

## Rapporto di coppia in tempo di Covid: un bel progetto per il 2021

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Bilancio di un anno faticoso: come è variato il desiderio amoroso? Con l'eccezione delle coppie di nuova formazione, per le quali la casa da poco condivisa è stata un'inattesa tana d'amore permanente, il bilancio è negativo come il PIL, anzi peggio. Il desiderio sessuale, tra lockdown e lavoro obbligato a casa, si è trovato spesso ad annaspere.

Per le donne, hanno pesato il sovraccarico di lavoro domestico e la cura dei bambini, compiti e lezioni da remoto incluse, il senso di reclusione forzata, soprattutto in case piccole. Spesso il dover recuperare il lavoro non finito, a sera tardi, quando finalmente i piccoli dormono e in casa regna un silenzio utile a concentrarsi sulle mail di lavoro. Antierotici per definizione sono i litigi, spesso aumentati col crescere dei problemi economici e di lavoro. Massimamente antierotico è stato il lasciarsi andare, anche fisicamente. Dall'aumento di peso alla minor cura di sé, «tanto non mi vede nessuno». Smarriti i piccoli afrodisiaci, il farsi belli per uscire a cena o vedere gli amici, andare a ballare o in palestra, o comunque lo "staccare" in uno sport amato, la pesantezza del quotidiano ha avuto il sopravvento. Soprattutto se gravata da una depressione, più o meno sottosoglia, specialmente nella settimana premenstruale.

Per gli uomini, il far l'amore è stato ed è un buon ansiolitico, un piacevole tranquillante pre-sonno, un indiscusso antistress. Dopo un litigio, è un modo antico per far la pace, scaricarsi i nervi e dormire (più) sereni. Purché il lavoro, anche da casa, resti assicurato e lo stipendio garantito così da mantenere la serenità economica con cui guardare avanti, nonostante le molte difficoltà del periodo. Il desiderio fugge anche dall'uomo, se il lavoro è fonte di ansie e preoccupazioni, soprattutto per chi ha attività commerciali o di ristorazione. Se aumenta la depressione. Se la crisi sul fronte professionale mina le basi dell'autostima e della fiducia in sé. Se la crisi di noia è profonda, e scava silenzi di piombo, aumenta negli uomini il ricorso al sesso virtuale.

Per la coppia, in cui entrambi lavorano in casa, le difficoltà sono cresciute col ridursi degli spazi abitativi, la mancanza di un giardino o di un terrazzo, l'averne uno o più figli da seguire. L'asfissia amorosa si è allora tradotta in un silenzio dei sensi, in una narcosi del cuore, in una catatonia dell'intimità. La "sindrome da spazio confinato", fatta di senso di costrizione, irritabilità, collera, depressione con scatti di aggressività avvelena il residuo desiderio.

In chi il desiderio ha beneficiato del lavoro da remoto? In (quasi) tutti coloro che hanno avuto un recupero di ore di vita per sé e per un maggiore riposo, quando le ore di trasporto giornaliero erano molte, con levatacce e rientri tardi. In chi ha case più grandi e la possibilità di una pur piccola stanza individuale, per lavorare o studiare. Nelle neomamme, che hanno potuto tenere il piccolo a casa, alla fine del congedo di maternità, invece di doverlo mandare al nido, con un netto aumento di energia, anche amorosa. In tutti coloro che hanno fatto di una difficoltà (grande) un'opportunità di ripensarsi anche come coppia.

Per il futuro, qual è la parola chiave che possa fare del lavoro da casa una fonte di benessere, anche per il desiderio di vita e d'amore? La possibilità di scegliere e di alternare il lavoro da remoto con il lavoro in ufficio, o comunque fuori casa. Per integrare una rete di rapporti

professionali stimolanti e gratificanti nella vita reale con gli aspetti positivi legati al cambiamento di contesto, al variare delle relazioni, e della leggerezza del vivere. Con uno-due giorni da remoto per ridurre gli stress da spostamento e viaggio, soprattutto per chi lavora lontano da casa. Così da valorizzare gli aspetti positivi di entrambi: ecco un bel progetto da realizzare con cura, nel 2021.