

Smart working: perché lavorare a casa può uccidere il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Altro che smart working! Altro che lavoro da remoto. Io non vedo l’ora di tornare in ufficio. Questa situazione mi ha completamente ammazzato il desiderio. Morto. Defunto. Di smart in questa situazione non c’è proprio niente. Due domande: che a me il desiderio sia morto e per lui sia sempre lo stesso capita solo a me e mio marito, o anche ad altre coppie? Se sì, perché? Adesso litighiamo anche per questo!”.

Elena F. (Brescia)

Gentile Elena, è vero e frequente: la convivenza forzata e continua può avere effetti sinistri sul desiderio, soprattutto femminile. Moltissime signore hanno vissuto lo stesso problema. Ed è più frequente che sia la donna a sentire questa assenza di slancio, di voglia fisica e ardente di far l’amore, ma anche di rispondere a un bacio o a una carezza con cui il partner lancia l’invito a far sesso. Quindi il lavoro da remoto, che di smart ha poco, sembra colpire di più il desiderio delle donne, con qualche eccezione.

Le ragioni sono diverse: biologiche, psicoemotive e legate al contesto familiare. L’ormone motore del desiderio è il testosterone, che negli uomini è dieci volte più alto, mediamente, rispetto alle donne. Nella coppia stabile e convivente, l’uomo in genere dà inizio ai preliminari (desiderio “proattivo”), mentre la donna risponde (desiderio ed eccitazione “responsivi”). I fattori che frenano il desiderio agiscono di più sul desiderio femminile: ansia e depressione, che già sono più frequenti nelle donne, sono aumentate durante il lockdown. E il desiderio è la loro prima vittima. Aggiunga la ridotta cura di sé: molti lavorano in tuta, se non in pigiama, le donne senza un minimo make-up, molti uomini senza nemmeno farsi la barba. La vicinanza continua facilita gli attriti, soprattutto in case piccole. E qui c’è un’altra differenza importante. Se l’uomo è in collera, cerca di far sesso per scaricarsi i nervi e fare pace. Se la donna è in collera, possono non bastare tre giorni a sciogliere la sua rabbia e renderla nuovamente disponibile. Se ci sono bambini, ricavare un tempo e uno spazio di intimità diverso è ancora più difficile. La noia a volte pervade le giornate, soprattutto se il lavoro che si svolge non è particolarmente esaltante. Viene allora a mancare ancora di più la “liturgia” dell’uscire: che comporta più cura di sé, ma anche più contatti con gli altri, che stimolano il cervello, l’autostima, con qualche buona risata ansiolitica in più. Uscire per lavorare è anche uscire per vivere con minore routine e più opportunità di stimoli piacevoli, mentali, fisici ed emotivi. Non ultimo, anche la riduzione dell’attività fisica è un fattore di forte inibizione del desiderio. Ancor più se il restare in casa facilita l’aumento di peso, con tutti i suoi effetti negativi sulla immagine corporea, l’autostima, il senso di desiderabilità, il gusto stesso della seduttività. Il “lasciarsi andare” anche fisicamente dà allora il colpo di grazia.

In positivo, uno studio interessante ha dimostrato che mezz’ora di attività fisica aerobica (anche sul tapis roulant, in casa), aiuta a scaricare le emozioni negative e ad avere una risposta fisica più rapida e soddisfacente, che poi rilancia anche il desiderio. In futuro, l’ideale sarà probabilmente tre giorni in ufficio e due a casa: per valorizzare i benefici di entrambe le

soluzioni. Inclusa la possibilità di una sana ed elastica distanza, che consenta al desiderio di rifiorire.

Prevenire e curare - Quando il lavoro da remoto riduce il desiderio di lui

- Quando lo stress e le preoccupazioni economiche diventano pervadenti

- Quando il lavoro da casa peggiora una depressione latente o preesistente

- Quando il lavoro da casa diventa più complesso (perché per esempio si devono coordinare molti collaboratori e molti non lavorano come e quanto dovrebbero) e invade anche la notte
