

«**H**o quasi sempre vissuto il sesso all'interno di una relazione amorosa. Finché, casualmente, ho capito che cosa vuol dire fare sesso per il puro piacere di farlo. Lui era il compagno di una mia coinquilina e, non so come, una sera mi sono trovata schiacciata contro un muro dal suo corpo. Non ci sono stati preliminari, corteggiamenti o frasi allusive, mi è semplicemente saltato addosso e io non ho fatto nulla per respingerlo. È stata tutta chimica, ormoni che mi hanno mandato in tilt il cervello, sensazioni che, fino a quel giorno, credevo fossero esclusiva degli uomini. E finalmente ho capito il potere liberatorio del sesso, quella leggerezza dopo l'orgasmo, il sentirsi sfinite, svuotate e fortissime allo stesso tempo. Insomma, è stata quella che si dice una memorabile scopata. Senza un "se" e senza un domani.

Lui non l'ho più visto, quel piacere l'ho molto ricercato, invece. A volte l'ho trovato, al-

tre no. Dipende sempre dagli uomini che incontri: qualcuno ha frainteso la mia disponibilità, il fatto di trattare il sesso come puro divertimento; qualcun altro mi ha anche giudicata. Di certo, so che sono diventata un sostenitrice di questo sesso "salutista" che, a prescindere dall'amore e dal cuore, fa vibrare tutte le corde del corpo. Certo, se poi lui è anche il grande amore della tua vita... Ma questa è un'altra storia».

Chicca, 32 anni

* *vi spiego io perché*

Esiste, chi l'ha provato lo sa, ma chi lo desidera spesso ne ha paura. «E invece il sesso fa bene sempre e alle volte più è libero da coinvolgimenti e aspettative sentimentali e meglio è. L'importante

è saperlo fare bene», afferma Marco Rossi, psimiatra e sessuologo. Ecco i cinque passi per cominciare alla grande.

Quante volte abbiamo sentito dire (specie dagli uomini) che il sesso fa bene alla salute? Leggete questa storia e capirete perché non si tratta d'un luogo comune. Anzi, funziona, anche se non c'è amore.

il sesso che fa sentire bene, libere, piene di energia



sex therapy

* *chiedi il condom*

«Per tutelare la tua salute, ma anche perché gli uomini nel sesso libero lasciano spazio a quella parte più arcaica della propria sessualità che nasconde un po' di violenza animalesca. Chiedergli di usare un condom è un modo per verificare il livello di rispetto e complicità necessari per divertirsi insieme».

* *azzerare le aspettative*

«Per godere appieno del sesso per il sesso è fondamentale che non ci siano aspettative né sentimentali né rispetto alla capacità amatoria del partner. È una vera scommessa con se stesse e in caso di delusione bisogna saperci ridere su».

* *chiarisci, chiarisci!*

«Verbalizzare il tuo obiettivo, ascoltare te stessa parlare mentre dici a un uomo che non sei disposta a dare altro che compagnia erotica è un buon banco di prova per sondare la tua effettiva capacità di separare il sesso dall'amore e per evitare che sia lui, dopo, a cercare di instaurare una relazione che non volevi».

* *incastra gli egoismi*

«L'amore si fa in due, ma ognuno lavora per sé. Questo tipo di sesso è per necessità un po' egoistico e masturbatorio. Attraverso il corpo del partner in realtà stai soprattutto dando spazio alle tue fantasie. Se entrambi ci riuscite, bene! allora sì che diventa realmente piacevole».

* *ricicla*

«Vivere quest'esperienza deve insegnarti che anche all'interno di una relazione di coppia il sesso deve restare sesso, deve essere istintivo, libero da ansie. Anche quando si è innamorati e corrisposti, i sentimenti più profondi possono essere lasciati fuori dalla camera da letto senza alcun rischio».



Domani, chiamami

Nel libro *Il club dei pettegolezzi* (Newton Compton) Daniela Grandi, giornalista, racconta le avventure sentimentali di sei giovani donne.

Cosa vuol dire vivere il sesso puro?

«Innanzitutto "cedere": ai propri desideri, al fascino di un uomo, a un bisogno del corpo e della mente. Senza porsi troppe domande e senza bisogno di trovare giustificazioni. Sembra facile, ma in realtà non lo è».

Perché?

«Perché noi, donne nel sesso cerchiamo una qualche forma di approvazione. Sole, una delle protagoniste del libro, vuole il sesso puro, ma il giorno "dopo" si aspetta sempre una telefonata da lui...».

Il sesso puro regala una benefica energia che può nutrire le storie d'amore successive.

VIVI IL SESSO COME SE FOSSE UN REGALO

Roberta Giommi, sessuologa e psicoterapeuta, spiega il valore del sesso puro. «Ogni volta che, quando si fa l'amore, ci si lascia condizionare dal timore del giudizio del partner e dall'ansia di essere accettate, ecco che il nostro corpo diventa prigioniero e non riesce a esprimersi come vorrebbe. Al contrario, un'esperienza di sesso puro e libero da coinvolgimenti emotivi può essere realmente importante per una donna, perché le può insegnare ad ascoltare meglio il proprio corpo, ad assecondarne i bisogni e a renderlo protagonista. Nel sesso per il sesso c'è una dimensione di "dono": può essere un regalo che ci si fa nella consapevolezza che, in quanto tale, va aperto, provato e poi usato per farne un'occasione di crescita. Sentirsi sessualmente libere significa infatti scoprire una dimensione del piacere come energia, libertà di esprimersi senza la paura di deludere o spaventare il partner. E questa forza, che magari abbiamo scoperto in un rapporto occasionale e senza futuro, bisogna ritrovarla e alimentarla in tutte le storie d'amore».

