

# SESSO? SÌ IN 3

Il "triangolo" è tra le fantasie più hot. Ma quali motivi spingono una donna a realizzare un'esperienza così forte?

Lo raccontano le nostre lettrici, in quattro storie vere. Vissute per gioco, per sfida, per amore. Ecco le loro emozioni. Per capire le tue **di S. De Angelis**

■ Perfino Maggie Gyllenhaal, la brava ragazza di Hollywood, si è fatta riprendere in un gioco erotico a tre nel corto *Speechless*, girato per sostenere lo sciopero degli sceneggiatori cinematografici contro le grandi major. Del resto, quella di fare sesso in tre è una delle fantasie più gettonate, anche al femminile. Lo conferma il sondaggio del Centro studi e ricerche di psicologia emotocognitiva: il 45% delle donne che si sono collegate al sito [www.srmpsicologia.com/ricerca/erotismo.htm](http://www.srmpsicologia.com/ricerca/erotismo.htm) ha ammesso di accarezzare, almeno con il pensiero, l'idea di fare l'amore con più persone. Ma sognarlo è un conto, tradurlo in realtà è ben altro. «Il sesso in tre è un'esperienza forte. Richiede maturità psicologica, perché mette in gioco emozioni, paure e tabù. Può essere scioccante scoprire un lato più oscuro della propria sessualità», commenta la psicoterapeuta Maria Saccà. «Per alcune donne può segnare una specie di rito di passaggio, mentre per altre può assumere addirittura un significato terapeutico». Quattro donne, quattro lettrici di *Cosmo*, han-



FOTO GETTY IMAGES/LAURA RONZOLI



no accettato di raccontare le loro esperienze a tema. Forti, uniche. Vissute un po' per gioco, ma anche per sfida o per amore. Te le proponiamo qui, in primissima persona. Per capire cosa le ha spinte a un passo così hard, quali sensazioni positive hanno sperimentato e quali non vorrebbero più riprovare. Con i commenti di sessuologi e psicologi, per aiutarti a comprendere le loro (e le tue) emozioni.

### È SUCCESSO PER CASO, CON DUE AMICI

«Non ci volevo andare, a quella festa sul lago. Il mio fidanzato mi aveva lasciato da poco. Ma Luca, un compagno d'università, mi ha convinto a passare il weekend fuori casa. L'atmosfera nella villa era intima: persone affiatate e varie coppie, a parte Luca e... il suo amico Andrea. Non so se sia stato il vino o la voglia di lasciarmi alle spalle il mio ex, ma quando Luca mi ha baciato ho provato un'eccitazione nuova, sapendo che Andrea ci guardava. Quando siamo finiti nella mia stanza, non mi ha stupito che ci raggiungesse anche lui. Era tutto folle, quella notte. Io, al centro delle attenzioni di due uomini, come una principessa. La mattina dopo però sono scappata via. Luca non l'ho più voluto incontrare. È stata una parentesi strana e mi ha fatto stare bene, ma l'ho confinata tra le esperienze da non ripetere. Mai più».

**Sara, 22 anni, studentessa di legge**

### UNA RIVINCITA NEI CONFRONTI DELL'EX

«Sara si è buttata in questa avventura senza pensare a come si sarebbe sentita. Forse l'ha fatto per una rivalsea nei confronti dell'ex fidanzato, da cui è stata lasciata», commenta Marco Rossi, sessuologo e fondatore del Centro di Medicina sessuale di Milano. «Essere desiderata da due uomini le è sembrata un'iniezione di autostima, un modo per superare paure e fragilità, così ha ceduto». Poi, però, si è vergognata. «Comunque le è servito a riconoscere i propri limiti: si è resa conto che il suo modo di reagire alle situazioni negative e alle delusioni va migliorato. E ora ha uno strumento in più per riuscirci», conclude Laura Rivolta, sessuologa. »

## LUI E LEI ERANO SPOSATI: HO GIOCATO ALL'AMANTE

«Avevo una fantasia fortissima: invitare un'altra donna nei miei giochi hot con un uomo. Finché è successo, a casa di amici. Ero passata da Marzia e Marcello a riprendere un dvd e mi hanno chiesto di restare a cena. A tavola hanno iniziato a scambiarsi effusioni, di nascosto. Li avevo già visti in altre occasioni, sono una coppia affiatata. Però quella sera non sono riuscita a ignorarli. Mi eccitava guardarli mentre si toccavano e loro lo hanno capito. Mi sono infilata nel gioco, perché pensavo fosse quello che volevano. Avevo paura di un rifiuto, specie da parte di Marzia. Invece è stata proprio lei a portarmi a provare le sensazioni più forti».

**Simona, 29 anni, architetto**

## IL BISOGNO DI PROVARSÌ IN NUOVI RUOLI

«Il lato che l'ha attratta di più è stato, forse, l'esperienza con l'altra donna. Soft, perché c'era anche un uomo, ma realizzata», dice l'esperta. «In più ha provato piacere con un ragazzo senza essere la sua compagna. Forse in passato Simona è stata tradita e vuole provare come si sta nel ruolo di amante. Sembra una donna in cerca di conferme, in apparenza spavalda, ma fragile. Per non sentirsi confusa, Simona deve considerare la vicenda in una fase di crescita, in cui ha esplorato un nuovo aspetto della propria sessualità, libera di decidere se le interessa o no. Il legame tra i due fidanzati, invece, può uscire rinforzato: il sesso a tre può neutralizzare la paura del tradimento, che viene realizzato insieme».

## AL MARE, CON CRISTINA E UN RAGAZZO CARINO...

«Lei è da sempre la mia amica del cuore. Lui lo abbiamo conosciuto in spiaggia. Piaceva a tutte e due e abbiamo iniziato il nostro solito gioco: fare a gara per chi l'avrebbe sedotto per prima. Matteo ovviamente c'è stato, felice di tanto interesse da parte di due donne. Ma credo che nemmeno lui prevedesse quello che è successo. A un certo punto la situazione ci è sfuggita di mano e abbiamo cominciato a stuzzicarci e a spogliarci... Non so cosa sia andato a raccontare ai suoi amici, perché a divertirsi di più, quella notte,



## Il gioco delle coppie: tu lo faresti?

Il dato è sorprendente: le ricerche parlano di oltre un milione di scambisti in Italia. Ma è solo il 15% delle donne, contro l'85% degli uomini, a proporre lo swinging al partner. E se te lo chiedesse il tuo compagno? «Paradossalmente, un uomo che vuole provare lo "scambio" è meno trasgressivo rispetto a chi tradisce: alla soddisfazione extraconiugale preferisce il gioco di coppia, che pur estremo è sempre condiviso con te», spiega Veronica Vizzari, psicoterapeuta. «È brutto da dire, ma di solito, per gli scambisti, gli estranei sono solo "strumenti" per il piacere della coppia». Prima di osare un'esperienza così, però, chiediti se solletica anche le tue fantasie. Se l'idea è lontana dal tuo modo di concepire l'eros, forse è il caso di fare un check al rapporto. E di pensare che non si tratta solo di una proposta non adatta a te, ma forse anche dell'uomo sbagliato.

*siamo state io e Cristina. Vogliamo ricordare l'esperienza come un momento di grandissima intimità tra due amiche».*

**Licia, 32 anni, grafica pubblicitaria**

## LA COMPLICITÀ RENDE PIÙ CORAGGIOSE

«Licia considera Cristina molto più che un'amica. Anziché litigare con lei per un uomo, crea un sodalizio femminile che regala a entrambe la forza di osare», dice la sessuologa Laura Rivolta. «Insieme scoprono un'intimità diversa, favorita dall'aspetto giocoso: una complicità che non ha nulla a che vedere con l'omosessualità e che azzerà la competizione e l'invidia fre- ➤

## Quando è meglio dire no

Ti sei lasciata tentare da una proposta molto trasgressiva, ma al momento clou ti sei tirata indietro. «Hai fatto benissimo», rassicura Anna Salvo, psicoterapeuta. «Nessuno di noi è disposto a fare tutto. Chiarisci dentro di te se il rifiuto riguarda l'esperienza in toto, che trovi svilente, o se è il timore della novità a spaventarti. Solo in tal caso può valere la pena di buttarti. Altrimenti, specie se chi ti ha fatto la proposta hot è il tuo lui, mostrati sicura della decisione. Se siete una coppia solida, la sua fantasia si orienterà altrove».

quenti tra le donne. Il ragazzo, da parte sua, non può che essere gratificato: nel triangolo è un perfetto sex toy, ma non si sente sminuito, perché realizza una delle principali fantasie sessuali maschili, quella dell'harem».

## HO DECISO PERCHÉ L'HA VOLUTO IL MIO UOMO

«No, non mi sono sentita costretta, ma un po' spaventata sì, quando il mio fidanzato ha cominciato a parlarmi di certi locali dove fare gli scambi di coppia. Capivo che per lui era importante rendermi partecipe di questa sua fantasia, così ho accettato di andarci. «Per vedere com'è», mentivo a me stessa, sapendo benissimo che avevamo già fatto il passo successivo. Quando ci si è avvicinata una ragazza non mi sono tirata indietro: volevo dimostrare che ero all'altezza della situazione. Forse era una professionista, ma è stata brava a simulare la casualità con cui si è unita a noi. Ha partecipato ai nostri giochi senza prendere il sopravvento, lasciando che fossi io a sentirmi protagonista, sia del piacere del mio compagno sia del suo. Non posso dire

che non mi sia piaciuto. Ma il giorno dopo mi sono chiesta: ero davvero io? E chi era il ragazzo che credevo di conoscere? Non ho avuto il coraggio di affrontare il dopo. È stata un'esperienza troppo forte. E ho deciso di lasciarlo».

Sissi, 32 anni, insegnante

## L'ANTIDOTO VERSO PAURE E INSIKUREZZE

«A leggere tra le righe, sembra che Sissi abbia accettato la proposta del suo fidanzato non tanto per compiacerlo, quanto per superare l'ossessione di perderlo, sedotto da un'altra. Andando con lui ha in un certo senso messo in scena le proprie paure: quella del tradimento e quella di sentirsi inadeguata», precisa Maria Saccà. Di tutte le situazioni a tre, questa è la più diffusa ma anche la più potenzialmente pericolosa: se non c'è affiatamento e si accetta soltanto per compiacere l'altro, se ne può uscire distrutti. Ci si sente sporchi, usati, sbagliati. La parola chiave, in questo tipo di situazioni, è: condivisione. L'aspetto positivo, per Sissi, è stato il fatto che lei si è lasciata coinvolgere nella scelta, anziché limitarsi a subirla. Ha voluto appropriarsi della fantasia del suo compagno. Eppure nemmeno questo è bastato a far sopravvivere la loro storia. Sissi ha deciso che questo uomo e il suo mondo non fanno per lei. □

