



**Superati gli “anta”  
ti senti ormai “fuori  
mercato”? Sbagliato.  
Per le over fifty c'è una  
nuova rivoluzione sensuale  
da scoprire** di Paola Centomo

**Se superati i 50, guardandoti allo specchio ti vedi di colpo invecchiata;** se ti ritrovi a pensare “come ci sono arrivata, fin qui?”, ancora single o di nuovo single, e non del tutto pacificata (e sì che ti vedevi evoluta); se all'improvviso, insomma, ti senti “fuori mercato”, potresti fare due riflessioni. La prima è questa: ho chiuso con i maschi, è troppo tardi per piacere e innamorarmi ancora. Probabilmente non è tanto il deserto lasciato dallo tsunami sentimentale a scoraggiarti, è piuttosto la sensazione del corpo che ti abbandona, dell'età che ti inchioda a ciò che non puoi più essere, del tempo che non è più dalla tua.

**Oppure... Oppure, puoi intuire un'altra verità, perfettamente opposta.** Questa: proprio perché non ho nessuno, posso ricreare tutte le prospettive che voglio. Ovvero, la vita per paradosso mi sta offrendo l'opportunità di rifare tutto e, perché no?, di cambiare in meglio, di essere in amore quello che non ho mai potuto essere, cioè me stessa, e di godermela, oh sì godermela. Ora che i figli sono a posto, il lavoro ha ingranato e guadagno il doppio di una ventenne, ora che non devo più dimostrare niente a nessuno, neanche agli uomini, perché adesso, dopo il mio mezzo secolo di vita, sono più sicura di me e più saggia e so chi e che cosa mi fa felice. «Interpretati così, i cinquant'anni diventano l'opposto dell'età recessiva a cui convenzionalmente si pensa: per paradosso, risultano un'età che può anche giocare a proprio vantaggio», dice Sergio Stagnitta, psicologo, psicoterapeuta e blogger. «L'importante è che non si scimmiotti una giovinezza che non può esserci più. Altro ci aspetta, e può essere splendido». La precondizione, per non rischiare di diventare patetiche e marciare verso mortali delusioni, è avere chiaro che, rispetto agli amori dei venti-trent'anni, si gioca un'altra partita, in tutt'altro campionato. Altro film. Altra vita.

#### **Già, ma da dove si ricomincia?**

«Il primo passo, se ci sono state situazioni che ci hanno ferito nel profondo (il caso tipico è lui che ci ha lasciato per un'altra, magari più giovane di noi), è perdonare il passato. Cioè slegarsi emotivamente da quel che è accaduto, lasciarlo andare via affinché non ferisca e non condizioni più». A parlare è Lucia Giovannini, lifecoach internazionale che ha dedicato alle donne e alla loro

“rinascita” in ogni fase dell'esistenza la sua ricerca, raccolta nel libro *Tutta un'altra vita* (seminari a tema si svolgono a ottobre e novembre, info: [blessyou.me](http://blessyou.me)).

#### **Secondo step: la riscoperta del proprio corpo**

Dopo essersi liberate del fantasma dell'ex, occorre liberarsi di quello del corpo giovane. «Guardiamolo nudo, allo specchio, il corpo che abbiamo. Guardiamolo con amore, perché se lo merita, perché è sacro, perfetto nelle sue imperfezioni», dice Giovannini. «Così potremo smontare uno dei grandi inganni del nostro tempo, ovvero la convinzione che noi donne siamo belle solo finché siamo giovani». Nessun imbarazzo e senso di inferiorità deve frenare. Anche perché se a vent'anni essere sexy si riduce, più o meno, all'infilarsi dentro un vestito malandrino, a cinquanta diventa uno dei sentimenti più potenti e liberatori che si possano provare. «Ridacchio con me stessa pensando che a vent'anni, quando il mondo si aspettava da me che fossi bella e provocante, io ero chiusa e controllata. Ma ora che ho più di cinquant'anni e il mondo non prende affatto bene le donne molto adulte e sexy, ecco invece che io sboccio!», ha detto la cinquantenne Anne Rosenberg all'Huffington Post, facendosi fotografare a seno nudo dal famoso sito di news americano che ha spogliato e intervistato molte ultracinquantenni nel pieno di questa neo-rivoluzione sensuale.

#### **E i maschi, che dicono?**

Chi sono i maschi che popolano questa terra di scoperte che sembrano essere diventati i nuovi fifties? E che donne cercano? «Sono uomini che stanno affrontando, loro stessi, un'età che non sanno come interpretare, senza modelli di riferimento che li orientino», commenta Stagnitta. «Alcuni, ahimè la maggioranza!, finiscono per prendere a modello i propri figli e mettono in scena la giovinezza e i suoi stereotipi attraverso il grande classico dell'amore con la donna più giovane. Ma ci sono uomini che riescono a integrare l'età che stanno vivendo dentro la loro identità. Ho visto molti cinquanta-sessantenni creare storie d'amore straordinarie, innestate su passioni comuni che diventano grandi scopi di vita». E Stagnitta mette in luce un fatto curioso: i 50-60 anni rappresentano l'età in cui le due sessualità, maschile e femminile, si assomigliano di più. «A differenza di ciò che si crede, dopo la menopausa le donne vivono spesso un desiderio più intenso, esattamente mentre i maschi lo addolciscono. Questo assestamento su una sensibilità più condivisa può davvero portare a del sesso più disinibito, ampio e interessante».

# E tu, come seduci?

*Riservata o disinibita, cerebrale o istintiva. Scopri qual è la tua "tecnica" per conquistare un uomo. E impara ad affinarla (o, se serve, a cambiare tattica)*

## 1. Aperitivo tra amici: due uomini ti notano...

- ▲ Aspetti di vedere cosa s'inventano
- ❁ Flirti con entrambi e punti al più audace
- ✘ Fai finta di niente, ma ti metti in mostra

## 2. Come segnali la tua disponibilità a chi ti corteggia?

- ▲ Lo ascolti con curiosità
- ✘ Fai una battuta brillante
- ❁ Lo guardi con "appetito"

## 3. Il tipo ci prova anche con la tua vicina di tavolo...

- ✘ Ah sì? adori le sfide...
- ▲ Lo tieni d'occhio, fingendoti interessata ad altro
- ❁ ...E tu ci provi con il suo vicino!

## 4. Come ti accorgi che con lui vale la pena provarci?

- ❁ Lo stai già immaginando senza niente addosso
- ▲ Perché mangia con gusto
- ✘ Appena ti guarda provi quel genere di brivido...

## 5. Noti che il suo interesse per te sta crescendo.

- ▲ Sorridi
- ❁ Acceleri
- ✘ Rallenti

## 6. Se ne va senza chiederti il numero:

- ✘ Peggio per lui!
- ❁ Lo scoprerai tu, su Facebook
- ▲ Se ti vuole, sa come trovarti

## 7. Quanto tempo gli concedi per arrivare al dunque?

- ▲ Tutto quello che vuole: non è l'unico uomo rimasto sulla terra!
- ❁ Quello che manca alla conclusione della serata
- ✘ Il tempo che serve per raggiungere la temperatura giusta

## 8. Dopo la prima notte, come pensi che ti saluterà?

- ❁ Dicendoti: «A presto...»
- ▲ Con un bacio
- ✘ «Quando ci rivediamo?»

## 9. L'uomo che non ha ceduto al tuo fascino...

- ✘ Merita di ricredersi
- ▲ Di sicuro sarebbe stato deludente
- ❁ Probabilmente era distratto

## 10. Scegli la tua legge di Murphy sulla seduzione:

- ❁ Se ti dice di no, non crederci
- ✘ Se ti dice di sì, non crederci
- ▲ Le probabilità sono al 50 per cento. O succede o non succede

Dopo aver risposto alle domande, calcola quale simbolo hai segnato più volte. Poi leggi, qui a destra, il profilo corrispondente.

## ❁ Cedi all'impulso: ti butti

La seduzione, per te, è una questione di corrispondenza dei sensi. E quando cogli un guizzo di desiderio, hai subito voglia di appurare che, se ti va, puoi avere quello che vuoi. Niente da dire, sai come funzionano gli uomini. Al punto che, sempre più spesso, preferisci fare a meno di qualsiasi stratagemma e punti dritta al risultato: farlo cadere rapidamente nella tua rete. E quando l'oggetto della tua attenzione perde tempo? Quasi quasi ti passa la voglia... Il tuo modo di sedurre non fa una grinza, se non fosse per una sotterranea insoddisfazione velata di noia, dato che alla fine il gioco ti sembra sempre uguale. Resta aperta la domanda: come mai non tenti un gioco nuovo?

## ✘ Lanci l'esca e sparisce

Metti in pratica fedelmente la prima regola della seduzione femminile: farti desiderare il più a lungo possibile. E sei disposta a usare le più svariate tecniche per tenerlo sulle corde. Con la tua eleganza, la conversazione brillante, lo sfoggio della tua cultura o, al contrario, una riservatezza vicina all'indifferenza... Una cosa è certa: sei tu a tenere il gioco, a darti e sottrarti secondo una logica di cui lui è all'oscuro e che soddisfa, in primo luogo, le tue fantasie su come dovrebbero andare le cose per essere perfette. E se invece la perfezione di un incontro erotico si realizzasse lasciando ogni tanto la guida a lui?

## ▲ Studi a lungo la "preda"

Il tuo segreto per praticare con successo l'arte del flirt: fiducia in te stessa, coraggio di osare, un pizzico di distacco e tanta leggerezza. Sei un'osservatrice acuta, consapevole che si tratta di un gioco a due e che il meglio del divertimento si scopre strada facendo. Il vantaggio è che, quando l'incontro va in porto, hai già tutte le informazioni per prenderti il meglio. E, se occorre, puoi uscire di scena al momento giusto. Hai senz'altro molte carte, se tieni sveglia la voglia di metterti in gioco!

*Gloria Rossi, psicologa e psicoanalista*