

## CONTROORDINE, RAGAZZE: L'AMICO DI LETTO NON CI PIACE PIÙ

A un certo punto è sembrato un gadget irrinunciabile: un partner per fare sesso e poi ognuno a casa sua. Ora una ricerca segnala gli effetti collaterali negativi (vedi alla voce amore). Anche se c'è chi ne apprezza il potere antiage

*di Cristina Lacava, illustrazione di Valeria Petrone*



**N**IENTE WEEKEND NOIOSISSIMI DAI SUOCERI, partite a carte e pranzi ipercalorici. Niente serate a litigare per il telecomando, tra sbadigli mal simulati. È il bello dell'amicizia erotica: qualcosa in più del sesso occasionale, qualcosa in meno della routine di coppia. Quattro chiacchiere in allegria, un happy hour ad alto tasso alcolico e di corsa a rotolarsi tra le lenzuola. Una scelta serenamente condivisa, in nome della parità.

In America gli "amici di letto" li chiamano Friends With Benefits (titolo originale del film con Mila Kunis che li ha sdoganati) e il 60 per cento degli studenti nei college ne ha avuto almeno uno. Una relazione perfetta, che libera dalla solitudine e dai doveri, sembrava che la generazione tra i

25 e i 40 non ne potesse fare a meno, fluttuando con leggerezza attraverso microstorie caratterizzate proprio dal fatto di non voler essere storie. E invece... A qualche anno dall'esplosione del fenomeno, una ricerca italiana dimostra che forse è stato tutto un grande abbaglio. Che il "t.....amico" (definizione volgare ma efficace di Fabio Volo) può andar bene per un po' ma poi è meglio che prenda il largo. Il consiglio vale soprattutto per le donne, perché sarà la natura matrigna, sarà la società cattiva, ma nelle faccende di cuore & sesso restiamo diversi, e indovinate chi ci rimette? Lo sostiene la psicoterapeuta Rita D'Amico nel libro *Le amicizie erotiche* (FrancoAngeli), nato da una ricerca qualitativa basata su un centinaio di testimonianze: «Tra tutte le persone coinvolte, il 40 per cento delle donne finisce per innamorarsi, a fronte di un misero 20 di uomini. E alla fine, solo nel 10 per cento dei casi ci si trasforma in coppia» dice. I dati sono in linea con quelli americani (vedi il blog *Strictly Casual* di Zhana Vrangalova su *psychology.today.com*), dove quel che colpisce è soprattutto il disallineamento dei sessi, su fronti opposti. Qualcosa non va.

**I**L PROBLEMA è che ancora oggi nelle donne la relazione conta più della prestazione: difficile che vivano un'amicizia erotica come un esercizio ginnico, senza coinvolgimento. Le emozioni prima o poi saltano fuori e allora ecco il senso di colpa o, peggio ancora, lo sbocciare di un amore non corrisposto. E la delusione fa male.

Basta guardare l'identikit dell'amico di letto italiano per capire qualcosa dell'asimmetria tra i sessi: «Non sono solo giovani adulti sotto i 30 anni. Ci sono anche quarantenni accoppiati, uomini, che portano avanti diverse amicizie erotiche in contemporanea» dice la psicoterapeuta. Quelle che una volta si chiamavano corna? «No, il legame

è leggermente più stretto: per loro l'amicizia giustifica l'adulterio». O il contrario, chissà: difficile individuare il confine, e mantenerlo. Significativa la testimonianza di Stefano. «Ho avuto un'amica di letto per 10 anni, quando ho capito che vedeva solo me, ho troncato. Per lei sarebbe stata una perdita di tempo. Poi si è trovata un fidanzato e sono tornato da lei con la coscienza... tranquilla».

**C**ONSIDERATI i rischi - le lacrime dietro l'angolo - vale lo stesso la pena cimentarsi? «In qualche caso sì» sostiene Rita D'Amico. «Le amicizie erotiche se vissute con leggerezza possono aiutare a sentirsi meno soli, soprattutto quando siamo più vulnerabili».

Dopo una separazione, per esempio, aiutano a ritrovare l'autostima, a sentirsi nuovamente desiderati. E se ci scappa un cinema o una serata al ristorante, meglio ancora.

«Tra tante relazioni virtuali, almeno queste sono reali. L'importante è non aspettarsi troppo, intercettare solo la piacevolezza di singoli momenti. Senza pretendere di passare insieme il weekend». Poi, vada come deve andare. Secondo una ricerca dell'università di Louisville, in Kentucky, tra 300 studenti che hanno avuto un FWBs, la stragrande maggioranza è rimasto in rapporti d'amicizia.

**F**ORSE, SENZA guardare troppo al domani, basta prenderla come l'attrice Florence Henderson (ricordate la serie tv *La famiglia Brady*, negli anni Settanta?), che a 81 anni suonati ha confessato in un'intervista a *Closer Weekly* di avere un Friend With Benefits, un chiropratico più giovane di Fort Lauderdale, in Florida, e di sparsarsela alla grande. «Sto bene con lui, ma entrambi vediamo anche altre persone, senza segreti» ha detto. «Il sesso con gli anni migliora, lo fai con più intelligenza. E aiuta a non invecchiare». ●

10

cose da sapere (prima)

- 1 **No allo spazzolino nel suo bagno**  
Libertà assoluta: ci si vede, non ci si vede. E non ci si piazza a casa dell'altro.
- 2 **Niente esclusiva** Come non si ha un solo amico, così si possono avere più amici erotici in contemporanea.
- 3 **Rimanete clandestini** Meglio la privacy: si evitano fraintendimenti con i conoscenti e la famiglia.
- 4 **Niente sbaciucchiamenti**  
Per i fidanzati sì, per voi meglio di no. Il rischio è il coinvolgimento.
- 5 **Non è (e mai sarà) più di quel che è**  
L'importante è convincersene, e prenderla con lieve allegria.
- 6 **Nei weekend ognuno a casa sua**  
Il tempo insieme non superi le 4-6 ore: o il cinema o la cena (oltre al resto).
- 7 **Bando alla noia** Nella vita di coppia è ammessa, nell'amicizia erotica no. Altrimenti non c'è il benefit.
- 8 **Gelosia addio** Se non c'è l'esclusiva, non potete pretendere che il vostro amico stia solo con voi.
- 9 **Non dormite insieme** Cosa c'è di più intimo di svegliarsi abbracciati? Per carità! Non siete una coppia.
- 10 **Vede retro amore** L'errore più grande, è cedere ai sentimenti. Se hai il cuore tenero, rinunci.