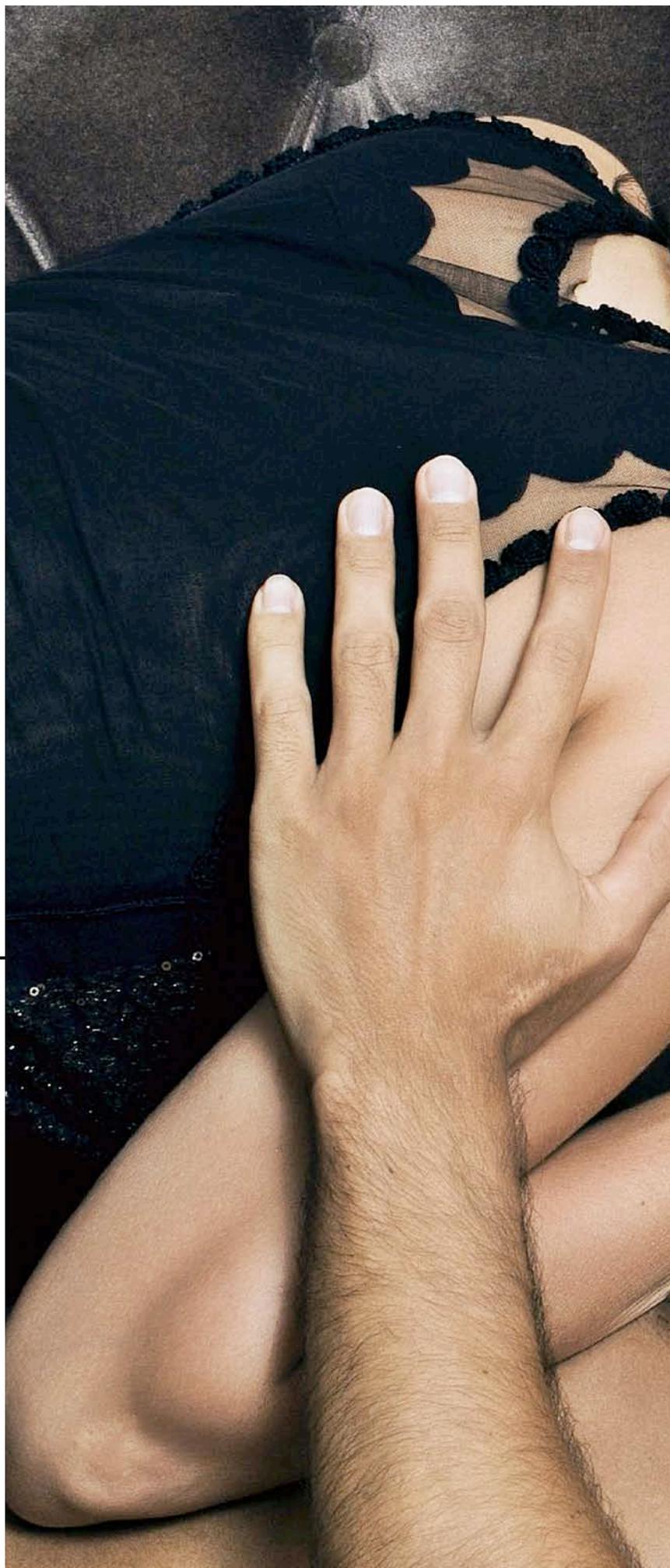


Sesso bollente: risveglia i tuoi sensi e riaccendi la passione con lui

Alda e Manuel si adorano, ma non provano piacere insieme. Lucrezia e Luca, dopo due figli, hanno smesso di condividere giochi e fantasie. Clelia e Tommaso, over 60, non lo fanno più. L'eros cambia con noi e nel corso di una relazione. "Mai lasciarlo morire", dice il sex coach. E spiega come riaccenderlo, a ogni età

di Neda Tempisti

Un'amica ti racconta la sua ultima notte a tinte forti: che invidia, non ti è mai successo. Oppure il sesso bollente è un ricordo lontano perché tu e tuo marito siete la classica coppia fratello e sorella. «Quante volte lo sento dire! Le persone sono convinte di dover scegliere tra mettere in discussione l'intera relazione perché non si fa più l'amore oppure di restare assieme, ma rinunciando all'eros, perché comunque ci si vuole bene», spiega Carlo Rosso (www.carlorosso.com), professore di Psicologia e Psicopatologia del comportamento sessuale dell'Università di Torino. «Invece recuperare il desiderio in una relazione d'amore è possibile a qualunque età». Ma serve l'aiuto di un esperto? «Provateci da soli, provateci in coppia. Provateci insomma. Se poi non riuscite da soli, vuol dire che non siete più capaci di lanciare efficaci ponti comunicativi per vergogna, pudore o risentimento. Allora accettate l'aiuto di un esperto che può aiutare a ridurre il rischio di precipitare nella solitudine». E magari fatevi ispirare da queste quattro storie. ►





* AIUTO, NON RIESCO A DIRGLI COME POTREBBE FARMI GODERE

«Bello, dolce, simpatico: Manuel è il mio primo ragazzo e stiamo assieme da due anni. Mi piace molto, sto benissimo con lui e non vi nascondo che le amiche me lo invidiano parecchio. Facciamo spesso l'amore, ma lui non sa, ahimè, che non sono mai venuta con lui. Provo qualcosa di più intenso con la stimolazione esterna, ma sinceramente quelle esplosioni di piacere di cui parlano le mie amiche non le ho mai provate. A volte, quando ci stiamo coccolando, si muove bene, lentamente come piace a me, toccando certe parti del mio corpo come la schiena e i piedi. Ma poi riprende con quel martellamento... E io non vedo l'ora che finisca. Parliamo di tutto, siamo uniti, ma non so perché su questo tema non mi riesce di confidarmi con lui».

Alda, 18 anni, Torino

L'EQUIVOCO DI ALDA

Non assumersi la responsabilità del proprio piacere sessuale.

IL PARERE DEL SEX COACH

«La nostra teenager si è mai masturbata da sola? Ho l'impressione che questa giovane donna non l'abbia mai fatto in modo serio. Dovrebbe conoscersi meglio e verificare se riesce a raggiungere quella "esplosione" che invidia alle amiche. È bene non demandare la propria felicità sessuale a qualcun altro: se Alda lascia fare il fidanzato, diventa poi difficile dirgli che ha fallito. Ecco perché è restia a parlarne con lui e teme che questo potrebbe mettere in crisi la relazione. Alda deve assumersi le sue responsabilità, capire qual è la sua strada per raggiungere l'orgasmo e poi, delicatamente, insegnarla a Manuel. Anche guidandolo con i gesti, se le parole le riescono difficili. In questo modo, romperà il silenzio che sta zavorrando la freschezza della loro storia».



IL LIBRO

Ann-Marlene Henning e Tina Bremer-Olszewski, *Make Love. Un manuale d'educazione sessuale* (Ippocampo Edizioni, Prefazione dell'edizione italiana di Camila Raznovich). Con 200mila copie vendute in Germania

e l'adozione in alcune scuole come libro di testo questo manuale è un piccolo *cult*. Parla di tutto ciò che può interessare l'eros dei giovani: dalle tecniche di masturbazione a come riconoscere le malattie sessuali, alle fantasie più o meno perverse.



* PRIMA DEI FIGLI GIOCAVAMO A DOTTORE E INFERMIERA. CHE NOSTALGIA!

«Luca e io eravamo due pazzi, facevamo sport, viaggi e sperimentazioni erotiche. Ma da quando siamo diventati genitori, la nostra vita è cambiata completamente. Ora che passiamo weekend interi dietro ai ritmi dei bambini mi sembra un lontano ricordo quando lo aspettavo a casa col vino in fresco e il travestimento da infermiera sexy nell'armadio. Ora ci concediamo qualche sveltina quando abbiamo quei sei minuti di orologio perché i demonietti dormono. Spesso faccio finta di raggiungere il piacere per non dare a Luca la sensazione che non mi attizza più. Prima non avrei mai fatto una cosa del genere e, secondo me, lui capisce che mento. Noi ci vediamo ancora attraenti, ma mancano concentrazione, lo spazio e il tempo. Sembrano scuse, ma non lo sono affatto. Ci amiamo, ma ultimamente l'autoerotismo è la via che 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

L'EQUIVOCO DI LUCREZIA

Guardare al passato sessuale con rimpianto e svalutare il presente.

IL PARERE DEL SEX COACH

«Diventare genitori è una scelta per cui Lucrezia e Luca pagano lo stesso dazio di altre coppie: stanchezza, tempi risicati e perdita dell'intimità. Però Lucrezia vede la sessualità attuale come un surrogato di quella di prima. E non è così. Il sesso all'interno di una coppia cambia per molti motivi: per le circostanze (arrivo di figli, convivenza) e perché il tempo modifica le persone. Il loro bel trascorso sessuale non deve diventare il metro di giudizio che sminuisce il presente. L'obiettivo non è ritornare al passato, ma costruire un nuovo modo di fare l'amore che accetta i limiti dati dalla scelta di diventare una famiglia. Va bene la sveltina, va bene parlare e fantasticare di sesso insieme, anche se non c'è poi il tempo per farlo, ma va bene anche dire "Io in questi sei minuti non sono riuscita a godere". Devono costruire la loro neosessualità in base al presente. Ed esserne orgogliosi. Se si tiene in vita il filo della passione quando la funzione genitoriale ►

tende a risucchiarlo, sarà poi facile riagguantarlo quando i diavoletti, diventati adolescenti, lasceranno il tempo che serve».



IL LIBRO

Alessandro Colizzi e Silvia Cossu, *Patatrak. Il sesso dopo i figli* (FilmDaedalus Edizioni). Dubbi e angosce che assalgono i neogenitori alla nascita di un figlio. Un libro terapeutico, un inno al sesso irresistibilmente scorretto.

*** VI PREGO, CONVINCETE MIO MARITO CHE NON SIAMO DA ROTTAMARE!**

«Siamo una bella coppia di sessantenni in forma. Non ho mai tradito Tommaso in 35 anni di matrimonio e oggi ci districiamo tra l'azienda di famiglia e cinque nipotini. Il sesso è sempre stato un bel collante tra noi, ma negli ultimi 10 anni tra la mia menopausa, i nipoti e un po' di noia è andato scomparendo. Non ne parliamo più, non lo facciamo più. Purtroppo non è vera pace dei sensi: non siamo più stanchi di 20 anni fa, le energie ci sarebbero eccome. Quando gli ho proposto una terapia di coppia, come mi ha consigliato mia figlia, Tommaso mi ha quasi riso in faccia. Ma io non getto la spugna. Gli uomini si girano quando passo, avrò pure delle altre cartucce da sparare».

Clelia, 63 anni, Faenza

L'EQUIVOCO DI CLELIA

Comunicare in modo inefficace il bisogno di sesso e la frustrazione di non essere più cercata.

IL PARERE DEL SEX COACH

«Quello descritto da Clelia è un quadro relazionale solido, su cui si può lavorare. Tuttavia se dice al marito "facciamo una terapia di coppia" lui penserà che è tutta la vita che se la cavano da soli, perché adesso dovrebbero ricorrere a un esperto? "Gli uomini si girano ancora quando passo" sono le parole giuste da confidare al marito. Se saprà raccontargli il suo desiderio in modo diretto, determinato e costruttivo, lui non la snobberà, anzi. Magari non rigetterà in malo modo una qualche forma di aiuto extra».



IL LIBRO

Salvatore Merra e Patrizio Vicini, *Terza età. Sesso e Volentieri* (Sovera Edizioni). La sessualità maschile e femminile vissuta dagli "over 60". Tra cambiamenti, tabù, ma anche qualche risorsa. L'esperienza, per esempio.



*** VORREI RIMETTERMI IN GIOCO DA SINGLE, MA NON MI PIACE L'EROS TRA ESTRANEI**

«Dopo 10 anni, Simone e io non avevamo più molto da dirci. Nessuno dei due però aveva le palle per lasciare l'altro. Troppo comodo così, con le famiglie che si conoscevano e un futuro scritto. Finché non mi sono concessa una notte con il tecnico informatico dell'ufficio. "Che figata!", hanno commentato le mie amiche. "Finalmente ti sei staccata da Simo". In effetti con lui è finita nel delirio generale. Ma con l'altro ho provato solo un po' di schifo: uno scambio di umori tra sconosciuti. Da quasi un anno sono single e rifiuto chi si propone. A volte penso che facevo bene ad accontentarmi di stare con il mio Simone».

Daniela, 30 anni, Novara

L'EQUIVOCO DI DANIELA

Pensare di avere sbagliato nel non essersi accontentata. E non avere ancora cercato un aiuto professionale.

IL PARERE DEL SEX COACH

«Daniela una cosa giusta l'ha fatta: ha "usato" il tecnico informatico per rompere le catene con le aspettative altrui (fidanzato, genitori, suoceri). Brava! La libertà è un territorio che, una volta raggiunto, risulta difficile da abitare. Il nuovo fa paura e viene rifiutato. A lei consiglio di farsi aiutare. Prima di tutto una valutazione psichiatrica per escludere una depressione in corso, non così infrequente dopo uno scossone del genere. E poi un supporto psicoterapeutico per iniziare a prendere confidenza e ad accettare le spinose opportunità della libertà in campo sessuale».



IL LIBRO

«Puoi trovare di meglio. Ripartire alla grande senza di lui» (Piemme Edizioni): Francesca Moro è autrice di un manuale semiserio di autoaiuto. Scopo del libro: seguirvi passo dopo passo alla ricerca dell'autostima perduta, per metterci nelle condizioni

di essere di nuovo sicure di noi stesse e, come canta la Carrà: "Trovare un altro più bello che problemi non ha"! **1**