

Non scoparmi: còccolami

di Enzo G. Baldoni

Magari hai pure l'amante, bello, bravo e macho, ma non te ne fai niente, perché lui invece delle carezze fa le scopate. Invece no, quelle che servono sono le carezze...

Dorotea scrive fiabe molto belle. Dorotea ha due bambini stupendi. Dorotea ha un cancro. Il bello è che lei sa esattamente perché si è ammalata: per dispetto. Perché aveva deciso, abbastanza lucidamente, di rinunciare a vivere. E sa esattamente perché ha ritrovato la voglia di guarire: perché ha riscoperto le carezze.

Tutto è cominciato da una lettera molto intensa che è arrivata in redazione, indirizzata a Joanie Caucus. La frase principale contiene una verità che le donne riconosceranno immediatamente. E che da troppo tempo gli uomini continuano a negare:

«Magari hai pure l'amante, bello, bravo e macho, ma non te ne fai niente, perché lui invece delle carezze fa le scopate. Invece no, quelle che servono sono le carezze... È più accettabile il desiderio sessuale che il desiderio di una definizione attraverso il contatto fisico con l'altro, la comunicazione umana».

Come è vero, no? Come è vero che noi uomini siamo sempre lì a dimostrare quanto siamo maschi, quanto ce l'abbiamo duro, quanto siamo bravi a farle godere, queste donne, quanti orgasmi riusciamo a fargli avere. E più orgasmi hanno più ci sentiamo illuminati, e disinteressati, e democratici, e grandi amatori.

L'ironia è che ogni tanto le poverette debbono anche fingere l'orgasmo perché se no ci rimaniamo male: potremmo - come direbbe Rezzonico di *Mai dire gol* - rimanere offesi nella nostra virilità.

L'orgasme avant tout!



E dalla parte delle signore non è lo stesso? Ricordo ancora con divertimento orrore i titoli di *Cosmopolitan* anni Settanta: «Come raggiungere l'orgasmo». «I quattor-





dici tipi di orgasmo».

«L'orgasmo sui banchi di scuola». «Mille e un orgasmo» «Al di là dell'orgasmo». Pareva che, se sugli strilli di copertina non ci fosse stata la parola orgasmo, *Cosmopolitan* non avrebbe venduto. E forse era proprio così.

Certo: venivamo da un passato in cui sulle camicie da notte c'era scritto «Non lo fo per piacer mio ma per dare un figlio a Dio». E la sposa del principe di Salina, nei momenti di più intensa passione erotica, al massimo esclamava «Gesummaria!», tanto che il Gattopardo si lamentava di averle fatto fare sette figli senza averle mai visto l'ombelico. Ma insomma. Dopo siamo caduti, come succede, nell'eccesso opposto. Il diritto all'orgasmo, l'orgasmo garantito, questa parola ripetuta ossessivamente: orgasmo, orgasmo, orgasmo. Ma lasciamo la parola a una donna spiritosa e intelligente: Natalia Aspesi.

«Nei fulgenti Anni '70, quando le donne smisero di fingere i ruoli angelicati e demoniaci, con angeli massimamente



orgasmici che si mostravano insensibili per compiacere i loro uomini e demoniache che per la stessa ragione simulavano voluttà professionali mai provate, quasi tutte si ritrovarono a dover affrontare la realtà della loro risposta sessuale. [...] Anche nelle coppie più placide e tradizionali, l'orgasmo femminile finì la sua carriera di piacevole o meraviglioso sperdimento per diventare un dovere, un'ossessione, il marchio della felicità, il segno addirittura della famiglia riuscita. [...] Quando le donne capirono che va bene l'orgasmo, ma senza esagerare, perché ormai i piaceri erano diventati anche altri, per esempio fare carriera, il disastro ormai era fatto. Gli uomini cui non era mai passato per la testa che anche le donne avevano dei diritti oltre a quello di starsene lì a guardare il soffitto, cominciarono a legare la loro virilità al piacere che erano in grado di suscitare, purtroppo collegandolo quasi sempre alla maestria dei loro genitali, e non, come è ovvio, al loro comportamento fuori dal letto. E oggi il risultato è che è tale il loro sconforto, e terrore, di non essere all'altezza delle esigenze della loro signora o delle loro molte signorine che le donne, per non avere fastidi, tornano talvolta a fare le crocerossine, simulano graziosamente pensando che sarà mai, fa lo stesso, tanto l'importante è volersi bene.

Se vent'anni fa l'orgasmo era una ossessione femminile, oggi è diventato un'ossessione maschile...».

Tutto quel che perdiamo tra Roma e Milano



Forse il problema è che, a furia di perseguire la meta, ci siamo scordati quant'è bella la strada.

Lo Zen dice che i fianchi della collina sono importanti esattamente quanto la cima, perché senza di quelli questa non potrebbe esistere. E invece, nella nostra civiltà occidentale che ragiona per obiettivi, il raggiungimento della cima è diventato

¹ Natalia Aspesi, «Non condannateci all'orgasmo», *Repubblica*, 8 aprile 1997

la cosa più importante del mondo.

Abbiamo costruito autostrade meravigliose, treni ed aerei che ci portano velocissimamente da Milano a Roma. Ma, nell'ansia di raggiungere Roma, il viaggio diventa una non-vita, un'attesa che riempiamo sgranocchiando patatine, leggiucchiando un giallo o ascoltando musica in scatola su *Isoradio*. Personalmente adoro le autostrade e le macchine veloci. Ma sono consapevole che, quando guido a centottanta, mi perdo tutto quel che unisce Milano a Roma: i prati, i fiori, i cavalli, gli occasionali compagni di cammino, il cielo, le nuvole, l'acquazzone, il piacere di essere avvolti dalla nebbia senza la paura dei Tir, l'osteria, il vino, l'incontro casuale con una sconosciuta.

Ogni tanto, quando è possibile, perché non concedersi il piacere ineffabile di un viaggio lento?

Altrimenti, tra una meta e l'altra, ci scordiamo di vivere.

In fretta, più in fretta!



Nell'amore ci succede esattamente lo stesso: quante volte, nella smania di dimostrare quanto siamo machos, quanto siamo fighe, quanto siamo bravi/brave, che tecnica raffinata abbiamo imparato sul manuale, ci scordiamo una cosa fondamentale. Che l'organo sessuale più importante non è tra le gambe. È tra le orecchie. Proviamo a ripensare alla nostra ultima conquista: le mosse scontate, le tattiche, l'invito a cena o al weekend, («Quei due sapevano a memoria dove sarebbero andati a finire», Paolo Conte). E poi l'invito a casa (glissons sugli amori in macchina), il divano, magari il bicchiere o la canna per superare l'imbarazzo dello spogliarsi, i primi approcci, il letto. Il primo rapporto tirato via, il sollievo di aver finito quella maledetta faccenda.

Diciamocelo con franchezza: in quanti casi la prima volta diventa una specie di dovere, espletato il quale finalmente ci si può rilassare e parlare un po' (quando va bene. Altrimenti ci sono quei penosi momenti in cui lui dice: «Scusa, non so cosa sia accaduto... non mi era mai successo prima. Forse il fritto misto...»). Oppure lei, ansiosa: «Ti è piaciuto?» e lui, sbuffando annoiato una boccata di fumo verso il soffitto: «Uh... moltissimo?»

La lettera di Dorotea

Bergamo, 18 febbraio 1997

Cara Joanie,

non so esattamente perché ti scrivo (ma scrivendo so che lo scoprirò). Magari è solo per comunicarti che ho deciso di guarire. Perché io sono una donna malata. E devo dire che me la sono proprio cercata, l'ho covata dentro nell'anima e, quando è spuntata, ho detto: toh, che malattia originale, non sapevo esistesse, mieloma, che ha pure un bel nome molto dolce, con quel miele di mezzo.

Prima decisione: ora muoio, che pacchia, non ne potevo più! E senti che la morte è proprio un'esigenza dell'organismo e tutto ti pare rientrare nell'ordine dell'universo. Dopo qualche mese di sopravvivenza al di là del limite in cui vivono tutti gli altri, in un mondo diventato all'improvviso piccolo e vuoto, ti scatta chissà quale interruttore e ti torna la voglia di vivere. Allora ti guardi indietro e ti chiedi che accidenti ti ha veramente fatto ammalare. Perché se non trovi la causa vera, quella che solo tu puoi conoscere, col cavolo che medici e trapianti ti guariscano (ma questo ai medici non dirlo mai, che ti scoppiano in una risata isterica).

Insomma io guardo, indago, curioso nei cosiddetti recessi dell'anima e di ragioni ne trovo tante che Freud avrebbe inventato la psicoanalisi solo parlando con me. Come dire che la mia malattia un po' di cosine me le ha fatte capire (sennò perché uno si ammala?). E una di queste è che uno si ammala perché è stressato, gli passa la voglia di vivere, si sente una schifezza. Ma soprattutto gli mancano le carezze. Questa è la mia vera grande scoperta. Tu dirai: «Bella scoperta! Lo sanno pure i neonati, che non strillerebbero tanto per farlo capire a quella zuccona della mamma». Ma noi adulti, si sa, siamo più stupidi.

Magari ha pure l'amante, bello, bravo e macho, ma non se ne fa niente, perché lui invece delle carezze fa le scopate. Invece no, quelle che servono sono le carezze, senza sentimento senza passione senza coinvolgimento; è un fatto puramente fisico, ma proprio ancestrale, primitivo, è come sentire il proprio corpo che acquista energia e, direi, forma, la forma che ti danno le mani di un altro (proprio come per i neonati, che acquistano coscienza di sé, del proprio corpo dalle carezze della madre). Ecco, io sento che a me è successo esattamente questo. A un certo punto ho cominciato a perdere forma, mi sentivo in apnea, sentivo un incredibile bisogno di consistenza e di energia, ma mi pareva assurdo che il bisogno di carezze che mi definissero fosse davvero solo quello. Lo confondevo col desiderio di una relazione, al limite di una scopata, ma non mi pareva concepibile che avessi bisogno solo di carezze: ecco in che modo siamo educati! È più accettabile il desiderio sessuale che il desiderio di una definizione attraverso il contatto fisico con l'altro, la comunicazione umana. La cosa incredibile è che diventa ovviamente molto più facile trovare uno che scopa con te. Perché chi l'ha detto che una scopata è un vero contatto? Ma forse mi sbaglio, perché io ormai queste cose le ho dimenticate!

E allora mi chiedo (e ti chiedo ma le carezze dove si possono trovare? Se ti capita di trovare la risposta, fammelo sapere).

Ti ringrazio, anche solo d'aver letto la mia lettera. Ti mando un mare di morbide indicibili carezze! Ciao!

Dorotea Cotroneo, Bergamo



Poi, naturalmente, se c'è l'amore le cose migliorano e in molti casi possono diventare splendide. Ma quante mezze scopate, quante «una botta e via» abbiamo fatto in vita nostra prima di trovare la persona con cui raggiungere l'estasi?



L' uomo è un animale di branco

Il fatto è che, gratta gratta, sotto la vernice sottile della civiltà l'uomo resta pur sempre un animale di branco. Gli uomini primitivi dormivano tutti insieme, accoccolati (verrà da qui la parola coccole?), per combattere il freddo e la paura delle belve. Le mamme pulciavano a lungo i piccolini. Era tutto un toccarsi, uno strusciarsi, un mordicchiarsi. Il calore umano e il contatto fisico generavano rassicurazione e spirito di gruppo.

Oggi viviamo nell'isolamento, nell'igiene, protetti dalle nostre automobili, dai nostri deodoranti, dalle nostre camicie immacolate. Non abbiamo più la rassicurazione sporca e un po' puzzolente del branco. Siamo tutti igienizzati, pulitini, perfettini. E così disperatamente soli.

Se ci guardiamo intorno con un po' di attenzione non è difficile accorgersene: è facile capire se una persona da piccola è stata coccolata o no. Basta avvicinarsi fino a sfiorarla. Se si irrigidisce e si ritrae, vuol dire che non ha confidenza con il contatto fisico. Nove volte su dieci ha avuto coi propri genitori un rapporto più mentale che di pelle. Il che vuol dire che magari è stata, sì, amata ma poco coccolata. E non c'è parola che riesca a comunicare l'amore con la potenza travolgente di una carezza.

Abbandonarsi, finalmente

C'è in giro una gran voglia - ma anche una gran paura - di



contatto fisico. Perché la nostra anima ne sente il bisogno, ma la nostra mente ne è spaventata. Dobbiamo difendere il territorio. Abbiamo paura di metterci in gioco, di toglierci quella corazza che ci imprigiona ma ci protegge. Ci so-

no tecniche come la biodanza o il massaggio a cinque (comune a varie discipline, dall'Ayurveda allo Zen Occidentale) che invece, proprio grazie a un contatto dolce e progressivo, portano le persone a rilassarsi, ad abbandonarsi con fiducia. E allora, spesso, come bolle d'aria imprigionate nel pantano del fondo, le tensioni represses tornano a galla e, finalmente, si liberano. Non è raro che, durante questo tipo di esercizi, qualcuno scoppi in una grande risata o in un pianto liberatorio: sono le tensioni di anni e anni che, in condizioni favorevoli, esplodono e cominciano a sciogliersi. Sulle tensioni e sui loro effetti negativi vi rimando ai bellissimi articoli che Laura Bertelé pubblica regolarmente su *Linus*.

Ma in pratica, come diceva Lenin: «Che fare?»



Rinunciare per sempre a sesso & carnazza? Certamente no. Come diceva Woody Allen, fare all'amore è una delle cose più divertenti che si possano fare senza ridere.

Però forse possiamo scoprire quant'è bello rinunciare al sesso come dovere, decidere di farlo o non farlo a seconda dell'umore, del momento, delle voglie e delle fantasie.

Magari ci accorgeremo che coccolarsi è più importante che scopare.

Forse scopriremo le immense potenzialità delle coccole.



Fantastico! La penetrazione non è più obbligatoria!

In realtà il modo più efficace per non godere è cercare di dimostrare quanto si è bravi (cioè seguire il principio del dovere). Per godere davvero bisogna lasciarsi andare al tatto, all'odorato, alla pelle, alla lingua, alle sensazioni, ai profumi, ai sospiri, agli sguardi. Cioè seguire il principio del piacere. Fratelli maschi, non è che coccolare una donna voglia dire rinunciare alla nostra virilità. Anzi: è proprio il contrario.

Da parte vostra, care fanciulle, se lui

Un esperimento da fare col vostro amore

Comprate una boccetta di olio di mandorle e un paio di boccette di oli essenziali. Lavanda o bergamotto, muschio o patchouli, mescolateli come vi pare per farvi un olio profumato: l'importante è che piaccia a voi. Prendetevi un pomeriggio libero. Staccate il telefono. Mettete su una bella musica. Poi sdraiatevi sul letto col vostro amore, mettendo bene in chiaro: oggi non si fa l'amore. Oggi lo dedichiamo alle coccole. Cominciate a ungervi pian piano, a massaggiarvi: partite dalla nuca, scendete dolcemente sulla schiena. L'unica avvertenza è di non toccare mai la spina dorsale. Per il resto, non esiste una risposta esatta: le vostre mani sanno da sole, istintivamente, quello che devono fare. Seguite il loro piacere: dove vi piace toccare, là il massaggiato avrà piacere di essere toccato. Prendetevi tempo. Siate qua lievi, là più vigorosi. Indugiate a lungo sulle natiche, che sono piene di terminazioni nervose del piacere. Scivolatelo giù sulle gambe, carezzate a lungo i piedi impastandoli piano piano. Distratelo. Non sentitevi in dovere di fare nulla, nemmeno di massaggiare bene. Seguite solo il piacere del contatto fisico, abbandonatevi alla musica e lasciate che il pensiero vada dove vuole. Il piacere è una grande guida. Pian piano, vi sentirete invadere dalla pigrizia, dal benessere, dall'amore. (Qualsiasi cosa succeda dopo, decliniamo ogni responsabilità.)



rinuncia a strapparvi immediatamente il reggiseno, non è che stia mettendo in dubbio la vostra femminilità. Scommettete che, se gli dite: «Caro, ti vanno due coccole e poi a nanna ognuno per conto suo?», vi troverà molto, ma molto interessanti? Fanciulle dalla lunga chioma, avete mai pensato a quanto può essere sottilmente eccitante far scorrere i vostri capelli profumati sul suo petto, asso-

lutamente senza toccarlo in altro modo? Dieci minuti di questa carezza possono essere più indimenticabili di una banale scopata tradizionale. E chi l'ha detto che è obbligatorio penetrarsi? La masturbazione reciproca può essere dolcissima e appagante più di certe scopate. Comunicare è più importante che scopare. E si comunica con le parole, ma anche con le mani, con le tette, con le



Coccole: tre libri per saperne di più

Prima di tutto, *Coccole e carezze* di Elisabetta Leslie Leonelli, Rizzoli, Bur, 1989, a cui questo articolo è largamente debitore.

Poi un romanzo divertente, leggero e spumeggiante (finalmente!): *Uomo impotente cercasi per serena convivenza*, di Gaby Hauptmann, Feltrinelli, 1997.

Terzo libro, il fondamentale *L'intelligenza emotiva*, di Daniel Goleman, Rizzoli, 1996.

Saremo grati a tutti i lettori che ci vorranno segnalare altri libri utili per approfondire l'argomento.

Endocrinologia delle coccole

Quando una persona viene massaggiata o accarezzata, lentamente e con dolcezza, ritorna pian piano verso lo stato infantile. Quindi, prima di tutto, si rilassa mentalmente.

All'attenuarsi della tensione psicologica corrisponde un allentamento della tensione muscolare: le ghiandole surrenali riducono la produzione di adrenalina (che è dovuta alla tensione, all'istinto di stare sempre sulla difensiva). I muscoli si rilassano e cominciano a riassorbire l'acido lattico prodotto dalla fatica e dalle tensioni.

La pelle, fondamentale organo del tatto, assorbe il piacere delle coccole e lo trasmette al cervello. Così l'ipofisi comincia a produrre le endorfine, il tessuto neuronale sintetizza encefaline e dinorfine: sono i rappresentanti fisiologici degli oppioidi cerebrali prodotti naturalmente dal cervello: veri e propri ormoni del benessere, che hanno l'effetto di attenuare il dolore e di aumentare la sensazione di piacere.

Ancora poco è stato accertato sull'azione di questi e di molti

altri neurotrasmettitori peptidici (più brevemente neuropeptidi). Si sa

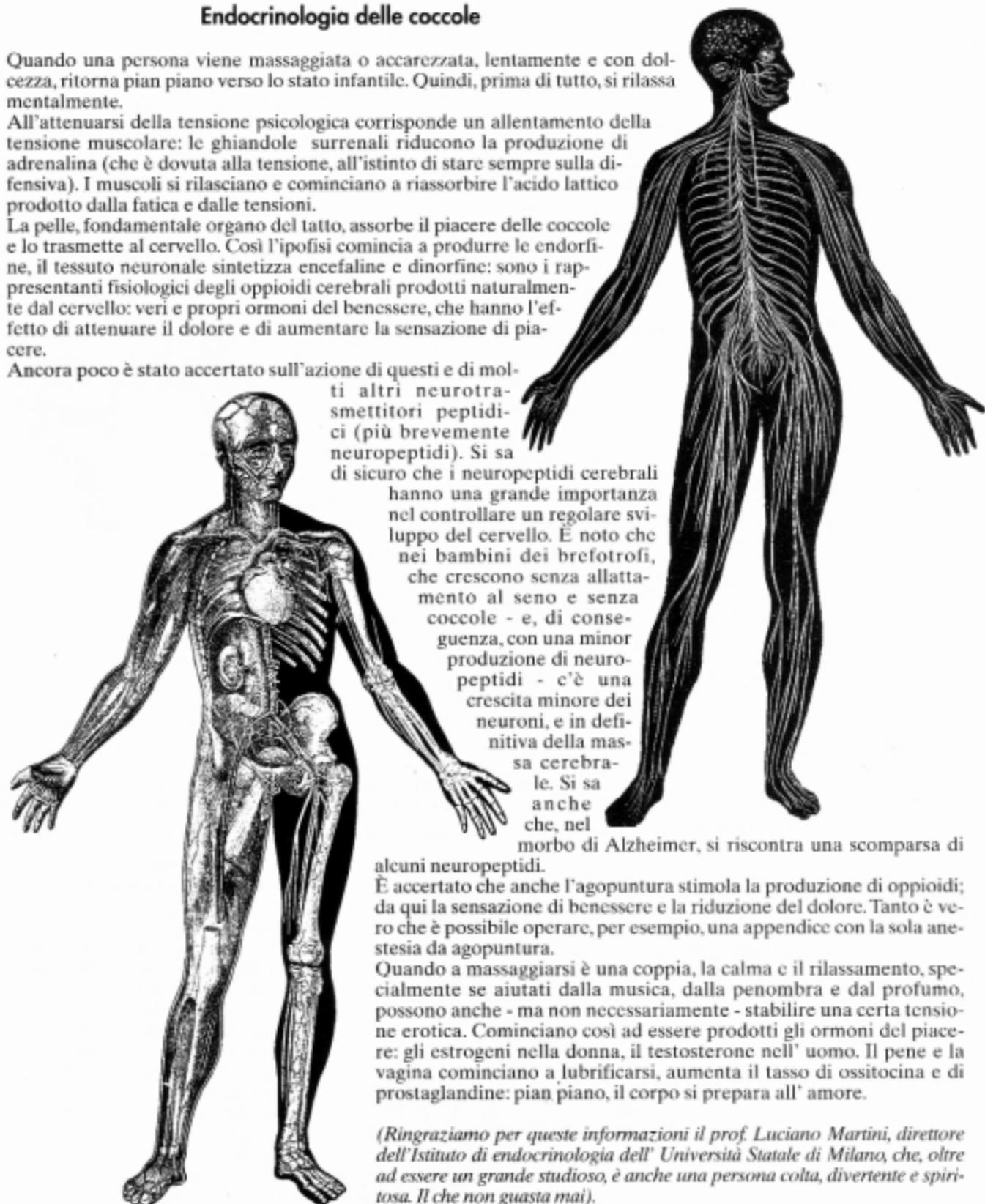
di sicuro che i neuropeptidi cerebrali hanno una grande importanza nel controllare un regolare sviluppo del cervello. È noto che nei bambini dei brefotrofi, che crescono senza allattamento al seno e senza coccole - e, di conseguenza, con una minor produzione di neuropeptidi - c'è una crescita minore dei neuroni, e in definitiva della massa cerebrale. Si sa anche che, nel

morbo di Alzheimer, si riscontra una scomparsa di alcuni neuropeptidi.

È accertato che anche l'agopuntura stimola la produzione di oppioidi; da qui la sensazione di benessere e la riduzione del dolore. Tanto è vero che è possibile operare, per esempio, una appendice con la sola anestesia da agopuntura.

Quando a massaggiarsi è una coppia, la calma e il rilassamento, specialmente se aiutati dalla musica, dalla penombra e dal profumo, possono anche - ma non necessariamente - stabilire una certa tensione erotica. Cominciano così ad essere prodotti gli ormoni del piacere: gli estrogeni nella donna, il testosterone nell'uomo. Il pene e la vagina cominciano a lubrificarsi, aumenta il tasso di ossitocina e di prostaglandine: pian piano, il corpo si prepara all'amore.

(Ringraziamo per queste informazioni il prof. Luciano Martini, direttore dell'Istituto di endocrinologia dell'Università Statale di Milano, che, oltre ad essere un grande studioso, è anche una persona colta, divertente e spiritosa. Il che non guasta mai).



natiche, coi piedi. Col corpo, insomma. L'importante è giocare. E godersi la ricchezza più grande di tutte: il tempo.

Coccoliamoci. Coccolatevi. Coccolateli

Le coccole sono l'energia del futuro: un'energia pulita, economica e rinnovabile. Le coccole fanno bene, danno gioia e scacciano la tristezza perché interrompono il senso di isolamento.



Non dimenticherò mai quella cara amica che, dopo un periodo di solitudine e depressione, massaggiammo in cinque, in una piscina d'acqua calda, per tre quarti d'ora.

«Ora non mi sento più sola», mi confidò, «ho scoperto di avere tanti amici». Cos'era successo? Che, attraverso il contatto fisico, aveva riscoperto la sicurezza, la protezione, il calore. Aveva riaperto i canali della percezione. Aveva riscoperto il branco.

Le coccole producono gioia. Coccolate il più possibile le persone che vi stanno a



cuore. Coccolate i vostri mariti, coccolate le vostre mogli, coccolate soprattutto i bambini. Cresceranno più sani, più forti e anche più intelligenti (vedi nel box le dichiarazioni del prof. Martini). Non fate mai mancare le coccole agli anziani. Ab-

Ci arricchite con le vostre esperienze?

Ce ne rendiamo conto: questo discorso è, per forza di cose, schematico e limitato. Ci piacerebbe allargarlo. Ci piacerebbe che voi, lettori e lettrici di Linus, ci arricchiste (e vi arricchiste a vicenda) con le vostre opinioni, con le vostre esperienze e, naturalmente, con le vostre critiche. Scriveteci, mandateci fax ed E-mail. Il vostro contributo è importante.

bracciateli tanto, baciateli tanto. Se potete massaggiateli da capo a piedi con creme od oli profumati. I nostri genitori di solito sono molto timidi fisicamente, non sono abituati al contatto. Ma se riuscite a convincerli la prima volta, magari con la scusa di un massaggio antiartrosi, gli piacerà. E poi non vi diranno più di no. E non dimenticate un'altra cosa i malati, quando sono circondati da coccole e attenzioni, rispondono molto meglio alle cure mediche, e guariscono prima.

A presto, Dorotea. ■

