

Desiderio: ritrovarsi complici e amanti

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito non lo capisce. Con questi muri moderni, si sente tutto da una stanza all'altra. L'idea che i nostri figli sentano che stiamo avendo un rapporto mi blocca, adesso che sono grandi ancor di più di quando erano piccoli. Mio marito dice che lo rifiuto, che sono tutte scuse e si arrabbia molto. Come faccio a fargli capire che è solo la situazione che mi blocca?».

Caterina S. (Cuneo)

Come? Cambiando muri! Scherzo: intendo regalandovi ogni tanto, se possibile, un week-end fuori casa da soli. Senza far tanta strada, prenotando un posticino carino, dove passare una serata diversa e una notte senza pensieri di ascolti indesiderati. Se i figli sono grandi, possono benissimo gestirsi la vita di casa da soli. Anzi, è educativo anche per loro non trovare sempre tutto pronto. Chiarendo, con affettuosa fermezza, che desiderate ritrovare la casa in ordine al vostro ritorno. E voi, alleggeriti di routine, seccature, doveri e impegni, potrete regalarvi una pausa in cui ritrovarvi un po', a cellulari spenti.

Lei si faccia bella, come sempre una donna si fa prima di un incontro d'amore. Ci sono dettagli che fanno intuire il desiderio e la voglia fisica, e li fanno riaffiorare dal cumulo di polvere emotiva, noia, inibizioni e abitudini quotidiane, già cambiando ambiente e contesto, voi due insieme. Per ritrovarvi. Fuggendo da quella tremenda routine che spesso asfissia, lentamente e inesorabilmente, anche la più intensa delle passioni, Riscoprirvi complici e amanti, e non solo genitori, è la migliore "terapia" per questi conflitti, molto frequenti, che avvelenano la vita di coppia.

E la spesa, dirà qualcuno? I "bed and breakfast" fuori dai luoghi di massima richiesta turistica offrono spesso ambienti deliziosi e ben curati, a prezzi molto accessibili. Già la ricerca online del posticino giusto, che illumina l'attesa, è un afrodisiaco. Così come il mettersi più in forma, cercare la lingerie giusta, farsi un taglio di capelli diverso o un colore nuovo.

Molte donne, schiacciate dalla routine di lavoro, casa e famiglia, hanno bisogno di rimettersi di tanto in tanto al primo posto, nella cura di sé, nel progettare uno spazio di intimità di coppia, e non solo di vita di famiglia, tanto meglio se con un partner che si ama ancora, nonostante tutto. E molti uomini, scoprendo che il blocco dell'intimità non nasceva dal rifiuto, ma solo dal contesto, si calmano.

Sentirsi amati e desiderati, far l'amore di gusto, a ogni età, è il miglior fattore di serenità, di salute mentale, ma anche di "economia energetica". Lo stress fisico ed emotivo che deriva dall'insoddisfazione sessuale, la collera sorda e l'irritabilità che divorano tonnellate di energia vitale, si sciolgono quando un bell'orgasmo fa finalmente dormire a fondo, abbracciati e sorridenti, e il corpo si abbandona felice alla magia dei sogni. Ed ecco che l'energia vitale prima sprecata in discussioni e rancori si libera e torna disponibile per ascoltarsi con un'altra disponibilità, per aiutarsi, per ridere insieme. Per risentirsi complici e amanti, di tanto in tanto. Un regalo d'amore che vi meritate.

Pillole di salute

«Si può perdonare un'avventura?».

Emma

Sì. No. Dipende. Motivazione, situazione, discrezione e conseguenze, anche sui figli se ci sono, condizionano chance, rischi e opportunità del "perdonare" un primo, unico tradimento. Se l'avventura è seriale, la relazione è minata alla radice. Può continuare tuttavia per convenienza, per "vantaggi secondari", anche reciproci, ma non è più una relazione d'amore. La parola "perdono" ha molti volti...

«53 anni, ho buttato due anni di vita, e soldi, a fare psicoterapia con una sessuologa perché non avevo desiderio sessuale. E poi cos'avevo? La tiroide che non funzionava! L'ho scoperto con una visita dall'endocrinologo, perché stavo anche aumentando di peso. E non era colpa dello stress, come diceva quella lì. Sistemata la tiroide, il desiderio è tornato! Perché nelle donne si pensa solo a stress e cause psicologiche, invece di cercare prima le cause fisiche, che sono anche più facili da curare? Lei torni a dare più spazio alle ragioni del corpo, come le chiama lei, che sono così utili per chi legge!».

Margherita C.

Con molto piacere, gentile signora. Ha ragione. Le cause fisiche, biologiche, dei problemi sessuali sono troppo trascurate nelle donne, con pesanti conseguenze in termini di ritardo diagnostico, di terapie inutili e inefficaci, visto che il problema vero non è diagnosticato, di spreco di denaro e di vita. Per non parlare delle relazioni che nel frattempo si logorano o finiscono. Dedicherò più spazio a questi aspetti così ignorati e così preziosi per migliorare anche la vita sessuale... e non solo!
