

Astinenza sessuale: le diverse ragioni di uno stile di vita sempre più diffuso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Aumentano i single, e i soli, nelle popolazioni ad alto reddito. In città come Berlino sono oggi più del 50%, ma il fenomeno è in crescita anche in Italia, con progressione più rapida nelle grandi città. Aumentano la promiscuità sessuale e la frattura tra amore e sesso. Aumenta anche l'astinenza sessuale, seppur "coperta" dalla maggiore visibilità della promiscuità. Dati alla mano, le coppie stabili hanno una vita sessuale più regolare e più longeva. I single primari, perché non hanno ancora avuto un/a partner, o più frequentemente "di ritorno", dopo separazioni, divorzi o vedovanze, presentano invece una grande varietà di comportamenti sessuali. Valutando il dato grezzo della frequenza, abbiamo da un lato alte frequenze di rapporti, con andamento "bimodale": un picco massimo nei giovani, con un secondo aumento, molto più modesto, tra i 40 e i 55 per le donne, e i 40-65, per i maschi, se neo-separati o divorziati. Tendenza coerente con l'andamento delle malattie a trasmissione sessuale, massimo tra i 15 e i 24 anni, soprattutto per Chlamydia e Papillomavirus, mentre gonorrea o sifilide interessano anche altre decadi ben oltre i 40 anni.

All'estremo opposto, sta l'astinenza: perché molte donne (più degli uomini) non hanno rapporti, oggi? Magari segretamente, perché il non avere rapporti è spesso vissuto come una dimostrazione di inferiorità sociale, di non desiderabilità o comunque come segno di chissà quali problemi. «Per necessità», dicono molte, soprattutto dopo i cinquant'anni: «Lei con chi andrebbe, se fosse sola?». Per necessità, dunque, nel senso di non buttarsi via in una promiscuità "tanto per far sesso", vissuta come avvilita. Per una ragione quindi "di contesto": «Se non trovo una persona che meriti il mio amore, il mio affetto, il mio desiderio, preferisco aspettare e stare sola».

Molte altre, ferite da tradimenti, da frustrazioni se non da franchi abusi, optano per una astinenza sentimentale ed erotica che nasce dalla paura: di rivivere altre delusioni, altri tradimenti, non solo amorosi, ma sulla fiducia a tutto campo. Per esempio, quando si scoprono tradimenti anche sul fronte economico (sfruttamenti, abusi e furti all'interno della coppia sono un fenomeno sociale in crescita e ancora poco indagato). Forme di parassitismo e di furti diversi, compiuti da "ladri di fiducia", che sfruttano l'ascendente sentimentale per crearsi una rendita, integrare uno stipendio o comunque derubare a scopi personali, creano una ferita profonda, una vera "pietrificazione" affettiva, che molte donne non superano più: «Come ho potuto fidarmi? Come ho potuto amare un delinquente, un bastardo simile? Ancora più insidioso, perché sembrava una persona perbene...». Con un corollario di depressione, di ripiegamento su se stesse, di tristezza, di disistima di sé, che paralizza la capacità di fidarsi ancora per poter amare. Altre invece optano per un'astinenza, espressiva, creativa, rigenerante. Che siano sole dopo una separazione civile e rispettosa, perché l'amore è finito senza drammi, o che abbiano avuto esperienze molto più negative, decidono di prendersi un tempo per sé, fuori dalle mischie sentimentali, dalle illusioni d'amore e dalle avventure di una notte. «Prima voglio star bene da sola, poi vedrò»: è la motivazione che le accomuna. Il tempo viene allora dedicato a coltivare

progetti e sogni nel cassetto trascurati o non vissuti quando si era in coppia, a rimettersi in forma, ma anche a comprendere le ragioni di una progressiva vulnerabilità sentimentale, sessuale od esistenziale.

Fra tutte, questa è la forma di astinenza più sana, più costruttiva, più felice. Perché è aperta al mondo, ma con saggio distacco; perché è curiosa di vita, ma senza le impulsività che nascono dall'ansia e dalla paura mal gestite, o dall'angoscia di una solitudine subita. Perché aumenta la sicurezza interiore, l'autostima, la fiducia in sé: la capacità, in sostanza, di assaporare relazioni d'amicizia, d'amore e di erotismo davvero scelte, nel pieno rispetto di sé. Se in questo momento sei solo/a e non fai sesso, qual è la tua motivazione?