

Il mito del sesso spontaneo

Perché programmare l'intimità non significa perdere il desiderio



Il desiderio nelle relazioni lunghe

Nelle prime fasi di una relazione il desiderio è spesso sostenuto dalla novità, dall'imprevedibilità e dall'attivazione neurobiologica tipica dell'innamoramento.

Con il tempo, però, la sessualità entra dentro la realtà quotidiana della coppia.

Molte persone interpretano questo cambiamento come un impoverimento del desiderio. In realtà, spesso si tratta di una sua trasformazione.

La sessuologia contemporanea distingue infatti tra desiderio spontaneo e desiderio responsivo.

Il desiderio spontaneo compare prima dell'esperienza erotica: "sento voglia e cerco il contatto".

Il desiderio responsivo, invece, emerge durante la vicinanza, il tempo condiviso, il contatto corporeo o l'intimità emotiva.

Nelle relazioni stabili — soprattutto nei periodi di maggiore stress o affaticamento — il desiderio responsivo è molto frequente, in particolare nelle donne. Questo significa che non sempre la voglia precede l'incontro: a volte emerge proprio all'interno dell'incontro.

Aspettare passivamente che il desiderio compaia può quindi diventare frustrante. Alcune coppie finiscono per evitare l'intimità non perché manchi attrazione, ma perché attendono un livello di spontaneità difficile da sostenere nella vita reale.

Programmare non significa meccanizzare

Organizzare un momento per la coppia non significa trasformare il sesso in un compito o in una prestazione.

Significa, più spesso, riconoscere che la relazione ha bisogno di tempo, attenzione e continuità. Così come proteggiamo il lavoro, i figli o gli impegni quotidiani, anche la dimensione erotica necessita di uno spazio psichico in cui poter esistere.

La pianificazione diventa problematica quando viene vissuta come obbligo o verifica della performance. Può invece assumere un significato molto diverso quando rappresenta una forma di investimento nella relazione.

In molte coppie il desiderio non si riattiva attraverso la ricerca della spontaneità assoluta, ma attraverso la possibilità di ritrovarsi: rallentare, tornare al contatto, creare condizioni favorevoli alla vicinanza.

La spontaneità può certamente accendere il desiderio.

Ma nelle relazioni lunghe, spesso, è l'intenzionalità a custodirlo.

Articolo a cura della Dott.ssa Caterina Bianconi,
Psicoterapeuta e Sessuologa

La sessualità nelle relazioni lunghe cambia forma. Non necessariamente si spegne, ma smette spesso di funzionare secondo il modello della spontaneità continua con cui siamo cresciuti.

Nell'immaginario collettivo il desiderio autentico dovrebbe comparire all'improvviso: uno sguardo, un impulso inatteso, la passione che interrompe la quotidianità. Film, serie TV e narrazioni romantiche hanno costruito l'idea che il sesso "vero" debba nascere senza pianificazione. Per questo motivo molte coppie vivono con disagio il bisogno di organizzare il tempo per l'intimità.

La frase "ci ritagliamo una serata per noi" viene spesso percepita come il segnale che qualcosa si sia perso: spontaneità, attrazione, naturalezza. Eppure la vita adulta raramente lascia spazio all'improvvisazione continua. Lavoro, figli, stanchezza, carico mentale e responsabilità modificano inevitabilmente il modo in cui la coppia si incontra anche sul piano erotico.

La domanda allora non è se il desiderio debba essere spontaneo o programmato.

La domanda è se una relazione possa continuare a nutrire l'intimità senza proteggerle uno spazio.

Cosa dice la ricerca

Una recente ricerca pubblicata nel 2023 sul *The Journal of Sex Research* ("Is Spontaneous Sex Ideal?", Kovacevic, Tu, Rosen, Raposo e Muije) ha indagato il modo in cui le convinzioni legate alla spontaneità o alla pianificazione del sesso influenzano la soddisfazione sessuale nelle relazioni di coppia.

I risultati mostrano che la maggior parte delle persone continua ad associare la spontaneità a una sessualità più autentica e soddisfacente. Tuttavia, il dato più interessante è un altro: le persone che vivevano il rapporto sessuale come "programmato" riportavano minore soddisfazione solo quando consideravano la spontaneità un elemento indispensabile del desiderio.

In altre parole, non sembra essere la pianificazione a ridurre la soddisfazione sessuale.

A incidere è piuttosto il significato simbolico attribuito a quella pianificazione.

La ricerca mostra inoltre che, nella vita quotidiana delle coppie, il sesso spontaneo non risultava automaticamente più soddisfacente rispetto a quello organizzato.

Questo suggerisce che il benessere erotico non dipenda esclusivamente dalla spontaneità, ma dalla qualità dell'esperienza, dalla connessione emotiva e dal modo in cui la coppia costruisce lo spazio dell'intimità.