Amore romantico, dov'è finito?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho sempre creduto all'amore romantico. Ho avuto la fortuna di avere un fidanzato, e poi marito, primo uomo della mia vita che mi ha amato tanto, ricambiato, fin da quando eravamo ragazzi. Un amore bellissimo, romantico, tenero e profondo che ricordo ancora con grande emozione e il magone nel cuore. Abbiamo avuto un matrimonio sereno, a tratti felice, con molto dispiacere senza figli. Purtroppo lui è mancato per un incidente, quando aveva solo 48 anni. Il vuoto è stato immenso. Mi ha salvato il lavoro e avere una solida famiglia alle spalle. Ora, a 58 anni, mancati anche i miei genitori, sento molto la solitudine. Mi piacerebbe un amore romantico, benedetto da affetto sincero, da fiducia, da tenerezza. Se mi guardo intorno, però, vedo molto consumismo sessuale, molti corpi "in vendita". Ma l'amore romantico dov'è finito? E' morto? Scusi lo sfogo, ma tra le righe sento che lei ha tanto cuore… Mi conforti un po', la prego».
Lucia, così sola

Gentile Lucia, intuisco il peso della sua solitudine. Le sono molto vicina perché la comprendo bene! La perdita delle persone che lei ha più amato, suo marito e i suoi genitori, ha lasciato un vuoto tremendo nella sua vita e nel suo cuore. L'assenza, disabitata dall'amore, diventa dolorosa, diventa nostalgia e ricordo struggente.
Purtroppo l'amore romantico, che lei ha vissuto per anni e che ricorda «con grande emozione e il magone nel cuore», è sempre più raro. La sua sensazione di "consumismo sessuale", è vera. Il "sesso per il sesso" ha sempre avuto un suo spazio nella vita umana. Tuttavia ora sembra la cifra dominante nei rapporti interpersonali, dove l'attrazione fisica, il gioco della seduzione e dei corpi, l'eccitazione della conquista, il gusto della novità e della trasgressione, ma anche l'uso strumentale dell'altro e dell'altra, sembrano dominanti. O comunque sembrano più visibili e fanno molto più rumore, con variabile indifferenza ai sentimenti, agli affetti sinceri, al valore stesso della persona, percepita più come corpo da usare, che persona da amare.
E' anche vero che le persone più capaci di sentimenti di qualità, di amore profondo, di empatia e di reciprocità, sono in genere già accoppiate e i/le partner intelligenti se li tengono stretti. E' forse questa la ragione per cui il panorama delle persone cosiddette libere, o comunque disponibili a nuovi incontri, non sembra esaltante, con tutte le eccezioni del caso E' più saggio imparare ad abitare bene la propria solitudine, con sport, musica e nuove attività, culturali o di volontariato, che le consentano una vita di relazione più fresca, più luminosa e stimolante, con nuove amicizie e nuovi orizzonti di vita. Se ama la lettura, le suggerisco poi due libri, da rileggere in versione integrale, dove l'amore romantico vibra con tutte le nuances dei sentimenti profondi. E di una rara musica del cuore, con la gioia di un inatteso "lieto fine" dopo infinite traversie: «David Copperfield», di Charles Dickens, e «La figlia del Capitano», di Aleksandr Puskin, sono libri straordinari. Può ascoltarli anche nella versione audiolibro, mentre si fa una bella passeggiata mattutina di camminata nordica, di buon passo, per abitare meglio la vita con rinnovata energia e gioia, in questo autunno luminoso. Può viaggiare in altri mondi e vite, e

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

riconoscersi in un alfabeto dell'amore e dei sentimenti che le appartiene profondamente! Un abbraccio molto affettuoso.

Pillole di salute

«Cara Prof, da un po' di tempo l'orgasmo mi scatena l'emicrania. Mi devo preoccupare? Adesso ho paura di avere rapporti…».
Maria C.

Questo tipo di emicrania è inquietante, perché può essere la spia di problemi vascolari anche severi. Quando ha misurato la pressione arteriosa l'ultima volta? Un picco ipertensivo può essere la causa scatenante più frequente. Chieda una visita cardiologica con holter pressorio delle 24 ore. Se invece la cefalea è violenta e "a rombo di tuono", più rara, è necessaria una valutazione neurologica urgente, perché potrebbe essere causata anche da un'emorragia cerebrale. Il medico valuterà poi l'opportunità di accertamenti specifici immediati, fra cui una TAC cerebrale senza contrasto. Non la trascuri.

«Dottoressa, un amante può essere terapeutico? Non ero mai riuscita ad avere l'orgasmo interno con mio marito. Dopo che l'ho provato con gran gusto con un amante molto divertente che ho avuto quest'estate, va benissimo anche con mio marito… Tutti felici!».
Lisa, strafelice

Ecco la singolare potenza di una trasgressione capolavoro, gentile Lisa, che le ha "sbloccato" contemporaneamente la sensibilità erotica vaginale interna, la sensualità mentale e la reattività fisica. Non ultimo, quel sorprendente «tutti felici» è una rara alchimia di leggerezza, sintonia di feromoni e fisicità dinamica. Con fedeltà affondata, pare, senza alcun rimpianto. Anzi, sorridendo con allegria.

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it