

COSTUME

# NO SEX

**PER SABRINA COLLE FA BENE ALLA COPPIA**

Compagna di lunga data del critico d'arte Vittorio Sgarbi, l'attrice Sabrina Colle (tra parentesi, ha recitato anche per il non proprio casto regista Tinto Brass, in *Senso 45*) dichiara di non fare sesso con il fidanzato da più di 7 anni e che questo è il segreto di longevità della loro coppia.

# Si diffonde il club degli **asessuali**. Solo una strana **moda**, o una **nuova forma** di **ribellione**?

**A**nche in Italia è nato il primo club per "asessuali". Gli iscritti non solo non fanno l'amore, ma non provano nemmeno attrazione erotica. E sono felici così. Hanno relazioni sentimentali e amano come chiunque altro, ma non sentono il bisogno di dimostrarlo tra le lenzuola. Sono malati, come viene spontaneo pensare, o soltanto stufi di una società che infarcisce di sesso ogni suo aspetto?

**Arriva dagli Stati Uniti** Si chiama Aven ed è un club il cui scopo è discutere sull'asessualità e favorire lo sviluppo di una comunità che non apprezza i piaceri della carne. Fondato sei anni fa negli Stati Uniti, dove secondo gli studiosi quasi il due per cento della popolazione non prova pulsioni sessuali, sembrava soltanto l'ennesima bizzarra d'Oltreoceano. Invece, anche in Italia, terra che si pregia nel mondo di "farlo meglio", quelli che non hanno voglia di fare l'amore sono usciti allo scoperto e hanno aperto una sezione tutta nostrana. Gli iscritti, più di un centinaio, si confrontano quotidianamente sul tema in una tavola rotonda che, per ora, è solo virtuale. "Siamo uguali agli altri in tutto", spiega la promotrice del sito italiano, una ragazza sulla trentina che si fa chiamare Vedova Nera, "fuorché nella dimensione sessuale. Quelli come noi sono considerati 'malati', ma non è così. **Il nostro modo di essere è pienamente realizzato in una vita senza sesso.** Che non vuol dire astinenza ma, semplicemente, mancanza completa di spinta erotica".

**Malattia o no?** E questo non impedisce nemmeno di avere relazioni sentimentali: i partecipanti al forum raccontano di **legami fatti di tenerezze, abbracci e affettuosità varie**. Tra citazioni del tipo "Non di solo sesso vive l'uomo..." o "Con l'immaginazione possiamo avere cose nella vita che non ci sogneremmo nemmeno," lo scopo degli Aven.it è far capire a un mondo che s'ingozza di Viagra che l'asessualità non è una patologia. **È soltanto un ulteriore orientamento sessuale:** esistono gli etero, gli omo, i bisex, perché non aggiungere gli asex? Se solo l'idea di una vita all'insegna della pace dei sensi fa rabbrivire



#### LORO NON LO FANNO

Tra quelli che hanno dichiarato che, grazie tante, stanno benissimo anche senza, ci sono (dall'alto, in senso orario) il conduttore televisivo **Andrea Pezzi**, la ex Miss Italia **Francesca Chillemi** e "l'esperto di reality show" **Raffaello Tonon**.

i più, altri non vedono nulla di strano nella castità. "In effetti non c'è da stupirsi se qualcuno decide di annullare la propria sessualità", chiarisce la dottoressa Dora Piccaluga, sessuologa al centro Olistica Salus di Milano. "Sono secoli che preti, suore, filosofi, eremiti scelgono coscientemente di essere casti. C'è tutto uno stuolo di individui che decide di non darsi fisicamente per motivazioni di tipo religioso o intellettuale. E sappiamo per certo che queste persone sono normali. Fintanto che non esistono problemi consci o inconsci a livello genitale, che altrimenti vanno curati, si può essere sanissimi, in tutti i sensi, e rifiutarsi di fare del sesso." Non era Freud, del resto, che parlava di "sублиmazione", l'indirizzare cioè verso altre mete le energie sessuali? Un po' come fanno scienziati e artisti che, quando attraversano periodi di attività intensa, l'ultima cosa a cui pensano è sprecare tempo in camera da letto. La pensa così anche **Sabrina Colle**, fidanzata di **Vittorio Sgarbi**, che dichiara senza timori che da più di 7 anni lei e l'irascibile critico d'arte non fanno l'amore. Lo ammette tranquillamente in una recente

intervista: "Io sono convinta che in una coppia il lato erotico durare al massimo due anni. Nel mio caso non dura più di sei mesi. Poi mi trasformo in un'amica, una madre, nella collaboratrice più preziosa". Anche i più giovani ingrossano le fila dei non praticanti. **Francesca Chillemi, ex Miss Italia**, per esempio, mal sopporta gli uomini belli e machi che inevitabilmente le ronzano intorno e pare che da più di due anni preferisca, con soddisfazione, dedicarsi alle amicizie. **Andrea Pezzi, volto di Rai Due**, non fa fatica a confessare che ha trascorso addirittura quattro anni senza farlo perché "Se il sesso diventa consumo, meglio evitare". È dello stesso avviso **Raffaello Tonon, giovane opinionista**, che da anni vive una storia sentimentale "sублиmata" e sottolinea che nella vita ci sono milioni di cose da fare migliori del sesso.

**Tutto bene, allora?** Eppure, sempre secondo Freud, la pulsione sessuale è il motore della vita psichica di un individuo e anche una bibbia come il DSM, il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, ci va pesante con chi rifiuta i piaceri della carne. **Persino il Codice di diritto canonico prevede l'annullamento del matrimonio in caso di "non con-** segue >



**sumazione**". Chi non fa l'amore, insomma, qualche problema ce lo deve avere e lo afferma senza mezze misure il dottor Marco Rossi, sessuologo e fondatore del Centro di Medicina Sessuale di Milano, "Il sesso è un'energia vitale, fa parte di quello che la natura vuole ci sia per la sopravvivenza, altrimenti la natura stessa non può fare il suo corso. **È necessario come respirare e mangiare.** È vero, c'è chi mangia di più, chi mangia di meno, però tutti mangiano. Allo stesso modo, c'è chi ha una sessualità più viva, più assidua, così come chi ce l'ha, per quanto soddisfacente, meno frequente di altri. È il nulla che non quadra".

## Perché si spegne il desiderio?

Del resto, non è una forzatura: quando la vitalità a letto si spegne, **una motivazione c'è quasi sempre.** "Escludendo le vere e proprie disfunzioni che, se non risolte, portano poco alla volta a evitare del tutto la sessualità", spiega il sessuologo Rossi "basta davvero poco per spegnere il desiderio. Se gli ormoni influenzano l'attività sessuale, anche un semplice squilibrio endocrinologico può essere sufficiente a creare una diminuzione delle pulsioni. Per non parlare della depressione, o più comunemente dell'ansia e dello stress che, se protratti nel tempo, determinano importanti cali della libido. Questo per dire che qualunque tipo di disagio, organico e non, può causare un abbassamento della voglia di fare sesso. Voglia che, in condizioni normali, ci sarebbe."

A volte, poi, sono sufficienti le **incomprensioni con il partner** o un sentimento che ha perso ogni scintilla a far passare ogni ispirazione tra le lenzuola. "Ciò che garantisce una sessualità appagante", conferma la sessuologa Piccaluga, "è la situazione affettiva. Il contesto più stimolante per chiunque è l'essere innamorati, il sentirsi bene con il partner." Laura, un'insegnante di 48 anni, racconta: "Non ho fatto l'amore per tantissimi anni perché non amavo più mio marito e mi rifiutavo di dormire con lui. A un certo punto l'ho

lasciato, sono rimasta sola e non ho più pensato al sesso. In totale, 16 anni di assoluta pace dei sensi. Poco tempo fa, ho incontrato un uomo che ha compiuto il miracolo. Ora penso solo a recuperare il tempo perso".

## Una scelta controcorrente

Di certo non fa aumentare la passione a letto questa società che ci martella costantemente di messaggi sessuali. Cinema, televisione, cartelloni pubblicitari, ci propinano sempre le stesse **immagini che trasudano sesso.** Persino per vendere uno yogurt si scomoda l'amore e il piacere. Per non parlare dell'atmosfera imperante che ci vuole sempre sexy, pronti alla conquista e ci fa correre dallo specialista se l'orgasmo non è di qualità. Prima o poi, qualcuno doveva pur organizzare una sorta di ribellione nei confronti di questo trend desolante. E questa è proprio l'impressione che si ricava a curiosare nel sito degli "asessuali" di casa nostra ([www.asexuality.org/it](http://www.asexuality.org/it)).

Fieri di essersi liberati da questa sorta di tirannia, magnificano amori all'insegna della tenerezza e dell'affettuosità. Aspetti che il sesso usa e getta di oggi sembra aver tanto mortificato. "Contestazione più che legittima", concorda la dottoressa Piccaluga. "Era ora che si reagisse a questa sessualità fasulla, fatta di ammiccamenti e doppi sensi, che invade tutti i campi.

Attenzione, però, a non esagerare nell'altro senso: una relazione d'amore sana comprende anche la sessualità. Essere innamorati e non voler provare ad andare fino in fondo non fa bene. È come castrarsi". Parole sante. E come in qualunque contraddittorio che si rispetti, per un Lord Chesterfield che liquidava così l'amplesso: "La posizione è ridicola, il piacere effimero, la fatica tanta", c'è sempre un **Woody Allen** che replica: "**Non è la quantità degli atti sessuali che conta, è la qualità. D'altronde, se la quantità è meno di una volta ogni sette-otto mesi, io dal medico ci andrei**".

Patrizia Serra

## MA A VOLTE FA BENE...

Non è necessariamente il frutto di una scelta ideologica, di una presa di posizione: a volte l'astinenza sessuale, anche prolungata, è legata a situazioni e stati emotivi. Per esempio...

**NON SI È FELICI CON IL PROPRIO PARTNER.** L'accontentare o l'accontentarsi, in ambito sessuale, è sempre negativo. Fa male a tutto: dall'umore all'autostima.

**NON SE NE HA VOGLIA.** Sfatato il mito del sesso come sfogo necessario all'essere umano, si può benissimo evitarlo. Da un punto di vista fisico non è mai stato provato che l'astinenza prolungata possa causare dei danni.

E, tuttavia, non vanno nemmeno sottovalutati i vantaggi di una sana attività sessuale:

**FA BENE AL CUORE.** L'attività sessuale diminuisce il rischio di attacchi cardiaci e malattie cardiovascolari: è pur sempre un esercizio aerobico che può far consumare fino a 200 calorie l'ora.

**RENDE PIÙ BELLA LA PELLE.** E non è solo saggezza popolare: con il rilascio di estrogeni, i capelli delle donne diventano brillanti e la pelle più luminosa.

**FAVORISCE IL BUON UMORE** ed è un coadiuvante antidolorifico perché, durante le fasi dell'eccitamento e dell'orgasmo, si rilasciano endorfine e corticosteroidi.

**MIGLIORA IL SISTEMA IMMUNITARIO.** A rivelarlo è uno studio, secondo il

quale fare l'amore regolarmente, per la precisione due volte la settimana, innalzerebbe la produzione di immunoglobuline, degli anticorpi in grado di combattere virus e batteri. Insomma, non proteggerà da malattie importanti, ma almeno il raffreddore si può evitare.

**FA VIVERE PIÙ A LUNGO.** È stato provato che le persone che hanno una regolare attività sessuale fino a tarda età vivono di più. L'importante è mantenere gli stessi ritmi fino alla vecchiaia. Niente paura: basta anche una volta al mese, ma per tutta la vita.