

Come è cambiato il sesso durante (e dopo) il lockdown?

di Francesco Bia



Il sesso dopo il lockdown? Cala il desiderio, ma c'è più attenzione

Una ricerca recente compiuta da **Durex** insieme ad **Anlaids**, associazione italiana che si batte contro la diffusione dell'Aids, ha studiato come la pandemia ha cambiato il rapporto degli italiani con il sesso dopo il lockdown. La ricerca è parte integrante della campagna globale *Safe is the new normal* che ha l'obiettivo di trasmettere messaggi positivi di cambiamento e superamento di una precedente, e non sempre corretta, normalità in ambito sessuale. Infatti, soprattutto i giovani, non sono sempre consapevoli dei rischi in materia di malattie trasmissibili e considerano le complicazioni lontane dalla propria esperienza.

Le informazioni sulle modalità di trasmissione e su quali comportamenti adottare per fare sesso in modo sicuro, sono spesso poche e poco diffuse a causa dei tabù che ci sono ancora sull'argomento. Si era infatti perso di vista il pericolo delle malattie trasmissibili come la mononucleosi, che è diventata epidemica negli ultimi anni anche in Italia. La pandemia, dunque, ha insegnato ad adottare atteggiamenti sicuri non solo nell'ambito dell'igiene ma anche del sesso sicuro.

L'83% degli italiani non ha voglia di fare sesso

La commissione scientifica costituita dal **dott. Massimo Galli**, infettivologo dell'Ospedale Sacco di Milano, punto di riferimento per la ricerca sull'HIV e oggi anche sul Covid-19, dalla **dott.ssa Sonia de Balzo**, sessuologa napoletana specialista in psicologia clinica e dello sviluppo, dal **dott. Alberto Venturini**, psicoterapeuta cognitivo comportamentale dell'Ospedale Galliera di Genova e dalla **dott.ssa Alessandra Scarabello**, dermatologa allo Spallanzani di Roma, ha rilevato che,

riguardo al sesso dopo il lockdown, su 500 italiani intervistati tra i 16 e i 55 anni, **l'83% ha confessato un calo generale del desiderio**, mentre solo il 23% ha mantenuto una soglia simile al periodo precedente alla pandemia.

Perché il desiderio è calato?

Secondo la medesima ricerca e quanto evidenziato anche dalla ginecologa **Jen Gunters** nel New York Times qualche mese fa, un ruolo importante **ha giocato lo stress della pandemia**, che ha inibito la libido. Tra gli altri fattori emersi dalla Durex, sono presenti **la paura del contagio**, la presenza di bambini in casa, l'obbligo di distanziamento sociale e l'interruzione dei movimenti.

Dati e alternative al sesso tradizionale

Secondo la ricerca i single sono la categoria che ha subito maggiormente il calo del desiderio: 98% per chi non aveva una frequentazione stabile prima della quarantena e il 93% per chi aveva una relazione. Le coppie conviventi hanno ammesso che l'attività sessuale è diminuita dal 73% al 58%. Tra le alternative al sesso in coppia emergono la masturbazione per il 60%, la visione di materiale pornografico per il 30%, sesso in webcam 13%. In particolare una recente ricerca sui sex toys compiuta dal New York Times ha rivelato che **negli ultimi mesi la vendita nei negozi online di sex toys è raddoppiata**, ciò fa pensare che l'isolamento abbia indotto molte persone a sperimentare nuovi metodi per provare piacere.

Non ci sono prove che il contagio del Covid-19 avvenga sessualmente

Nonostante non ci siano prove che il **Covid19** sia trasmissibile sessualmente, come afferma il **prof. Andreoni**, la pandemia ha colpito il nostro Paese generando degli effetti psico-sessuali a breve e a lungo termine. Quindi è importante sensibilizzare l'opinione pubblica, secondo la sessuologa dott.ssa Balzo, sulla prevenzione del contagio del virus Covid-19, e ancor di più, del virus dell'HIV e delle altre malattie a trasmissione sessuale.

Cosa fare?

Durante la quarantena, la **dott.ssa Adelia Lucattini**, psichiatra della Società Psicoanalitica Italiana, ha rilasciato un'intervista su Repubblica, dove forniva alcuni suggerimenti per sopravvivere all'astinenza sessuale. In particolare, l'esperta sottolineava l'importanza della **condivisione di momenti di vita privata**, anche se separati, **monitorare la propria salute ed evitare i rapporti occasionali, contenendo l'impulsività con l'aiuto di amici e parenti**. Il passo successivo all'isolamento è rappresentato dal **superamento della "sindrome della seconda verginità"**, vissuta come una pressione interna di tornare a fare sesso liberamente, consapevoli dell'attuale condizione e di ciò che comporta. Tuttavia questa seconda verginità potrebbe portare con sé un cambiamento che è importante riconoscere: il sesso, infatti, fa sentire vivi, dà benessere, dà la sensazione di **riprendere contatto con il proprio corpo**; riprovarlo come fosse un'automobile, per vedere se funziona ancora, per sentire se siamo cambiati e non siamo più come prima, sostiene l'esperta.

L'esperimento olandese delle "Bubble sex"

Interessante citare a tal proposito l'esperimento olandese delle "bubble sex", proposto dall'Istituto nazionale olandese per la salute pubblica e l'ambiente (RIVM) rivolto alle persone single, che consiste nell'incontrare la stessa persona, per avere un contatto fisico o sessuale a condizione di essere entrambi liberi da malattie; accordarsi con questa persona su quante altre persone vedono entrambi.

L'idea sostanziale è che **si scelga un partner che rispecchi la rigorosa sicurezza delle proprie misure anti-coronavirus e ci si impegni a formare una "bolla"**. Chiunque altro sia collegato ai due partner diventerà anche una parte della bolla, specificano gli esperti del RIVM.

Prevenire per ricominciare!

Secondo **Bruno Marchini**, presidente dell'Anlaids, proteggersi anche dall'HIV e dalle malattie sessualmente trasmissibili può risultare un messaggio non gradito, perché aumenta la paura e l'insicurezza già dominanti, tuttavia **è indispensabile cogliere l'opportunità di una maggiore attenzione generale**: il *lockdown* e la conseguente diminuzione dell'attività sessuale possono anche essere un'occasione per effettuare uno screening su HIV e malattie sessualmente

trasmissibili e ripartire da “quasi zero” con le giuste protezioni, **prendendosi cura di se stessi con maggiore consapevolezza.**

Vai all'articolo:

<https://www.buonenotizie.it/salute-e-benessere/2020/08/07/il-sesso-durante-e-dopo-il-lockdown/>