione per il nuovo modo di esprimersi della vostra sessualità che nel suo sentire, è evidente, è il surrogato di quella di prima. Sbaglia! sbaglia a pensare così. Il modo di esprimersi della sessualità all'interno di una coppia, che si ostina a durare, non può che cambiare. Cambia per le circostanze - nel vostro caso avete deciso di diventare genitori -; cambia perché voi cambiate - il tempo cambia le persone e pure le malattie lo fanno -; cambia perché cambiano le cose che leggete e ascoltate - ora mi state leggendo e questo può favorire dei cambiamenti-. Ma non basta, ciò che complica le cose è che nulla assicura che i due della coppia cambino insieme! Allora il vostro trascorso sessuale, bello, gratificante e intenso, non deve diventare il metro di giudizio che rende ai suoi occhi il modo attuale di stare nel sesso un vestigio pallido e asfittico di quella che fu la sessualità tra di voi. Il vostro vero e attuale obiettivo non è ritornare al passato, anche se da esso potete trarre ispirazione, ma costruire un nuovo modo di stare nel sesso che integra e accetta

i limiti che voi, per scelta vostra di volere diventare una famiglia -non dimenticatelo mai- gli avete imposto. Va bene la "sveltina", va bene parlare e fantasticare di sesso insieme, anche se non c'è poi il tempo o lo spazio per farlo, va bene anche dire "io in questi sette minuti non sono riuscita a venire". Ecco dovete costruire la vostra "neo sessualità", confacente al momento della storia di coppia in cui siete. Ed essere orgogliosi di esserci riusciti, anche se questa non è proprio quella di allora. Ed è importante, perché se non avete tenuto in vita il filo della passione sessuale quando la funzione genitoriale tendeva a risucchiarlo, sarà poi difficile riagguantarla quando i "diavoletti", diventati adolescenti, vi lasceranno tutto il tempo che volete.

**L'ERRORE di Lucrezia: guardare al suo passato sessuale con nostalgia e svalutare il suo presente**

**4** La neosingle 30enne che farebbe bene a viverci qualche sana avventura di sesso dopo la fine di una storia "fraterna" decennale

"Dieci lunghi anni di storia mega spenta. Con Manuel era come stare con mio fratello: ci eravamo presi a 20 anni, compagni di università e ci siamo trascinati fino a poco tempo fa. Il sesso era come la nostra storia: piatto, prevedibile. La domenica mattina di routine, visto che il sabato dormivo da lui dopo la solita uscita tra amici. Il risultato finale, cioè l'orgasmo c'era in quanto alla fine ci conoscevamo come le nostre tasche. Ma la cosa triste è che non c'era coinvolgimento: farlo con un vibratore sarebbe stato lo stesso. Nessuno dei due però aveva le palle per lasciarsi. Troppo comodo così, con le famiglie che si conoscevano e un futuro scritto. Finché io non mi sono fatta il tecnico informatico dell'ufficio. Sì esatto: una sera mi sono trattenuta in ufficio perché sapevo che arrivava lui, con cui mi ero scambiata spesso battute. E lo abbiamo fatto. "Che figata!" hanno commentato le mie amiche "Finalmente ti sei staccata da Manuel". Vero e falso: con Manuel è finita, tra liti con mia madre che mi ci vedeva sposata. Ma io quella sera col tecnico non provai assolutamente nulla, anzi forse un po' di schifo: uno scambio di umori tra sconosciuti. E da quasi un anno sono single e senza storie. Chi mi si propone lo rifiuto a priori. Forse sono frigida, forse il sesso per me non è così importante, forse dovevo fare prima certe esperienze e facevo bene ad accontentarmi di ciò che avevo...".

Daniela, 30 anni, Novara.

Beh, cara Daniela, una cosa giusta l'ha fatta. Ha usato, e lui ne sarà stato lieto, il tecnico informatico per rompere le catene di una condizione di asservimento alle aspettative altrui - fidanzato, genitori, suoceri (quasi)- che la soffocava e rendeva la sua esistenza priva di contenuti vitali. Brava! Ma come accade a chi ha accettato le catene, delle altrui aspettative e delle relazioni garantite, la libertà è un territorio che una volta raggiunto non lo si sa abitare. Il nuovo fa paura, e viene rifiutato a priori. E allora, a lei consiglio proprio di farsi aiutare. Per primo, una valutazione psichiatrica per escludere che la sua sofferenza abbia già acquisito le caratteristiche cliniche di un episodio depressivo per il quale, se presente, è indicato un trattamento farmacologico; e poi, e in ogni caso, un supporto psicoterapeutico per aiutarla ad iniziare a prendere confidenza e ad accettare le spinose opportunità della libertà.

**L'ERRORE di Daniela: pensare di avere sbagliato nel non essersi accontentata di quello che aveva e di non avere ancora cercato un aiuto professionale**