

Intimità e piacere sessuale

Riscoprire il Gioco della Reciprocità e degli Scenari Erotici Soft

Dr. Alberto Caputo*

Dare e Ricevere

Fuori da ogni moralismo, la dimensione umana del piacere sessuale travalica le sensazioni fisiche voluttuose che vengono generate dai preliminari, dal coito e da tutto quello che ne segue. La reciprocità del gioco erotico e l'intimità degli atti, donano una coloritura affettiva alla sessualità che, superando l'ambito meramente idraulico di una congiunzione carnale, la qualificano come un profondo atto di relazione con il proprio partner. Il capirsi, il piacersi, l'affidarsi l'uno all'altra, il cercarsi, l'anticiparsi, il legarsi e il separarsi, il proteggersi e il tutelarsi, il rispettarci e lo stimarsi, ma anche l'amarsi (se c'è amore) sono aspetti mutui e bidirezionali che rendono il piacere sessuale unico e irripetibile per ogni coppia. Altrimenti ci accontentiamo di una declinazione intermedia che va dal mero esercizio ginnico che, passando attraverso il gioco di potere e sottomissione, si sposta fino allo sfogo fisico, all'antidoto verso la noia, al rituale antidepressivo, alla rappresaglia, al compromesso legato al "cheto vivere", per finire verso la morbosità o la ricerca di un rapporto mercenario.

Il reciproco desiderio è invece il motore del piacere sessuale. L'intimità è il suo carburante.

Nutrire le aspettative

Il desiderio sessuale fra due persone può essere accresciuto se si creano volontariamente e reciprocamente delle aspettative su ciò che può accadere. La nostra cultura idealizza gli incontri romantici, spontanei, trascinati sul piano fisico. Insomma quelle situazioni dominate da sguardi intensi e lunghi silenzi. Questo cocktail è perfetto per i film e per le canzoni d'amore. Lo è un po' meno per una coppia moderna sovrachiata dalla frenesia degli impegni lavorativi e magari da un paio di figli che girano per casa alle ore più impensate. Romanticismo e spontaneità vanno benissimo, ma si deve tenere in considerazione la possibilità che "pianificare" un po' e in modo realistico può fare bene al desiderio di sessualità della coppia. Provate a definire degli appuntamenti "dichiaratamente sessuali" con i vostri partner, ritagliandovi uno tempo e un luogo dove dedicarvi in modo esplicito solo a questo, senza che nessuno vi disturbi. Altrimenti finirete col fare sesso a notte tarda, nel vostro letto, sotto le lenzuola, probabilmente con la porta chiusa a chiave e la necessità di tenere la voce bassa. Cosa peraltro piacevole e funzionale,

ma molto lontana dall'essere intima e speciale.

Inoltre, quando avete terminato i vostri giochi, ritagliatevi un momento per parlare di ciò che avete provato, di quello che vi è piaciuto e di quello che potete migliorare. Valorizzare la comunicazione instaura un circolo virtuoso fatto di consapevolezza e di nuove possibilità.

Un altro suggerimento che vi voglio dare è quello di sentirvi liberi di fare delle richieste per variare i vostri giochi sessuali (e di ascoltare quelle del partner). In special modo, sentitevi libero di chiedere di fare l'amore quando lo sentite, non quando il contesto o le abitudini lo permettono. Prendere l'iniziativa senza rispettare gli schemi, ma rispettando la sensibilità del partner rende entrambi proattivi. Parlare dei propri desideri e delle proprie preferenze, introduce la possibilità di confrontarsi e migliorare, rinforzando una visione reciproca e soddisfacente del vostro rapporto. Infatti, il sesso ridotto ad una routine meccanica e temporizzata non è una pratica particolarmente invitante..., anzi. Creare una situazione erotica piccante o inaspettata, aggiunge una dimensione speciale al sesso, crea ulteriori aspettative e stimola ulteriormente il desiderio.



L'importanza di sintonizzarsi sullo scenario

Una delle cose più interessanti del mestiere del sessuologo è quella di scoprire quanto sia ampio il ventaglio delle esperienze che le persone arrivano a definire come "scenari erotici".

C'è la classica cena romantica a lume di candela, con vestiti eleganti e mazzo di fiori al momento dell'appuntamento. Questo presuppone spesso un sesso tenero e amoroso, lento ed elaborato. Meglio, poi, se tovaglia e lenzuola sono di seta.

Molto di moda in questo periodo è invece il week-end termale (attenzione a non fare troppa sauna: l'ipotensione non aiuta l'erezione) spesso associato al ristorante grand-gourmet (idem, attenzione come sopra, per l'eccesso di alcool).

A questo si contrappongono le fughe nel motel, con sexy-lingerie e specchi sul soffitto. Gli accessori da sesso estremo (manette,

frustini, piume...) vanno alla grande in questo caso.

Per alcuni la "location" è la chiave di tutto: sotto la doccia, nella vasca idromassaggio, davanti a un caminetto, su una spiaggia deserta, in una camera di hotel con

Facciamo un Gioco - N° 1

Scrivete entrambi, ma separatamente, su 3 foglietti, 3 situazioni erotiche che vi piacerebbe realizzare insieme. Tenete entrambi in tasca il foglietto con quella che vi intriga di più e consegnatevi invece gli altri due. Alternatevi poi nel descrivere in modo esplicito e dettagliato le fantasie e gli scenari che avete indicato nei foglietti che vi siete scambiati. Siate generosi e accurati nell'immaginare tutti i particolari e i possibili sviluppi. Non ponetevi troppi limiti, ma siate realistici. Esprimete i vostri desideri, non cercate di adattarli necessariamente all'altro. Non fate alcun riferimento, invece, al terzo foglietto che avete tenuto per voi.

Bene, ora stabilite le date dei due vostri prossimi incontri.

Il primo sarà dedicato alla realizzazione dello scenario che il vostro partner vi ha tenuto segreto. Cercate di rimanere il più possibile all'oscuro di quello che architetterà per voi. Nel secondo, ovviamente l'artefice sarete voi. L'attesa è un afrodisiaco formidabile.

Ripetete, invertendo la sequenza e portando 3 nuovi scenari.

letto a baldacchino...

Per altri, gli stimoli esterni che precedono o innescano il rapporto sessuale sono invece ancora più importanti: un ballo erotico, l'uso di una telecamera, il cospargersi il corpo di unguenti, vedere insieme un film porno o leggere un libro erotico ad alta voce, ma anche e semplicemente mangiare qualche prelibatezza a letto.

Alcune coppie enfatizzano invece le tecniche sessuali: dal mitico 69, all'uso di vibratori, dalla stimolazione reciproca davanti ad uno specchio, al "wine break" a metà rapporto, dal totale abbandono ai desideri dell'altro attraverso il bondage e l'uso di una benda, fino ai veri giochi di ruolo con tanto di travestimento.

Ad ogni modo, la cosa che ho imparato come terapeuta, è che non c'è uno scenario erotico prototipico. La coppia che "funziona bene"

a livello sessuale è fondamentalmente quella capace di costruire il "suo" scenario erotico e di variarlo a piacimento, rimanendo sintonizzata sui bisogni dell'altro, usando molto l'ironia invece della competizione.

L'analogia che preferisco per descrivere questa situazione è quella fra sesso e gusti del gelato.

Alcune persone prediligono 2 o 3 gusti di gelato. Qualche volta ne assaggiano un altro, per variare un minimo o perché quella particolare gelateria è rinomata per quel gusto. In alcune occasioni speciali, sperimentano addirittura un gelato col sapore di un frutto esotico. Altre persone invece vogliono sorbire tutti e

33 i gusti disponibili in ogni nuova gelateria che incontrano, sono molto attenti ai sapori e ai profumi e ai colori di quello assaggiano. Oppure si mettono loro a inventare qualche gusto nuovo. Per questi ultimi tenere vivo l'interesse e lo scambio delle fantasie sessuali è vitale.

La, o il, partner dovrebbero essere capaci di accettare questo aspetto della loro coppia serenamente, mettendo in discussione eventuali resistenze e difese, rimanendo aperti e recettivi verso le preferenze sessuali dell'altro, ricordandosi che ognuno ha il diritto di declinare ciò che è spiacevole e contro le proprie convinzioni morali.

La coercizione, la mancanza di consensualità e di reciprocità, fanno molto di più che inibire il sesso. Lo appiattiscono e lo uccidono. Per l'uomo la violenza può anche essere eccitante, per la maggior parte delle donne è il deterrente più forte verso l'eccitazione.

Il desiderio e il piacere (darlo e riceverlo) sono quindi più importanti dell'eccitazione e dell'orgasmo. La qualità dell'esperienza sessuale è certamente più importante della quantità. Nella qualità dei rapporti sessuali è importante considerare



tutte quelle tipologie di intimità fisica come le semplici carezze e i gesti di affettuoso contatto fisico. Le donne infatti descrivono l'eccitazione come una delle parti migliori del rapporto e la vicinanza fisica come l'aspetto più piacevole del rapporto. Molte donne riferiscono che l'approccio meccanico della maggior parte degli uomini, riflette, non solo una mancanza di sensibilità nei loro confronti, ma anche il mancato sviluppo della sensualità e della capacità di godere del proprio corpo.

Intimità. Roba da sole donne?

Tradizionalmente l'intimità di una coppia è presa più in considerazione dalla donna. Gli uomini tendono a sottovalutarla, dimenticando che l'intimità ha una dimensione emotiva ed una sessuale. L'essenza dell'intimità è il sentirsi emotivamente vicini, connessi e valorizzati. Si può parlare di intimità, in considerazione del rapporto che permette a due individui, data la loro confidenza e capacità di condivisione, di vivere quotidianamente gli uni accanto agli altri senza alcun disagio, in particolare nella vita domestica. In senso romantico, l'intimità si ha quando la coppia si scambia effusioni, attenzioni reciproche o quando si trova in uno stato di particolare complicità, affetto e comunicazione autentica e sincera dei sentimenti e delle sensazioni.

L'essenza dell'intimità sessuale riguarda proprio l'abilità, l'apertura e lo stare bene nel condividere con l'altro il proprio corpo e le proprie sensazioni fisiche, i sentimenti erotici e i desideri più sensuali.

È chiaro che molti uomini e molte donne sono sessualmente responsivi anche in assenza di una vera intimità. Pensa ai rapporti della durata di notte o alle storie di "puro" sesso che hai potuto vivere: spesso passionalità e fisicità appaiono però limitate e divengono solo parzialmente appaganti. Possono accendere occasionalmente due corpi, sostenere desideri e fantasie ricorrenti (magari a compensare un'altra relazione poco soddisfacente), ma non sono sufficienti a generare relazioni profonde dove la sessualità può esprimersi in modo pieno. È la differenza che c'è fra uno spot pubblicitario o un trailer e l'intero film, anche erotico...

Il piacere mediante il tatto

Una delle possibili chiavi per aumentare l'intimità è la stimolazione inesigente del corpo del partner. Le esperienze corporee affettive (tenersi per mano o semplicemente toccarsi le mani, abbracciarsi, ba-

ciarsi) e sensuali (massaggiarsi, fare il bagno o la doccia insieme, farsi le coccole a letto prima di addormentarsi o al risveglio) hanno tutte un valore importante, anche se non sfociano in un atto sessuale. Ricordate che la pelle non è un semplice rivestimento che protegge dal mondo esterno ma deve essere considerato come l'organo sessuale più esteso e come tale rappresenta la via diretta alle emozioni di coppia. L'effetto positivo delle coccole dipenderebbe dalle stimolazioni che ricevono i recettori nervosi che percorrono la pelle, una carezza può alleviare i dolori e rilassare tensioni, ed è questo fenomeno allo studio di scienziati e ricercatori.

Ad un neuro scienziato britannico, Francis McGlone, va il merito di avere identificato la fibra nervosa che rende piacevoli carezze e abbracci. Il fascio di nervi interessati sono chiamati fibre-C. Il movimento leggero, quello delle coccole, della mano sul corpo sveglia questi recettori che, collegati al cervello, stimolano impulsi e facilitano il rilascio di ormoni, quali l'ossitocina, che generano sensazioni gratificanti e piacevoli. Semplificando, quando il cervello è stimolato a mandare questi impulsi piacevoli, contemporaneamente blocca gli impulsi del dolore, e da questo dipende la sensazione di sollievo.

Il fascio di nervi identificato non si trova in prossimità degli organi sessuali, dove la struttura nervosa è molto più complessa, né su i palmi delle mani o dei piedi, il contatto che si ha stringendo la mano o semplicemente camminando non è sufficiente.

Qualche volta il vostro partner vuole solo un abbraccio, altre volte desidera proprio un orgasmo. Il più delle volte non riesce a eccitarsi immediatamente e desidera co-



Facciamo un Gioco - N° 2

Prendetevi un'ora libera. Non annunciare cosa stai per fare. Anzi, metti un po' di musica e prepara un caffè, per esempio... Siediti comodamente di fronte al partner. Guardatevi negli occhi. Comincia tu: individua e descrivi l'esperienza che hai vissuto con lei/lui e nella quale ti sei sentito/a maggiormente in uno stato di intimità emotiva. Pensa ad una passeggiata al mare mentre vi abbracciavate l'estate scorsa. Quando avete condiviso dei sogni e dei progetti. Oppure quella volta che avete fatto l'amore in modo così sensazionale. Quando l'hai portata/o a visitare il quartiere della città dove sei cresciuto/a... Focalizzati sui sentimenti che provavi, non sugli eventi che hai vissuto. Prova a chiederti, e a chiederle: Quanto ci siamo sentiti vicini? Quanto ci fidavamo l'uno dell'altra? Quante volte succedono queste cose nella nostra coppia? E ancora, con molta delicatezza, indaga: Quali sono le cose (comportamenti, pensieri, sensazioni, attitudini) che inibiscono l'intimità della nostra coppia? Lo facciamo in modo intenzionale? Che motivo abbiamo nel sollevare delle barriere fra di noi? A questo punto chiedi al tuo partner di farti 3 specifiche richieste che possano aumentare i vostri sentimenti di intimità. Ad esempio, lei/lui potrebbe chiederti di sentirti per telefono anche durante la giornata, uscire una volta alla settimana da soli... Adesso tocca a te. Fai a lei 3 richieste realizzabili.

Facciamo un Gioco – N° 3

Non è necessario avviare dei preliminari complicati e focolosi (anzi vanno proprio saltati, in questo caso...) o indossare biancheria intima sexy. Semplicemente fate esattamente ciò che fareste per lavarvi al termine della vostra giornata. Se optate per la doccia, ricordatevi di verificare il tipo di getto disponibile e le modalità di raggiungimento di temperatura ottimale, specie se non siete a casa propria. L'acqua fredda può svegliare al mattino, ma spegne ogni ardore... Se invece scegliete per la vasca da bagno, provate qualche olio profumato e dei sali da sciogliere in acqua. In questo caso, il vostro appuntamento intimo può proprio iniziare visitando una profumeria insieme. Ricordatevi di non mettere il bagnoschiuma nella vasca idromassaggio se non vuoi essere travolto a un metro di bolle.

Ad ogni modo cominciate con l'insaponare la schiena del partner. Potete usare anche una spugna morbida: prima disegnate i contorni dei suoi muscoli, poi massaggiateli e infine sfregateli dolcemente. Dall'alto in basso, specie intorno alle spalle. Scendete lentamente verso le cosce. Poi chiedete al partner di girarsi di fronte a voi. Insa-

nire negli occhi. Quando avete finito, invitate la vostra compagna a fare altrettanto con te. Prendetevi il tempo necessario, la fretta è solo una nemica della stimolazione in esigente. Terminare le abluzioni, passate ad asciugarvi.

Due accappatoi e degli teli morbidi sono l'ideale. Una donna può apprezzare se qualcuno le asciuga i capelli frizionandoli dolcemente con un panno, magari se lei si guarda allo specchio e tu le accarezzi le spalle da dietro. È un gesto molto affettivo, ma anche molto sensuale di rimando. In questa fase provate anche ad asciugarvi i genitali in modo inesigente. Ora siete naturalmente nudi e potete spostarvi in camera da letto o in qualunque altro luogo comodo e tranquillo.

ponate il suo torace e il suo addome, ma lascia i capezzoli e l'inguine per ultimi. Non stimolateli in modo eccessivo, il vostro obiettivo è quello di prendervi cura l'un l'altro, non di eccitarvi. Poi scambiate i vostri ruoli.

Per i lettori di sesso maschile: lavare i capelli a una donna può essere un'esperienza molto coinvolgente. Accarezzarle i capelli è un segnale di grande intimità. Considerate però che molte donne hanno il loro rituale per lavarsi e sciacquarsi la capigliatura: preferiscono fare da sole. Inoltre mettono vari tipi di balsamo e non sopportano che qualcuno interferisca con loro. Un discorso simile vale per il viso: detergiglielo rispettosamente solo con acqua, non hai a che fare con una bambina dal muso sporco. Attenti con schiuma e sapone: non farglieli fi-

Massaggio sensuale o massaggio erotico?

La sensualità sta all'erotismo come la carezza sta al piacere. Vivere l'esperienza di un massaggio sensuale può voler dire semplicemente godere delle emozioni ricevute e donate senza raggiungere l'orgasmo, né tantomeno un'esperienza sessuale di tipo coitale.

I movimenti delle mani devono essere "ampi e leggeri" dedicando attenzione alle zone estese del corpo come la schiena, il ventre, il torace, le gambe, le braccia e la testa. Il massaggio deve essere particolarmente "attento", non frettoloso e deciso: a volte possono essere utilizzati anche degli elementi esterni come olio da massaggio riscaldato, ghiaccio, tessuti e oggetti che procurano differenti intensità di pressione. I movimenti devono essere lenti e dolci: alternate leggeri sfioramenti con i polpastrelli a pressioni più sostenute fatte con il palmo o il bordo della mano. Ricordate: dovete toccare il/la partner nello stesso modo in cui voi vorreste essere toccati! Un esercizio interessante può essere quello di fare esprimere al partner o a chi viene massaggiato le sue preferenze nei confronti delle zone del corpo, al fine di poter

munque un abbraccio per lasciarsi andare. È quindi ottimale, in entrambi i casi, iniziare con coccole inesigenti. È difficile da capire perché, tendenzialmente, gli uomini riescono a lasciarsi andare emotivamente solo dopo avere fatto sesso. Per le donne è invece vero il contrario.

Si possono proporre al partner degli "appuntamenti intimi" dove l'obiettivo primario è comunicare e stimolarsi fisicamente in modo non esigente. Gli "appuntamenti intimi" possono eventualmente evolvere anche in rapporti completi (e spesso accade), ma questo non è concordato né necessario. Ciò libera tutti e due da ogni ansia di performance e ci rende più attenti alle sensazioni e ai sentimenti.

Direi che fare la doccia o il bagno insieme può essere un'esperienza molto sensuale e facile da organizzare. Inoltre una buona igiene, specie dei genitali, facilita il sesso.

creare una "mappa mentale" delle differenti zone erogene. Quando invece si decide di passare da un massaggio sensuale ad uno strettamente erotico, il concetto di piacere orgasmico diventa fondamentale. Questo tipo di esperienza è l'espressione massima del piacere, quindi non deve essere dimenticato che prima di iniziare il massaggio concentrandosi sui genitali, è necessario procurare piacere al resto del corpo del partner. È un po' come decidere di vivere l'esperienza di un massaggio sensuale che si trasforma lentamente in un massaggio erotico e sessuale.

Fate stendere il/la partner a pancia in giù e aspettate prima di usare l'olio. Potete partire dalla testa: il cuoio capelluto è molto sensibile al tatto e può essere stimolato delicatamente passando le dita tra i capelli, oppure facendo una leggera pressione sulla cute: massaggiando con i polpastrelli la nuca e la parte posteriore della testa. Il collo e le orecchie sono sicuramente alcune delle zone più sensibili del nostro corpo.

Dopo aver cosparso le mani di olio, appoggiate ora sulle spalle del vostro/a partner a descrivere dei movimenti lenti e circolari con i pollici. Scendete fino alle natiche seguendo la linea della spina dorsale, quindi risalite verso le spalle massaggiando l'esterno della schiena. L'intero movimento va eseguito almeno cinque volte. Ripetete lo stesso massaggio, usando però il palmo e la base della mano. Il tocco deve essere più deciso e – partendo sempre dalla schiena – arriva fino alle cosce. Sulla

zona posteriore del corpo si sviluppa una zona molto erogena e sensibile: è quella dei due lati della colonna vertebrale poco superiore ai glutei. Anche questo movimento va eseguito cinque volte. Massaggiate quindi i punti dove la pelle è particolarmente sensibile: le caviglie, l'interno delle braccia e delle ginocchia, i piedi e le mani. Dedicare particolare attenzione ad una "delicata" stimolazione in tutto il corpo può provocare, nelle donne e negli uomini più sensibili, picchi di piacere elevanti ed intensi. Per la donna, naturalmente, il picco orgasmico avviene esclusivamente con la "costante" stimolazione del clitoride e, ancor più che nell'uomo l'esperienza degli orgasmi multipli è particolarmente presente, visto che nelle donne non esiste il periodo definito di refrattarietà.

Passando quindi al massaggio dichiaratamente erotico, fate girare il/la partner sul dorso. Per le donne, il punto che sviluppa meglio la risposta sessuale e sensibile per le terminazioni vaginali si trova a 5 cm circa sotto il pube. La zona del seno e nello specifico i capezzoli, ma anche la zona superiore del petto sono molto sensibili.

Per gli uomini, non dimenticate la zona perineale e i testicoli. Ma fatelo molto delicatamente.

Sia per il massaggio sensuale che per quello erotico è importante un elemento di base: concordare le regole. Prima di ogni sessione e sessuale è necessario definire i "limiti" del massaggio stesso. Entrambi i partner sono tenuti a comunicare le loro impressioni e, se in qualsiasi momento chi riceve il massaggio non lo gradisce, è bene che lo riferisca per interrompere il trattamento; ma anche il massaggiatore ha la facoltà di rifiutarsi.

Torno a ripetere che l'importanza di sentirsi rispettati e di rispettare l'altro sono alla base della complicità e del piacere.

Il contesto

L'atmosfera è fondamentale! Scegliete un luogo tranquillo, con illuminazione calda e soffusa. Mettete in sottofondo una musica rilassante. Le candele non sono mai banali. Incenso e oli profumati da consumare a fiamma sono molto di moda e servono a evocare il mistero e la curiosità. Consiglio musica ambient o un cd con i rumori del bosco o del mare.

Usa oli da massaggio profumati, che danno una sensazione di benessere, evocano emozioni e rendono le mani libere di scivolare sulla pelle.

L'attenzione ai particolari è una caratteristica di un uomo che colpisce in modo profondo la sensibilità della sua compagna.

Se il/la partner lo consente, usate una benda: quando gli occhi sono chiusi, gli altri sensi sono più attivi e ci si concentra meglio sulle sensazioni corporee. Anche la temperatura della stanza e le mani di chi pratica il massaggio devono essere ben calde. Corredare l'ambiente dove siete di una stufetta elettrica è un'idea tutt'altro che stupida, specie se è inverno. Va da sé che bisogna staccare il telefono e spegnere il cellulare per non essere disturbati da nessuno. Buon divertimento.





Alberto Caputo

Psichiatra e Sessuologo AISPA

Intervista al Dott. Alberto Caputo

Cura tanti traditori o traditi? A giudicare da questa maxi confezione di Kleenex...

"Beh c'è il kit del piccolo psichiatra : caramelle e fazzolettini. E sì : su questo divano passano tanti che hanno conosciuto l'esperienza dell'infedeltà"

E' così diffusa?

"Almeno il 55% delle coppie italiane sessualmente attive sperimenta qualche forma di tradimento verso il partner"

Quindi nessuno è esente dal tradimento?

"Nessuno è esente dalla possibilità di essere infedele. Esiste una spinta neurobiologica molto forte al tradimento : è la possibilità di un rimescolamento genetico. L'abbiamo ereditato dai migliori cervelli del paleolitico!"

Uomini e donne tradiscono in modo diverso?

"L'uomo è tendenzialmente poligamico seriale; la donna poliandrica opportunista"

Sarebbe?

"Lui fa prevalere il concetto di quantità sulla qualità. Lei basa tutto sulla qualità"

Insomma è biologicamente diverso..

"Eh sì, siamo una specie a bassa natalità: produciamo un cucciolo per volta , dopo 9 mesi. La donna cerca un compagno che possa garantire la sopravvivenza dei piccoli. Dopo almeno due figli, però, arriva la spinta di rimescolazione genetica. Lo sa che il 10% dei terzi figli e il 25% dei quarti non è concepito dal padre con cui cresce"

Sorprendente!

"Dal punto di vista sociologico però i tradimenti di lui e lei non differiscono"

Cioè?

"Ora ci si sposa per amore, le donne si sono emancipate socialmente ed economicamente e il tradimento è passato dal grande contenitore della colpa e del peccato a quello della vergogna"

Lei dice che anche oggi tradire è vissuto come un diritto

"E certo io ho il diritto di vergognarmi di una cosa che ho commesso. E quindi la posso commettere"

Quanti tipi di schifosi traditori esistono?

"Almeno tre. I seriali, che sono compulsivi e si dividono in collezionisti e qualunquisti (qui abbondano gli uomini). Poi ci sono i paralleli (più donne): monogamici , che portano avanti due storie lunghe insieme , e quelli poligamici , che ne hanno tante. E infine gli occasionali : l'occasione fa l'uomo ladro, no?"

A proposito di occasioni: dov'è che si tradisce di più? Va ancora forte l'ufficio?

"Prima di più: ci si passa un sacco di tempo , si è giustificati, c'è il gioco di ruolo col capo, c'è la trasferta con i colleghi...ma qual è un nuovo luogo interessante?"

Mi dica..

"Ore 8.30 fuori dalle scuole"

Davvero?

"E' il modo più innocente per incontrare qualcuno dell'altro sesso in un contesto del tutto accettato socialmente. Accompagno i bimbi vado a prendere un cappuccio. Va di moda : se passa davanti alle scuole dopo le 8.30 vedrà tutte le auto dei genitori ancora lì! Attenzione se il vostro partner all'improvviso vuole portare i figli a scuola, eh eh"

Altri luoghi sono i social network, no?

"Disastrosi. Ma quelle sono relazioni finte, di solito non durano.."

Così come si è portati per il tradimento , c'è chi lo è a essere tradito?

"Spesso il cornuto sceglie di non vedere e provoca l'altro finché poi quello non lo tradisce"

C'è una scala di valore nei tradimenti? Per dire : è più difficile accettarne una con un gay o una trans?

"Se il tuo uomo va con un gay o con una prostituta, in fondo non sei in competizione come donna. Il discorso dei trans è molto diverso : cos'è uomo? donna? E' molto difficile da accettare. Per la donna è tragico : se vai con essere mitologico , chi sei? Fa ancora molta paura"

Di peggio c'è quello con un parente o un amico?

"Sono tradimenti infami, i più infami : viene meno il patto di sangue e di amicizia"

Ma si può superare il tradimento?

"Di chi parla ? Del traditore o del tradito?" Di tutti e due?"

"Un tradimento è una ferita narcisistica difficilmente rimarginabile . Il dolore che si prova corrisponde a quello fisico"

E il traditore soffre?

"Raramente: si crea tutta una serie di spiegazioni che gli impediscono di vedere le cose. Ma vale anche per i traditi però"

E' vero che chi non tradisce non immagina di essere tradito?

"Beh sa, il tradimento è come un delitto: non esiste finché non si scopre"

Scusi ma non sarebbe più facile lasciare piuttosto che tradire?

"E' vero tradire comporta un sacco di energie, menzogne, soldi, tempo : una fatica immane. Se lo facciamo però è perché evidentemente abbiamo delle spinte biologiche e psicologiche!"

E' meglio dirlo o no?

"La vecchia regola era: negare anche l'evidenza. Oggi il tradimento può anche rientrare nell'evoluzione di una coppia. ma anche quello negato alla fine è una zavorra. Come la carta di credito : lo paghiamo il 15 del mese successivo"

Ed è meglio sapere o no?

"Sa alla fine qual è la cosa migliore? Investire nella fiducia dell'altro più che in controllo"