

FENOMENO / COSTUME

FENOMENO / COSTUME

C'erano una volta i rapporti sessuali

Giovani e anziani, sposati e single, nessuno scampa alla crisi del sesso e della soddisfazione
«Troppo impegnati a navigare online»

Di Andrea Stern

Tempo di lettura: 6'44"

1,9

In media le donne e gli uomini svizzeri hanno 1,9 rapporti sessuali al mese, secondo uno studio sulla salute realizzato nel 2022 da Migros.

1/3

Un terzo degli italiani tra 18 e 35 anni afferma di fare solo sesso virtuale, secondo un'indagine realizzata l'anno scorso dalla SIA.

28%

Il 28% dei giovani francesi tra 18 e 24 anni dichiara di non aver avuto rapporti sessuali nell'ultimo anno, secondo un sondaggio dell'IFOP.

Il sesso è dappertutto ma quasi nessuno lo fa più. I tabù che per secoli hanno avvolto l'attività tra le coperte sono caduti quasi tutti, eppure a ritmo regolare studi provenienti dai quattro angoli del globo confermano che tra le coperte succede sempre di meno. L'umanità è entrata in una fase di «recessione sessuale», come si suol dire da qualche anno.

Meglio un mandarino

«Ogni tanto mia moglie Ayda si gira verso di me e mi dice «dovremmo ricominciare a fare sesso». Io sono lì sul divano che mangio un mandarino, alzo le spalle e le rispondo che «sì, un giorno dovremmo riprovarci».

Ma poi non succede nulla. A casa di Robbie Williams, autore della dichiarazione rilasciata al *Sun*, vige l'astinenza sessuale. «Tutti sanno che dopo il matrimonio non c'è più sesso» ha aggiunto il 50enne cantante britannico residente a Gstaad -. Ma questo è un problema solo se le due persone hanno aspettative diverse. Noi siamo felici così».

Dilaga l'astinenza

Coppie sposate e non sposate, persone mature e giovani alle prime armi. Il calo dell'attività sessuale riguarda tutti. Secondo un recente sondaggio condotto in Francia dall'IFOP il 24% delle persone adulte non ha avuto alcun rapporto sessuale negli ultimi mesi, una percentuale che nel 2006 si limitava al 9%. E non è l'invecchiamento della popolazione a generare questo fenomeno, al contrario. Tra i giovani, nella categoria tra i 18 e i 24 anni di età, le persone sessualmente inattive sono ancora più numerose della media. Il 28% di loro dichiara di non aver fatto sesso nell'ultimo anno, mentre nel 2006 era solo il 5%.

I giovani francesi che non fanno sesso, dunque, si sono quintuplicati in meno di vent'anni. È un risultato che non sorprende, poiché già altri studi, dal Giappone al Regno Unito, avevano evidenziato un forte calo dell'attività sessuale in tutte le fasce d'età ma in particolare nella generazione Z, quella dei giovani nati a cavallo del cambio di millennio.

Rapporto «complicato e contraddittorio»

«Il rapporto della generazione Z con il sesso è complicato e contraddittorio», dichiara all'ANSA Alessandro Palmieri, presidente della Società italiana di andrologia (SIA) -. La sessualità negli under 35 appare sempre più sganciata dalla componente relazionale e riproduttiva. Questo si riflette sulla scarsa soddisfazione nei rapporti reali e sul ricorso al sesso solo virtuale».

L'ultima indagine della SIA rivela che oltre 1,6 milioni di italiani tra i 18 e i 35 anni non hanno mai avuto rapporti sessuali e che un ragazzo su tre fa solo sesso virtuale. «Questa tendenza alimenta silenziosamente il fenomeno della denatalità e comporta anche una ricaduta sui disturbi della sfera sessuale - afferma Palmieri -. Moltissimi ragazzi lamentano disfunzione erettile ascrivibile alla virtualizzazione del rapporto, all'eccesso di pornografia e di autoerotismo».

Si inizia sempre più tardi

In Svizzera non esistono studi analoghi, ma un'indagine realizzata in 33 Paesi europei e pubblicata a gennaio su *The Journal of Sex Research* evidenzia che anche nel nostro Paese, come in tutti gli altri, è in calo il numero di 15enni che affermano di aver già avuto almeno un'esperienza sessuale. In otto anni, dal 2010 al 2018, la percentuale è scesa dal 19,6 al 15,2%, un calo che accomuna la Svizzera a tutti gli altri Paesi e che giunge - osservano gli autori dell'indagine - dopo un periodo in cui invece l'età del primo rapporto tendeva mediamente a calare.

La falsa autogiustificazione del lavoro

Cosa sarà mai successo attorno al 2010 per spingere i giovani, ma anche i meno giovani, a ritirarsi nel proprio guscio anziché uscire a cercare il contatto fisico con altre persone?

Qualcuno spiega la «recessione sessuale» con lo stress, in particolare lo stress da lavoro, omettendo però di considerare che in realtà l'attività professionale occupa sempre meno spazio nelle nostre vite. A inizio secolo gli svizzeri impiegati a tempo pieno lavoravano 42,9 ore a settimana, oggi 39,8. Quindi, in teoria, ogni settimana avremmo tre ore in più a disposizione - perché no - per fare sesso.

Ma il fatto è che questo tempo, come buona

47%

Il 47% delle francesi e dei francesi ha l'impressione di non fare abbastanza sesso, secondo il sondaggio dell'IFOP.

5:32

Secondo il Digital 2024 Overview Report gli svizzeri tra i 16 e i 64 anni di età trascorrono più di cinque ore e mezza ogni giorno su internet.



Le applicazioni di incontri e la pornografia fanno più male che bene

Marianne Taylor

Life and sex coach

parte del tempo libero, lo trascorriamo online. A comunicare con gli amici attraverso i social network, a consultare le notizie in tempo reale, a cercare informazioni, a giocare, a guardare serie tv a oltranza e persino a fare sesso, ma rigorosamente online.

«Immersi nel mondo digitale»

«Le nuove tecnologie sono la principale causa di questo calo dell'attività sessuale, oggi siamo completamente immersi nel mondo digitale e non siamo più capaci di prenderci il nostro tempo, di ritagliarci degli spazi per il sesso», spiega Marianne Taylor, *life and sex coach* che nel suo studio di Lugano (orchidea-live.com) aiuta le persone a trovare o ritrovare soddisfazione nella propria vita sessuale e di conseguenza a vivere più serenamente, come spiega nell'intervista qui a fianco.

Cresce lo scontento

Perché il calo dell'attività sessuale corrisponde generalmente a un calo della soddisfazione. Qualcuno starà anche bene così, ma la maggior parte delle persone soffre l'astinenza. Dal recente sondaggio francese emerge che il 39% delle donne ritiene di non fare sesso abbastanza spesso. In un analogo sondaggio realizzato nel 1996, la percentuale di donne scontente della frequenza dei rapporti sessuali era solo del 21%. L'insoddisfazione è ancora più sentita tra gli uomini, il 55% dei quali vorrebbe fare sesso più spesso.

Come uscirne? In certi casi può essere utile rivolgersi a uno specialista. Ma tante volte basterebbe provare a spegnere il telefonino. È difficile ma non impossibile.



La sex coach / Marianne Taylor

«È importante conoscere il proprio corpo e sapersi fare del bene»

Il suo lavoro consiste nell'aiutare le persone a trovare più soddisfazione nella propria vita sessuale, sia a livello fisico che emotivo. Marianne Taylor è una *life and sex coach* con studio a Lugano (www.orchidea-live.com) che mette in pratica le idee del metodo terapeutico scientifico Sexocorporel, sviluppato dal sessuologo canadese Jean-Yves Desjardins.

Signora Taylor, perché si fa meno sesso?

«C'è sicuramente l'aspetto del crescente stress sul lavoro. Ma la causa principale sono le nuove tecnologie. Oggi siamo costantemente immersi nel mondo digitale, siamo sempre occupati anche se magari stiamo solo navigando su Google senza meta. Non siamo più capaci di prenderci il nostro tempo, di ritagliarci degli spazi liberi per il sesso».

Nel mondo digitale ci sono anche tanti strumenti - come Tinder - che dovrebbero facilitare gli incontri sessuali.

«Queste applicazioni fanno più male che bene. Oggi i giovani non sanno neanche più flirtare, si ritrovano per fare sesso ma non conoscono tutto il contorno. Non stupisce che in questo modo il sesso diventi ben presto qualcosa di ripetitivo, che finisce per perdere di interesse».

In realtà la nostra società sembra molto interessata al sesso, a giudicare dall'incredibile consumo di pornografia.

«Anche la pornografia fa più male che bene alla vita sessuale, perché nella stragrande maggioranza dei casi questi filmati non rispecchiano la realtà e rischiano di creare immagini distorte di sé e degli altri».

Sarebbe bene vietarne l'accesso ai minorenni?

«Sarebbe impossibile. I ragazzi iniziano a guardare porno molto presto, del resto in quinta elementare hanno già quasi tutti il telefonino. Ma non ci sarebbe modo di impedire loro l'accesso a determinati siti, si sanno destreggiare molto meglio di noi».

Che effetti ha questa precocità?

«In generale, mi sembra che oggi la generazione Z sia poco stimolata a incontrarsi fisi-

camente. Fanno tutto online, già solo uscire una sera a Lugano sembra una faticaccia».

Forse stanno bene così.

«È possibile. Però sappiamo che una vita sessuale soddisfacente contribuisce a sentirsi più felici, a stare meglio nella propria pelle».

Che sia proprio la facilità di accesso a rendere il sesso meno interessante di quando era tabù?

«Sicuramente c'è anche questo aspetto. Mi ricordo un mio conoscente una ventina d'anni fa che era sposato ma che in parallelo aveva sempre altre storie. Lui mi diceva che l'aspetto che gli piaceva di più di queste relazioni era proprio che fossero clandestine, che si dovessero tenere nascoste».

Lei quali consigli fornisce per rendere più interessante il sesso?

«Bisogna vedere da persona a persona, bisogna capire cosa manca per vivere una vita autentica, essere felici e fare del buon sesso. Certe volte le persone non conoscono nemmeno il proprio corpo, l'eccitazione, l'importanza della respirazione e tutti quegli esercizi che possono migliorare la circolazione».

Quindi conta molto anche l'aspetto fisico?

«Certo, io lavoro con le proprietà mentali, emotive, relazionali e soprattutto fisiche. È importante tenersi allenati, come pure fare self-sex, che sarebbe la masturbazione ma oggi non si usa più quel termine».

Sta dicendo che la masturbazione è utile?

«È fondamentale, soprattutto per la donna, i cui genitali sono più complicati. Toccando, la donna impara a conoscere le migliaia di punti sensibili sia all'interno, sia all'esterno. Impara a massaggiarsi, a farsi del bene, a prendersi cura di una parte del corpo che troppo spesso viene trascurata».

E per l'uomo?

«Anche l'uomo ha bisogno di scoprire il proprio corpo e il proprio pene. Ci sono uomini che si toccano sempre allo stesso modo, quando invece esistono tante variazioni, tanti movimenti che possono aiutare per esempio a combattere l'eiaculazione precoce o anche solo a sentirsi bene. Perché un uomo che sta bene con il proprio pene, è un uomo che sta bene con se stesso».



FIERI LUGANESI



PER UNA CITTÀ ANCORA PIÙ SICURA



MICHELE FOLETTI

Candidato al Municipio 1 LE GA Lista 6 Non voteremo