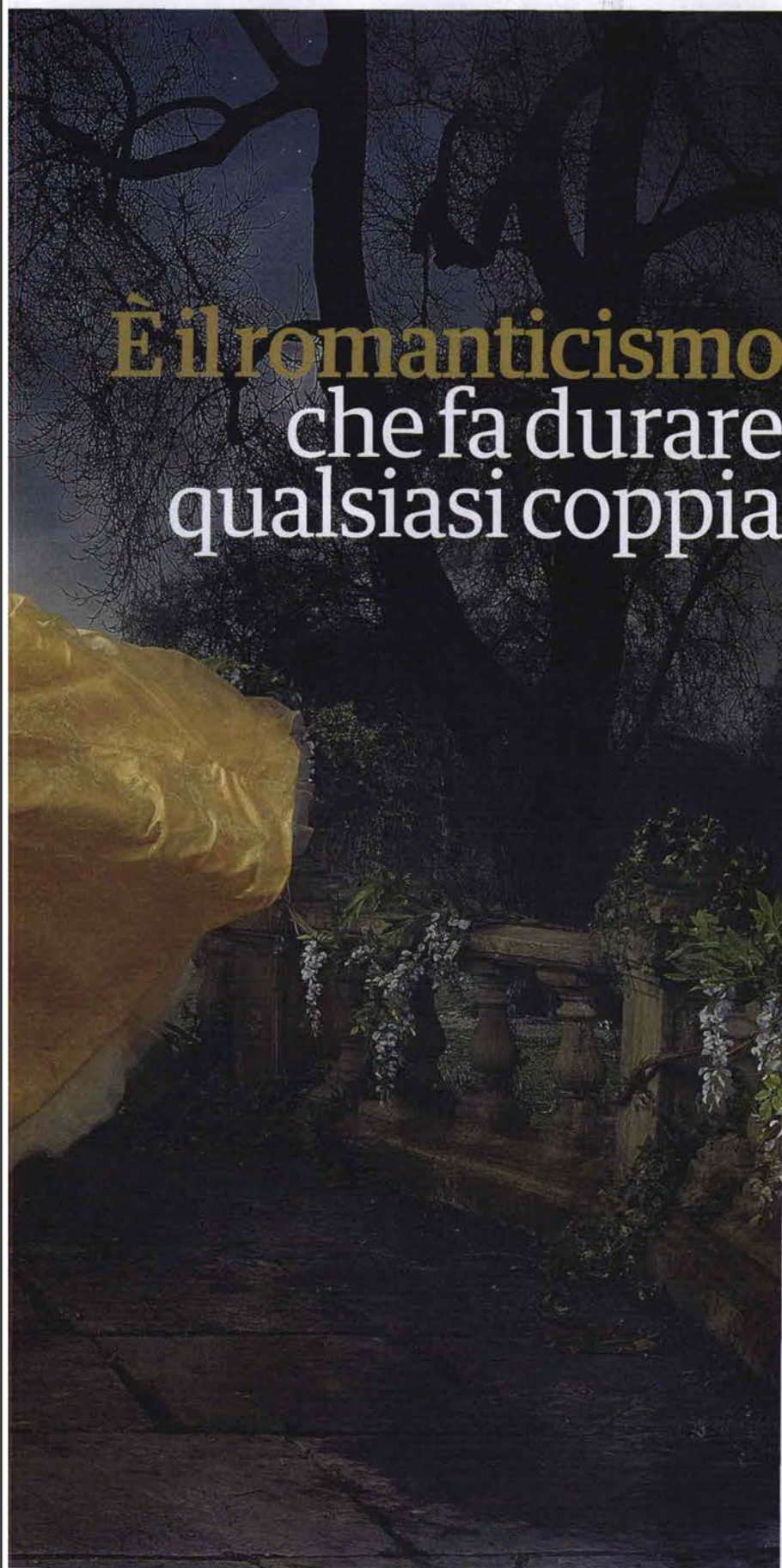


LATUAMENTE



COME BELLE,
la protagonista del film
Disney *La Bella e la Bestia*,
l'attrice Penélope Cruz,
38 anni, abbraccia felice
il collega Jeff Bridges, 62,
nello scatto della grande
fotografia americana
Annie Leibovitz.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



È il romanticismo che fa durare qualsiasi coppia

Testo di **Andrea Porta**
Foto di **Annie Leibovitz**

L'amore da fiaba non è una fortuna, si costruisce prendendosi cura dell'altro. Anche se hai mille preoccupazioni per la testa, sforzati ogni giorno di trovare una parola gentile per il tuo partner. Decine di studi su migliaia di persone assicurano che in un rapporto a due la tenerezza, le attenzioni e i gesti affettuosi sono addirittura più importanti dell'intesa sessuale

LATUAMENTE

C'è da starne sicuri: Annie Chandler ricorderà per tutta la vita il giorno della medaglia d'oro del suo compagno, il ventiseienne campione di nuoto Matt Grevers premiato, lo scorso 11 febbraio, per la sua performance ai 100 metri dorso durante il Missouri Grand Prix. Ancora sul gradino più alto del podio, Grevers ha chiamato la fidanzata con la scusa di una foto insieme. Quando la ragazza lo ha raggiunto lui si è inginocchiato, ha aperto una scatola con un anello e le ha chiesto, di fronte a pubblico e televisioni: «Mi vuoi sposare?». Dichiarazione da fiaba.

Già, sono proprio i giovani, a dispetto di quanto alcuni pensino, a rinvigire quel romanticismo che troppo spesso le generazioni dei 40-50enni hanno smarrito. A scaldare il cuore basta un messaggino con parole dolci e un t.v.b. oppure una canzone postata su Facebook, come la hit di Francesco Renga, la più trasmessa dalle radio fra le canzoni di Sanremo 2012: «Se la tua bellezza è/ Furiosa e nobile/ È qualcosa che somiglia alla parte migliore di me».

REGALA UN FIORE, FAI UN COMPLIMENTO A CHI AMI

A quale donna non fa piacere sentirsi ogni tanto come Cenerentola al ballo? Fare un complimento, regalare un fiore, esprimere un pensiero gentile: sono attenzioni che dovrebbero concedersi non solo i fidanzatini ma anche le coppie navigate, di tutte le età. Specie in tempi di crisi, quando le preoccupazioni per il lavoro e lo stress legato all'incertezza economica possono minare la vita a due. «Quella in cui viviamo è una società che è stata definita liquida, cioè in costante mutamento, con legami che il contesto rende meno saldi di un tempo», dice lo psicologo e scrittore Umberto Longoni, docente a Milano della Società italiana di medicina psicosomatica e autore del recentissimo *Gli uomini non sono desideri. Il nuovo linguaggio d'amore in 10 lezioni* (Franco Angeli). «Coltivare i sentimenti, anche attraverso gesti romantici, è utile per la stabilità per la coppia».

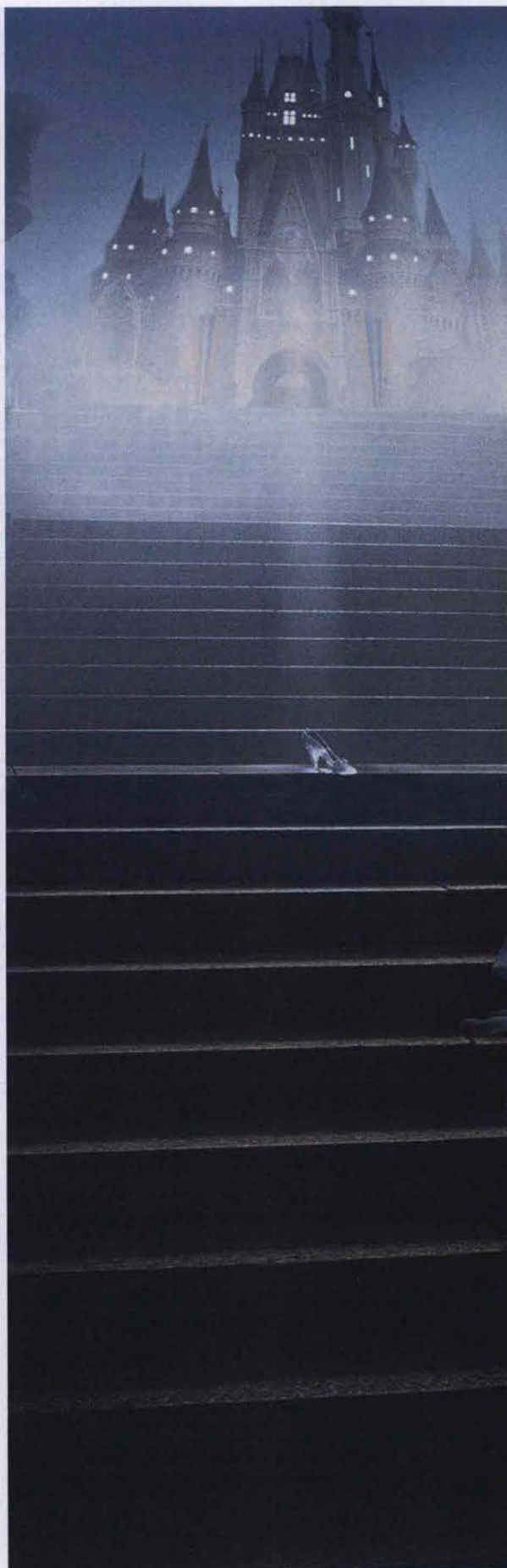
Sbaglia chi identifica il romanticismo con una sensibilità di serie B, con i romanzi rosa e le soap opera. Intanto perché, prima dei libri Harmony (che tra parentesi godono di un periodo fulgido nelle vendite) e di *Beautiful* (che ancora tra parentesi il 23 marzo festeggia i suoi 25 anni di vita, sempre in

Quattro esercizi sentimentali

Ecco quattro regole d'oro per riscoprirsi romantici. E affiatati.

1. Ritagliarsi del tempo per stare soli.
2. Un'idea felice al giorno: un pensiero, una frase d'amore (senza strafare), una piccola sorpresa.
3. Meglio essere spontanei nei gesti affettuosi. Ma se lo stress ce lo impedisce, perché non sforzarsi?
4. Le donne dovrebbero far capire al loro uomo quanto sono importanti per loro momenti e parole romantiche. Anche in modo esplicito, se serve.

50 aprile 2012





CENERENTOLA perde la scarpetta dopo il ballo nel castello del principe. A vestire i panni della protagonista di una delle storie più romantiche di tutti i tempi, sempre per l'obiettivo di Annie Leibovitz, è l'attrice Scarlett Johansson, 27 anni.

LATUAMENTE

onda con nuove puntate), c'è un movimento artistico, musicale e letterario indimenticabile, che va da Goethe a Giuseppe Verdi. E poi perché una serie di studi sottolineano quanto l'amore romantico sia fondante per una relazione.

Un'indagine condotta dall'Università di Monaco, ripresa di recente in Germania dal settimanale *Der Spiegel*, dopo aver analizzato le storie di più di 12mila donne e uomini nell'arco di 14 anni, è arrivata a questa conclusione: sono affetto, complicità, rispetto e romanticismo a conservare la coppia molto più a lungo della passione fatta di sospiri e intesa sotto le lenzuola.

In altre parole: il sesso è altamente sopravvalutato. «Non bisogna dimenticare che tenerezza e romanticismo sono la base da cui il desiderio parte», spiega Marinella Cozzolino, presidente dell'Associazione italiana di sessuologia clinica.

LA PASSIONE SI SPESGNE, IL RAPPORTO ROMANTICO NO

Bianca P. Acevedo e Arthur Aron, ricercatori della Stony Brook University (New York), hanno scoperto che il luogo comune secondo cui il romanticismo in ogni coppia è destinato a esaurirsi col tempo è falso. La chiave sta in una distinzione, che i due studiosi fanno nel loro paper pubblicato dall'*American psychological association*: un conto è l'amore romantico, altro è l'amore passionale. Se il secondo, fatto di fremiti ma anche di una buona dose di ossessione e dipendenza dall'altro, è realmente destinato a consumarsi con la maturazione del rapporto, l'amore romantico può durare per tutta la vita.

Per dimostrarlo, i due ricercatori hanno ripreso in mano 25 studi condotti su più di 6mila soggetti nel corso di diversi anni. «L'amore romantico», spiega Acevedo, «ha la stessa intensità e carica dell'amore passionale, senza però la componente ossessiva».

La passionalità, che comprende una certa dose di ansia e insicurezza, può funzionare bene nelle relazioni brevi grazie al ruolo giocato dalle neurotrofine, proteine responsabili del senso di euforia che caratterizza l'innamoramento, ma non in quelle di lunga durata.

«Sono d'accordo con questa teoria», commenta Longoni. «Ricordarsi e perfino sforzarsi di compiere gesti romantici e attenti nei confronti del partner è una buona ricetta per la durata della coppia. E uso non a caso il verbo sforzarsi. Non è possibile essere totalmente spontanei: lo stress quotidiano ci distoglie inevitabilmente dalle piccole attenzioni verso il partner. Credo che in tutto ci voglia un atto di volontà: la coppia va accudita, qualche esercizio di romanticismo è necessario».

Non si tratta di seguire rotte stereotipate. Anche se «alcuni gesti galanti, come un uomo che apre la portiera, sono apprezzati da quasi tutte le donne», come dice Cozzolino. E anche se «quasi tutte le donne hanno bisogno di sentirsi dire che sono amate», come spiega Longoni. Ciascuno dovrà cercare la strada che è più consona alla propria personalità e alla coppia di cui fa parte. Prendersi cura dell'altro può avere infinite modalità. Una cenetta casalinga o un cassetto riordinato, un bigliettino sentimentale o una carezza.

Tutti abbiamo bisogno di quel tocco di romanticismo che ci affascina al cinema, ma che qualche volta dimentichiamo di vivere nella nostra quotidianità.

Curiosità: uno spray all'ossitocina lo rende coccolone

Uno spray per rendere gli uomini romantici. Il sogno di molte donne potrebbe diventare realtà, grazie a uno studio di un gruppo di ricercatori della facoltà di neurologia delle emozioni dell'Università Friedrich-Wilhelms di Bonn, in Germania. Basterebbe una spruzzata di ossitocina, sostanza già da tempo battezzata ormone dell'amore per la sua capacità documentata di accrescere empatia e tenerezza verso il partner. Lo spray è la diretta conseguenza di una scoperta datata 2007 e riportata dalla rivista scientifica *Journal of Physiology*. Allora ricercatori dell'Università del

Wisconsin-Madison (Stati Uniti) avevano dimostrato la proprietà del Viagra (sildenafil citrato) di rendere gli uomini più dolci e propensi a effusioni e coccole. L'esperimento condotto dai ricercatori verteva proprio sull'ossitocina, ormone rilasciato nel cervello di uomini e donne durante l'orgasmo e controllato da un enzima, lo stesso che limita l'afflusso di sangue al pene durante il rapporto sessuale. Intervenedo su quell'enzima, il Viagra e tutti gli altri farmaci impiegati per il trattamento del deficit erettile agevolano l'afflusso di sangue verso i corpi cavernosi e contemporaneamente tolgono il freno all'ormone dell'amore.



Puoi chiedere un consulto gratuito agli esperti intervistati nell'articolo, ti risponderanno via mail:

Marinella Cozzolino (marinella.cozzolino@ok.rcs.it), presidente dell'Associazione italiana di sessuologia clinica
Umberto Longoni (umberto.longoni@ok.rcs.it), docente a Milano della Società italiana di medicina psicosomatica