

PSICOLOGIA

Amici, ma non solo. È possibile?

FARE L'AMORE e stare bene insieme senza essere una coppia: è un LEGAME SEMPRE PIÙ DIFFUSO e che può DARE MOLTO. A patto di saperlo vivere nel modo giusto

DI BARBARA GABRIELLI CON LA CONSULENZA

DI RITA D'AMICO, PSICOTERAPEUTA

L'amicizia tra un uomo e una donna non può esistere. A sostenerlo era il protagonista di *Harry ti presento Sally*, un divertentissimo film che indagava sui rapporti tra i due sessi. Era il 1989. Da allora è passato molto tempo e le cose sono cambiate. Per esempio, nel nostro vocabolario è arrivata un'espressione che sottintende una vera e propria rivoluzione nelle relazioni interpersonali: *friends with benefits*, letteralmente "amici con benefici", in sostanza un'amicizia con qualcosa in più: il sesso.

STIMA E PASSIONE

«A me piace chiamarle amicizie erotiche» esordisce la psicoterapeuta Rita D'Amico. «Si tratta cioè di rapporti in cui convivono affetto, stima, interessi in comune e anche l'intimità fisica. Ma

niente amore». Il che significa che ormai la sessualità non fa più da spartiacque tra un rapporto sentimentale e un legame di amicizia. Il fenomeno si sta diffondendo, complici una vita sessuale più libera e la difficoltà a investire in una relazione stabile. Insomma, finire a letto con l'amico non ci fa più sentire in colpa o in obbligo di avviare con lui una storia d'amore. «Si tratta di un cambiamento radicale nella nostra vita affettiva» prosegue l'esperta, «perché ci permette di evitare i cosiddetti rapporti occasionali, collocando invece il sesso all'interno di una relazione leggera, ma fatta anche di stima e di rispetto».

NIENTE VINCOLI

L'attrazione erotica può sbocciare all'improvviso tra due persone che si conoscono da tempo



LA GUIDA DA LEGGERE

Le amicizie erotiche. Cosa sono, come viverle e come difendersi di Rita D'Amico (Franco Angeli, 19 euro) è un interessante manuale che insegna ad affrontare questo tipo di legami.

o, al contrario, un rapporto sessuale può dare il la a un'amicizia. In entrambi i casi, però, per vivere bene queste situazioni è sempre meglio chiarire le regole del gioco. «Un'amicizia erotica non prevede vincoli di esclusiva. Vietato, quindi, essere gelosi o pretendere fedeltà» avverte D'Amico. Quindi, se hai intenzione di avviare un legame di questo tipo, devi domandarti che cosa vuoi: può bastarti una piacevole compagnia? Per esempio, un'amicizia erotica non potrà mai essere sufficiente per te se hai bisogno di continuità. «È importante fare chiarezza su questo punto» dice l'esperta. «Perché l'attrazione sessuale crea sul momento l'illusione di una sintonia, che potrebbe farci anche innamorare. Può accadere, certo, ma se la cosa non è condivisa dall'altro andremo incontro a delusioni». Occorre, poi, rispetto reciproco. «Molte amicizie erotiche nascono in momenti di passaggio, tra la fine di una storia e l'inizio di un'altra, ma nessuno dei due deve avere la sensazione di essere usato solo per fare sesso sicuro».

CI VUOLE TATTO

Per evitare equivoci, non devi comportarti da fidanzata. «Sarebbe meglio non concedersi effusioni in pubblico, perché questo tipo di amicizia va mantenuta segreta; non scambiarsi messaggi, perché l'intimità deve rimanere circoscritta, e non annoiare l'altro con troppi problemi per non rovinare il piacevole effetto di un incontro» suggerisce la psicoterapeuta. E quando finisce? «Bisogna evitare di chiudere con metodi troppo sbrigativi, come un sms. È giusto, invece, spiegare con chiarezza il proprio punto di vista sul rapporto: forse non hai più voglia di fare sesso con lui, ma magari potrete rimanere buoni amici».



Getty (2)

Codice abbonamento: 003600