

Sesso a colazione

Dopo l'amore ai tempi del colera, il sesso ai tempi del covid.

Alzi la mano chi tra noi non si sente addosso il **marchio a fuoco del covid**.

Chi tra di noi è rimasto quello che era ed ha mantenuto quello che aveva.

Alzi la mano chi non ha perso qualcuno o qualcosa.

Salute, lavoro, soldi, ruoli, abitudini...

Ma anche persone, affetti, legami, rituali...

Oggi però, come redazione di betapress, non vi parleremo della crisi sanitaria o di quella economica o di quella sociale.

Vi parleremo della **crisi psicologica**, relazionale, affettiva, ma soprattutto **sessuale**.

In tal senso abbiamo avuto il piacere di intervistare la **Dott.ssa Giulia Alleva**, laureata in psicologia, specializzata in **sessuologia**.

Betapress- Buongiorno Dott. ssa, ci parli un attimo della sua formazione Alleva- Eccomi, sono Giulia Alleva, laureata in Psicologia con una tesi che mi ha appassionato moltissimo: ho svolto una ricerca sulla sessualità femminile e sulla presenza delle disfunzioni sessuali più diffuse. Ho riscontrato che la **sessualità** è molto **legata** anche **ad alcuni**

tratti di personalità, come l'autostima sessuale e il perfezionismo sessuale!

Appena dopo la laurea, ho deciso di dare spazio a un'altra delle mie grandi passioni: il viaggio. Muoversi, con occhi nuovi e scoprire qualcosa che è altro da te.

Con questi presupposti, ho passato due settimane di studi antropologici in India sud occidentale con l'idea di svolgere la mia stessa ricerca di laurea sulle donne di quel luogo.

Purtroppo, gli organizzatori mi hanno sconsigliato di farlo: gli strumenti utilizzati per indagare la sessualità erano prima di tutto pensati per le donne occidentali e, in più, il contesto dei villaggi in cui ci siamo mossi era ancora molto arretrato, sia per la condizione femminile delle donne indiane che per la loro difficoltà ancestrale ad aprirsi nel parlare di sessualità.

Dopo questo viaggio, forte, scottante e significativo, ho iniziato una full immersion di tirocinio di un anno per imparare come realmente nella pratica funzionasse il lavoro di psicologa.

E' stato estremamente formativo, e nel frattempo ho iniziato un corso di perfezionamento in cui ho conseguito il titolo di consulente sessuale.

Adesso, non vedo l'ora di continuare i percorsi di sessuologia clinica e psicoterapia!

Betapress- Allora, Dott.ssa Giulia, partiamo

dalla nostra situazione attuale, cioè **la sessualità ai tempi del covid, come gestire il desiderio sessuale durante il lockdown in Italia**, e più in particolare quali sono i **problemi sessuali e/o i disagi psicologici specifici di questo periodo**.

Alleva- La pandemia globale Covid-19 ha, probabilmente, influenzato la sessualità di ognuno, in modi certamente diversi, anche in base alla situazione relazionale e abitativa della persona.

Partiamo, ad esempio, dalle **coppie monogame e non monogame conviventi, che potrebbero trovarsi a lavorare a casa insieme in smartworking h24**.

Per queste coppie, i risvolti possono essere duplici: da un lato, più tempo disponibile per avere contatti sessuali, dall'altro, invece, si può verificare un calo del desiderio sessuale.

La diminuzione del desiderio può avvenire quando, stando sempre insieme, diventano infrequenti le situazioni erotiche misteriose o sorprendenti, praticamente la quotidianità forzata, può spegnere il desiderio e l'attrazione reciproca.

Betapress- Una sorta di saturazione sessuale, diciamo. Dott.ssa, ci sono delle strategie per riaccendere il desiderio in queste coppie H/24?

Alleva- A queste coppie, **consiglierei di ritagliarsi dei momenti specifici** per dedicarsi all'altro mettendo da parte il lavoro

una volta terminato e pensando a dei piccoli gesti che possano risvegliare l'erotismo: immagino, ad esempio, un **bagno erotico a due**, un **massaggio** che possa coinvolgere i cinque sensi, con candele profumate per esempio, oppure una **cena afrodisiaca con gli abiti preferiti dal partner**.

Betapress- E le coppie che invece sono lontane e vivono il divieto di incontrarsi?

Alleva- **Per le coppie monogame non conviventi attualmente in zona rossa, potrebbe essere invece un periodo complesso a causa dell'impossibilità di vedersi.**

Viene a mancare il contatto sessuale fisico, quello fatto di corpo e di sensazioni forti.

Certamente, non è possibile sopperire alla mancanza del contatto fisico, ma ci possono essere alcune strategie utili per migliorare i propri contatti sessuali in questo periodo.

Betapress- Immagino che non potrà consigliare ai nostri lettori di eludere alla sorveglianza e di produrre una certificazione falsa con la dicitura "validi e comprovati motivi sessuali"?!?

Alleva- Tutt'altro! **Per queste coppie che devono gestire il loro desiderio sessuale non vissuto in presenza, ho ben altri consigli da dare...**

Betapress- Per esempio?

Alleva- Per esempio, è possibile usare il **sexting**, o praticare **autoerotismo in videochiamata con il partner raccontandosi le stimolazioni preferite, così da poterle poi replicare una volta riuniti.**

Ma c'è di più...Esistono anche **sex toys** che possono essere **azionati a distanza dall'altro partner, che può decidere di iniziare la stimolazione "all'insaputa" del partner, creando un coinvolgente gioco erotico.**

Betapress- Il discorso si fa piccante...**E per chi è solo, senza una relazione stabile, né in presenza, né a distanza?**

Alleva- Per le persone che non hanno una relazione fissa o sono single, forse in questo momento incontrare un* nuov* partner può essere davvero complesso. **Soprattutto per chi già vive da solo in zona rossa, non poter avere contatti con l'esterno può far crescere sentimenti di isolamento e solitudine. Questi sentimenti sono del tutto normali, ma è possibile effettuare, per chi lo desidera, degli incontri sessuali virtuali.**

Le videochiamate, ormai molto utilizzate sia per lavoro che per mantenere i contatti familiari, hanno iniziato a essere utilizzate come vere e proprie piattaforme di incontri sessuali online.

Anche in questo caso, nulla può sopperire al contatto fisico, però esistono certamente degli stratagemmi per mantenere attiva la propria vita sessuale.

Praticare autoerotismo può essere, in questo periodo, un modo per scoprire sé stessi e il proprio piacere, ma anche per rilassarsi, per scaricare la tensione dovuta spesso alla difficoltà della vita quotidiana e alle frequenti brutte notizie riportate dai telegiornali.

Betapress- Ma, Dott.ssa, non è pericoloso ricorrere al sexting?

Alleva- Per quanto riguarda l'uso del sexting o il sesso online: è **importantissimo avere il consenso della/e persona/e con cui si sta facendo sexting sulle pratiche sessuali da utilizzare e, inoltre, bisogna sincerarsi che le proprie immagini erotiche non siano diffuse online.** Per chi pratica sexting con persone che non conosce un consiglio può essere quello di non mostrare il proprio volto, intrigando il partner attraverso una narrazione orale che possa accendere la fantasia. Sesso sicuro sì...anche online!

Betapress-Dottoressa, sesso a parte, in questi ultimi mesi si è registrato un incremento di forme depressive, ed in generale, viviamo un po' tutti una **sensazione di disagio collettivo**. Come possiamo stare meglio?

Alleva- Ha ragione, bisogna lavorare sul benessere psicologico in generale, non solo sessuale, della persona.

Provare sentimenti negativi come tristezza, ansia, isolamento e solitudine può essere davvero molto comune: è importante "stare" in queste emozioni, non rifuggirle ma dare loro un significato.

Un suggerimento per affrontare queste emozioni negative può essere quello di ritagliarsi dei **momenti specifici nella giornata per coltivare il proprio benessere personale.**

Stare bene in questo periodo così complesso può significare ripartire dalle piccole cose: prova a pensare a quali "cose" hai sempre desiderato fare ma non hai mai avuto tempo. **Imparare una nuova lingua? Seguire un corso di cucina? Seguire un corso di educazione sessuale? Fare sport?** In questo periodo il web pullula di iniziative che puoi seguire da casa e possono essere il tuo momento di benessere quotidiano.

Betapress- A proposito di corso di educazione sessuale, abbiamo scoperto che

Lei è l'autrice di **"Parliamone a colazione"**.
Di che si tratta?

Alleva- "Parliamone a colazione" è **il mio primo progetto di educazione sessuale**, che tanto mi ha fatto battere il cuore.

Un giorno ho sentito dire: "non si parla a tavola di sessualità, è sconveniente!".

Io, allora, ho cercato con tutte le mie forze di sfatare questo tabù: **la sessualità non è una "cosa sporca" e se ne può parlare insieme, con i dovuti modi...anche a colazione!**

Ho deciso, quindi, di portare avanti questo progetto con un percorso pensato per abbattere i tabù sulla sessualità femminile, un percorso per co-costruire insieme, tutte insieme, una nuova narrazione della sessualità.

Non si tratta di "semplici" webinar, ma sono veri e propri incontri partecipativi in cui ci si confronta, si parla e ci si muove insieme verso nuove prospettive, senza mai giudizi o pregiudizi.

Betapress- Ma sono corsi on line o in presenza? E con che tappe di percorso?

Alleva- Il corso è stato on line nel primo lockdown, in presenza quest' estate, ed ora sarà ancora on line.

Parliamone a colazione si articola in cinque incontri. Nel primo corso attualmente attivo, si parte per un viaggio che

comincia dal **corpo**: conoscersi è la base per provare autostima e piacere sessuale. Ci muoviamo, poi alla scoperta di come il corpo e la mente reagiscono allo stimolo sessuale: parliamo di **desiderio, eccitazione** e di **orgasmo**. Infine, nelle ultime due lezioni affrontiamo i due binari importanti della sessualità che si alimentano vicendevolmente: la **sessualità in relazione** e quella "da sole", **quella masturbatoria** che può accompagnarsi ai sex toys!

Betapress- Qual è il Profilo medio dei suoi iscritti età, livello culturale, argomenti preferiti...

Alleya - Il bello di "Parliamone a colazione" è che è **aperto a tutti**. Dato che gli incontri sono molto partecipativi e si cerca di creare **nuove narrazioni tutti insieme**, è davvero per me illuminante e stimolante quando si incontrano i pensieri di persone con le loro unicità: **età diverse, livelli culturali diversi, orientamenti sessuali differenti, identità di genere differenti**.

E' grazie alla "diversità" che c'è la possibilità di sviluppare un pensiero creativo e avere un reciproco scambio di narrazioni, è proprio questo il bello!

Generalmente, gli argomenti che suscitano maggiore interesse sono i motivi per cui nelle coppie di lunga data avviene un **fisiologico calo del desiderio, la costante dialettica tra orgasmo clitorideo e vaginale e, forse il tabù dei tabù: la masturbazione femminile**. Molto interessante è anche

l'approccio all'incontro sulle modalità relazionali, che spesso è in grado di smuovere molto la prospettiva dei partecipanti rispetto alle relazioni monogame e non monogame.

Betapress- Feedback ottenuto positivo riscontro/ criticità?...

Alleva- Sono davvero contenta dei feedback ottenuti dalle partecipanti delle prime due edizioni del corso: tutte si sono sentite davvero a loro agio nel raccontare di sé, proprio come in una colazione tra amiche! Mi ha fatto particolarmente piacere che anche persone che già mi conoscevano prima del corso si siano sentite a proprio agio e mai giudicate.

Al secondo corso, infatti, moltissime ragazze del primo hanno convinto amiche, sorelle e conoscenti a intraprendere lo stesso percorso!

Una criticità che posso evidenziare è che, spesso, **è difficile decidere di mettersi in gioco in prima persona, probabilmente per l'intimità degli argomenti trattati.** Di frequente, infatti, le partecipanti mi raccontano delle loro amiche molto curiose delle informazioni trasmesse al corso, ma che non decidono, forse per timidezza, di intraprendere il percorso. Tanti sono ancora purtroppo i tabù verso questi argomenti.

Betapress- A quanto pare, un'iniziativa vincente, ma non è difficile il corso on line?

Alleva- Visto il grande successo delle prime due edizioni, rispettivamente online su Zoom nel periodo di maggio e giugno 2020 e di persona a Novara nel periodo di settembre-ottobre 2020, ho deciso di riproporre il corso online in partenza il **18 novembre 2020**.

Ho riscontrato che il corso online nulla toglie a quello di persona: se, in apparenza si può pensare che lo schermo possa creare una barriera invalicabile, spesso aiuta a dare coraggio e a esporsi su argomenti così intimi, amplificando, al contrario, la partecipazione.

Betapress- Per il nostro pubblico femminile, Dott.ssa alleva ha un messaggio esclusivo per le ragazze che vivono le prime esperienze, per le donne che devono giostrarsi tra sessualità e maternità, per affrontare la questione menopausa, per la sessualità in tarda età...

Alleva- “Parliamone a colazione”, cioè il coraggio di mettersi in gioco in prima persona ed affrontare il tema della sessualità fa bene, comunque alle donne in primis.

“Parliamone a colazione”, non è un corso, ma un percorso.

E' un percorso che può far bene alla sessualità ad ogni età in quanto porta alla luce diversi tabù e dà l'occasione di ottenere nuove consapevolezze. Con ciò, non si intende certamente eliminare le peculiarità che avvengono nella sessualità durante ogni fase del ciclo di vita, anzi.

Spesso, queste peculiarità emergono tramite il confronto con gli altri e arricchiscono la narrazione condivisa.

Mi sento di dare un piccolo consiglio per le persone che si apprestano a vivere le prime esperienze sessuali: **informarsi** è il primo passo per vivere serenamente e consapevolmente le prime esperienze. Il **consenso** sulle pratiche sessuali che ci va di attuare è davvero fondamentale: se non vi va di fare qualcosa, è **importante saper dire di no e al contempo accettare il "no" del/della partner.**

Anche la **gravidanza** può essere un momento peculiare nella vita sessuale: è normale che nei primi tempi dopo il parto possa esserci un calo del desiderio ma è importante mettere in gioco una buona **comunicazione con il partner su come potersi riavvicinare** non solo come coppia genitoriale ma ancora come partners sessuali, con i desiderati modi e tempi.

Infine, un grandissimo tabù è quello della sessualità durante la **menopausa** e dopo: questo momento particolare non significa un'interruzione forzata della sessualità, anzi. Anche in questo caso, con una buona comunicazione con il partner, una **diversificazione delle stimolazioni sessuali che possano portare novità alla vita sessuale, la sessualità può vivere addirittura una seconda rinascita.** Questo momento, infatti, porta con sé maggiori consapevolezza e può essere possibile vivere la sessualità in modo ancor più libero e felice.

Betapress- La ringraziamo moltissimo, Dott.ssa Alleva per il tempo che ci ha dedicato e per i preziosi consigli forniti ai nostri lettori.

E certi di fornire un servizio al nostro pubblico, anticipiamo che come redazione di betapress, avremo l'onore di avere la Giulia Alleva, come consulente psicologa e sessuologa, nella nostra **rubrica on line "Storie di donne"**.

A proposito, scriveteci la vostra storia, e nel pieno rispetto della privacy, ne parleremo in diretta con la nostra Dottoressa e vedrete che le parole, vostre e nostre, ci/ vi aiuteranno a formattare i pensieri e a schermare le paure.

info@betapress.it



Quando la casa è l'ultima spiaggia

Le Chat: estensioni della fuga dal matrimonio...