

vita di coppia

# L'amicizia erotica funziona se si gioca alla pari. Senza regole né pretese

*Dalle chiacchiere al sesso: i casi di amici che diventano amanti sono sempre più frequenti. Ne parliamo con una psicoterapeuta che ha studiato il fenomeno per il Cnr. Ci spiega che la relazione può rendere felici, a patto che non si nutrano aspettative e si accetti ogni imprevisto (cosa che per il momento non riesce facile alle donne). E qualche volta, a sorpresa, l'amore vince sul disimpegno*

di Barbara Majnoni

**N**egli Stati Uniti li chiamano *friends with benefits* perché combinano in un'unica relazione amicizia e intimità fisica. E offrono un modello leggero, poco impegnativo d'intesa che in teoria appare particolarmente piacevole. In realtà, in molti casi questi rapporti nascondono l'interesse più profondo di uno dei due per l'altro. Stiamo parlando di quella che oggi viene definita "amicizia erotica", una relazione che va per la maggiore (specie fra i più giovani, i single trentenni e gli uomini sposati), tanto che la psicoterapeuta Rita D'Amico ha condotto sul tema una ricerca per il Cnr. E ce la racconta nel libro *Le amicizie erotiche* (vedi box pag. 142). L'aspetto peculiare di queste relazioni? L'assenza di regole. Va da sé che, dove non è prevista la fedeltà, né tanto meno l'esclusiva, si balla il valzer degli equivoci. Vediamo quali dinamiche si possono creare.

**Dottorssa D'Amico, l'amicizia che ha anche una componente erotica è effettivamente adatta anche alle donne?**

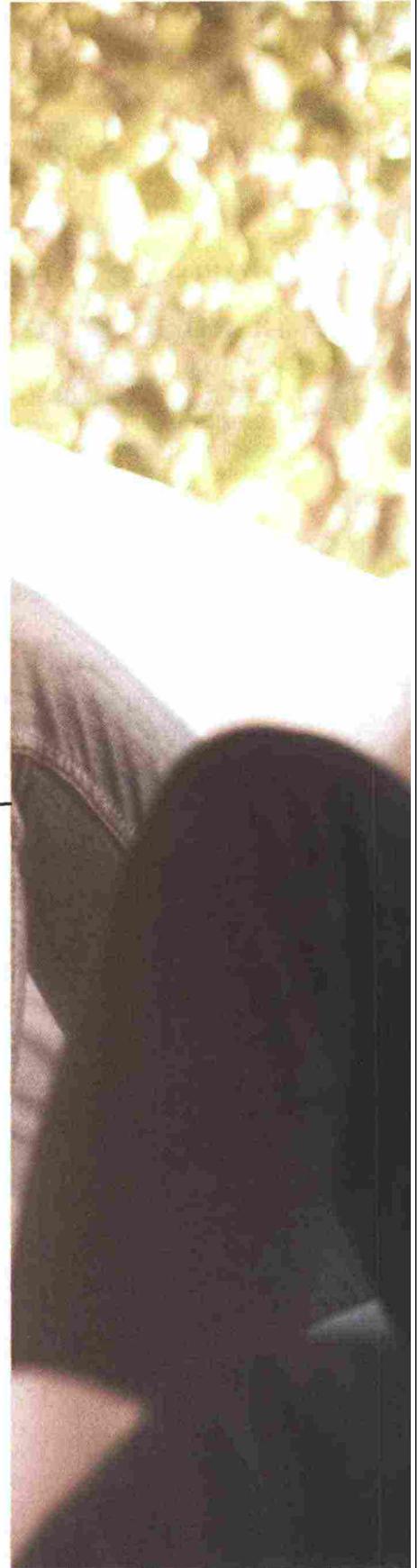
«Direi di sì. Sicuramente diverse donne vivono queste esperienze. A volte bene, altre male. Certo, s'innamorano più facilmente: succede nel 20 per cento dei casi circa. E va da sé che più spesso non sono corrisposte».

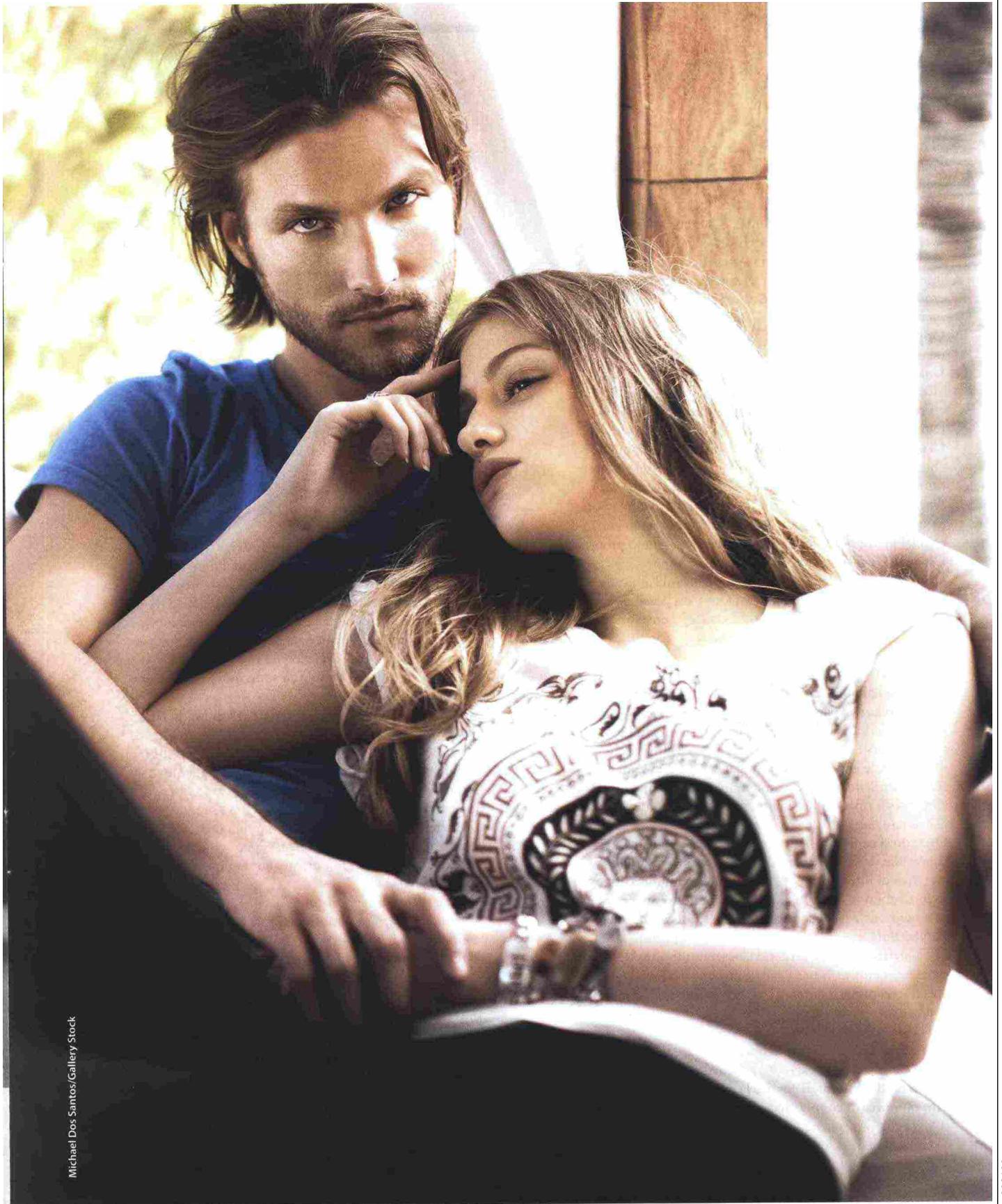
**Qual è l'errore più comune?**

«Rivendicare diritti che non ci sono. Nelle amicizie erotiche non c'è niente di stabilito a priori. Certo, quando si sta bene insieme, si creano delle aspettative. Ma qui la relazione è ben diversa. Ce ne possono essere altre in parallelo. Capita, quindi, che l'uomo ribadisca la sua prerogativa alla libertà, affermando: "Non siamo una coppia". E capita che la donna ci rimanga male perché è stata educata ad attribuire molta più importanza alla vicinanza emotiva, alla fiducia, alla comunicazione profonda. Spesso desideriamo completare l'affinità sessuale con quella dei sentimenti».

**È possibile vivere serenamente queste relazioni? ►**

140





Michael Dos Santos/Gallery Stock

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 003600

## vita di coppia

«La donna che va a letto con un amico senza coinvolgimento emotivo, anche se contenta di questa scelta, avrà sempre un piccolo tarlo interiore. Perché nella nostra società comportamenti sessuali identici sono permessi agli uomini e condannati nelle donne. Risultato, anche la più evoluta e libertaria dovrà mettere a tacere il senso di colpa, che spesso si fa vivo per vie traverse. Alcune donne che ho intervistato, mentre vivevano tranquillamente l'amicizia erotica, mi hanno confidato di aver avuto paura di rimanere incinte, anche se prendevano la pillola da diverso tempo. Oppure pensavano di poter contrarre una malattia sessuale, pur avendo avuto rapporti con il preservativo».

### Una sorta di autocondanna?

«Esatto: queste ansie sono un modo inconsapevole di esprimere la condanna morale verso un comportamento femminile non ancora socialmente accettato».

### Ci sono altre controindicazioni legate all'autogiudizio?

«Sì, certo. La più grave è che le donne, per mettere a tacere l'autogiudizio, spesso si innamorano del loro *friend with benefit*. Così giustificano il proprio comportamento e non hanno più sensi di colpa. L'ho riscontrato in casi in cui, in realtà, i presupposti per un vero amore non c'erano proprio».

### Come può evolvere questo tipo di relazione?

«Non ci sono regole precise. Per i più giovani l'amicizia erotica è un modo eccitante di esplorare un possibile rapporto d'amore. Tra gli adulti, circa il 25 per cento degli uomini e il 40 delle donne spera che l'amicizia erotica possa trasformarsi in qualcosa di più impegnativo».

### Rispetto alla possibile evoluzione del rapporto che cosa ci dicono i suoi dati?

«Che, speranze a parte, l'evoluzione avviene solo nel 15 per cento dei casi. Tutto dipende dalla disponibilità interiore a innamorarsi. Quando accade solo a uno, l'altro rischia di sperare che le cose possano cambiare, accettando anche di sentirsi umiliate. Può subentrare rabbia, senso di colpa o tentativo di riparare. Se si entra nel circolo vizioso dell'amore non corrisposto, la relazione diventa un inferno».

### Quando si capisce se l'altro è disponibile a coinvolgersi?

«Direi che si percepisce fin dall'inizio. Con l'eventuale tentativo di intensificare gli incontri e la comunicazione, si nota subito se l'altro si ritrae. Be', in questo caso c'è chi se ne approfitta e chi soffre. O meglio, c'è il carnefice e c'è la vittima, che si lamenta di essere stata ingannata. Se l'amicizia, invece, è profonda, basata su intimità, vicinanza emotiva, fiducia, è naturale che la sessualità diventi il cardine, il punto di passaggio, per trasformarsi in una relazione di coppia».

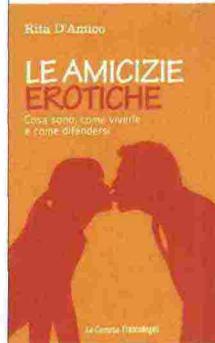
### Lei ci assicura che qualche volta succede?

«Capita, certo! A me personalmente l'ha raccontato un uomo che alla fine si è sposato e ha avuto pure un figlio».

### C'è un modo diverso di gestire la gelosia rispetto a un rapporto di coppia tradizionale?

«Credo che si ricada negli stessi schemi. La fragilità che viene fuori nella gelosia è la stessa. Anche se c'è una differenza di fondo. L'amico erotico è come se non avesse il diritto di esprimere la sua gelosia perché non sta scritto da

## Un po' più di un amico, ma meno di un compagno



Qualcosa di più di un rapporto occasionale. Ma senza l'onere (e l'onore) della routine di coppia. Rita D'Amico, psicoterapeuta, ha raccolto un centinaio di storie di "amici di letto". O *Friends with benefits*, come dicono gli americani (è il titolo originale del film del 2011 con Mila Kunis che ha sdoganato il fenomeno). Leggendolo scopriremo, però, che non sempre il punto di vista di lei coincide con quello di lui.

• **Le amicizie erotiche**, di Rita D'Amico, FrancoAngeli, 19 euro

nessuna parte che deve essere fedele, anzi, il tradimento "ci può anche stare", direbbero i giovani. È come se non si fosse autorizzati a provare gelosia. E tutto si fa più complesso».

### L'amicizia amorosa non rischia di essere l'espressione di chi ha una difficoltà relazionale?

«Sicuramente se una persona non sente il desiderio di innamorarsi qualche problema c'è. Può essere il timore di mostrarsi fragile, la paura di essere abbandonati, ma anche quella di non essere amati».

### Queste situazioni creano confusione?

«Dal mio punto di vista, queste relazioni un po' ibride esprimono un bisogno di legame che però spesso non è riconosciuto. Accade perché negli ultimi tempi si dà sempre più importanza all'indipendenza, all'autonomia intesa come assenza di vincoli. Di conseguenza, le relazioni sono vissute come vincolanti, non lasciano fare tutto quello che si vuole».

### Leggerezza e disimpegno non sono una prerogativa dell'adolescenza?

«Sicuramente. Infatti, c'è una differenza di fondo tra gli adolescenti e i giovani adulti nell'approccio a queste relazioni. I primi, proprio perché tra loro sono diffusi disimpegno e leggerezza, parlano tranquillamente di un'amicizia erotica. Sanno che ce ne possono essere diverse in parallelo. Gli adulti, invece, le tengono segrete perché si rovinerebbero la possibilità di vivere più relazioni simili. E perché non si può mai sapere: si può sempre incappare nell'anima gemella. Quindi, meglio non incorrere in giudizi di superficialità».

### Qual è la tesi del suo libro?

«Quando l'adesione al mito dell'autosufficienza entra in conflitto con il bisogno di amare e di essere amati, la relazione d'amore non può svilupparsi. Se si acquisisce questa consapevolezza, un'amicizia erotica, che può essere anche estremamente coinvolgente, può diventare una fonte di crescita personale e di comprensione di sé. Sta a noi affinare le nostre capacità di operare una simile trasformazione. Questo libro cerca di offrire tanti stimoli da cui far partire la riflessione e l'autocritica per sollecitare lo spirito di ricerca nascosto in ognuno di noi. Si propone anche di aiutare a far chiarezza su ciò che vogliamo da una relazione, sentimentale o di amicizia che sia, a capire se siamo davvero attratti dalle situazioni ambigue e perché, oppure se ci sentiamo più a nostro agio quando le dinamiche di un rapporto sono definite».