

D AMORE & SESSO

la Repubblica

17/01/2014

INNAMORARSI DOPO I 50 ANNI

Accade e basta, a 50 o a 60 come a 30. Quel che cambia è il modo di vedere le cose, intendere la relazione, bilanciare il dare e l'avere, calibrare le aspettative e contestualizzare le incomprensioni. Cosa significa innamorarsi dopo i 50 anni? Cosa cambia nell'amore, cosa cambia nel sesso? Abbiamo provato a comprenderlo affidandoci alle parole di una psicoanalista, ma l'abbiamo capito davvero solo leggendo la storia di queste 4 donne

DI SARA FICOCELLI



Nelle donne sopra i cinquant'anni l'amore e la sessualità hanno una loro specificità, molto di più oggi rispetto al passato, quando spesso, a questa età, erano già nonne o madri di figli adulti. Oggi, alla soglia dei 50 anni e oltre, molte sono madri di figli piccoli, bambini o adolescenti, si trovano ancora nel pieno dell'attività lavorativa e dunque si sentono ancora giovani. Grazie alla medicina contemporanea, i problemi che un tempo erano legati alla menopausa si sono fortemente attenuati e in alcuni casi totalmente scomparsi e non è quindi raro che una donna over 50 si senta anche meglio rispetto al decennio precedente; vuoi perché ha conquistato la maturità psicologica, vuoi perché ha molte esperienze alle spalle, anche negative (come ad esempio separazioni o lutti), spesso già elaborate, vuoi perché gode di

una fisicità che ancora permette di praticare regolarmente sport e condurre una vita attiva. **Ma com'è, davvero, innamorarsi a 50 anni? Cosa cambia nell'amore, cosa cambia nel sesso?**

"Il rapporto con il partner e il rapporto coniugale - spiega la **psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSleS**, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma - è senz'altro più maturo, scandito da tempi più regolari, ricercati, piacevoli e intensi. L'amore, che può aver cambiato tonalità e modalità espressive, è un sentimento spesso immutato nella sua intensità ma più maturo, elaborato, intenso e continuo rispetto all'intermittenza e ai tormenti della gioventù. Troppo spesso si parla di problemi naturalmente legati a cambiamenti fisiologici, alla percezione realistica della propria età e della vita vissuta. Senza però mettere l'accento sugli aspetti positivi, per certi versi completamente nuovi, che le donne over 50 si trovano a poter vivere attualmente, anche nell'amore".

Le donne over 50 hanno infatti ormai la possibilità di migliorarsi e vivere come se avessero 10 anni di meno, sia nella cura della propria persona, sia nella sessualità, sia in ambito psicologico. "L'amore e la sessualità per loro sono importanti - continua Lucattini - e vengono quindi vissute con piacere e con gioia. Finita da tempo l'esplorazione adolescenziale o la ricerca del partner, le donne di 50 anni hanno idee chiare sui propri desideri, sui propri gusti, sui propri bisogni, e sono in grado di cercare con il partner o di chiedere al partner esattamente quello che desiderano, senza forzature e troppe ansie. Se non vi sono problemi di malattie fisiche importanti, la sessualità è vissuta liberamente, in un tempo dedicato, con piacere e serenità".

Contrariamente a quello che si crede, **all'interno anche di coppie consolidate c'è spesso una riscoperta dell'amore**, che può essere vissuto diversamente e più intensamente. Le donne che invece intraprendono delle relazioni nuove, posseggono un know-how rispetto all'affettività, ai rapporti interpersonali, ai sentimenti e alle emozioni che permette loro di vivere in modo coinvolgente e intenso anche nuove relazioni, nel caso quelle precedenti si fossero concluse. "L'elemento centrale della felicità di una donna over 50 - conclude Lucattini - è senz'altro l'equilibrio, la capacità di conciliare le proprie esigenze con i cambiamenti personali e familiari, mantenendo una gioiosità, un interesse, una curiosità e un entusiasmo modulati e incastonati in ogni aspetto della propria vita, nella vita quotidiana, nelle prospettive future, nei progetti a queste collegate. L'amore non è ha età e dopo i cinquant'anni può essere addirittura migliore".

Rosalba, 58 anni, Taranto

"Avevo 22 anni quando l'ho conosciuto, a quel tempo avevamo avuto un flirt ma non eravamo mai andati fino in fondo, siamo stati insieme 2-3 mesi, niente di più. Poi è successo il miracolo, ci siamo rimessi insieme dopo... 32 anni. A me lui è sempre piaciuto; la sera che ci siamo incontrati, in una pizzeria, io l'ho guardato ma non ho

pensato che avrebbe mai potuto telefonarmi. Due giorni dopo, invece, ecco che ricevo una chiamata sul telefono di casa, "il fisso", con cui mi invita a uscire con lui. Una cosa che non mi aspettavo. Il corteggiamento, alla mia età, fa provare le stesse emozioni di quando si hanno 30, 40 anni. Non cambia niente, l'unica cosa che cambia è il tuo modo di vedere le cose. A 30 anni sei più idealista, a 50 lo prendi come un dono e basta. Io ero innamorata al 100%, era amore vero. La storia durata quasi 3 anni e quando è finita ho sofferto come avrei sofferto a 30. Anzi forse di più, perché alla mia età ti rimane la cicatrice e le aspettative sono diverse. Pensi di aver perso l'ultima occasione per essere felice con qualcuno".

Serena, 60 anni, Milano

"È accaduto 10 anni fa, quando ho ritrovato una persona che avevo conosciuto molti anni prima. Da ragazza avevo vissuto per un anno a Parigi e fra le persone che frequentavo c'era un amico di comuni amici che mi faceva un po' il filo, mi corteggiava spavalidamente, con chiari sottintesi erotici. Io ne ero attratta ma anche un po' spaventata e alla fine ho lasciato perdere. Ho sempre mantenuto i contatti con i comuni amici e durante un viaggio a Parigi è capitato di rivederlo. A quel punto, mi sono buttata: in modo un po' sfacciato ci ho provato. E lui non si è negato. Sì, perché nel mio caso avevo superato tutte le paure legate all'inesperienza nei sentimenti di quando avevo 25 anni, mi sentivo molto più sicura. Nessuna indecisione, ma capacità di valutare la situazione. E poi, non mi faceva più paura la distanza. Avevamo entrambi una vita molto affollata di impegni, entrambi manager aziendali, e quasi mi faceva comodo avere un "fidanzato da weekend". Ci trovavamo a Roma, a Lisbona, Vienna. È stato un periodo molto bello. Nel nostro caso, non c'erano differenze anche dopo tanti anni. Lui mi trasmetteva le stesse sensazioni fisiche di quando eravamo ragazzi. Tra noi c'è sempre stato molto magnetismo e sono contenta di averlo ritrovato, perché abbiamo vissuto un'intensa stagione d'amore, anche se non eravamo più ragazzi".

Maddalena, 62 anni, Milano

Ho incontrato il mio attuale compagno 7 anni fa, quando avevo 54 anni. Non è stato un colpo di fulmine, anche se l'ho considerato da subito un uomo interessante: un po' più grande di me, ricercatore nel campo della Fisica, una vita vissuta tra l'Italia, la Francia e gli Stati Uniti. Entrambi siamo stati sposati da giovani e abbiamo figli grandi. Single ormai da tempo, eravamo liberi e senza problemi. L'ho conosciuto a casa di una comune amica che aveva organizzato una cena. Credo quasi che l'abbia fatto sedere vicino a me con malizia, perché in effetti abbiamo conversato molto e, alla fine della serata, lui mi ha proposto di rivederlo, senza però chiedermi il numero di telefono. L'ho incontrato ancora un paio di volte sempre con amici a distanza di mesi, finché - era ormai estate - mi ha cercata sempre la solita amica per uscire a cena: lui si è unito al gruppo e mi ha finalmente chiesto il telefono. Da lì ha preso avvio la storia. Il modo di fare la corte degli uomini resta sempre lo stesso, si fanno prendere dalle paure (me l'ha confessato dopo, per quello non si decideva) e all'inizio fanno sempre un po' i sostenuti. Dal mio punto di vista però, vivere la cosa

da adulta mi faceva sentire molto più rilassata e tranquilla, senza ombra di "ansia da prestazione". Non ho più il fisico dei 30 anni? Pazienza, lui sa quanti anni ho, non si mente. L'amore non cambia, i sentimenti si affacciano sempre con la stessa intensità e a volte violenza, la stessa che ti prende quando sei giovane. Però a 50 anni sai aspettare: hai pazienza, riesci a non forzare la mano con il rischio di rovinare tutto, come magari hai fatto tanto tempo prima. Non c'è niente di peggio che mettere fretta a un uomo, è il modo più facile per farlo fuggire a gambe levate".

Caterina, 60 anni, Pisa

"L'ultima volta che mi sono innamorata è stato a fine marzo 2012, la storia è cominciata in un noto locale da ballo che spesso frequentavo e dove escludevo a priori l'inizio di una storia. Parlammo con interesse, senza malizia, e gli dissi che, se voleva proseguire la conoscenza, poteva telefonarmi al numero di casa. Lui, dopo una ventina di giorni, mi chiamò. Da lì abbiamo proseguito per ben 3 mesi solo con telefonate sporadiche e qualche sua cartolina (sapeva che amo ricevere posta come una volta) dalla sua vacanza sudamericana. Solo a giugno, il 17, ci siamo finalmente incontrati di giorno e con più tranquillità. Il corteggiamento è diverso a 50 o più anni, anche perché è diverso l'uomo con cui ci rapportiamo. Io sono rimasta la solita sentimentale, aggiungendo in più la consapevolezza che gli uomini sono molto diversi da noi e non possiamo pretendere che ci capiscano pienamente. L'amore cambia, ma non tanto: io non ho mai rinunciato a sognare, casomai aiuto il mio compagno a farlo, ma oggi sono meno vulnerabile. Il sesso lo sento importante: anche se fatto ogni tanto abbiamo (o almeno io sento di avere) più attenzione e voglia di vivere l'amore di coppia con intensità, come se fosse un dono che hai paura presto di perdere. Io dico che dopo la menopausa - un periodo in cui tendi a sentirti buttata nel dimenticatoio - una donna rimane "femmina" se coinvolge il suo compagno nella sua crescita e maturazione. Tanta parte dell'impegno spetta anche al lui, conta molto la sua partecipazione: non deve darmi la sensazione di stare con una donna attempata ma con una ancora "viva". Forse è anche per questo che tendo ad accompagnarmi sempre a uomini più giovani, dai 4 ai 10 anni in meno di me. Il piacere deve essere soprattutto mentale e, come detto prima, basato sul godere della fortuna di avere ancora il piacere di provare... piacere!".