

Nicoletta Musso e Davide Oreglia

Con Marco e Maria di Briicks

*Il manuale*  
**DEFINITIVO**  
per  
l'intimità  
**di COPPIA**



EFFATA'  
EDITRICE

**dedicato**  
ai nostri figli  
frutto e misterioso dono dell'intimità

# PREFAZIONE

Succede sempre, ogni volta che partiamo. Ci infervoriamo durante la scelta della destinazione, iniziamo a fantasticare per ore sulla meta, sulle emozioni che proveremo, sul programma, poi arriva il giorno prima della partenza. Siamo fatti così, ogni volta, per pigrizia, daremmo tutto l'oro del mondo per non dover fare i bagagli. Ci piacerebbe viaggiare sempre senza niente dietro, solo i documenti e qualche soldo e poi poter acquistare tutto nuovo direttamente sul luogo del soggiorno.

Non che si viaggi così spesso, con cinque figli anche un trasferimento aereo low-cost diventa proibitivo. Ma che si tratti di qualche giorno di mare, una fuga londinese madre-figlia o la solita trasferta estiva verso la casa dei nonni in campagna vicino Roma, la tentazione è sempre la stessa: «Vabbè dai, partiamo senza bagagli».

Eppure durante il soggiorno, lontano o vicino che sia, capita sempre, ma proprio sempre quel momento in cui dal tanto faticoso bagaglio esce quel pezzetto di casa, quell'oggetto certo e riconosciuto, quel maglioncino perfetto, che nemmeno per tutto l'oro del mondo potremmo ritrovare acquistandolo ex novo.

Beh, a questo punto, qualcuno potrebbe dire: «Ma che ci importa di come fanno i bagagli a casa De Palo? Questo non è un libro sull'intimità di coppia?».

Giusto, ma come dice spesso Gigi: «Anna Chiara parte sempre da Adamo ed Eva, basta avere la pazienza di non annoiarsi che poi al punto, se non si distrae, prima o poi ci arriva». Il link con l'immagine dei bagagli è semplicemente questo: fare i bagagli è la fatica del viaggio! Ma la sapienza di riempire lo zaino è gran parte del cammino. E soprattutto si può imparare! Ecco il senso di un manuale!

Ecco il segreto del libro che questa coppia di coniugi ha, con grandissima cura, confezionato per noi, ecco soprattutto il perché dell'ardito compito di scrivere qualcosa che potesse essere condiviso con altre coppie senza correre il rischio di apparire

esemplare, ma abbracciando la vastità del compito di essere maestri.

Perché è un libro intarsiato di verità elargita sempre con la carità di lasciare il tempo di farla entrare, soltanto quando e se voi lettori lo riterrete opportuno.

Fare la valigia non è «il fare esperienza del viaggio»; l'esperienza non si può studiare, ma il modo di preparare il bagaglio, quello sì! Si può studiare, si può copiare, emulare, respirare, ereditare. Questo concetto, complice sicuramente la dinamica social, tendiamo sempre più a ribalzarlo, pensando che la condivisione dell'esperienza sia l'esperienza stessa. Così alla fine non studiamo più il come, perché pensiamo di ereditare direttamente il risultato. E rimaniamo male, molto male. Per un motivo molto semplice: nella vita vissuta non esiste quello «schiocco di dita» tipico dei «tik-tok», che rende tutto così immediato e veloce, ma soprattutto perché il risultato è differente per ognuno di noi, non possiamo ereditarlo, ma possiamo conquistarlo, raggiungerlo, sperimentarlo. Altrimenti rischiamo di rimanere talmente delusi e incastrati da dover per forza rinunciare. Al rientro dalla citata fuga madre-figlia londinese, unica per ora nella storia della nostra famiglia (gli altri figli ancora la rinfacciano), avevamo scioccamente rimpinzato due buste di cibarie tipiche acquistate poco prima di lasciare l'albergo, senza tener conto del fatto che avevamo solo il bagaglio a mano. Non so quante boccette di bevande e barattoli di fagioli abbiamo dovuto abbandonare all'aeroporto, a causa delle regole stringenti sull'imbarco di liquidi in cabina che avevamo totalmente trascurato. Ci eravamo «attrezzate» male e alla fine come unica soluzione abbiamo dovuto rinunciare!

La rinuncia non è figlia dei tempi, come vogliono farci credere, ma molto più spesso figlia del poco tempo. Il poco tempo che dedichiamo a formare ciò che ci riguarda da vicino. Viviamo, giustamente, di master e curriculum sempre più performanti, ma dimentichiamo che la formazione può riguardare anche il nostro corpo, la nostra intimità, il nostro amore. Temiamo, spesso mascherando una pigrizia di fondo, che troppo studio di noi stessi ci privi di spontaneità, scoperta, fascino. Il problema è che non ci

concentriamo sul formarci al come si fa, ma al perfezionamento del risultato finale. Il bagaglio di Gigi non sarà mai uguale al bagaglio di Anna Chiara, anche solo per evidenti motivi di taglia e resistenza al freddo, mentre quello di Anna Chiara potrebbe pericolosamente somigliare a quello di un'altra mamma di tanti figli; ma quel che è certo è che il bagaglio della nostra coppia sarà, sommando le nostre unicità, infinitamente irripetibile. Proprio nel tentativo di perfezionare i risultati invece che studiare il metodo, rischiamo di umiliare l'unicità personale e delle nostre relazioni.

Ecco: il libro di Nicoletta e Davide parla di questo.

Non dice cosa mettere in valigia, quello non potrebbe dircelo nessuno, ma dice come prepararla. Ha la delicatezza e l'attenzione di non suggerirci mai la soluzione, ma di lasciarci poco prima di essa con la meraviglia e la responsabilità di un finale aperto che non sarà mai uguale ad un altro. Nell'epoca dei tutorial, in cui la formazione sembra sempre più relegabile ad un bagaglio d'emergenza a cui attingere al bisogno, loro parlano di tempo per riflettere, di un manuale da vivere e non ascoltare, tracciano le fila di un'esperienza da compiere e non da ammirare, perché tutto ciò che alla fine, ma solo alla fine, si può ammirare, non è un'esperienza di altri, ma un manuale finito che non diviene solamente nostro ma uno specchio di noi stessi.

È un manuale che può davvero, senza paura, definirsi definitivo, proprio perché «non finito»!

«Non finito» perché vostra, di voi che ora lo tenete in mano e avete appena iniziato a leggerlo.

«Non finito» perché non chiuso nell'esperienza di coppia degli autori ma aperto al bisogno di una veste grafica necessaria ed innovativa, che ha umilmente chiesto l'aiuto di altre quattro mani maschili e femminili.

Insomma sono riusciti a scrivere quello che qualsiasi autore vorrebbe fare: un libro che se alla fine riterrete eccezionale non potrete mai prestare, ma solo consigliare!

**Gigi De Palo e Anna Chiara Gambini**



# IL PERCORSO

- |          |   |                      |
|----------|---|----------------------|
| <b>0</b> | <b>Premessa</b><br>Il manuale di istruzioni   | pagina<br><b>9</b>   |
| <b>1</b> | <b>Identità e differenze</b><br>Io, tu, noi!  | pagina<br><b>17</b>  |
| <b>2</b> | <b>La relazione</b><br>Vi rende pronti per fare l'amore   | pagina<br><b>36</b>  |
| <b>3</b> | <b>La comunicazione</b><br>Imparare a parlare di sesso  | pagina<br><b>48</b>  |
| <b>4</b> | <b>Fare l'amore</b><br>Tutto quello che dovreste sapere<br>(e che forse però date per scontato) | pagina<br><b>62</b>  |
| <b>5</b> | <b>Ostacoli</b><br>E minacce da cui difendersi  | pagina<br><b>82</b>  |
| <b>6</b> | <b>Risorse</b><br>Con le quali nutrire<br>l'intimità della vostra relazione                     | pagina<br><b>98</b>  |
| <b>7</b> | <b>Il tempo</b><br>È tutta questione di tempo   | pagina<br><b>115</b> |
| <b>8</b> | <b>Il senso</b><br>Il vero motivo per cui fate l'amore  | pagina<br><b>129</b> |