



**L'abitudine è nemica dell'eros. Se impari a giocare con la fantasia, alimenti il desiderio**

vorrei tornare indietro: all'impeto giovanile preferisco l'intesa profonda di adesso. Il sesso tra di noi è cambiato forzatamente quando due anni fa abbiamo avuto un bambino: è lui che determina i ritmi della casa. Non possiamo più fare l'amore quando ci pare, abbiamo dovuto imparare ad approfittare degli orari che sono tutti e solo per noi. Non è che programiamo i momenti di intimità, però sappiamo che la sera tardi siamo più liberi. Non troppo tardi, però, perché dobbiamo alzarci molto presto! Facciamo l'amore un paio di volte alla settimana: tra il lavoro, i continui viaggi di mio marito e le esigenze del bambino è difficile farlo più spesso, ma sappiamo che l'importante è la qualità, non la quantità.

### dopo 8 anni

**Cinzia, 50 anni, casalinga**

Io e il mio compagno viviamo insieme da otto anni, ma ben presto il rapporto ha cominciato a incrinarsi. Tutto è cominciato nel 2001, quando è nata mia figlia. Lui si è trasformato, da Dottor Jekyll è diventato Mister Hyde. Ho capito poi che in realtà non era cambiato: era semplicemente se stesso, quel se stesso che nei primi tempi aveva tenuto nascosto. Pian piano tra noi è si spento tut-



to, amore, amicizia, complicità e ovviamente anche la vita sessuale, totalmente assente da due anni. Siamo quasi due estranei, ci parliamo il minimo indispensabile, è dura vivere così. Sì, quella che sto sperimentando è una situazione davvero difficile, anche perché per badare a mia figlia sono costretta a stare sempre in casa e questo aumenta la mia frustrazione. La mia anima è piena di cicatrici, vecchie ferite che ogni tanto fanno ancora male. E il fatto che il mio rapporto sentimentale si sia trasformato in un fallimento mi mette ogni giorno a dura prova. Ho l'impressione di stare sbagliando tutto.

### dopo 17 anni

**Rosaria, 45 anni, insegnante**

Non ho mai avuto problemi, anche se ammetto che la mia prima volta è stata con lui: io ero inesperta ed è stato proprio mio marito, con cui sono sposata da 17 anni, a insegnarmi tutto quello che accade tra due persone che si amano. La nostra è una

bella intesa sessuale: di tanto in tanto cerco di tenere viva un'atmosfera passionale, a ogni anniversario cerco di organizzare una serata speciale e lui mi regala spesso biancheria intima. È ovvio che abbiamo attraversato anche noi momenti un po' difficili, ma abbiamo sempre mantenuto alcune dolci abitudini come il bacio della buonanotte, gli abbracci affettuosi, addormentarsi l'uno vicino all'altra, il caffè che mi porta a letto: sono piccole cose che tengono vivo il nostro matrimonio. Sono orgogliosa di aver fatto l'amore per la prima volta con lui e di avergli donato tutto di me. E anche se adesso il sesso è meno frequente non importa: per me contare di più le tante dimostrazioni di affetto che continuiamo a farci l'un l'altra.



### dopo 25 anni

**Alessandra, 52 anni, imprenditrice**

Abbiamo avuto la nostra crisi, lo ammetto. Forse era anche colpa mia, non accettavo di stare invecchiando, di non essere più attraente come una volta. Allora, quando mio marito mi cercava, trovavo mille scuse, dal classico mal di testa alle preoccupazioni per il lavoro. In realtà da parte mia la voglia c'era, ma c'era anche la paura di mostrarmi. Poi è successo che

## IL SESSUOLOGO

### Un'energia da tenere accesa

«Il miglior sesso inizia fuori dalla camera da letto», dice Marco Rossi, sessuologo. «La coppia dovrebbe recuperare uno spazio di intimità, ricavandolo tra i mille impegni familiari e lavorativi. Ritagliarsi un angolo per l'amore, quindi, cominciando dalle piccole cose: il gioco della seduzione può ripartire da una passeggiata, una cena fuori, una confidenza. «Tenendo presente», prosegue il dottor Rossi, «che non si dovrebbero mai considerare gli alti e bassi dell'energia sessuale del partner come una reazione personale nei nostri confronti o come un riflesso del nostro fascino. L'attrazione dipende più dal nostro livello di energia sessuale che dalla bellezza fisica dell'altra persona. Per mantenere vivo il desiderio, infatti, dobbiamo imparare a tenere accesa, prima di tutto in noi stessi, l'energia sessuale». E questo vuol dire che, se tu continui a provare desiderio e attrazione per il partner, lui lo sentirà e sarà stimolato a risponderti, anche se ha la cellulite o qualche ruga. Invece, se tu assumi un atteggiamento di rinuncia, come se fossi fuori dal gioco, sarà molto più difficile mantenere vivo il rapporto.

una delle mie scuse lo ha fatto arrabbiare, abbiamo discusso e io, piangendo, ho tirato fuori la verità. Credevo che mi avrebbe derisa, invece ha capito, ammettendo di avere le mie stesse paure: in fondo il



tempo è passato per entrambi, siamo sposati da 25 anni. Da quel momento tutto è stato più facile, più spontaneo. Certo, non siamo tornati i ragazzini che eravamo a 30 anni, quando il sesso era divertimento e passione. Ma ogni fase della vita ha i suoi pro e i suoi contro, e adesso ho imparato a guardare solo gli aspetti positivi, lasciando da parte quelli negativi. Senza vergognarmi del mio corpo che invecchia. ■





Non è detto che, con il tempo, il fuoco tra voi si spenga. Anzi. I carburanti che lo tengono acceso? Dialogo, attenzione alle piccole cose e un pizzico di mistero

di Francesca Milano

**A**ll'inizio, il sesso è stupendo, mentre con il passare degli anni, il desiderio viene soffocato dall'abitudine. Ma è vero che le cose stanno così? E perché, allora, ci sono coppie che, anche dopo 20 anni di matrimonio, si desiderano e si amano ancora con passione? Certo, tenere vivo l'eros negli anni non è facile. Ma provarci è importante. E riuscirci è possibile. Perché l'intesa sessuale non è un gioco da ragazzi, anzi. È un modo per conoscere meglio te stessa e il partner e per legarti giorno dopo giorno a lui. Il segreto è non aver paura di comunicare le tue esigenze né di cambiare abitudini. Il desiderio ha dei cicli, per entrambi, ed è importante assecondarli: a 50 anni, non si farà l'amore spesso come a 20, ma si può fare con intensità anche maggiore, perché ci si conosce meglio a vicenda. Per questo, se si impara a esprimere le proprie esigenze senza inibizioni, la fiamma della passione può restare accesa a lungo. Senza dimenticare che, accanto alla sincerità, ci vuole un pizzico di mistero, un

ingrediente intrigante anche dopo decenni di convivenza. Pensi che tuo marito potrebbe stupirsi di certe iniziative? Bene: è un primo passo per ristabilire un contatto. Se non permetti alla routine di impossessarsi del tuo matrimonio, potrai verificare che quella dell'amore è un'arte. E come tutte le arti si affina praticandola. A dare la felicità sotto le lenzuola è la capacità di abbandonarsi, di amare e di farsi amare.

### meno di 1 anno

**Chiara, 28 anni, commessa**

Il sesso nel matrimonio? Per ora è bellissimo. Ma forse sono sposata da troppo poco tempo per dirlo. Siamo diventati marito e moglie nove mesi fa e tutto va a gonfie vele. Abbiamo mantenuto le abitudini che avevamo da fidanzati: quando possiamo, andiamo al cinema o a ballare. E poi ci piace uscire con gli amici. Credo che il segreto per mantenere vivo il rapporto sia quello di non chiudersi al mondo esterno. Spesso la passione è alimentata anche da quello che riceviamo dagli altri: confrontarsi è importante, ti aiuta a camminare nella giusta direzione. Quando un'amica mi confida che non fa l'amore con il compagno da più di una settimana, io la rimprovero, dicendole che così si in-



fila in un vicolo cieco. Nutrire costantemente la relazione, coltivarla, è importante perché credo che sia dura recuperarla quando si è in crisi. Io e mio marito ci siamo ripromessi di essere sinceri al cento per cento. Ecco perché ci confidiamo ogni fantasia e cerchiamo di non avere tabù tra di noi. Speriamo di continuare così anche in futuro. Forse molti matrimoni delle generazioni prima della mia sono stati fallimentari perché non si parlava abbastanza, con l'idea che il sesso fosse un argomento scabroso, di cui vergognarsi perfino con il proprio partner.

### dopo 4 anni

**Maurizia, 36 anni, segretaria**

Il matrimonio ha migliorato la nostra vita sessuale. Da quando viviamo insieme, il rapporto è cresciuto, sotto ogni aspetto. La casa è un posto caldo, nostro, dove ci sentiamo liberi di amarci. All'inizio abbiamo sperimentato, provato a fare l'amore in tutte le stanze, ma adesso preferiamo di gran lunga la comodità del letto. Tra noi c'è una bella intesa, che con gli anni si è molto rafforzata. Abbiamo imparato a conoscerci meglio, sappiamo che cosa ci piace e come. A volte, forse, si rimpiange la passione dei 20 anni, ma io non >

